

القيمة التنبؤية للتمكين النفسي لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً في إدارة الذات

د. مريم نزال سليمان العنزي

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة الجوف - كلية العلوم والآداب بالقريات

Doi 10.55534/1320-010-001-007

المستخلص:

تناول البحث الحالي الكشف عن القيمة التنبؤية للتمكين النفسي في إدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً في المملكة العربية السعودية، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي، وتطوير مقياسين لذلك هما: مقياس التمكن النفسي، ومقياس إدارة الذات، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين من صدق وثبات، ثم طُبِّقَ المقياسان على عينة متاحة بلغت (131) طالباً وطالبة خلال الفصل الدراسي الآخر من العام الدراسي (2022)، وقد خلُصت نتائج البحث إلى وجود مستوى مرتفع من التمكن النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة، كما كشفت نتائج البحث أن التمكن النفسي يتنبأ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة، حيث بلغ معامل التنبؤ بينهما (86%)، كما أشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود اختلافات بين الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً في: التمكن النفسي، وإدارة الذات.

الكلمات المفتاحية: التمكن النفسي، إدارة الذات، طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً.



The predictive ability of psychological empowerment among newly married university students in self-management

Dr. Maryam Nazal S Alanazi
Al-Jouf University – College of Sciences and Arts
in Al-Qurayyat - Associate Professor of Psychology

Doi 10.55534/1320-010-001-007

Abstract:

The current study sought to reveal the predictive ability of psychological empowerment in self-management among newly married students of Universities in the Kingdom of Saudi Arabia. Psychometrics of the two scales of validity and reliability, and the application of the two scales to an available sample of (131) male and female students during the second semester of the 2022 academic year. The results of the study revealed a high level of psychological empowerment and self-management among university students. It predicts self-management among university students, where the prediction coefficient between them reached (86%), and the results indicated that there are no differences between newly married university students in psychological empowerment and self-management.

Keywords: psychological empowerment, self-management, newly married university students.



المقدمة:

يُعدُّ انتقالُ الطلابِ من المرحلةِ الدراسية إلى الجامعةِ أمراً مُهمّاً في حياتهم حيث تظهرُ لديهم عدِيدُ التغيّراتِ التي يمكنُ أن تسهمَ في حياتهم بشكلٍ إيجابيٍّ ومنها: التّمكنُ النفسيّ، وإدارةُ الذاتِ، وقد يختلف ذلك في حالة الزواج. يُعدُّ التّمكنُ النفسيّ من المفاهيم النفسية الحديثة في علم النفس الإيجابي، وهو يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة والشعور بالارتياح، فالتمكينُ النفسيّ أداءاتٌ تشيّرُ لما بداخل الفرد من قدرةٍ على السيطرة على أنشطته اليومية، وشعوره بامتلاك هذه القدرة، ومن أقوى مُكوّناتِ التّمكنِ النفسيّ ارتباطاً بالرضا والسعادة هو "المعنى" (Spreitzer, 1995) لقد ظهر توجّه التّمكنِ النفسيّ Psychology Empowerment في ستينيات القرن الماضي، وتستهدف هذه النظرية تمكينَ الشباب المُتخرّجين من الجامعات والمُؤهلين والمدربين الذين من المتوقّع حصولهم على وظائف مؤثّرة اجتماعياً، بحيث يكون هؤلاء (المهنيون المتعاونون) أكثر حساسيّةً لاحتياجات الناس وخصوصياتهم ومتطلباتهم الثقافية والنفسية (Menon, 2001).

ويرتبطُ التّمكنُ النفسيّ (P.E.) Psychological Empowerment بمجالات التنمية المهنية وسوق العمل، وذلك قبل أن يصبحَ من المفاهيم التي تقعُ ضمن توجّهات علم النفس الإيجابي، ولعلّ الجهود التي بُذلت لإبراز الجانب النفسي والاجتماعي للتمكين هي التي أدّت إلى توضيح المفهوم دون أن تحُدّ من استخداماته في كل مجالات النشاط الإنساني، فأصبح التّمكنُ النفسيّ من أهم أدوات التنمية البشرية التي تصبّ في رفع مستوى كفاءة الإنسان بحيث تطلّق إمكاناته وتستثمرها من أجل تطوير قدرته على الإنجاز وتحسين جودة حياته (Miguel, 2015).

ويتمركز جوهرُ التّمكنِ النفسيّ حول منح الفرد حريةً في الأداء ومشاركةً أوسع في تحمّل المسؤولية، ووعياً أكبر بمعنى الدور الذي يقوم به؛ ممّا يمنح الفرد حريةً تقرير المصير أي: الاستقلال، والسيطرة، والسلطة، وصنع القرار بحرية ودون قيود. ويُستخدَمُ التّمكنُ النفسيّ في عدِيدٍ من مجالات العلوم مثل: علم الاجتماع، وعلم النفس، والعلوم السياسية، والإدارة، ومن خلال مراجعة الأدبيات حول التّمكن نجد أنّه في كل مجال له معانٍ وتفسيرات محدّدة، ومن الواضح أنّ الباحثين قد حدّدوا تعريفاتٍ مختلفة للتمكين، بسبب وجهات نظرهم المختلفة حوله. (Chiang & Hsieh, 2012). والتّمكنُ يُعبّرُ بشكلٍ عام عن حالةٍ دفاعية داخلية لدى الفرد تتكوّن بصورةٍ إيجابية فتولّد لديه روحَ الاستقلالية والشعورَ بالثقة في الأداء.

والتّمكنُ النفسيّ في رؤية (Tengland, 2008, 80) هو: مستوى قدرة الفرد على التحكّم في حياته، ويمكنُ ملاحظته عبر مؤشّراتٍ ستّة رئيسة هي: الصحة One's health أي: القدرة على التحكّم في الظروف التي تؤثرُ على صحّة الفرد النفسية والبدنية، والبيت (One's home) ويتضمّن: اختيار مكان المعيشة ونوعيته، والعمل: One's Work ويشمل: الحصول على المؤهلات، واختيار العمل، والحصول عليه، والحصول على الدخل الكافي لمستوى معيشة جيد، والعلاقات الوثيقة: (close relationship One's) بما فيها اختيارات تكوين الأسرة والأصدقاء، ووقت الفراغ (leisure time) (One's): من حيث: كميته ومحتواه وكيفية استثماره، والقيم (Values One's) وتشمل: طبيعة القيم التي يعتقدها فيها الفرد، والكيفية التي يوظّف بها هذه القيم.

وترى ستوري (Storey, 2007: 3) أنّ إدارة الذات يُقصدُ بها: أن يتمكن الفرد من التحكّم في حياته، ويكون هذا التحكّم عن طريق تعلّم الفرد مهارات شخصية مع إعطائه استراتيجيات محدّدة للتحكّم وتعديل السلوك. ويعرّف ستيفن (Stephen, 2008) إدارة الذات أنّها عبارة عن مصطلح سيكولوجي يُستخدَمُ لوصف عملية الإنجاز الشخصي الدّائي، والهدفُ من إدارة الذات بالنسبة للأفراد التوحّدين هو: نقل الاشراف والتحكّم من الوالد (القائم بالرعاية)،



أو المدرب في العمل، أو صاحب العمل، إلى الشخص نفسه، بحيث يسمح برنامج إدارة الذات الناجح لهؤلاء الأفراد أن يعيشوا أو يعملوا بقدر من الاستقلالية داخل بيئتهم. وتعني قدرة الفرد في التحكم بحياته، ويتم هذا التحكم عن طريق تعلم الفرد مهارات شخصية، مع إعطائه استراتيجيات محدّدة للتحكم وتعديل السلوك (Storey, 2007).

وتُعرف إدارة الذات لدى أبو هدروس (2015) أنّها: قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بكل نجاح، من خلال امتلاك مجموعة من المهارات المتمثلة في مهارات: العمل تحت الضغوط، واستثمار الوقت، والتكيف والتوافق مع الظروف الطارئة والتعامل مع المواقف المغضبة.

ويُعرف هوف (Hoff, 2000: 293) إجراءات إدارة الذات أنّها: مجموعة من الإجراءات المستخدمة في أثناء التدريب على إدارة الذات وتتضمن: مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتعزيز الذات، وغيرها من الإجراءات التي تساعد الفرد على إدارة ذاته إدارة ناجحة. وتشمل إجراءات إدارة الذات مراقبة الذات Self-Monitoring: وتعدّ استراتيجيات مراقبة الذات إحدى الفنيات السلوكية والمعرفية التي تشير إلى مجموعة من الإجراءات التي تُستخدم بهدف مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه، انتهاءً إلى التحكم الذاتي في سلوكه الشخصي، أو الأداء النهائي في المواقف والأماكن المتعددة، وتتكوّن مراقبة الذات من مجموعة من المكونات هي: ملاحظة الذات، والتقارير الذاتية أو التسجيل الذاتي، وتقويم الذات Self-Evaluation:

وتأتي عملية تقويم الذات في مرحلة متقدّمة من مراحل تدريب الفرد على إدارة الذات حيث ينبغي أن يكون الفرد قبل بلوغ هذه المرحلة قد تمّ تدريبه على إجراءات أخرى مثل مراقبة الذات وما تتضمنه من ملاحظة الذات والتسجيل الذاتي، فإذا تعلم الفرد هذه الإجراءات أصبح مؤهلاً لتقييم ذاته، وتعزيز الذات Self-Reinforcement: يعني أن يمدّ الفرد نفسه بالتعزيز على السلوك الذي يقابل معيار الأداء المحدّد مسبقاً، فهو عملية يكون الفرد خلالها على صلة بالمثلث الذي يُقدّم بعد حدوث الاستجابة، والذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث الاستجابة في المستقبل (Hoff, 2000 & Richman, 2000).

ويضيف انجر وبيلو (Unger, & Buelow, 2009) أنّ إدارة الذات بفاعلية تتطلب خمسة جوانب يجب أن تُراعى هي: وضع أهداف للذات، والتخطيط للذات، والعلاقات مع الآخر، وإدارة الخلافات، وتوجيه الذات، وتقويمها. كما أضاف (Holliman, 2008) (Hippler, 2000) أبعاد إدارة الذات التي تتمثل في: تخطيط الوقت وتنظيمه ويشمل: تحديد الأهداف وترتيب الأولويات، وطريقة التخطيط لتنفيذ المهام، بحيث يتم توزيع الأعمال على الوقت المحدّد، والثقة بالنفس وتعني: إيمان الفرد بما لديه من قدرات وإمكانات تساعده في حسن إدارة الذات، والاتصال وهو: القدرة على التعامل والتفاعل مع المحيطين بالفرد سواء في عمله أم في أي مكان آخر، والتوازن ويعني: الموازنة بين جميع متطلبات الحياة مثل " العمل، والواجبات العائلية، والتأحية الاجتماعية. ويرى كستينج وزيجي (Xiting & Zhijie, 2001) أنّ وضع الأهداف هو جوهر عملية إدارة الوقت، حيث إنّ الوصول لتحقيق الهدف يحتاج لإدارة الوقت وتنظيمه، ويمكن النظر إلى عملية "وضع الأهداف" باعتبارها "إدارة الذات" حيث يضع الفرد أهدافه الخاصة انطلاقاً من وعيه بقدراته وإمكاناته التي ستساعده على إنجاز هذه الأهداف.

ومن هنا جاء البحث الحالي الذي يحاول التنبؤ بإدارة الذات من خلال التمكن النفسي لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً.

مشكلة البحث:



بالنظر إلى خصائص طلبة المرحلة الجامعية وكونهم ينتقلون من مرحلة نمائية إلى مرحلة أخرى وفيها يصبحون أكثر استقلالية وبحسباً عن تأكيد الذات، فهم بحاجة لعديد من الدراسات التربوية التي تدرس التطورات الخاصة بهم، ومن هذه التطورات جملة التغيرات النفسية التي تطرأ عليهم وما هو مرتبط منها بالتمكين النفسي وإدارة الذات، حيث يبدو هؤلاء الطلبة أفضل في أنواع مختلفة من التمكين ومنها: التمكين الإداري والاجتماعي، وربما يظهر لديهم تمكين نفسي نتيجة لاعتمادهم على أنفسهم من جهة، ولرغبتهم في تحمل المسؤولية من جهة ثانية، وبالوقت نفسه فإن استكشاف مستوى إدارة الذات لديهم يساعدهم في تنظيم أنفسهم، وبالوقت نفسه يساعدهم في إعداد خطة لأنفسهم تتناسب مع الجانب النمائي والوقائي، وتعالج بعض المشكلات المرتبطة بهم.

وتزيد المسؤوليات الواقعة على الطلبة الجامعيين عموماً والمتزوجين منهم خاصة نتيجة ما يضعه الزواج من تبعات حياتية عليه مما يؤدي إلى أن تزيد عليهم الضغوط النفسية المرتبطة بتلك المسؤوليات؛ نتيجة انشغالهم بالتوفيق بين الدراسة من جهة والحياة الزوجية من جهة ثانية وربما العمل من جهة ثالثة؛ ولذلك قد ترتبط تلك الضغوط بشكل مباشر أو غير مباشر بمهارة الطالب في إدارة ذاته من ناحية، كما أنها قد ترتبط بتمكّنه النفسي؛ ولذلك سعت الباحثة لإجراء هذا البحث. وقد أشارت نتائج عدد من الدراسات التي أجريت إلى ارتباط فاعلية الذات المدركة بعدد من المتصاحبات الإيجابية، حيث تبين ارتباط فاعلية الذات إيجابياً بالتوافق الانفعالي لدى الأفراد، وذلك لكون فاعلية الذات مُنبئاً هاماً للتوافق النفسي والانفعالي (Gramstad, et al, 2001).

ويعتد التمكين النفسي من المصطلحات الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تمكن الأفراد عموماً في التعامل بطريقة إيجابية مع أنفسهم، وتزيد من المعنى والكفاءة لديهم، وتفيد دراسته الطلبة الجامعيين حيث تساعدهم لمعرفة مدى شعورهم بالمعنى وقدرتهم على الاستقلالية والتأثير في المحيط الخاص بهم، كما يساعدهم في اكتشاف كفاءتهم الذاتية.

وعلى صعيد آخر فإن دراسة إدارة الذات تساعد في معرفة قدرة الطلبة على مراقبة مشاعرهم وانفعالاتهم وأفكارهم، ومن ثم تقييم ذواتهم، والقدرة على التحكم بأنفسهم في النهاية، وقد انطلقت مشكلة الدراسة الحالية من أهمية دراسة المتغيرين لما لهما من تأثير في حياة الطلاب الجامعيين المتزوجين.

ومن جهة أخرى فقد حرصت الباحثة على معرفة مدى قدرة أنواع التمكين النفسي لدى الطلبة الجامعيين في إدارة ذواتهم وقد أظهرت دراسات مثل دراسة العتيبي (2022) مستويات مرتفعة من التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، في حين أشارت دراسة الصرايرة والهوري (2021) إلى وجود مستوى متوسط من التمكين النفسي.

كما أشارت دراسة الجنابي ومهدي (2022) إلى مستوى مرتفع من إدارة الذات، فيما لم تقم أي دراسة بالربط بين التمكين النفسي وإدارة الذات من حيث درجة الإسهام حسب علم الباحثة، ومن جهة أخرى فقد لاحظت الباحثة من خلال عملها ولقاءاتها مع الطلبة أن بعض متزوجين منهم يؤثر الزواج عليهم بطريقة إيجابية، في حين يؤثر على البعض الآخر بطريقة سلبية؛ وهؤلاء يحتاجون إلى إجراء دراسات متعددة تعنى بهم في هذا المجال، وقد قابلت الباحثة في أثناء مرحلة إعداد هذا البحث عدداً من الطلبة الجامعيين المتزوجين، وتعرفت على مستوى تمكينهم النفسي وإدارة الذات لديهم، وقد لاحظت تنوعاً لديهم في المستوى، وارتأت الباحثة إجراء هذا البحث لمعرفة القيمة التنبؤية لأبعاد التمكين النفسي في إدارة الذات لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين. حيث إن التمكين النفسي وإدارة الذات من المتغيرات التي ترتبط بحياة هؤلاء الطلبة من الناحية الإيجابية، وبخاصة في حالة الزواج حيث إن الطلبة المتزوجين نتيجة لكثرة المهام المطلوبة منهم في حياتهم فإنهم يحتاجون إلى قدرة أفضل في التمكين النفسي وإدارة الذات، ويمكن أن يسهم الزواج مع الالتحاق بالجامعة إلى إنجاز عدة مهام منها:



متابعة الحياة الزوجية والدراسية والمهنية، وربما الحياة المرتبطة بوجود الأبناء، وكل ذلك قد يفرضُ عليهم حالةً من الضغط النفسي إن لم يتمكنوا من إدارة ذواتهم ويحاول البحث الحالي تعرّف القيمة التنبؤية لأبعاد التمكين النفسي في إدارة الذات لديهم.

ومن هنا نبعت مشكلة البحث الحالي التي تحاولُ أن تجيب عن السؤال الرئيس التالي: ما القيمة التنبؤية لأبعاد التمكين النفسي في إدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين؟

أسئلة البحث:

يحاولُ البحث الحالي الإجابة عن أسئلة البحث التالية:

1. ما مستوى التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً؟
2. ما مستوى إدارة الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية المتزوجين حديثاً؟

أهداف البحث:

يهدفُ البحث الحالي إلى:

1. تعرّف مستوى التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً
2. تعرّف مستوى إدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً.
3. التحقق من القيمة التنبؤية لأبعاد التمكين النفسي في إدارة الذات لديهم.
4. استقصاء طبيعة الفروق في التمكين النفسي وإدارة الذات تبعاً للجنس.

أهمية البحث:

تنبع أهمية هذا البحث من الموضوع الذي تتناوله وهو: التمكين النفسي وإدارة الذات لدى الطلبة في الجامعة المتزوجين حديثاً، وحيث يُعدُّ هذا الموضوع من المواضيع النادرة التي تمت دراستها في هذا الإطار، ويمكنُ النظرُ إلى أهمية البحث من جانبين:

الأهمية النظرية:

1. تنبع أهمية هذا البحث من الموضوع الذي يتناوله حيث يدرسُ مُتغيّرين إيجابيين هما: التمكين النفسي، وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً.
2. يُعدُّ هذا الموضوع من المواضيع المهمة الحديثة التي تمت دراستها في هذا الإطار.
3. من المتوقع أن تُسهم نتائج هذا البحث في الكشف عن مستوى التمكين النفسي وإدارة الذات.
4. تبرزُ أهميته من كونه يوجّه الأنظار لفئة من الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً الذين يمرون بعددٍ من التغيّرات التي تستدعي الاهتمام بهم ومساعدتهم في التوفيق بين حياتهم الشخصية، والاجتماعية، والزوجية، والمهنية.

الأهمية العملية:

1. يمكنُ أن يسهم هذا البحث في بناء تصوّر متكامل حول طبيعة الظروف النفسية المرتبطة بتمكين هؤلاء الطلبة الجامعيين وإدارة الذات لديهم.
2. معرفة قدرة التمكين النفسي في إدارة الذات حيث يفدُّ هذا البحث معادلةً توضّح طبيعة تأثير التمكين النفسي في إدارة الذات.
3. كما يمكنُ الاستفادة من المقاييس المطوّرة في البحث الحالي والمخصّصة للطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً.



4. يمكن أن يستفيد من هذا البحث المرشدون الجامعيون في التعامل مع مشكلات الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً، وحسن توجيههم بشكل مناسب.

5. يمكن أن يخدم هذا البحث الطلبة المقبلين على الزواج في الجامعة لمعرفة بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بهم.

حدود البحث:

يتحدد هذا البحث من حيث قابليته للتعميم بما يلي:

الحدود البشرية: اقتصر البحث على مجموعة من الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الآخر للعام الدراسي (2020).

الحدود المكانية: تم تطبيق البحث على الطلبة في مرحلة البكالوريوس في جامعتي الجوف والحدود الشمالية.

محددات البحث: تتحدد إمكانية تعميم نتائج البحث الحالي طبقاً لأدوات البحث المستخدمة وخصائصها السيكمترية وكذلك المنهجية المستخدمة للإجابة عن الأسئلة المخصصة.

مصطلحات البحث:

التمكين النفسي Psychological Empowerment:

هو الإدراك والتأثير والكفاءة والحرية في الاختيار، وقد عرّفها (Spreitzer) على أنها تفاؤل الذات وجودتها. ويعني التمكين في مرجعيات علم النفس: تهية الإنسان ودعم نموه النفسي بما يحقق تفعيل قدراته واستعداداته وطموحاته. أمّا من الناحية الاجتماعية فيعرف على أنه قدرة الفرد على أن يكون عضواً في جماعة أو مجتمع وقادراً على القيام بأدوار معينة Boudrias & Gaudreau (2004) & Laschinger. ويُعرف إجرائياً أنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المطور في الدراسة الحالية وتتبنى الباحثة تعريف (Spreitzer) في الدراسة الحالية.

إدارة الذات: Self-management

وتعرف إدارة الذات أنها: مجموعة من الاستراتيجيات أو المهارات التي تساعد الفرد على تحطّي الصعاب، وتمنحه الثقة بالنفس بشكل يحقق الأهداف المرغوبة (Neini, 2003). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المطور في الدراسة الحالية وتتبنى الباحثة تعريف (Neini, 2003) في الدراسة الحالية.

المتزوجون حديثاً:

هم كل الطلبة الذين تزوجوا وهم ما يزالون على مقاعد الدراسة ولم تمر على زواجهم ثلاث سنوات.



الإطار النظري والدراسات السابقة

يُعدُّ التَّمكنُ النفسيُّ أهمُّ مُحدِّدات الدَّافعية لدى الأفراد، حيث يعملُ التَّمكنُ النفسيُّ على تحسِينِ مُدركات الأفراد واتجاهاتهم ويزيدُ من شعورهم بالاستقلالية والكفاءة الذاتية والثقة في قدراتهم على أداء المهام المنوطة بهم، بالإضافة إلى شعور الفرد بتأثيره على عمل الآخرين (Allameh., et at, 2012).

ويمكنُ توضيحُ أبعادِ التَّمكنِ النفسيِّ كما يلي:

- **المعنى Meaning:** عرفت (Spreitzer) المعنى على أساس الشعورِ الذاتيِّ للفرد تجاه العلاقة بين العمل الذي يؤديه ومعاييرهِ الشخصية، وينشأ هذا الشعورُ عندما تتكيَّف المهامُ الموكلةُ إلى الفرد وتتوافقُ مع قيمه، مثل: معتقداته، وسلوكياته الفردية (Ambad, & Bahron, 2012, 75) ويُقصدُ بالمعنى هنا استشعارُ الطالب بقيمةِ العمل الذي يقوم به ومعناه؛ ولذلك فإنَّ المعنى يتضمَّنُ التوافقَ بين متطلَّبات العمل والأدوار التي يقومُ بها الفردُ من جهة، والاعتقادات والقيم والسلوكيات من جهةٍ أخرى وأوضح (Flaherty, 2017) أنَّ المعنى يظهرُ بوضوح عند وجودِ التوافق بين الموظَّفين ومكانِ عملهم، وقيمة الأهداف والمهام المنوطة بهم، فإذا كانت جميعُ هذه الاعتبارات منسجمةً فإنَّ المهمَّة تكون ذات قيمة.

- **الكفاءة Competence:** يُقصدُ بها مدى القدرة على التأثير في نتائج العمل الاستراتيجية، والإدارية، والتنفيذية، وفقاً لما يملكه الفردُ من قدرات، فالفرد يشعر ويؤمن أنَّ سلوكياته سيكون لها بعضُ التأثير على ما يحدث في بيئة العمل الخاصة به، كما تعني الكفاءة إدراك الفرد أنَّ له تأثيراً على القرارات التي يتَّخذها والسياسات التي تضعها الإدارة العليا وبخاصَّة تلك المتعلقة بعمله الأمر الذي يُزيد من الدافعية الداخلية للفرد والنابعة من الوظيفة نفسها (النواجحة، 2016، 187).

- **تقرير المصير أو حرية الاختيار Self Determination:** يشيرُ تقريرُ المصير إلى فرص الأفراد للتعبير عن الأفكار والاقتراحات والشعور بالنجاح من خلال المسؤوليات الممنوحة لهم، وتشيرُ الاستقلالية في مكان العمل إلى قدرة الأفراد على التغلُّب على المشكلات على جميع المستويات والمهام المتعلقة بمكان العمل والأداء (Gözükara & Şimşek, 2015)، وبالإضافة إلى الشعور بالاعتدال والكفاءة فإنَّ الاستقلالية تُعبِّر عن شعور الفرد بحريته بالاختيار عندما يرتبطُ الأمرُ بالإنجاز وعمل الأشياء. فيصبح له الحقُّ في اختيارِ البديل المناسب لتنفيذِ العمل، بما يتناسبُ مع وجهة نظره، وتقديره الخاص (Deci & Ryan, 1989)

- **التأثير Impact :** ويعني إدراك الفرد بأنَّ له تأثيراً على القرارات والسياسات والإستراتيجيات المرتبطة بعمله، أو بمعنى آخر يمكن القولُ إنَّه يعكسُ إحساسَ الفرد بمدى قدرته على الإسهام والتأثير في النتائج والمخرجات (خليفة، 2015، 113).

ومن النماذج المفسِّرة للتمكين النفسيِّ نموذج لان وتشونج (Lan & Chong, 2015) لأبعادِ التَّمكنِ النفسيِّ حيث يوضِّحُ هذا النموذجُ أنَّ الدَّافعَ الواضح والقوي في عقل الفرد يرتبطُ بإيجابية مع المعنى والكفاءة؛ لكنَّه أقوى مع الشعور بالمعنى وقيمة المهام، ويوضِّحُ هذا أهمية إثارة الدوافع؛ لأنَّها تودِّي إلى التَّمكنِ النفسيِّ الذي يودِّي إلى الرضا والالتزام، وكذلك وجود نموذج قيني للأخلاق فإنَّه يرتبطُ بالشعور بالمعنى فقط بوصفه أحد أبعادِ التَّمكنِ النفسيِّ، أما وجود الموهبة، والاعتبارات الفردية فلا تأثير لهما على التَّمكنِ النفسيِّ، ولكنهما يرتبطان بالشعور بالرضا والالتزام، ويؤكدُ ذلك أهمية التَّمكنِ النفسيِّ في ارتفاع مستوى الرضا والالتزام عند الفرد.



وقد تناولت دراسة الكناي (2015) رُتب الهوية وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، وقد تكونت عينته الدراسة من (400) طالب وطالبة، وتمّ بناءً مقياس التمكين النفسي اعتماداً على نظرية التمكين النفسي لسبرايترز (Spreitzer)، وبناءً مقياس رُتب الهوية، وقد توصّلت نتائج الدراسة إلى أنّ رُتب الهوية السائدة لدى طلبة الجامعة هي المحقّقة والمعلّقة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في رُتب الهوية تبعاً للجنس، ويتمتع طلبة الجامعة بالتمكين النفسي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التمكين النفسي تبعاً للجنس (الذكور والإناث)، وهناك إسهام في رُتب الهوية (المحقّقة والمعلّقة) في التمكين النفسي في حين لا يوجد إسهام لرتبتي الهوية (المنغلقة والمشتّتة) في التمكين النفسي.

كما سعى عبد الفتاح (2018) إلى اختبار نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيّرات التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية على طلاب المرحلة الثانوية، وبلغت عينته الدراسة الأساسية من (226) طالباً بالمرحلة الثانوية وتكوّنت أدوات الدراسة من: مقياس التمكين النفسي، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس المثابرة الأكاديمية، وتوصّلت لوجود تأثير مباشر للتمكين النفسي في الشفقة بالذات، ووجود تأثير مباشر للشفقة بالذات في المثابرة الأكاديمية، كما وُجد تأثير غير مباشر للتمكين النفسي في المثابرة الأكاديمية عبر المتغيّر الوسيط الشفقة بالذات.

وهدفت دراسة القرالة (2020) إلى معرفة مستوى التنبؤ بين التدفق النفسي والتمكين النفسي، في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، ولتحقيق أهداف الدراسة تمّ اختيار عينته تكونت من (422) طالباً وطالبة، وتمّ تطوير مقياسي: التدفق النفسي والتمكين النفسي. وتوصّلت نتائج الدراسة أنّ هناك مستوى منخفضاً من التمكين النفسي والتدفق النفسي لدى الطلبة وأشارت نتائج التحليل إلى أنّ أبعاد التمكين النفسي، تسهم في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بنسبة (94%)، وقد أسهم بُعد حرية التصرف في أكبر تأثير ثم بُعد الكفاءة، كما توصّلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التمكين النفسي والتدفق النفسي.

وتناولت دراسة المجدلاوي (2020) تعرّف اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، وتم تطبيق أدوات الدراسة (إعداد الباحث) على عينة مكونة من (408) طالباً وطالبة، وبيّنت النتائج وجود اتجاهات إيجابية متوسطة لدى الطلبة نحو الأنشطة الترويحية ككل، وكذلك جاء مستوى الاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة، في حين جاء مستوى التمكين النفسي بدرجة مرتفعة، مع وجود فروق في مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، كما بيّنت وجود فروق في مقياس التمكين النفسي لصالح الإناث، وبين سنة أولى وثانية وسنة رابعة لصالح رابعة، كما بيّنت وجود علاقة جوهريّة إيجابية بين متغيّرات اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية والاتزان الانفعالي والتمكين النفسي.

كما تناولت دراسة العابدي (2021) تعرّف مستوى الكفاءة الوالدية والتمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الكفاءة الوالدية بالتمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، وقد تبّنى الباحث مقياس الكفاءة الوالدية وبنى مقياس التمكين النفسي، وتألّفت عينته الدراسة الحالية من (400) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أنّ طلبة الجامعة في محافظة واسط يتمتعون بالكفاءة الوالدية، وبالتمكين النفسي، وأن هناك علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الكفاءة الوالدية والتمكين النفسي.

وتناولت دراسة العنزي (2021) تعرّف مستوى التمكين النفسي ومستوى جودة الحياة الأكاديمية، وتكوّنت عينته البحث من (258) طالباً وطالبة من جامعة الإمام، ولتحقيق هدف البحث تمّ بناءً مقياس التمكين النفسي من إعداد الباحث، كما تمّ استخدام مقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد بسبويني (2017)، وأظهرت نتائج البحث أنّ مستوى التمكين النفسي بلغ (76.68) درجة، وبيّنت نتائج البحث وجود علاقة دالة إحصائية بين التمكين النفسي وجودة الحياة



الأكاديمية وذلك فيما عدا الارتباط بين تقرير المصير والمساندة الأكاديمية، وبين الهدف والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية، وبين الدرجة الكلية للتمكين النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية وإدارة الوقت الأكاديمي، كما اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التمكين النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المستوى الأول والثالث والخامس والسابع في التمكين النفسي وجودة الحياة الأكاديمية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والنظري في التمكين النفسي ما عدا الدرجة الكلية للتمكين النفسي فإنه توجد فروق في الدرجة الكلية للتمكين النفسي لصالح التخصص العلمي.

ويحدّد مطر (2014) خطوات اكتساب إدارة الذات في: تحديد السلوك المستهدف ومستوى الفرد له: حيث يقوم الفرد بتحديد السلوك المستهدف واختياره بنفسه، مما يضمن له استمرار ضبط سلوكه، والتدريب على مراقبة السلوك، ويتعلّم كيف يراقب سلوكه ويسجل عدد مراته، والبدء بتسجيل المراقبة الذاتية للسلوك، وتحديد مستوى الفرد في هذا السلوك من تلقاء ذاته، وتقييم الذات حيث يتضمن ذلك تقييم مستواه بالسلوك للبدء بعمل خطة إنجاز وتغيير لذاته وتعديلها، ومن ثم كتابة عقد سلوكي وتعزيز الفرد لذاته بعد تنفيذ العقد السلوكي.

وهناك عديد من الإجراءات التي تسهم في إدارة الذات (جاد المولى، 2009) ومنها: مراقبة الذات: وهي تسجيل الفرد لسلوكه الخاص لكي يؤثّر في التغيير، وتتضمن مراقبة الذات في البداية الإقرار بالحاجة إلى تنظيم أو تغيير سلوك معين مثل التعليقات السلبية بناءً على تحديد الخط القاعدي، وملاحظة الذات، وتعدّ ملاحظة الذات ضمن المهارات الفرعية داخل أجزاء مراقبة الذات وهي: ملاحظة الفرد لسلوكه هو، أو ملاحظة المرء لنفسه، والتقارير الذاتية: وهي أي رأي أو تقرير يعطيه الفرد عن نفسه، سواء إن كان ذلك في صورة إجابة عن أية تساؤلات متعلّقة به، أم كان تاريخاً يكتبه أو يحكيه عن بعض المواقف في حياته وتقوم الذات: وهو إجراء مشابه لمراقبة الذات لكنه يتضمن تقييم الأطفال لأنفسهم، وتسجيل سلوكهم بأنفسهم، ويتضمن أيضاً مقارنة ادائهم الخاص بالمعايير التي يتم وضعها من قبل أنفسهم، وتعزيز الذات الذي يشير إلى مكافأة الفرد لذاته، بعد الوصول إلى الأهداف التي يتم وضعها مسبقاً، وهناك إجراءات أخرى متعدّدة تُستخدم بغرض التدريب على إدارة الذات، وكثيراً ما يبتكر بعض الباحثين إجراءات جديدة أو يجمع البعض الآخر بين عدة إجراءات في برنامج واحد.

وقد هدفت دراسة أكرمان (Ackerman, 2005) الوقوف على طبيعة العلاقة بين بعض المهارات ومن ضمنها مهارات إدارة الذات، والقدرة على توجيه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة بوسطن، وقد أُجريت الدراسة على عينة قوامها (433) طالباً وطالبة في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الدراسة قائمة الوعي ببعض مهارات إدارة الذات، ومقياس توجيه الهدف، وتوصّلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مهارات إدارة الذات وقدرة التلميذ على توجيه أهدافه وتحقيقها، والقدرة على تحمّل المسؤولية.

وقام بايلس (Bayliss, 2007) بدراسةٍ هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة، وشملت عينة الدراسة (352) فرداً في الولايات المتحدة الأمريكية في نيويورك، واستخدمت الدراسة أداة المقابلة الشخصية في جمع البيانات وكشفت الدراسة عن عديد من النتائج منها وجود علاقة موجبة دالة بين إدارة الذات وجودة الحياة.

وأجرى الداود وزيد (2018) دراسةً لتعرّف مستوى مهارات إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، وتعرّف أثر متغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي)، وبُنيّت الاستبانة ووزعت على عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة دمشق، وقدرها (117) طالباً وطالبة، وتوصّلت الدراسة إلى أنّ مهارة إدارة الوقت لدى طالب الدراسات



العليا حصلت على المرتبة الأولى، تتلوها مهارة الالتزام، ثم مهارة اتخاذ القرار، في حين جاءت مهارات التخطيط في المرتبة الأخيرة. وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في جميع أبعاد استبانة مهارات إدارة الذات تُعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح طلبة الدكتوراه.

كما أجرى خطاطبة (2019) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. وتكوّنت عينة الدراسة من (588) طالباً وطالبة، وقد استجاب أفراد الدراسة على مقياس مهارات إدارة الذات المعد من قبل منصور وعبد المنعم وريان (2015)، ومقياس الرفاهية النفسية المعد من قبل شند وهيبه وسلومة عبد الحميد (2013). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة غير دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية؛ حيث وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات (التنظيم الذاتي، وإدارة الوقت، وتعدّ التفاؤل، وتعدّ العلاقات الاجتماعية، وتعدّ إدارة الضغوط، وتعدّ الثقة بالنفس، وتعدّ الدافعية الذاتية، وتعدّ اتخاذ القرار، وتعدّ الضبط الذاتي)، كما بينت النتائج أنّ المتوسطات الحسابية لمقياس مهارات إدارة الذات جاءت بدرجة مرتفعة حيث جاء بُعد التفاؤل أعلى هذه المهارات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لأثر المستوى الدراسي والمستوى الاقتصادي على غالبية أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات (البعد الثاني إدارة الوقت، والبعد الرابع إدارة العلاقات الاجتماعية، والبعد الخامس بعد إدارة الضغوط، والبعد التاسع الضبط الذاتي، والدرجة الكلية للأداة)، وأخيراً بينت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال أبعاد مهارات إدارة الذات لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

وتناولت دراسة زهران (2019) العلاقة بين إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة، وتكوّنت عينة الدراسة الكلية من (100) طالب وطالبة بالثانوية العامة، قام الباحث بتصميم مقياسي الدراسة وهما: مقياس إدارة الذات، ومقياس قلق المستقبل. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية بين إدارة الذات وقلق المستقبل، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة في مُتغيري إدارة الذات وقلق المستقبل، كما إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القسم العلمي والقسم الأدبي من طلاب الثانوية العامة في مُتغيري إدارة الذات وقلق المستقبل، كما أوضحت النتائج أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء مُتغير إدارة الذات لدى طلاب الثانوية العامة.

كما تناولت دراسة الليمون والشواشرة (2020) الكشف عن العلاقة بين أساليب إدارة الذات وقلق البطالة لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرّجهم، تكوّنت عينة الدراسة من (550) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس، وطوّرت مقياسان هما: مقياس إدارة الذات، ومقياس قلق البطالة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائية بين أبعاد أساليب إدارة الذات، وأبعاد قلق البطالة لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرّجهم، وعدم وجود فروق في إدارة الذات وقلق البطالة ككل، والأبعاد تُعزى لمتغيري الدخل والجنس. ووجود فروق دالة إحصائية لقلق البطالة، فيما يتعلق بالقلق المهني، والقلق النفسي، تُعزى للجنس لصالح الإناث.

التعليق على الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتبيّن من الإطار النظري حداثة التّطرق للتمكين النفسي وإدارة الذات وأنه ما يزال الاهتمام بمهما فائماً لغاية الآن، كما يتبيّن من نتائج الدراسات السابقة تناول مُتغيري البحث الحالي بوصفهما متغيرين إيجابيين حديثين، وتطرق معظمها لطلبة الجامعة، ويلاحظ من خلال استعراض البحث الحالي أنّ الدراسات السابقة لم تحاول معرفة القيمة التنبؤية لأبعاد التمكين



النفسي في إدارة الذات، وهو ما يسعى له البحث الحالي، الذي يحاول أن يستقصي كذلك الاختلاف بين الجنسين في التمكين النفسي وإدارة الذات، ويستفيد البحث الحالي من الدراسات السابقة عند تطوير المقياسين، وفي اختيار منهجية البحث، وعند مناقشة النتائج بحيث يتم ربط الدراسات السابقة بالنتائج التي يتم التوصل إليها.

فروض البحث:

1. تتنبأ أبعاد التمكين النفسي بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في التمكين النفسي وإدارة الذات باختلاف متغير الجنس.



الطريقة والإجراءات

منهج البحث:

منهج البحث المستخدم هو المنهج الوصفي التنبؤي التحليلي لمناسبتة للدراسة الحالية.

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من جميع الطلبة الجامعيين المتزوجين حديثاً، وإن كانت الباحثة لم تستطع حصر كل الطلبة المتزوجين حديثاً نتيجة عدم وجود إحصائية ثابتة توضّح ذلك.

عينة البحث:

تمّ تقسيم العينة إلى نوعين هما: عينة الخصائص السيكومترية وهي عينة أولية مقدارها (30) طالباً وطالبة، وعينة البحث النهائي (131) لاختبار صحة الفروض، حيث تمّ اختيار عينة البحث بطريقة العينة المتاحة من خلال توزيع رابط إلكتروني على جميع طلبة الجامعة، وطُلب من المتزوجين حديثاً الإجابة عن فقرات المقياسين، وقد بقي الرابط متاحاً للتطبيق لمدة شهر، وقد استجاب خلال هذه الفترة عينة تكونت من (131) طالباً وطالبة. والجدول التالي يوضّح توزيع أفراد البحث حسب المتغيرات الشخصية

جدول 1

توزيع أفراد البحث حسب المتغيرات الشخصية

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	طالب	19	14.5%
	طالبة	112	85.5%
التخصص	انساني	56	42.7%
	علمي	75	57.3%
السنة	أولى	18	13.7%
	ثانية	29	22.1%
	ثالثة	32	24.4%
الجامعة	رابعة فأكثر	52	39.7%
	الجوف	90	68.7%
	الحدود الشمالية	41	31.3%

ويلاحظ من الجدول السابق توزيع أفراد العينة على المتغيرات المختلفة، وقد جاء أعلى الطلبة من الإناث بنسبة (85.5%)، والطلبة العلمي بشكل أكبر بواقع (57.3%)، كما جاء أعلى العينة من السنة الرابعة فأكثر بواقع (39.7%)، وطلبة الجوف بواقع (68.7%).

أدوات البحث وطريقة تصحيحها:

لتحقيق أهداف البحث الحالي تمّ تطوير مقياسين هما: مقياس التمكن النفسي، ومقياس إدارة الذات.

أولاً: مقياس التمكن النفسي

تمّ تطوير مقياس التمكن النفسي من خلال العودة للأدب النظري والدراسات السابقة ومنها (أبو أسعد، 2017؛ والأحمد، 2017؛ والسعدي، 2018؛ وعكر، 2013)، وقد تكوّن المقياس بصورة أولية من (41) فقرة وأربعة أبعاد هي: - البعد الأول: المعنى: وهو استشعار الفرد قيمة حياته ومعنى لها، وهو كذلك اعتقاداً يتولّد لديه أنّ الذي يقوم به مهم وذو



مغزى بالنسبة له. وتقيسه الفقرات من (1-11).

- **البُعد الثاني: الاستقلالية:** وهي سيطرة الفرد على أمور حياته، وهو بُعد يرتبط بصورة مباشرة مع حياة الأفراد تجاه اختيار طريقتهم لإدارة مهامهم، وشعورهم أنهم أكثر استقلالية لأداء مسؤولياتهم؛ ليمكنوا من اتخاذ القرارات مع التفكير بموضوعية تجاه كل الظروف التي تحيط بهم، وتقيسه الفقرات من (12-21).

- **البُعد الثالث: التأثير:** وهو اعتقاد الفرد أنه يمكن أن يؤثر على حياته الزوجية الذي هو جزء لا يتجزأ منها، وأن سلوكياته يمكن أن تحدث فرقاً في محيطه، وبالتالي فإن هذا التأثير من شأنه أن يجعل الفرد يشعر أن بإمكانه الأداء الأفضل، وتقيسه الفقرات من (22-31).

- **البُعد الرابع: الكفاءة:** هي الشعور بالاعتقاد والمهارة، ويُعبر عن مدى اعتقاد الفرد وثقته بقدرته على القيام بمهامه بدقة عالية وتقيسه الفقرات من (32-41).

ثانياً: مقياس إدارة الذات:

تم تطوير مقياس إدارة الذات من خلال العودة إلى لأدب النظري والدراسات السابقة ومنها: (الحباب، 2014؛ Xue, & Sun, 2011)، وقد تكون المقياس بصورة أولية من (34) فقرة وأربعة أبعاد وهي:

البُعد الأول: إدارة الإنجاز يهتم هذا البُعد بالقدرة على الإنجاز لدى الطالب، وإكمال الأعمال وتحقيق الأهداف وإدارة الوقت والتخطيط للمستقبل، وتقيسه الفقرات من (1-10).

البُعد الثاني: إدارة العلاقات يهتم البُعد الحالي بالنجاح في العلاقات الشخصية مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات جديدة معهم، وتطوير تلك العلاقات والمحافظة عليها، وتقيسه الفقرات من (11-19).

البُعد الثالث: إدراك قيمة الوقت: ويُعرف أنه قدرة الفرد على استثمار وقته في إنجاز الأعمال والمهام المطلوبة منه في الوقت المناسب دون إهمال أو تسويف، وتقيسه الفقرات من (20-26).

البُعد الرابع: التخطيط: أي قدرة الفرد على التخطيط السليم لتقسيم وقته على إنجاز الأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه وبأقل وقت، وتقيسه الفقرات من (27-34).

إجراءات البحث:

تم البحث بناءً على الخطوات التالية:

1. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة للإلمام بموضوع البحث من جميع الجوانب فيما يتعلق بالتمكين النفسي وإدارة الذات.

2. الاطلاع على المقاييس السابقة وتطوير مقياسي: التمكين النفسي وإدارة الذات، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين لتناسب البيئة المحلية وأهداف البحث.

وللتأكد من مناسبة مقياس التمكين النفسي للبيئة ولعينة البحث ولأهدافه تم إجراء ما يلي:

1. **الصديق الظاهري:**

تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (10) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في المملكة العربية السعودية، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد اجماع ما نسبته (80%) مُحكماً للحكم على صلاحية الفقرات، وبناءً على رأي المحكمين تمت إعادة صياغة لغوية ل(13) فقرة، ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرة.



2. صدق البناء (الاتساق الداخلي):

تمَّ حسابُ معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرةٍ من فقرات مقياس التمكن النفسي من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (30) طالباً من طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً من خارج عينة البحث وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون أنَّ جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية (0.50 – 0.81)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد (0.55، 0.69، 0.74، 0.88) لأبعاد: المعنى، والتأثير، والكفاءة، والاستقلالية على التوالي.

3. الثبات بطريقتي إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ:

تمَّ التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مُكوَّنة من (30) طالباً من طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً، ومن خارج عينة البحث، ممن أبدوا رغبةً في تطبيق المقياس وتمَّ حسابُ معامل الثبات بطريقة إعادة بفواصل زمني مقداره أسبوعان، كما تمَّ حسابُ ثبات الأداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الطلبة في العينة الاستطلاعية، والجدول (2) يوضِّح النتائج

جدول 2

معامل الثبات بطريقتي إعادة والفكرونباخ لمقياس التمكن النفسي

البعد	عدد الفقرات	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة إعادة
المعنى	11	0.84	**0.86
الاستقلالية	10	0.80	**0.90
التأثير	10	0.86	**0.88
الكفاءة	10	0.89	**0.84
الدرجة الكلية	41	0.90	**0.92

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتبين من جدول (2) أنَّ معامل الثبات من خلال إعادة وطريقة ألفا كرونباخ كان مرتفعاً ومناسباً للدراسات التربوية وبالتالي يمكن الاعتماد على المقياس في البحث الحالي.

تطبيق المقياس وتصحيحه وتفسيره:

يتكوّن المقياس بصورة نهائية من (41) فقرةً جميعها إيجابية، يُجاب عنها بتدريج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (أوافق بشدة، وتُعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، وأوافق وتُعطى عند تصحيح المقياس (4) درجات، ومحايد وتُعطى (3) درجات، ولا أوافق وتُعطى درجتان، ولا أوافق بشدة وتُعطى درجة واحدة). ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها الطالب الجامعي يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب فالدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب للتمكن النفسي، والدرجة من (2.34-3.67) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للتمكن النفسي، والدرجة من (3.68-5) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالب للتمكن النفسي.

وللتأكد من مناسبة مقياس إدارة الذات للبيئة ولعينة البحث ولأهدافه تمَّ إجراء ما يلي:



1. الصدق الظاهري:

تمَّ عرضُ الأداة بصورتها الأولى على (10) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في المملكة العربية السعودية، وطُلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة وتمَّ اعتمادُ إجماع ما نسبته (80%) محكِّماً للحكم على صلاحية الفقرات، وبناءً على رأي المحكِّمين تمَّت إعادةُ صياغة لغوية ل(18) فقرة، ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرة.

2. صدق البناء (الاتساق الداخلي):

تمَّ حسابُ معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس إدارة الذات من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (30) طالباً من طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً من خارج عينة البحث وداخل المجتمع، وقد تبَيَّن من خلال معامل ارتباط بيرسون أنَّ جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية (0.33-0.64)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والبُعد (0.39، 0.55، 0.61، 0.71) للأبعاد: إدراك قيمة الوقت، والتخطيط، وإدارة العلاقات، وإدارة الإنجاز على التوالي.

3. الثبات بطريقتي إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ:

تمَّ التحقُّق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكوَّنة من (30) طالباً من طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً، ومن خارج عينة البحث، ممن أبدوا رغبةً في تطبيق المقياس، وتمَّ حسابُ معامل الثبات بطريقة إعادة بفاصل زمني مقداره أسبوعان، كما تمَّ حسابُ ثبات الأداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الطلبة في العينة الاستطلاعية، والجدول (3) يوضِّح النتائج

جدول 3

معامل الثبات بطريقتي إعادة ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الذات

البعد	عدد الفقرات	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة إعادة
إدارة الإنجاز	10	0.79	**0.84
إدارة العلاقات	9	0.84	**0.80
إدراك قيمة الوقت	7	0.76	**0.86
التخطيط	8	0.82	**0.83
الدرجة الكلية	34	0.84	**0.89

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتبيَّن من جدول (3) أنَّ مُعامل الثبات من خلال إعادة وطريقة ألفا كرونباخ كان مرتفعاً ومناسباً للدراسات التربوية وبالتالي تمَّ الاعتمادُ على المقياس في البحث الحالي.

تطبيق المقياس وتصحيحه وتفسيره:

يتكوَّن المقياس بصورة نهائية من (34) فقرةً جميعها إيجابية، يُجاب عنها بتدريج خماسي يشتملُ البدائل الآتية: (أوافق بشدة، وتُعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، وأوافق وتُعطى عند تصحيح المقياس (4) درجات، ومحايد وتُعطى (3) درجات، ولا أوافق وتُعطى درجتان، ولا أوافق بشدة وتُعطى درجةً واحدة). ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها الطالب الجامعي يتمُّ استخدامُ المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب؛ فالدرجة من (1-2.33) للفقرة الواحدة تدلُّ على مستوى منخفض من امتلاك الطالب لإدارة الذات، والدرجة من (2.34-3.67) للفقرة الواحدة تدلُّ على مستوى متوسط



من امتلاك الطالب لإدارة الذات والدرجة من (3.68-5) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى مرتفع من امتلاك الطالب لإدارة الذات.

1. تمّ وضع المقاييس على رابط "قول دريف" لمدة شهر من أجل استجابة الطلبة عليها.
 2. تمّ اختيار عينة البحث من طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً، مع تطبيق البحث عليهم لمدة شهر بحيث أتيح لهم التطبيق للمقياسين، وتمّ تشجيعهم على تطبيقه من خلال التواصل مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعتين.
 3. تمّ تحليل البيانات والتوصل إلى النتائج، ومناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة.
- مُتَغَيَّرَاتُ البَحْث:**

المتغيّرات المستقلة: التمكن النفسي

المتغيّرات التابعة: إدارة الذات



عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج السؤال الأول: ما مستوى التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وبيّن جدول (4) النتائج لمستوى التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة.

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على فقرات مقياس التمكين النفسي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
3	حياتي ذات أهمية	4.70	0.59	مرتفع	1
7	متفائلٌ حول مستقبلي	4.67	0.66	مرتفع	2
6	نجاحي بالجامعة يُشعّرنِي بقيمتي	4.58	0.86	مرتفع	3
26	لدي أهداف حياتية أسعى لتحقيقها	4.56	0.71	مرتفع	4
25	أبذل جهداً من أجل التغيير في حياتي قدر الإمكان	4.51	0.68	مرتفع	5
2	تهدف إنجازاتي لنفع المحيطين بي.	4.47	0.61	مرتفع	6
10	أستثمر خبراتي السابقة لأشعر بقيمتي في الحياة	4.47	0.75	مرتفع	7
1	أدرك أهمية دراستي الجامعية على مكائتي	4.45	0.70	مرتفع	8
11	أرى أن حياتي تستحق أن تُعاش	4.45	0.81	مرتفع	9
32	أثق بقدراتي على إنجاز حياتي الخاصة	4.44	0.79	مرتفع	10
19	اعتمد على نفسي في إنجاز الأعمال الجديدة	4.43	0.86	مرتفع	11
12	أخطط لأداء شؤون حياتي بشكلٍ مستقل	4.39	0.80	مرتفع	12
13	امتلك قدرًا من الضبط الذاتي لتيسير شؤون حياتي	4.39	0.74	مرتفع	13
35	متأكد من إمكانياتي في أداء شؤوني الخاصة	4.39	0.74	مرتفع	14
41	أمتلك أفكارًا خاصة تشبّع رغباتي	4.39	0.74	مرتفع	15
9	يشجّعني ما حقّقته في الحياة على المشاركة في أنشطة المجتمع	4.37	0.82	مرتفع	16
15	أبدى رأيي في الأمور الخاصة بحياتي الشخصية بحرية	4.37	0.83	مرتفع	17
21	تعلمت كيفية تبادل الأفكار مع الآخرين	4.34	0.83	مرتفع	18
4	استثمرتُ وقتي بالجامعة في تنفيذ مهام حياتية ذات قيمة بالنسبة لي	4.33	0.91	مرتفع	19
24	قراري تنبّع من طموحاتي	4.32	0.89	مرتفع	20
36	الأمور الخاصة التي أقوم بها تقع ضمن نطاق قدرتي	4.32	0.79	مرتفع	21
17	أقّر كيفية إنجاز أعمال الحياة بتوازن	4.30	0.82	مرتفع	22
39	أعتقد أن لدي المعلومات المناسبة للتعامل مع مشكلاتي	4.29	0.76	مرتفع	23
38	أستطيع مواجهة المشكلات بطرقٍ جديدةٍ مرنة	4.27	0.87	مرتفع	24
37	أمتلك المهارات الضرورية للتعامل مع التحديات التي تواجه حياتي الخاصة	4.23	0.83	مرتفع	25
16	أتمكّن من التحكّم بانفعالاتي دون تأثير من الآخرين	4.21	0.94	مرتفع	26
18	أنظّم وقتي بالرغم من انشغالي بأعمالي	4.21	0.99	مرتفع	27
23	أستطيع اتخاذ قراري دون إلحاح من الآخرين	4.21	0.91	مرتفع	28



الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
8	ألتزم نمطاً صحيحاً يتناسب مع قيمة حياتي	4.19	0.87	مرتفع	29
20	أشارك في اتخاذ القرارات بالتعاون مع المحيطين بي	4.18	0.91	مرتفع	30
40	أتعامل مع آراء الآخرين المخالفة لي بكفاءة	4.16	0.90	مرتفع	31
22	أمتلك السيطرة الكافية للتأثير على ما يحدث في حياتي	4.15	0.98	مرتفع	32
30	لدي القدرة على التأثير الإيجابي في تفكير مجتمعي وأراه	4.15	0.95	مرتفع	33
34	أحرص على الالتحاق بالبرامج والدورات التي تزيد من كفاءتي	4.15	0.89	مرتفع	34
33	أستطيع التعامل مع الأزمات الطارئة بشكل مناسب	4.13	0.92	مرتفع	35
5	تعدّ علاقاتي بالآخرين من الأمور المهمة في حياتي الاجتماعية	4.12	0.89	مرتفع	36
14	يتوفر لي المجال للتصرف بحرية في الحياة دون قيود من الآخرين	4.09	1.02	مرتفع	37
31	لدي التأثير في التطورات التي تخص مجتمعي	4.08	0.99	مرتفع	38
29	أؤثر في الآخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي	3.98	1.06	مرتفع	39
28	أشارك في نشاطات تُغير من خلال الآخرين	3.96	1.05	مرتفع	40
27	أشارك في نشاطات بالجامعة تسهم في مساعدة الآخرين	3.88	1.14	مرتفع	41

يتضح من جدول (4) أنّ مستوى التمكين النفسي بالدرجة الكلية جاء مرتفعاً، وقد كانت أعلى فقرات التمكين النفسي: حياتي ذات أهمية، ومتفائل حول مستقبلي، ويشعُرني نجاحي بالجامعة بقيمتي، في حين جاءت أقل الفقرات في التمكين النفسي هي: أؤثر في الآخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وأشارك في نشاطات تُغير من خلال الآخرين، وأشارك في نشاطات بالجامعة تسهم في مساعدة الآخرين.

كما تمّت الإجابة عن الأبعاد والدرجة الكلية من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وبيّن جدول (5) نتائج مستوى أبعاد التمكين النفسي والدرجة الكلية لدى طلبة الجامعة.

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس التمكين النفسي والدرجة الكلية

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
1	المعنى	4.44	0.55	مرتفع	1
2	الاستقلالية	4.29	0.66	مرتفع	2
3	التأثير	4.18	0.72	مرتفع	4
4	الكفاءة	4.28	0.68	مرتفع	3
	الدرجة الكلية للتمكين النفسي	4.30	0.58	مرتفع	

ويبيّن من نتائج جدول (5) أنّ الدرجة الكلية للتمكين النفسي جاءت مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للتمكين النفسي ككل (4.30) بانحراف معياري (0.58)، كما يظهر من الجدول أنّ جميع أبعاد التمكين النفسي جاءت مرتفعة حيث جاء بُعد المعنى بالدرجة الأولى، ثم جاء بُعد الاستقلالية، تلاه بُعد الكفاءة، ثم جاء بُعد التأثير بالمرتبة الرابعة.



عرض نتائج السؤال الثاني: ما مستوى إدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وبيّن جدول (6) النتائج لمستوى إدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على فقرات مقياس إدارة الذات

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
10	أشعر بتقدير الذات عند تحقيق هدي.	4.52	0.75	مرتفع	1
7	أعمل على تطوير مهاراتي حول المهنة التي سأختارها في المستقبل.	4.46	0.66	مرتفع	2
34	أحدّد لنفسي وقتاً كافياً لإنجاز المهام المطلوبة مني.	4.46	0.83	مرتفع	3
9	ألتزم في حضور المواعيد المحددة	4.44	0.79	مرتفع	4
24	أواظب على حضور المحاضرات في الجامعة بدقة	4.44	0.73	مرتفع	5
25	ألتزم بتنفيذ واجباتي الجامعية في موعدها.	4.44	0.74	مرتفع	6
30	أخطط لتحقيق مكانة مناسبة لي في المستقبل.	4.41	0.73	مرتفع	7
29	أستطيع وضع خطط تتناسب مع مرحلتي العمرية	4.38	0.74	مرتفع	8
18	عندما أكون حزيناً فإنني أقوم بأمر تعمل على إسعاد نفسي.	4.37	0.84	مرتفع	9
6	أفكر حول كيفية إدارة ذاتي.	4.36	0.79	مرتفع	10
21	أحافظ على مواعيدي بدقة.	4.36	0.82	مرتفع	11
2	أحاول إنهاء المهام التي أخطط لها.	4.34	0.80	مرتفع	12
17	أقدم وجهة نظر إيجابية حتى عندما أكون في مشكلة.	4.34	0.76	مرتفع	13
12	أستطيع فهم الأفراد الذين أتواصل معهم.	4.33	0.75	مرتفع	14
8	أضع أهدافاً طويلة المدى لذاتي.	4.31	0.80	مرتفع	15
26	أمتلك القدرة على إدارة وقتي.	4.31	0.84	مرتفع	16
32	أتحمل المسؤولية عن نتائج التخطيط في كل قراراتي.	4.31	0.77	مرتفع	17
33	أخذ آراء الآخرين بما يفيدني عند وضع الخطط المختلفة.	4.31	0.80	مرتفع	18
14	أضبط مزاجي عندما أكون مع الآخرين بما يتناسب مع الموقف.	4.29	0.78	مرتفع	19
27	أحدد وقتاً لمتابعة دروسي يومياً.	4.29	0.83	مرتفع	20
16	أضبط انفعالاتي بشكل مناسب مع الآخرين حتى لو كنت غاضباً من أحدهم.	4.27	0.87	مرتفع	21
19	أتعايش مع المشكلات التي تمرّ معي في الحياة بطريقة تتناسب مع الواقع.	4.27	0.87	مرتفع	22
23	أحدّد وقتاً مناسباً لممارسة نشاطاتي.	4.27	0.88	مرتفع	23
28	أستفيد من نصائح الآخرين لتنظيم مهامي بشكل مناسب.	4.27	0.85	مرتفع	24



الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
31	لدي خطط للتعامل مع المشكلات التي تواجهني	4.27	0.76	مرتفع	25
15	أشعر أنني قادر على إقامة علاقات جديدة مع الآخرين.	4.24	0.82	مرتفع	26
20	أقضي وقتي في أعمال مفيدة.	4.22	0.86	مرتفع	27
13	أستطيع بناء علاقات مع الآخرين.	4.21	0.91	مرتفع	28
3	أعمل برنامجاً مساعداً لكي أكمل ما بداؤه.	4.18	0.94	مرتفع	29
5	أحصل على المساعدة المناسبة للوصول إلى أهدافي.	4.12	0.94	مرتفع	30
4	أهني مهام في الوقت المحدد.	4.09	0.92	مرتفع	31
11	أقضي وقتي مع فئات متنوعة من الناس.	4.06	1.02	مرتفع	32
1	أقوم بإعداد قائمة بالأعمال التي سأنجزها يومياً.	4.04	1.06	مرتفع	33
22	أعجز عن إنجاز مهام في الوقت المحدد.	3.78	1.15	مرتفع	34

يتضح من جدول (6) أن مستوى إدارة الذات بالدرجة الكلية جاء مرتفعاً، وقد كانت أعلى الفقرات في إدارة الذات هي: أشعر بتقدير الذات عند تحقيق هدي، وأعمل على تطوير مهاراتي حول المهنة التي سأختارها في المستقبل، وأحدد نفسي وقتاً كافياً لإنجاز المهام المطلوبة مني، في حين جاءت أقل الفقرات في إدارة الذات هي: أقضي وقتي مع فئات متنوعة من الناس وأقوم بإعداد قائمة بالأعمال التي سأنجزها يومياً، وأعجز عن إنجاز مهام في الوقت المحدد. كما تمت الإجابة عن الأبعاد والدرجة الكلية من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وبيّن جدول (7) نتائج مستوى أبعاد إدارة الذات والدرجة الكلية لدى طلبة الجامعة.

جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
1	إدارة الإنجاز	4.29	0.66	مرتفع	2
2	إدارة العلاقات	4.26	0.65	مرتفع	3
3	إدراك قيمة الوقت	4.26	0.63	مرتفع	4
4	التخطيط	4.34	0.64	مرتفع	1
	الدرجة الكلية لإدارة الذات	4.29	0.61	مرتفع	

ويتبين من نتائج جدول (7) أن الدرجة الكلية لإدارة الذات جاءت مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي لإدارة الذات ككل (4.29) بانحراف معياري (0.61)، كما يظهر من الجدول أن جميع الأبعاد لإدارة الذات جاءت بدرجة مرتفعة حيث جاء بُعد التخطيط بالدرجة الأولى، ثم جاء بُعد إدارة الإنجاز، تلاه بُعد إدارة العلاقات، فإدراك قيمة الوقت.

عرض نتائج الفرض الأول: تتنبأ أبعاد التمكين النفسي بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً. للإجابة عن الفرض الحالي تم التأكد من شروط استخدام الانحدار الخطي المتعدد وهي أن تكون العلاقة خطية بين المتغيرات المستقلة والتابعة، وأن تكون البيانات موزعة توزيعاً طبيعياً للمتغيرات المستقلة والتابعة، وأن تكون قيم المتغير التابع من المستوى الترتيبي على الأقل، حيث لم يكن هناك قيم متطرفة باستثناء (7) قيم وذلك من خلال حساب قيمة Mahalanobis Distance Test - وقد بلغت قيمة Mahalanobis Distance Test وقد وجدت قيم أقل من 0.05 تراوحت بين (48.44-).



10.47) ولذلك تمّ حذفها لتكون البيانات متجانسة، ويوضّح جدول (8) معاملات الارتباط بين المتغيّرين أبعاد التّمكن النفسي وإدارة الذات

جدول 8

معاملات الارتباط بين ابعاد التّمكن النفسي وإدارة الذات

العلاقة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة الاحصائية
المعنى مع إدارة الذات	0.77	0.00
الاستقلالية مع إدارة الذات	0.84	0.00
التأثير مع إدارة الذات	0.93	0.00
الكفاءة مع إدارة الذات	0.89	0.00

يتبيّن من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيًا بين أبعاد التّمكن النفسي وإدارة الذات؛ ولذلك تمّ استخدام تحليل الانحدار المتدرّج باستخدام طريقة (enter) لمعرفة مدى إسهام أبعاد التّمكن النفسي بالتنبؤ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً، ويوضّح الجدولان (9، 10) التاليان نتائج هذا التحليل الاحصائي.

جدول 9

نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدّد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين التّمكن النفسي وإدارة الذات

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسّط المربعات	قيمة ف المحسوبة F	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2
الانحدار	23.05	4	5.76	121.03	0.00	0.90	0.80
الخطأ	5.67	119	0.05				
المجموع	28.71	123					

جدول 10

معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الاحصائية للتمكين النفسي

المتغيّرات	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
الثابت	0.23	0.23		1.01	0.32
المعنى	0.34	0.08	0.28	4.09	0.00
الاستقلالية	0.04	0.08	0.04	0.54	0.59
التأثير	0.11	0.07	0.13	1.72	0.09
الكفاءة	0.45	0.07	0.51	6.24	0.00

يتضح من جدول (10) أنّ نموذج الانحدار المتعدّد بين إدارة الذات (ص) وأبعاد التّمكن النفسي (س1، س2، س3، س4)، للأبعاد الأربع على التّوالي يمكن صياغته في المعادلة التالية:

$$\text{نموذج الانحدار المقدر: ص} = 0.23 + 0.34 \text{ س} 1 + 0.04 \text{ س} 2 + 0.11 \text{ س} 3 + 0.45 \text{ س} 4$$

ويشير هذا النموذج للانحدار إلى: المقدار الثابت=0.23، وقيمة ت لأبعاد التّمكن النفسي هي: (0.54، 4.09)، (1.72، 6.24).



صلاحية نموذج الانحدار المقدر:

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج الانحدار المتعدد لأبعاد التمكين النفسي الموضحة في جدول (9، 10) كما يلي:

1- القيمة التفسيرية للنموذج:

يشير جدول (9) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي (0.90) وأن معامل التحديد (R^2) يساوي (80%) وهذا يعني أن الدرجة الكلية لأبعاد التمكين النفسي تفسر (80%) من التغير الذي حدث في المتغير التابع في إدارة الذات، ويرجع الباقي (20%) إلى عوامل أخرى، وبذلك تعد القيمة التفسيرية للنموذج مناسبة لتفسير إدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

2- الدلالة الاحصائية الكلية للنموذج:

يشير جدول (10) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الاحصائية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً (معنوياً) في أبعاد التمكين النفسي ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

3- الدلالة الاحصائية الجزئية للنموذج:

يتضح من جدول (10) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية أن هذه المعاملات جاءت دالة إحصائياً، ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي:

أ- قيمة الثابت في المعادلة تساوي (0.23) وهذه القيمة غير دالة إحصائياً، وبالتالي يكون وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ أمراً غير ضروري.

ب- يُلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.34) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهو معامل الانحدار الخاص بالمعنى وهذه النتيجة تشير إلى أن المعنى يتنبأ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة من أفراد عينة البحث.

ج- يُلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.04) وهو غير دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهو معامل الانحدار الخاص بالاستقلالية، وهذه النتيجة تشير إلى أن الاستقلالية لا تتنبأ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة من أفراد عينة البحث.

د- يُلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.11) وهو غير دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهو معامل الانحدار الخاص بالتأثير، وهذه النتيجة تشير إلى أن التأثير لا يتنبأ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة من أفراد عينة البحث.

هـ- يُلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.45) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.00) وهو معامل الانحدار الخاص بالكفاءة وهذه النتيجة تشير إلى أن الكفاءة تتنبأ بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة من أفراد عينة البحث.

ويتبين من نتائج الفرض الحالي وجود قدرة تنبؤية مناسبة لأبعاد التمكين النفسي في زيادة إدارة الذات وتحسينها، ويشير ذلك إلى الدور المهم الذي يبذله الطالب الجامعي عند امتلاك كل من المعنى والكفاءة في الوصول إلى إدارة الذات لديه. وبالتالي يتم قبول الفرضية البديلة.



عرض نتائج الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) في التمكن النفسي وإدارة الذات باختلاف مُتغيّر الجنس.

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء ونظراً لصغر عينة الذكور أقل من (50) فقد تمّ استخدام اختبار شيبير وولك (Shapiro-Wilk)، ونظراً لأنّ البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وهي أكبر من مستوى (0.05) والجدول التالي يوضّح النتائج

جدول 11

نتائج اختبار شيبير ووليك Shapiro-Wilk وسميرنوف Kolmogorov-Smirnov للتأكد من التوزيع الطبيعي لمُتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	Shapiro-Wilk	مستوى الدلالة الإحصائية	Kolmogorov-Smirnov	مستوى الدلالة الإحصائية
التمكن	ذكور	19	0.90	0.05	0.14	0.20
النفسي	إناث	112	0.88	0.00	0.12	0.00
إدارة	ذكور	19	0.93	0.20	0.12	0.20
الذات	إناث	112	0.86	0.00	0.14	0.00

يتبيّن من نتائج جدول (11) وجود مستوى دلالة في بعض المجالات أعلى من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وبناءً على ذلك فقد تمّ - للإجابة عن السؤال الحالي - استخدام اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U للمقارنة بين متوسط رُتب الطلبة حسب مُتغيّر الجنس لمقياسي التمكن النفسي وإدارة الذات، والجدول (12) يبيّن هذه النتائج:

الجدول 12

نتائج اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رُتب التمكن النفسي وإدارة الذات لدى الطلبة الجامعيين حسب متغير الجنس

المقياس	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التمكن النفسي	ذكور	19	58.50	1111.50	921.50	-0.93	0.35
	إناث	112	67.27	7534.50			
إدارة الذات	ذكور	19	60.79	1155.00	965.00	-0.65	0.52
	إناث	112	66.88	7490.00			

يبين جدول (12) أنّ قيم مان وتني U لمقياس التمكن النفسي كانت غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة مان وتني (0.93)، كما كانت لمقياس إدارة الذات غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة مان وتني (0.52)، مما يدلّ على أن كلاً من التمكن النفسي وإدارة الذات لا يختلف تبعاً لمُتغيّر الجنس. وبالتالي يتمّ قبول الفرضية الصفرية.

تفسير نتائج البحث والتوصيات:

أولاً: بيّنت النتائج أنّ الدرجة الكلية للتمكن النفسي جاءت مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي للتمكن النفسي ككل، وأنّ جميع الأبعاد للتمكن النفسي جاءت مرتفعة حيث جاء بُعد المعنى بالدرجة الأولى، ومن ثم جاء بُعد الاستقلالية، وتلاه بُعد الكفاءة، ثمّ بُعد التأثير الذي جاء بالمرتبة الرابعة. وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع ما أشارت له الكناي (2015) ونتيجة دراسة المجدلاوي (2020) ودراسة العابدي (2021)، في حين تختلف مع نتيجة دراسة القرالة (2020) التي أشارت إلى مستوى منخفض من التمكن النفسي، ويمكن للطلاب حين يكون لديهم تمكين نفسي عال أن يمتلكوا القوة والسلطة لاتخاذ



القرارات والتحكم في التعليم الخاص بهم، وتحقيق النجاح في العملية التعليمية من خلال توفير فصول دراسية عادلة تُعطي للطلاب الشرعية للمشاركة بفعالية في العملية التعليمية (Karavardar, 2014) ومن خلال التمكين النفسي فإن الطلاب بالجامعة يمكن أن يكتسبوا المهارات اللازمة للتأثير، والكفاءة، والقيمة، وتقرير المصير؛ ولذلك فالتمكين النفسي يساعد الطلاب في اكتسابهم سيطرة أكبر على تحديد أهدافهم التعليمية، وتحمل مسؤولية تعليمهم، وإزالة الحواجز التي تحول بينهم وبين تحقيق النجاح الأكاديمي (Patterson, 2013)، وتتفق تلك النتيجة مع نموذج لان وتشونج (Lan & Chong, 2015) الذي يوضح أهمية إثارة الدوافع لأنها تؤدي إلى التمكين النفسي، ويمكن أن يكون تعدد المهام هو ما دفع الطلاب لبلوغ مستوى تمكين نفسي مرتفع وتغزو الباحثة النتيجة الحالية نظراً لكون الطلبة إذ يوافقون على الزواج في مرحلة الجامعة فإنهم يعرفون الظروف المترتبة على حياتهم ويكون لديهم شعور بالمعنى والكفاءة والتأثير والاستقلالية، ولا يعتمدون على الآخرين، لأنهم نجحوا في حياتهم الزوجية والدراسية وربما كان بعض منهم يعمل لكي يُعيل نفسه وبخاصة من الطلاب الذكور. ثانياً: كما أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية لإدارة الذات جاءت مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي لإدارة الذات ككل، وأن جميع الأبعاد لإدارة الذات جاءت مرتفعة حيث جاء بُعد التخطيط بالدرجة الأولى، ثم بُعد إدارة الإنجاز، تلاه بُعد إدارة العلاقات فبُعد إدراك قيمة الوقت. وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع ما أشارت له دراسة خطاطبة (2019). ويذكر جيدانو وبراون (Gaudiano., & Brown, 2009) ضرورة وضع الاعتبارات الأتية في الحسبان حتى تصبح إدارة الذات أكثر فعالية: وضع أهداف للذات تتناسب مع القدرات، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق تلك الأهداف، ومواجهة نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسؤولية، وإلزام الخيال صدق الحقيقة والواقع. كما أن إدارة الذات تمنح الفرد قدرًا من التفاعلات مع ذاته، ومع الآخرين وهذه التفاعلات تنقل بشكل ضمني رسائل مهمة عن: الحب، والثقة الذاتية، وتقدير الذات، مما يجنبه الشدة النفسية ومنحه طاقة إيجابية تمكنه من التغلب على الضغوط (Feeney, Hohaus, Noller & Alexander, 2006). ويشير جيرهارد (Gerharet, 2007) أن ممارسة إدارة الذات تتطلب أن يكون الأفراد قادرين على تقييم أنفسهم والتحكم فيها، وأن يكونوا مسؤولين أمام أنفسهم عن تقدُّم أدائهم. وبالتالي فإن إدارة الذات هي أسلوب لمساعدة الأفراد لتحقيق مستويات أكثر من الاستقلالية في الأنشطة المختلفة، ويتعلم من خلالها الفرد أن يصبح أكثر قدرة على توجيه ذاته، وأقل اعتماداً على الإشراف المستمر (الشخص، 2010). وتغزو الباحثة النتيجة الحالية نظراً لكون الطلبة لابد أن تكون لديهم مهارة في: التخطيط، وترتيب الأولويات، وإدارة الوقت بشكل مناسب ومرتفع حتى يمكنهم التعامل مع الضغوط التي لديهم؛ لأنه بدون امتلاك مهارة في إدارة الوقت فسيصبح هؤلاء الطلبة مُعرَّضون لعددٍ من الضغوط النفسية.

ثالثاً: أظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية مناسبة لأبعاد التمكين النفسي (المعنى والكفاءة) في زيادة إدارة الذات وتحسينها، ويشير ذلك إلى الدور الكبير الذي يبذله الطالب الجامعي، وتتفق نتيجة البحث الحالي جزئياً مع نتيجة دراسة الكنانى (2015) ودراسة عبد الفتاح (2018) ودراسة القرالة (2020) ودراسة العابدي (2021) حول التمكين النفسي وتأثيره ببعض المتغيرات. كما تتفق مع نتيجة دراسة اكرمان (Ackerman, 2005) ودراسة بايلس (Bayliss, 2007)، ودراسة خطاطبة (2019) ودراسة زهران (2019) حول إدارة الذات وتأثيره وعلاقته ببعض المتغيرات. حيث تتميز إدارة الذات أنها تهدف إلى تغيير السلوكيات والاتجاهات والمعارف لدى الفرد من خلال ما تتضمنه من تحديد لأهدافه، وكذلك التخطيط والإعداد لتحقيق تلك الأهداف وتقييم الفرد لنفسه، ومن ثم تعديل فكرته ومفهومه الأكاديمي عن ذاته (Olorunfemi-Olasbisi, & Akomolafe, 2013) وتغزو الباحثة النتيجة الحالية نظراً لكون هؤلاء الطلبة عندما يمتلكون تمكيناً نفسياً



عاليًا فإنَّ ذلك يساعدهم في إدارة أنفسهم بشكلٍ مناسب، حيث إنَّ التَّمكن النفسيِّ العالي يتطلب أن يشعر هؤلاء الطلبة بالمعنى والكفاءة عند القيام بأية مهمة بما سينعكس عليهم بطريقةٍ إيجابية في حياتهم الشخصية، ومن ثمَّ سيصبحون قادرين على إدارة ذواتهم.

رابعاً: أظهرت نتائج البحث عدم وجود اختلافات بين الأمهات في التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات باختلاف الجنس (طالب، طالبة)، وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتيجة دراسة الكناي (2015) والعنزي (2021) حول التَّمكن النفسيِّ، في حين تختلف مع نتيجة دراسة المجدلاوي (2020) حول التَّمكن النفسيِّ، وتتفق مع نتيجة دراسة الداود وزبود (2018) وخطاطبة (2019)، ودراسة زهران (2019) حول إدارة الذات، في حين تختلف مع نتائج دراسة الليمون والشواشرة (2020) حول مُتغيِّر الجنس، وتغزو الباحثة النتيجة الحالية نظراً لكون الطلبة يعمرون بظروفٍ متقاربة وهي الحياة الزوجية وما تتطلبه من بعض التغيُّرات وترتيب حياتهم، كما أنَّ هؤلاء الطلبة بغض النظر عن الجنس يعيشون خصائصَ نمائية متقاربة، فهم في عمر الشباب، وتتراوح أعمارهم بين (18-24) سنة؛ ولذلك فإنَّ الطلبة يتشابهون مع الطالبات في كلِّ من التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات. وعلى ضوء النتائج التي تمَّ التوصل إليها يمكن الخروج بعددٍ من التوصيات التي من بينها:

1. العمل على المحافظة على مستوى التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات المرتفع لدى طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً.
2. العمل على الاستفادة من القيمة التنبؤية لأبعاد التَّمكن النفسيِّ (المعنى والكفاءة) لمساعدة طلبة الجامعة المتزوجين حديثاً في إدارة ذواتهم.
3. العمل على القيام ببرامج إرشادية جماعية لدى الطلبة حول التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات بغض النظر عن الجنس.
4. الاستفادة من خبرات الطلبة المتزوجين لمساعدة الطلبة غير المتزوجين في كيفية الوصول للتمكين النفسيِّ وإدارة الذات.
5. إعداد برامج وقائية للطلبة المتزوجين لتقليل احتمالية دخولهم في مشكلاتٍ حياتية لاحقاً.

البحوث المقترحة:

- انطلاقاً من إجراءات البحث والنتائج التي توصل إليها يمكن اقتراح إجراءٍ مزيدٍ من البحوث حول ما يلي:
1. فعالية برنامج إرشادي مُقترح من خلال تعليم الأقران لمساعدة الطلبة غير المتزوجين من قِبَل الطلبة المتزوجين في تحسين التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات.
 2. دراسة مقارنة بين التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات بين المتزوجين في مرحلة البحث وبعد التَّخرُّج من الجامعة.
 3. دراسة مقارنة بين مستوى التَّمكن النفسيِّ وإدارة الذات لدى الطالبات المتزوجات باختلاف الإنجاب لديهن.



المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد. (2017). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكن النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك. *دراسات - العلوم التربوية*، 44(1)، 149-164.
- أبو هدروس، ياسرة. (2015). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى، *مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين*، 16(1)، 369-407.
- الأحمد، محمد. (2017). فعالية برنامجين إرشاديين مستندين إلى العلاج الواقعي والعلاج بالمعنى في تنمية التخطيط والتمكن النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. [رسالة دكتوراه غير منشورة]، جامعة مؤتة.
- جاء المولى، أحمد محمد. (2009). استخدام إجراءات إدارة الذات مع بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 33(1)، 713-750.
- الجنابي، سلام ومهدي، منال. (2022). إدارة الذات وعلاقتها بدافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 148، 396-439.
- الحباب، حاتم. (2014). السمات الشخصية وعلاقتها بالقدرة على إدارة الذات لدى الطلبة الموهوبين في منطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة البلقاء التطبيقية، عمان
- خطاطبة، يحيى. (2019). مهارات إدارة الذات بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية*، 54، 195-280.
- خليفة، مى. (2015). الإسهام النسبي للإدارة الاستراتيجية للموارد البشرية في التمكن النفسي والالتزام الوجداني للمعلمين. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 3(21)، 73.
- الدواود، ابتسام وزويد، زينب. (2018). مهارات إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، جامعة البعث*، 40(56)، 1-24.
- زهران، محمد. (2019). إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 58(1)، 301-345.
- السعدي، رحاب. (2018). التمكن النفسي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى عينة من الأخصائيين الاجتماعيين في وزارة التنمية الاجتماعية في فلسطين. *جامعة البحرين - مركز النشر العلمي*، 19(4)، 625-655.
- الصرايرة، صفاء والهاوري، لمياء. (2021). التمكن النفسي وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الأيتام في جامعة مؤتة. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، جامعة الحسين بن طلال*، 7(1)، 382-408.
- العابدي، علي. (2021). الكفاءة الوالدية وعلاقتها بالتمكن النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، جامعة واسط*، 41، 966-987.
- عبد الفتاح، أسماء. (2018). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكن النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 34(12)، 1-41.
- عبد المجيد، نبيل والكناني، علاء. (2016). التمكن النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، 127، 122-151.



- العنزي، أسماء. (2022). التمكن النفسي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية*، جامعة بيشة، 10، 544-578.
- عكر، رأفت. (2013). العلاقة بين التمكن النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة عمان العربية.
- العنزي، فرحان. (2021). التمكن النفسي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، 28، 91-192.
- القرالة، عبد الناصر. (2020). التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء أبعاد التمكن النفسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، جامعة الحسين بن طلال، 6(1)، 193-209.
- الكناني، علاء. (2015). رتب الهوية وعلاقتها بالتمكن النفسي لدى طلبة الجامعة، [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الليمون، زياد والشواشرة، عمر. (2020). أساليب إدارة الذات وعلاقتها بقلق البطالة لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، جامعة القدس المفتوحة، 11(31)، 142-163.
- المجدلاوي، ماهر. (2020). اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإنجاز الانفعالي والتمكن النفسي. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، الجامعة الإسلامية بغزة، 28(6)، 255-288.
- مطر، عبد الفتاح. (2014). فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل وأثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، *مجلة التربية الخاصة*، جامعة الرقازيق، 7(1)، 1-87.
- النواجحة، زهير. (2016). التمكن النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 15(4)، 316-283.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

- Abdel Fattah, A. (2018). The direct and indirect effects of psychological empowerment, self-compassion, and academic perseverance among high school students in first and second grades. *Journal of the College of Education, Assiut University*, 34 (12), 1-41.
- Abdel-Majid, N., & Al-Kinani, A. (2016). Psychological empowerment of university students. *Journal of Educational and Psychological Sciences, Iraqi Association for Educational and Psychological Sciences*, 127, 122-151.
- Abu Hadros, Y. (2015). Self-management and its relationship to social intelligence in the light of representative systems and some variables among a sample of outstanding female students at Al-Aqsa University, *Journal of Educational and Psychological Sciences in Bahrain*, 1 (16), 369-407.
- Abu-Assad, A. (2017). The effectiveness of a counseling program based on psychological empowerment in improving life satisfaction and hope among middle school students with broken families in Karak Governorate. *Studies - Educational Sciences*, 44, 149-164.
- Aker, R. (2013). *The relationship between psychological empowerment of the counselor and orientation towards professional life*. [Unpublished master's thesis], Amman Arab University.



- Al-Ahmad, M. (2017). *The effectiveness of two counseling programs based on reality therapy and meaning therapy in developing planning and psychological empowerment among mothers of mentally handicapped children*. [Unpublished PhD thesis], Mutah University.
- Al-Anazi, F. (2021). Psychological empowerment and its relationship to the quality of academic life among a sample of students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University. *Journal of Educational Sciences*, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, 28, 91-192.
- Al-Dawad, I., & Zayud, Z. (2018). Self-management skills among graduate students at the Faculty of Education, Damascus University. *Al-Baath University Journal for Human Sciences*, Al-Baath University, 40 (56), 1-24.
- Al-gamdy, A. (2021). Parental competence and its relationship to psychological empowerment among university students. *Lark Journal of Philosophy, Linguistics and Social Sciences*, Wasit University, 41, 966-987.
- Al-Habbab, H. (2014). *Personal traits and their relationship to the ability to self-manage gifted students in Al-Jawf region*, Saudi Arabia. [Unpublished Master's Thesis], Al-Balqa Applied University, Amman
- Al-Janabi, Salam and Mahdi, Manal (2022). Self-management and its relationship to mastery motivation among university students, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 148, 439-396.
- Al-Kinani, A. (2015). *Identity ranks and their relationship to psychological empowerment among university students*, [unpublished master's thesis], Al-Mustansiriya University, Iraq.
- Al-Lemon, Z., & Al-Shawashrah, O. (2020). Self-management methods and their relationship to unemployment anxiety among Jordanian University students who are expected to graduate. *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies*, Al-Quds Open University, 11 (31), 142-163.
- Al-Majdalawi, M. (2020). Attitudes of Al-Aqsa University students towards practicing recreational activities and their relationship to emotional balance and psychological empowerment. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, The Islamic University of Gaza, 28 (6), 255-288.
- Al-Mutairi, T., & Hussein, M. (2017). The structural model of the relationships between self-directed learning, emotional intelligence, and self-management skills among university students. *Journal of Human and Society Sciences*, University of Mohamed Khider Biskra, 25, 453-501.
- Al-Nawajha, Z. (2016). Psychological empowerment and life orientation among a sample of primary school teachers. *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies*, 4(15), 283-316.
- Al-Otaibi, Asmaa (2022). Psychological empowerment and its relationship to psychological happiness among university students. *University of Bisha Journal of Humanities and Education*, University of Bisha, 10, 578-544.
- Al-Qarala, A. (2020). Predicting psychological flow in the light of the dimensions of psychological empowerment among second year secondary students in Karak Governorate. *Al-Hussein Bin Talal University Journal of Research*, Al-Hussein Bin Talal University, 6(1), 193-209.
- Al-Sarayrah, Safaa and Al-Hawari, Lamia (2021). Psychological empowerment and its relationship to psychological tranquility among orphaned students at Mutah University. *Al-Hussein Bin Talal University Journal of Research*, Al-Hussein Bin Talal University, 7, 382-408.



- Gad El-Mawla, Ahmed Mohamed (2009). Using self-management procedures with some groups of people with special needs, *Journal of the College of Education, Ain Shams University*, 33 (1), 713-750
- Khalifa, M. (2015). The relative contribution of the strategic management of human resources to the psychological empowerment and emotional commitment of teachers. *Journal of Educational and Social Studies*, 3(21), 73.
- Khatatbeh, Y. (2019). Self-management skills in psychological well-being among students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University. *Journal of Human and Social Sciences*, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, 54, 195-280.
- Matar, A. (2014). The effectiveness of training on self-management skills in reducing problematic classroom behavior and its impact on improving the academic self-concept of preparatory stage students, *Journal of Special Education, Zagazig University*, 7, 87.
- Saadi, R. (2018). *Psychological empowerment and its relationship to self-awareness among a sample of social workers in the Ministry of Social Development in Palestine*. University of Bahrain - Scientific Publishing Center. 19(4), 625-655.
- Zahran, M. (2019). Self-management and its relationship to future anxiety among a sample of high school students in the light of some demographic variables. *Psychological Counseling Journal, Ain Shams University*, 58, 301-345.
- Ackerman, M. (2005). *Fetal alcohol syndrome, implications for education, gourde, non-classroom, information, analysis*.
- Allameh, S., et al. (2012). Studying the relationship between Transformational Leadership and Psychological empowerment of teachers in Abade Township, *Procedia Social and behavioral Sciences*, 31, 224-230.
- Ambad, S., & Bahron, A. (2012). Psychological Empowerment: the Influence on organizational Commitment among Employees in the construction sector. *Journal of Global Business Management*, 8(2), 73-81.
- Bayliss, E. (2007). Barriers to self-management & quality of life outcomes in seniors with multiorbidities, *Annual of family medicine*, 5, 395-402.
- Boudrias, J.-S., Gaudreau, P., & Laschinger, H. K. S. (2004). Testing the Structure of Psychological Empowerment: Does Gender Make A Difference? *Educational and Psychological Measurement*, 64(5), 861-877.
- Bowen, D., & Lawler, E. E. (1992). *The Empowering Service Workers: What, Why, How, And When*, Sloan Management Review, Spring.
- Chiang, C., & Hsieh, T. (2012). the impacts of perceived organizational support and psychological empowerment on job performance: The mediating effects of organizational citizenship behavior. *International Journal of Hospitality Management*, 31(1), 180-190. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2011.04.011>
- Deci, E., Connell, J., & Ryan, R. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580-590.
- ErturK ,A.(2012). Linking psychological empowerment to innovation Capability: investigating the moderating effect of supervisory trust. *International Journal of Business and Social Science*, 3(14), 153-165.
- Feeney, J., Hohaus, L., Noller, P. & Alexander, P. (2006). *Becoming Parent*, All rights reserved, authorized translation the English language edition Published by; Cambridge University Press, *Obeisant Publisher, ISBN 0-521-77250-8*.
- Flaherty, A., O'Dwyer, A., Mannix-M., & Leahy, J. (2017). The Influence of Psychological Empowerment on the Enhancement of Chemistry Laboratory



- Demonstrators' Perceived Teaching Self-Image and Behaviors as Graduate Teaching Assistants. *Chemistry Education Research and Practice*, 18 (4), 710-736.
- Gaudiano, B., & Brown, L. (2009). Self- administered cognitive therapy for psychosis: untapped potential or premature promotion *psyc critiques*, 54, 41.
- Gerhardt, M. (2007). *Teaching Self-Management: The Design and Implementation of Self-management tutorials*, Department of management, Miami University, (307) Laws Hall, Oxford OH45056, pp. 11-15.
- Gözükara, J., & Şimşek, Ö. (2015). *Linking Transformational Leadership to Work Engagement and the Mediator Effect of Job Autonomy: A Study in a Turkish Private Non-Profit University*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 195. 963-971.
- Gramstad, A., Iversen, E., & Engelsen, B. (2001). The impact of affectivity dispositions, self-efficacy and locus of control on psychosocial adjustment in patients with epilepsy, *Epilepsy Research*, 46(1), 53-61.
- Hippler, B. (2000). *Self- management by beginning special education teacher's* [unpublished ph. D. Thesis], the Ohio State University.
- Hoff, K. (2000). Reducing Disruptive Behavior in General Education Classrooms: The Use of Self- Management Strategies. *School Psychology Review*, 29 (3): pp290-303.
- Holliman, E. (2008). *Self-management Instruction and training in choice and reality therapy as measured by the Adult Nowicki – strick land locus of control scale*, [unpublished Ed. D.] Thesis University of Saraote.
- Karavardar, G. (2014). Perceived organizational support, psychological empowerment, organizational citizenship behavior, job performance and job embeddedness: A research on the fast-food industry in Istanbul, turkey *International Journal of Business and Management*, 9(4), 131-139. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1525757315?accountd=44936>
- Khalil Tazik Reza Khany. (2016). On the Relationship between Psychological Empowerment, Trust, and Iranian EFL Teachers' Job Satisfaction: The Case of Secondary School Teachers. *Journal of Career Assessment*. 128.
- Lan, X., Chong, W. (2015). The Mediating Role of Psychological Empowerment between Transformational Leadership and Employee Work Attitudes. *Procardia - Social and Behavioral Sciences*, 172, 184 – 191
- Menon, S. (2001). Employee empowerment: an integrative psychological approach. *International association for applied psychology*. 50(1), 153-180
- Miguel, C., Ornelas, J., & Maroco, J. (2015). Defining Psychological Empowerment Construct: Analysis of three Empowerment Scales, *Journal of Community Psychology*. 43(7), 900-919.
- Musadieq, M.& Afrianty, T. (2018). the effect of quality of work-life and work motivation on employee engagement and job satisfaction as an intervening variable, *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences*, 2 (74).
- Neini, H., Nevgi, A., & Virtanen, P. (2003). Towards self-regulation in web-based learning. *Journal of Educational Media*, 28(1), 49-71
- Olorunfemi-Olabisi, F., & Akomolafe, M. (2013). Effects of self-management technique on academic self-concept of underachievers in secondary schools. *Journal of Education and Practice*, 4(6), 138-141
- Patterson, K. (2013). *Servant leadership: A theoretical model* [Unpublished doctoral dissertation], Regent University, VA Beach, VA.



- Richman, E. (2000). Self – monitoring and its effect on the performance of staff in a residential setting (self- management), *journal of Developmental Disabilities*, 11 (3): pp79- 93.
- Spreitzer, G. (1995) Psychological Empowerment in the Workplace: Dimensions, Measurement, and Validation, *Journal of Academy Management*, 38(5) 1442-1465.
- Stephen, M. (2008). *Self-management*, in [http: www.aytism.org/selfmanage.html](http://www.aytism.org/selfmanage.html).
- Storey, K. (2007). *How to implement self-management strategies in supported employment settings*, turo university-college of education.
- Tengland, P. (2008). Empowerment: A conceptual Discussion. *Health Care Analysis*, 16(2), 77-96.
- Unger, W., & Buelow, J. (2009). Hybrid Concept analysis of self- management, *adults newly diagnosed with epilepsy and behavior*, 14(1), 89-95.
- Xiting, H., & Zhijie. Z. (2001). The Compiling of Adolescence time Management Disposition Inventory. *Acta psychology Sinica*, 33(4), 338-343.
- Xue, G., & Sun, X. (2011). Construction and Validation of Self-Management Scale for Undergraduate Students, *Creative Education*, 2(2), 142-147