

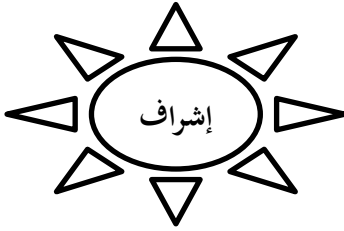
DOI: JFTP-2006-1044

إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

أحمد سمير عوض مصطفى

باحث ماجستير بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة بورسعيد



د. نجلاء أبو سليمان

مدرس بقسم الصحة النفسية
بكلية التربية - جامعة بورسعيد

أ.د. شيرين محمد احمد دسوقي

أستاذ علم النفس التربوي
بكلية التربية - - جامعة بورسعيد

٢٠٢٠/٥/٥م

تاريخ استلام البحث :

٢٠٢٠/٦/١م

تاريخ قبول البحث :

psus.edu.per2@gmail.com

البريد الإلكتروني :

المخلص

استهدف البحث الحالي الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية، لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين متوسط درجات طلاب الجامعة، على أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية، والتعرف على الفروق بين متوسط درجات طلاب الجامعة، على أبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية.

وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة بجامعة بورسعيد وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٢) عامًا، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث: مقياسي (إدارة الذات- والكفاءة الاجتماعية) من إعداد الباحث وكشفت النتائج عما يلي:

توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات- إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل- المسؤولية الاجتماعية- الاستقلالية- العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة، على أبعاد مقياس إدارة الذات، والدرجة الكلية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة، على أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية:

طلاب الجامعة، الكفاءة الاجتماعية، إدارة الذات

ABSTRACT

This research aims at discovering the nature of relationship between the dimensions of self-management and the total degree from one side, and the dimensions of social competence and the total degree from another side for the university students.

Moreover, it's to recognize the differences between the averaged degrees of university students on dimensions of self-management and the total degree. Also, it's to recognize the differences between the averaged degrees of university students on the dimensions of social competence and the total degree.

The sample of this study consists of (82) university students from both genders at Port Said university. Their ages range from (18 to 22). In order to reach the aim of the study, the researcher used the measurements of (self-management and social competence) which are prepared by the researcher himself.

The results declared the following:

There is a correlative relationship between the dimensions of self-management measurement and the total degree, and the dimensions of social competence measurement and the total degree of the university students.

Furthermore, there are differences with statistical significance between the averaged degrees of the university students on dimensions of self-management measurement and the total degree. Also, there are differences with statistical significance between the averaged degrees of university students on the dimensions of social competence and the total degree.

KEY WORDS:

University students; Social competence ؛Self-management

مقدمة :

يعد مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي لها دوراً إيجابياً وفعالاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وإدارة الذات تجعل الفرد لديه قدرة في التكيف مع البيئة التي يعيش ويعمل بها، وتعني إدارة الذات تنظيم استخدام مهارات الفرد لتحقيق أهدافه من خلال فهم وجهة نظره عن نفسه وتحديد صفاته التي تساعد على تحقيق تلك الأهداف، وتتطلب إدارة الذات بفاعلية خمسة جوانب يجب أن تراعي: (وضع أهداف للذات، التخطيط للذات، العلاقات مع الآخرين، إدارة الخلافات، توجيه وتقويم الذات) (عبد الله شوقي، ٢٠٠٦، ٦١؛ زهير الزبيدي، ٢٠٠٧، ١٣؛ ينجر وباولو، Unger & Buelow, 2009).

يرى جولمان (Goleman, 2001, 67) أن إدارة الذات بشكل سليم مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحي وناضج، وهي مهارة أساسية في إقامة علاقات إيجابية مستمرة مع الآخرين، كما يشير فاروق عثمان ومحمد رزق (٢٠٠١، ٢٢٢) إلى أن إدارة الذات هي القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وممارسة مهارات الحياة بفاعلية، بحيث يدير الفرد أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة مرنة عبر مواقف مختلفة سواء كانت اجتماعية أو مادية وفي هذا السياق يشير جولمان (Goleman, 2000, 43) إلى أن التعبير عن المشاعر والانفعالات هو مفتاح الكفاءة الاجتماعية والتي تعني بكيفية تعبير الناس عن مشاعرهم ومدى نجاحهم أو فشلهم في التعبير عن هذه المشاعر.

تعتبر الكفاءة الاجتماعية مظلة لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكي ينجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج إيجابية (حسن مصطفى، ٢٠٠٣، ٢١٢).

يرى سمارت وسونسون (Smart & Sonson, 2001, 10-15) أن الكفاءة الاجتماعية تعني: مجموعة من المهارات المتعلمة التي تساعد الفرد على التواصل بفاعلية مع الآخرين، وتحقيق القبول الاجتماعي، وتتضمن مجموعة من السلوكيات المقبولة اجتماعياً.

بينما ترى جيهان عثمان (٢٠١٠، ٤٥٦) بأنها: نتاج العلاقات الديناميكية الصادرة عن تفاعل الإنسان بمهاراته الاجتماعية وميوله واتجاهاته نحو العمل الاجتماعي مع إمكانات البيئة التي تؤثر بدورها في استعداد الإنسان للأعمال والأنشطة المختلفة.

أما فيما يتعلق بالقصور في الكفاءة الاجتماعية فتشير صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي (٢٠٠٠، ٥٧) إلى أن القصور في الكفاءة الاجتماعية يؤدي إلى تعرض الفرد لكثير من المشكلات في علاقته مع الغير، وقد يسبب هذا القصور الفشل حتى لأكثر الناس نكاهاً، فقد يبدو الشخص نتيجة لذلك متكبراً، غير قادر على التفهم، وعديم التأثير والتأثير على الآخرين.

يعتقد الباحثون أن الكثير من المشكلات التعليمية التي يعاني منها الطلاب ترتبط باكتسابهم المهارات الاجتماعية السلوكية، حيث أن افتقار الطالب للمهارات الاجتماعية قد تسبب عدم كفاءته الاجتماعية والتعليمية وتدني تحصيله وانخفاض مفهوم الذات لديه (إبراهيم الخطيب وآخرون، ٢٠٠٣، ١٦٥-١٧٥).

تعد عملية التكيف أو الاندماج التي يتمتع بها الطالب في التعلم الجامعي مطلب أساسي لنجاحه، وعدم توفر هذا النوع من التكيف أو الاندماج مؤثر على أن هناك حاجات غير مشبعة للطلاب داخل البيئة الجامعية وعدم إشباع جزء من هذه الحاجات سوف يؤدي إلى نقص في مستوى الكفاءة الاجتماعية مما يترتب عليه تعثر في أدائه أثناء فترة التعليم وما بعدها. (محمد الليل، ١٩٩٠، ١٨٨).

مشكلة الدراسة:

إن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي ظهرت على ساحة علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، كما أنه مفهوم يجب الاهتمام به خاصة في مرحلة التعليم الجامعي نظراً لأن الطلاب يواجهون عدة أزمات وإحباطات في دراستهم الجامعية، وتناول مفهوم إدارة الذات في مرحلة التعليم الجامعي يساعد على التكيف مع البيئة الجامعية، كما قد يساهم في تحقيق النجاح الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين.

يمكن القول أن طلبة الجامعة من أكثر الفئات حاجة إلى الاهتمام بالكفاءة الاجتماعية وذلك لما يتعرضون له من صراعات ومشكلات نتيجة الفجوة بين التقدم المادي والتكنولوجي والثقافي من ناحية والنمو النفسي والواقع المعاش من ناحية أخرى مما يتسبب لهم بإحباطات (جيهان عثمان، ٢٠١٤).

ومما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١- هل هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات- إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل- المسؤولية الاجتماعية- الاستقلالية- العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات- إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية.

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل- المسؤولية الاجتماعية- الاستقلالية- العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية.

أهداف الدراسة

١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية، لدى طلاب الجامعة العاديين.

٢- التعرف على الفروق بين متوسط درجات الطلاب العاديين على أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية.

٣- التعرف على الفروق بين متوسط درجات الطلاب العاديين على أبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين:

الجانب النظري

تعتبر دراسة إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى فئة هامة من فئات المجتمع وهي فئة طلاب الجامعة إضافة للتراث النظري نظراً لكونها من المتغيرات الهامة التي يجب دراستها والاهتمام بها لحدائتها وأهميتها في التراث السيكلوجي حيث تستخدم فنيات إدارة الذات في تنمية وتحسين العديد من المهارات السلوكية والأكاديمية، كما تتضمن الكفاءة الاجتماعية الأنماط السلوكية اللازمة للتفاعل وتحقيق التوافق الاجتماعي.

الجانب التطبيقي

١. يمكن أن يستفيد من هذه الدراسة الفئات التالية:

طلاب الجامعة وأولياء الأمور والقائمون على العملية التعليمية والمهتمون بعمل برامج لتنمية إدارة الذات وتنمية الكفاءة الاجتماعية.

٢. تفيد في وضع برامج لتحسين إدارة الذات، وتنمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

مصطلحات الدراسة :

إدارة الذات: Self-Management

تعرف إدارة الذات بأنها: مجموعة من الاستراتيجيات أو المهارات التي تساعد الفرد على تخطي الصعاب وتمنحه الثقة في النفس بشكل يحقق الأهداف المرغوبة (هويدة حنفي، ٢٠١٢، ٣). يعرفها الباحث إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على توجيه ذاته، والتحكم في انفعالاته وضبطها، ومواجهة الضغوط التي يعاني منها بهدف تحقيق توازن مع النفس ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة من خلال إدارة الوقت، الاتصال الفعال، اتخاذ القرار.

الكفاءة الاجتماعية: Social Competence

عرفها عبد الرحمن سليمان (٢٠٠٩، ٢٨٨) على أنها القدرة على معالجة المواقف الاجتماعية المتنوعة بفاعلية والمهارة في العلاقات البيئية الشخصية ويدخل في هذه الكفاءة الاستقلال الذاتي للفرد وآدابه الاجتماعية.

يعرفها الباحث إجرائياً أنها: قدرة الفرد على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، وتشتمل على مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من ممارسة أي مهمة أو نشاط بدرجة من الإتقان مثل مهارات (توكيد الذات، المسؤولية، المرونة الاجتماعية).

المراهقة المتأخرة (طلاب الجامعة) Late Adolescence:

هي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية وحياة الرشد من (١٨-٢٠) سنة، وهي مرحلة التعليم العالي، وهي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها قرار الزواج وإختيار المهنة (حامد زهران، ١٩٨٦، ٣٦٢).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: المرحلة العمرية التي تمتد من (١٨-٢٠) من كلا الجنسين (ذكور وإناث) من طلاب الجامعة العاديين والمعاقين بصرياً.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعد إدارة الذات من الموضوعات الحيوية التي يجب أن يهتم بها الأفراد ولكن مع ذلك فإن القليل من الناس الذين يشغلهم هذا الأمر، بينما يرى الآخرون أنها المكون الأساسي للكفاءة الوجدانية Emotional Competence وأساس مهارات الإنتاج والقيادة ومكون أساسي للذكاء الوجداني (أحمد ماهر، ٢٠٠٥، ٢٢).

يعرف إيهاب شحاته (٢٠١٠، ٤٦٦) إدارة الذات بأنها "توجيه القدرات، والسلوكيات الشخصية للطلاب نحو تحقيق الأهداف وذلك من خلال إدراك قيمة الوقت والتخطيط والتنفيذ والتقييم". تشمل إدارة الذات على عدة استراتيجيات أو مكونات كالتالي:

استراتيجيات إدارة الذات:

تتضمن إدارة الذات استراتيجيات عديدة منها: طلب المساندة الاجتماعية Solicitation of social support، توجيه الذات Self-Instruction، وتعزيز الذات Self-Reinforcement، ووضع الأهداف Goal-Setting، ومراقبة الذات Self-Monitoring، (Milten Berger, 2011, p.122).

بينما يذكر (Tseng 2005): أن إدارة الذات تتضمن العديد من المكونات مثل: ملاحظة الذات Self-Observation، وتسجيل الذات Self-Recording، وتقييم الذات Self-Evaluation، وتحديد الذات Self-Determination، ومكافأة الذات Self-Rewards. (Tseng h.y.,-) (2005, pp.18-22).

يحدد (عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٠، ص ٥٨٢-٥٨٤) إجراءات إدارة الذات في خمسة إجراءات هي: مراقبة الذات (ملاحظة الذات والتقارير الذاتية)، التعليقات الراجعة الذاتية، وتقويم الذات، وتعزيز الذات، وتوجيه الذات.

أولاً-مراقبة الذات - Self-Monitoring:

هي فنية تستخدم غالباً لتحسين المشكلات السلوكية والاكاديمية وتتكون من جانبين:

١-ملاحظة الذات ٢-التقارير الذاتية

وتعرف ملاحظة الذات على أنها ملاحظة المرء لسلوكه هو أو ملاحظة المرء لنفسه.

وتعرف التقارير الذاتية على أنها: أي رأي أو تقرير يعطيه الفرد عن نفسه؛ سواء كان ذلك في صورة إجابة عن تساؤلات متعلقة به أم كان شبه تاريخ يكتبه عن بعض المواقف في حياته (عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٠، ص ص ٥٨٤-٥٨٢؛ كمال دسوقي، ١٩٩٠، ١٣٣٦؛ فرج طه وآخرون، ١٩٩٣، ٢٤٠).

ثانياً-توجيه الذات أو كلام الذات -self-instruction or self -speech:

يعني أن يوجه الفرد سلوكه الشخصي بصورة لفظية، فمعظم الناس يتكلمون مع أنفسهم حول ما يقومون به إما بشكل سري، أو علني، هذه التصريحات تسمى كلام الذات (عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٠، ٥٨٤؛ Duarte&Baer, 1994, p.3)

ثالثاً- تقييم الذات -Self-Evaluation:

هو التدخل الذي يقوم به الفرد بمقارنة إنجازه بمعيار للأداء الذي تم وضعه من قبل شخص آخر. وتأتي عملية تقويم الذات في مرحلة متقدمة من التدريب على إدارة الذات حيث ينبغي قبل الوصول الى هذه المرحلة قد تم التدريب على إجراءات مراقبة الذات والتسجيل الذاتي وتوجيه الذات (Hansen, 2011, p.3؛ عبد العزيز الشخص وآخرون، ٢٠١٠، ٥٨٤).

رابعاً-تعزيز الذات -Self-Reinforcement:

يعرف تعزيز الذات بأنه: اختيار الفرد لمعزز ما حال أداء سلوك معين وفق معيار محدد، ويحدث تعزيز الذات عند تحقيق الفرد لخطوة في اتجاه تحقيق السلوك المستهدف للقيام بالخطوة التالية (Sears, 2006 Berger, 2011, p. 125).

تتضمن إدارة الذات العديد من المهارات كالتالي:

إن مهارات الحياة هي قدرات يمكن للأفراد اكتسابها وتساعدهم على أن يعيشوا بنجاح حياة منتجة ويحدد مكتب التربية بالولايات المتحدة الأمريكية Department of Education مهارات الحياة على أنها تتضمن مهارات التنمية الذاتية، مهارات التواصل، التعليم، التحكم في الضغوط والغضب وحتى نستطيع أن نرتقي بوجودنا الشخصي والاجتماعي والمهني وتحسين نوعية الحياة علينا التمتع بمهارات إدارة الذات (طلعت منصور، ٢٠٠٦، ٣٩٨-٣٩٩).

كما يتفق الباحثون المهتمون بدراسة وتطبيق برامج إدارة الذات على أنها تتضمن مهارات اساسية هي (الإدراك الذاتي، والضبط الذاتي، والإدراك الاجتماعي والوعي الذاتي) كما تتضمن مجموعة من المهارات الفرعية وهي (التحكم الذاتي العاطفي، وجدارة الثقة، والوعي الضميري، والقدرة على التكيف، وإدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وممارسة القيادة، والاحساس بالمشكلة وتحديدتها والتعامل معها). (Hogan, et al, 2008).

كما حددت هويدة حنفي (٥،٢٠١٣) خمسة أبعاد (مهارات) لإدارة الذات :

إدارة الوقت Time Management - إدارة الانفعالات Emotions Management - إدارة

العلاقات الاجتماعية Social Relationships Management - الثقة بالنفس Self -

Confidence الدافعية الذاتية Self-Motivation.

ونستخلص من هذه المهارات بالشرح المهارات التالية:

١- إدارة الوقت - Time Management:

الوقت هو الحياة والفعال في تنظيم وقته هو الشخص الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح، فإذا بدأ أي شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على نتائج فورية، مثل زيادة الفعالية في العمل، وتحقيق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع، كما يقلل من المجهود المبذول (كوثر كوجك، ٢٠٠١، ١٤٨).

إن احترام الوقت وتقديره يعد سلوكاً حضارياً غالباً ما يميز الدول المتقدمة، وهو مهم لتنظيم حياة الإنسان، فالإنجاز في مختلف مستوياته يعتمد على إدارة الوقت التي تعد من أهم العناصر التي تحدد تقدم الفرد (الجوهرة عبد الله، ٢٠٠٤).

٢- اتخاذ القرار Decision Making Skill:

ويرى حسن حسان وآخرون (٢٠٠٥، ١٧٦) إن إتخاذ القرار هو ذلك الجزء المهم من مراحل صناعة القرار وإحدى وظائفها الرئيسية وليس مرادفاً لصنع القرار ومرحلة إتخاذ القرار هي خلاصة ما يتوصل إليه صانعو القرار.

يوضح سعيد عبد العزيز (٢٠٠٦، ١٥٠) بأن عملية اتخاذ القرار تتطلب الكثير من مهارات التفكير العليا كالتحليل والتقويم والاستقراء ويمكن القول بأن عملية إتخاذ القرار عملية ذهنية تهدف الى اختيار أفضل الحلول المتاحة التي تناسب الفرد إزاء موقف معين من أجل تحقيق الهدف المنشود.

٣- الاتصال الفعال Communication Skills:

الإتصال هو عملية يتم من خلالها نقل وتبادل المعلومات أو الأفكار بين طرفين أو أكثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة باستخدام وسيلة أو عدة وسائل وذلك بهدف الإقناع أو التأثير العقلي أو العاطفي بأفكار واتجاهات معينة (غريب عبد السميع، ١٩٩٦، ١٢).

الاتصال الفعال ينمي علاقات جيدة بين الفرد وأسرته وأصدقائه وزملائه في العمل بجانب أنه يساعد أيضاً على تنمية قدرات الفرد في التعبير عن نفسه وتحديد أفكاره وأرائه بوضوح بما يجعل الآخرين قادرين على فهمه وهذا يساعد في التعامل مع مختلف الأفراد مما يساعد على تنمية علاقات جيدة مع الآخرين (تغريد عمران وآخرون، ٢٠٠١، ٢٢ - ٢٣).

حيث اختلف الباحثون في تناول مهارات إدارة الذات وتشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدارة الذات وبعض المتغيرات مثل (التحصيل الدراسي، والأداء التدريسي للطلبة المعلمة، والسلوك الناجح، وتحمل المسؤولية).

فقد أجرى جيرهاردت (Gerhardt,2007) دراسة هدفت إلى تقييم ومقياس مهارات إدارة الذات للطلاب قبل وبعد التدريب لبرامج التدريس والتحصيل الدراسي وتكونت العينة من (٢٢٣) طالباً جامعياً شاركوا في (٤) برامج لمهارات إدارة الذات اشتملت على التقييم الذاتي وصياغة الهدف وإدارة الوقت والتنظيم الذاتي وتوصلت النتائج إلى زيادة دالة في مهارات إدارة الذات بعد التدريب وأيضاً استجابات الطلاب للبرامج التدريبية بشكل أفضل، وزيادة التحصيل الدراسي، كما أشارت بيانات المتابعة للمشاركين وعددهم (٤٤) بعد عامين الفائدة المدركة لمهارات إدارة الذات وزيادة دالة إضافية في استخدام هذه المهارات.

بينما استهدفت دراسة منى الزاكي وإيناس الشامي (٢٠١١) تحديد العلاقة بين مهارات إدارة الذات للطلبة المعلمة والأداء التدريسي لها، وتم تطبيق البرنامج على (٤٠) طالبة معلمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، من خلال استبيان مهارات إدارة الذات وبطاقة الملاحظة لقياس الأداء وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات في التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج لصالح التطبيق البعدي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من الأداء التدريسي ومهارات إدارة الذات، وأوصت الدراسة بالاهتمام بتنمية مهارات إدارة الذات لدى الطالبات المعلمات لتحسين أدائهن.

قد أوضحت دراسة شوي وشانج (Choi&Chung,2012) فاعلية دورة إدارة الذات في تغيير السلوك لدى طلاب الكليات، كما هدفت الدراسة إلى تحديد مدة ومستويات دورة إدارة الذات لإحداث تغيير ناجح في سلوك طلاب الجامعة وكذلك تحديد خصائص إستراتيجية إدارة الذات الناجحة، واشتملت عينة الدراسة على (٨٤) من طلاب الجامعات مقسمة إلى ثلاث مجموعات؛ إثنين تجريبية وثالثة ضابطة، وطبق على المجموعة الثانية التجريبية برنامج بصورة مخفضة، أما المجموعة الثالثة وهي المجموعة الضابطة فلم يطبق عليها برنامج إدارة الذات، واستخدم الباحثان استبيان التقرير الذاتي قبل وبعد انتهاء البرنامج، وأظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التي طبق عليها برنامج إدارة الذات المكثف هي فقط التي كان لها تأثير فعال في تغيير سلوك الطلاب إلى السلوك الناجح وتحقيق أهدافهم.

من الجدير بالذكر أن نجاح الفرد في حياته لا يقتصر على نجاحه في إدارته لذاته فحسب، بل وفي إدارة علاقاته مع الآخرين من حوله في المجتمع، وذلك من خلال امتلاكه لمستوى مرتفع من الكفاءة الاجتماعية، تؤهله لتحقيق التوافق الاجتماعي السليم مع أفراد المجتمع، ومن هنا جاء اهتمام الباحث بالكفاءة الاجتماعية كمؤشر على التوافق خاصةً أن هناك فئة من طلاب الجامعة يعانون من صعوبات

في التكيف الاجتماعي مما يشير إلى وجود مستوى متدني من الكفاءة الاجتماعية والتوافق مع المجتمع لديهم.

تعد الكفاءة الاجتماعية من العوامل الهامة في تحديد التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، فمجتمع اليوم في حاجة إلى الفرد الكفء اجتماعياً الذي يؤدي عمله بنظام، ويؤدي ما عليه من التزامات بغير حاجة إلى رقابة أو توجيه من جانب شخص آخر، فضلاً عن أن الكفاءة الاجتماعية تؤدي إلى النجاح الاجتماعي، والتكيف السليم، وتدلل على التوافق، كما تعتبر معياراً للصحة النفسية للأفراد (عزت كواسة، خيري السيد، ٢٠١١، ٥٥).

ويعرفها صبحي الكفوري (٢٠٠٩، ٥٥) على أنها: قدرة الفرد على الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم بغرض التأثير فيهم لإحداث تجاوب من خلال إجادة وإتقان مهارات لفظية وغير لفظية تتيح للفرد إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

تشتمل الكفاءة الاجتماعية على عدة مكونات كالتالي:-

مكونات الكفاءة الاجتماعية:-

يرى مجدي حبيب (٢٠٠٣، ٥) أن مكونات الكفاءة الاجتماعية تشمل خمسة عناصر هي: القدرة على تأكيد الذات، الإفصاح عن الذات، مشاركة الآخرين في نشاطات اجتماعية، إظهار الاهتمام بالآخرين، فهم منظور الشخص الآخر، وتتضمن الكفاءة الاجتماعية وفق ما يرى (Elliot, S. et. al, 2001: 19-32) الأبعاد الرئيسية التالية: (التعاون، المسؤولية، تأكيد الذات، التمثل العاطفي).

بينما قدم (طريف شوقي، ٢٠٠٣، ٥١) مكونات الكفاءة الاجتماعية على النحو التالي:

- مهارات تأكيد الذات: وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء ومواجهة ضغوط الآخرين.
- مهارات وجدانية: مثل المشاركة الوجدانية التي تعمل على تيسير إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين وإدارة التفاعل معهم.

- المهارات الاتصالية وتنقسم إلى قسمين:

أ-مهارات الإرسال: وتعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين من خلال عمليات نوعية مثل التحدث والحوار.

ب-مهارات الاستقبال: وتعني مهارة الفرد في الانتباه وتلقي الرسائل من الآخرين وفهم مغزاها والتفاعل معهم في ضوءها.

- مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية: وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه الانفعالي في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهدافه.

من الدراسات التي تناولت مكونات الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة دراسة بارنيس (Parnes,2003) هدفت إلى معرفة دور السلوك المؤكد للذات، والفاعلية الذاتية في الكفاءة الاجتماعية، والضغط النفسية لدى الأمريكيين من أصل أفريقي، أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٩) من الطلبة الأمريكيين من أصل أفريقي، وتوصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية يمكن أن تتنبأ بالكفاءة الاجتماعية، وتؤكد الذات، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك المؤكد للذات، والسلوك المتميز بالكفاءة الاجتماعية بالعمر، حيث أن الأشخاص الأكبر عمراً يكون توكيدهم لذواتهم وكفاءتهم الاجتماعية أعلى من الأصغر سناً.

بينما قام سمارت وسانسون (Smart&Sanson,2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الكفاءة الاجتماعية، والكشف عن الفروق بين الجنسين لدى عينة تألفت من (٩٤٠) مراهقاً ومراهقة في ولاية فكتوريا تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٠) سنة، وكشفت نتائج الدراسة عن مستوى مرتفع من الكفاءة الاجتماعية، وعن فروق جنسية في ثلاث مهارات تتعلق بالكفاءة الاجتماعية هي: التعاطف، والمسئولية، والتوكيد إذ كانت درجات الإناث أعلى.

- تتميز الكفاءة الاجتماعية بعدة خصائص كالتالي:-

خصائص الكفاءة الاجتماعية:

يشير سيد عبد الله (٢٠٠٠ ، ٢٥٢) إلى أن هناك خصائص مميزة لمفهوم الكفاءة الاجتماعية أهمها:

١. يشمل مفهوم الكفاءة الاجتماعية البراعة والخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية ومختلف أشكال تفاعلاته مع الآخرين.
 ٢. العنصر الجوهرية في أي مهارة أو كفاءة هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختيارات من أجل الوصول إلى هدف مرغوب.
 ٣. تشتمل الكفاءة الاجتماعية على قدرة الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه.
 ٤. يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على التدعيم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي.
- كما يتسم الأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية بعدة خصائص مميزة كالتالي:-
- خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية:

- يرى محمد عدس (٢٠٠٠ ، ١٢٩) أنه حتى يصبح الفرد ذا كفاءة اجتماعية عليه أن يكون:-
- ١- قادراً على إقامة اتصالات مع الغير يستطيع بها أن يتفاهم معهم ويفهمهم بلغة الحوار كما يفهم ما عندهم من مشاعر وأحاسيس عن طريق لغة العيون وما يبدا على وجوههم من ملامح تدل بما توحى به للرأي على شعور الآخرين وأحاسيسهم.

٢- قادراً كذلك على المشاركة الجماعية والمبادرة في الحديث والمشاركة فيه وأن يكون عنده أسلوب يستميل به الغير ويصفون إليه سواء بالرسائل اللفظية المباشرة أو بالإيحاءات والدلالات المعنوية وقادراً على استخدام اللغة بشكل سليم مؤثر في نفوس السامعين.

١- كما يشير مجدي حبيب (٢٠٠٣، ٧) أن مرتفعي الكفاءة الاجتماعية أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية وانفتاحاً مع الآخرين، أكثر من الأفراد منخفضي الكفاءة الاجتماعية، وأن الأفراد الذين يعانون الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، يقللون من شأن أنفسهم ولا يستطيعون مقاومة القلق الناجم عن أحداث الحياة اليومية وضغوطها ويبحثون باستمرار عن المساعدات النفسية.

تحتل الكفاءة الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الفرد متمثلة في:

١- أنها تمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكه المختلفة وتزيد من قدرته على التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين.

٢- تجنب الفرد الصراعات وإن حدثت حلها بسرعة.

٣- تجعل التعامل مع الآخرين فعالاً وتجعل الإنسان قادراً على مواجهة الآخرين وإقامة العلاقات الناجحة وعلى إقناع الآخرين والتأثير فيهم.

٤- تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية.

(طالب أبو معلا، ٢٠٠٦، ١٨؛ دانييل جولمان: ٢٠٠٠، ١٦٦؛ علي عبدالسلام، ٢٠٠١، ٥٨).

يسعى كل مجتمع لإعداد القوة البشرية التي يحتاجها لتقوم بدورها في تحمل المسؤولية تجاه المجتمع وتشارك في محتوى الحياة الاجتماعية بوعي كافي، وتكون هذه القوة البشرية على درجة من النمو المعرفي التي تمكنها من القيام بهذا الدور، ولذا يعد التعليم الجامعي من العمليات الهامة التي تقدم خبرة الحياة الجامعية للطلاب الجامعيين حتى تتاح لهم الفرصة للوصول إلى الفهم الكافي لجوانب الحياة والتغلب على مشكلاتها (عرفات زيدان، ٢٠٠١، ٩٧).

يمثل التحاق الطالب بالجامعة منعطفاً حاداً في حياته، حيث تختلف بشكل كبير عن حياته المدرسية، كما تمثل الجامعة كمؤسسة مستقلة خبرة غنية تملئ على الطالب نمطاً مختلفاً في الحياة، وعليه فإن ما يتعرض له الطالب في هذه المرحلة من ضغوط وصدمات تترك أثراً سلبياً على بنيته تظهر في صورة صعوبات في التكيف (جودة سعادة وآخرون، ٢٠٠٣، ص ص ٢٠٥-٢٥٧).

تتميز مرحلة المراهقة المتأخرة بعدة خصائص حددها حامد زهران (١٩٨٦، ص ص ٣٦٦-٣٧٦)

فيما يلي:-

- يتجه المراهق نحو الثبات الانفعالي.
- السعي لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.
- النمو المتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والاعتماد على النفس.

- يوجه الاهتمام إلى العمل والمهنة والحصول على عمل دائم في نهاية هذه المرحلة.
 - تكون آراء شخصية معتدلة مما يساعد على التوافق مع المعايير والتقاليد الاجتماعية.
 - يتم تكوين فلسفة للحياة واضحة المعالم، واختيار القيم والمبادئ والمثل.
- من الدراسات التي تشير إلى علاقة الكفاءة الاجتماعية بعض المتغيرات مثل (الأمن النفسي والثقة بالنفس، والتحصيل الدراسي) لدى طلاب الجامعة.

هدفت دراسة جيهان عثمان (٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي وكل من الكفاءة الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياس الأمن النفسي، ومقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة، وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (٩٢) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة الاسكندرية تتراوح أعمارهم ما بين (٢١:١٨) عاماً بمتوسط (١٩) عاماً، وقد إتضح من نتائج الدراسة أنه توجد علاقة موجبة دالة بين الأمن النفسي للطلبة والكفاءة الاجتماعية، وتوجد علاقة موجبة دالة بين الكفاءة الاجتماعية للطلبة والثقة بالنفس.

كما قام إبراهيم المغازي (٢٠٠٤) بدراسة الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بشعبتيها الأدبية والعلمية، ومعرفة الفروق بين الجنسين في مستوى الكفاءة الاجتماعية، وتضمنت العينة طلبة وطالبات كلية التربية ببورسعيد (ن=١٠٢) واشتملت أدوات الدراسة على اختبار الكفاءة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لصالح الإناث.

إجراءات البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدم بعض الأدوات السيكومترية لقياس متغيرات الدراسة وهي:

مقياس إدارة الذات، ومقياس الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة من (إعداد الباحث).
 واستخدم الباحث في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية المعروفة اختصاراً باسم /SPSS :

- لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية (إدارة الذات - الكفاءة الاجتماعية) لطلاب الجامعة تم استخدام طريقة (ألفا كرونباخ، طريقة ضمان التجزئة النصفية، معاملات الارتباط).
- وللتحقق من صحة الفرض احصائياً تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

فروض البحث ومناقشة نتائجها:

من خلال الإطار النظري للبحث وفي ضوء أهدافه ونتائجه السابقة قام الباحث بوضع فروض البحث الحالي والتي تحقق من صحتها وهي:

الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات- إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل- المسؤولية الاجتماعية- الاستقلالية- العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة الفرض احصائياً تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (١)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة الذات والدرجة الكلية وأبعاد الكفاءة الاجتماعية والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة.

الدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية	العلاقات الاجتماعية	الاستقلالية	المسؤولية الاجتماعية	مهارات التواصل	المتغيرات
0.359**	0.164	0.377**	0.212	0.426**	مراقبة الذات
0.371**	0.172	0.356**	0.297**	0.382**	إدارة الوقت
0.363**	0.244*	0.292**	0.226*	0.391**	إدارة الانفعالات
0.621**	0.492**	0.386**	0.595**	0.445**	الثقة والدافعية
0.592**	0.371**	0.485**	0.465**	0.563**	الدرجة الكلية لإدارة الذات

(*) دالة عند مستوى (٠.٠١)

(**) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين مراقبة الذات وكل من مهارات التواصل والاستقلالية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١). أي إنه كلما ارتفعت درجات طلاب الجامعة في مراقبة الذات، ارتفعت درجاتهم في كل من مهارات التواصل والاستقلالية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية، والعكس صحيح.

لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مراقبة الذات وكل من المسؤولية الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو (٠.٠٥).

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إدارة الوقت وكل من مهارات التواصل والمسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١). أي إنه كلما ارتفعت درجات طلاب الجامعة في إدارة الوقت، ارتفعت درجاتهم في كل من مهارات التواصل والمسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية، والعكس صحيح.

لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين إدارة الوقت والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو (٠.٠٥).

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إدارة الانفعالات وكل من مهارات التواصل والاستقلالية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إدارة الانفعالات وكل من مهارات المسؤولية الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أي أنه كلما ارتفعت درجات طلاب الجامعة في إدارة الانفعالات، ارتفعت درجاتهم في كل من مهارات التواصل ومهارات المسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية، والعكس صحيح.

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً موجبة بين الثقة والدافعية وكل من مهارات التواصل والمسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١). أي أنه كلما ارتفعت درجات طلاب الجامعة في الثقة والدافعية، ارتفعت درجاتهم في كل من مهارات التواصل والمسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية، والعكس صحيح.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لإدارة الذات وكل من مهارات التواصل والمسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١). أي إنه كلما ارتفعت درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لإدارة الذات، ارتفعت درجاتهم في كل من مهارات التواصل والمسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية والدرجة الكلية للكفاءة الاجتماعية، والعكس صحيح.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يرى الباحث أن الفرض الأول قد تحقق بشكل نسبي لإثباته وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة، ما عدا عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مراقبة الذات وكل من المسؤولية الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ويرجع ذلك إلى سمات شخصيتهم بحكم تنشئتهم الاجتماعية وإلقاء المسؤولية عليهم وتوقع المجتمع منهم القيام بأدوارهم في الأسرة وفي العمل

الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات- إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية. وللتحقق من صحة الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) t independent test. وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (٢)

قيم (ت) لدلالة الفرق بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات والدرجة الكلية.

طلاب الجامعة		المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط	
٦.٤٨	٥٤.٤٩	مراقبة الذات
٧.٥٣	٤٦.٠١	إدارة الوقت
٦.٢٢	٤٦.٥٦	إدارة الانفعالات
٧.٢٧	٤٦.٠١	الثقة والدافعية
٢٠.١٠	١٩٣.٠٧	إدارة الذات ككل

(*) دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات- إدارة الوقت- إدارة الانفعالات- الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ..

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يرى الباحث أن الفرض الثاني قد تحقق بشكل نسبي لإثباته وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية، ويرجع ذلك إلى إن التدريب على استخدام إدارة الذات يقوي إدراكه للتحكم الذاتي والقدرة على إدراك العناصر المحددة في المهمة وأداء المهام وإتمامها، وتعمل على توجيه الذات وإدارة الخلافات الذاتية ووضع حلول مناسبة لها، فإدارة الذات تجعل الفرد يتحكم في انفعالاته، ويتخذ قرارات سليمة في حياته، ولديه دافعية على البقاء ويستطيع مواجهة مشكلاته كما تجعله يقيم علاقات اجتماعية ناجحة مع المحيطين به من خلال معرفته بمشاعرهم وانفعالاتهم، ومن ثم فإن نجاحه في حياته اليومية يتوقف على أدائه لذاته جيداً ونجاح الفرد في حياته يدل على أنه يتمتع بصحة نفسية جيدة.

الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل- المسؤولية الاجتماعية- الاستقلالية- العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية.

وللتحقق من صحة الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) t_{test} independent، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (٣)

قيم (ت) لدلالة الفرق بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد الكفاءة الاجتماعية والدرجة الكلية.

طلاب الجامعة		المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط	
٦.٨٥	٥٠.٠٩	مهارات التواصل
٧.٢٨	٥٣.٥٠	المسئولية الاجتماعية
٥.٩١	٤٩.٨٠	الاستقلالية
٩.١٩	٥٩.٣٥	العلاقات الاجتماعية
٢٢.٨٣	٢١٢.٧٤	الكفاءة الاجتماعية ككل

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل- المسئولية الاجتماعية- الاستقلالية- العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يرى الباحث أن الفرض الثالث قد تحقق بشكل نسبي لإثباته وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية، ويرجع ذلك إلى أن الشخص الذي يتعامل مع نفسه ومشاعره بطريقة إيجابية ويتعاطف مع الآخرين ويستطيع إقامة علاقات ناجحة معهم يستمد طاقته من كفاءة اجتماعية مرتفعة، حيث أن مرتفعي الكفاءة الاجتماعية أكثر قدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية أكثر من الأفراد منخفضي الكفاءة الاجتماعية، وذلك من شأنه أن يساهم في نمو الكفاءة الاجتماعية لديه.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

- إبراهيم الخطيب وآخرون (٢٠٠٣). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان: دار العالمية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٤). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة الدراسات النفسية، القاهرة، ١٤(٤)، ص ص ٤٦٩ - ٤٩٣.
- أحمد ماهر (٢٠٠٥). إدارة الذات. الإسكندرية: الدار الجامعية، ص ص ١٣-٢١.
- الجوهرة عبد الله (٢٠٠٤). اتجاه عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة نحو تقدير الوقت وعلاقتها بالدافع للإنجاز. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد الأول، ص ص ١٧٨ - ٢٢٢.
- إيهاب شحاته (٢٠١٠). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.
- المؤتمر السنوي الخامس عشر (الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو أفاق إرشادية رحبة)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (١)، ص ص ٤٦٥ - ٤٨٩.
- تغريد عمران ورجاء الشناوي وعفاف صبحي (٢٠٠١). المهارات الحياتية. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- جودة سعادة وآخرون (٢٠٠٣): المشكلات التي يعاني منها الطلبة المغتربون في جامعة النجاح الوطنية خلال انتفاضة الأقصى. مجلة اتحاد الجامعات العربية، ص ص ٢٠٥-٢٥٧.
- جيهان عثمان (٢٠١٠). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. ندوة التعليم العالي للفتاة-الأبعاد والتطلعات، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
- جيهان عثمان (٢٠١٤). الأمن النفسي وعلاقته بكل من الكفاءة الاجتماعية والثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، القاهرة، ١٣(٢)، ص ص ١٣٣ - ١٦٧.
- حامد زهران (١٩٨٦). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة" ط (٤). دار المعارف، القاهرة، ٣٦٢.
- حسن حسان ومحمد مجاهد ومحمد العجمي وسعدية الشراوي (٢٠٠٥). الاتجاهات الحديثة في إدارة التعليم وتجويده. القاهرة: المكتبة العصرية.
- حسن مصطفى (٢٠٠٣). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة "الأسباب، التشخيص، العلاج". القاهرة: دار القاهرة.
- دانييل جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي (ترجمة: ليلى الجبالي). عالم المعرفة، العدد (٢٦٢)، الكويت.
- زهير الزبيدي (٢٠٠٧). إدارة الذات تطوير الشخصية. عمان.
- سعيد عبد العزيز (٢٠٠٦). تعليم التفكير ومهاراته. القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

سيد عبد الله (٢٠٠٠). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية. المجلد (٣)، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

صبحي الكفوري (٢٠٠٩). مقياس الكفاءة الاجتماعية للأطفال. بحوث ودراسات في الصحة النفسية، الجزء الثاني، كفر الشيخ: مكتبة السلام للطباعة.

صفاء الأعرس وعلاء الدين كفاي (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني. مصر: دار قباء للطباعة والنشر.
طريف شوقي (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية والانفعالية "دراسات وبحوث نفسية". القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

طالب أبو معلا (٢٠٠٦). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التمريض لطلبة كلية التمريض في قطاع غزة. كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
طلعت منصور (٢٠٠٦). مهارات التعلم الذاتي. الجامعة العربية المفتوحة، الكويت، ص ص ٣٨٦-٤٠٢.

عبد الرحمن سليمان (٢٠٠٩). معجم مصطلحات الاضطرابات السلوكية والانفعالية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .

عبد العزيز الشخص وتهاني منيب وفاطمة محمد (٢٠١٠). برنامج مقترح لتدريب الاطفال التوحدين على إدارة الذات لتحسين سلوكهم التكيفي ومواجهة مشكلاتهم السلوكية. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، العدد (٣٤)، الجزء (١)، ص ص ٥٧٩-٦٠٠.

عبد الله شوقي (٢٠٠٦). إدارة الوقت ومدارس الفكر الإداري. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
عرفات زيدان خليل (٢٠٠١). العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد والتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية للطلبات المقيمت بالمدن الجامعية. المؤتمر العلمي الرابع عشر للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.

عزت كواسة وخيري السيد (٢٠١١). المناخ الأسري كما يدركه الأبناء وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع(٥٥)، ص ص ٨٩-١٤٥.

علي عبد السلام (٢٠٠١). السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع(٥٧)، ص ٥٨، القاهرة.

غريب عبد السميع غريب (١٩٩٦). الاتصال والعلاقات العامة في المجتمع المعاصر. مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية.

فاروق عثمان ومحمد رزق (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي "مفهومه وقياسه". مجلة علم النفس، ٩(٥٨)، ص ص ٢٢٢-٢٣٧.

فرج طه وشاكر قنديل وحسين عبد القادر ومصطفى عبد الفتاح (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت: دار سعاد الصباح.

كمال دسوقي (١٩٩٠). موسوعة ذخيرة علوم النفس. الجزء (٢). القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

كوثر كوجك (٢٠٠١). الإدارة المنزلية. القاهرة: عالم الكتب.

محمد الليل (١٩٩٠). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل. بنك المعلومات العربي، ص ص ١٨٨ - ٢٢٠.

محمد عدس (٢٠٠٠). صعوبات التعلم. عمان، الأردن: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

مجدي حبيب (٢٠٠٣). الخصائص النفسية لذوي الكفاءة الاجتماعية. دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، العدد (١١٠)، جامعة طنطا، القاهرة.

منى مصطفى الزاكي وإيناس عبد المعز الشامي (٢٠١١). العلاقة بين مستوى إتقان مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطالبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. المؤتمر العلمي السنوي السادس - الدولي الثالث (تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة)، مصر، مج (١)، ص ص ٥٣٨ - ٥٦٢.

هويدة حنفي محمود (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية جامعة الاسكندرية. كلية التربية، الاسكندرية.

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

ثانياً المراجع الأجنبية:

Choi Jean & Chung Kyong (2012). Effectiveness of college- level self-management course on successful behavior change. Journal of Behavioral Medicine, 36 (1), p.p. 18- 36.

Disabilities th Importance of Teacher Follow Up .International Journal of Special Education,121(2), pp 94-108.

Milten berger R.G. (2011). Behavior Modification Principles and Duarte,A.M.,& Baer,D.M. (1994).The Effect of Self-Instruction on Preschool Children's Sorting of Generalized In-Common Tasks. Journal of Experimental Child Psychology, 57 (1), pp 1-25.

Elliot,S.N.,Malecki,C.K.& Demaray,M.K.(2001).New Direction in Social Skills Assessment and Intervention for Elementary and Middle School Student. Exceptionality,9(1), pp 19-32.

Golman,D (2001). An EI-Based theory of performasnce,in,The Emotionally intelligent work place,Ed.by:Cherness cary&Daniel Goleman.

- Gerhardt,M.(2007).Teaching Self-Management :The Design And Implementation Of Self-Management .Journal Of Education For Business.83(1),11-18.**
- Hansen, B.D. (2011).The Effects of Function Based Self-Management Intervention. Ph.D., University Of Kansas.**
- Hogan.S. & Prater, M.A. (2008). The Effect of Peer Tutoring and Self Management on Task Academic and Disruptive Behavioral Disorders, Vol. (18), pp 128-188.**
- King-Sears,M. (2006).Self-Management for Students with Procedures (5 edition), California Cengage learning.**
- Parnes, Peter w.(2003).The roles of assertiveness and generalized self-efficacy in the relationship between social efficiency and psychological distress among African-American, PhD DAI,B64/06**
- Smart,O.,Sonson,A.(2001). Childrens Social Competence:the role of behavior family matters,59(1),10-15.**
- Smart, D., Sonson, A. (2003). Social Competence in young adulthood "its nature and antecedents". matters, 64.**
- Tseng,H.Y. (2005). Effects of Self-Management Procedure In preschoolsetting.Ph.D., the Pennsylvania State University, pp 18-22.**
- Unger, W.&Buelow, J, (2009), Hybrid Concept Analysis O Self-Management in Adults Newly Diagnosed With Epilepsy and Behavior, Vol.14, NO.1, PP89-95.**