

## ١ - الانفتاح على الخبرة وعلاقته بإدارة الذات لدى طلبة الجامعة

الأستاذة الدكتورة : سناء عبدالزهرة حميد الجمعان

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

### Abstract

The current research aimed to identify the level of openness to experience ,the level of self-management and the relationship between openness to experience and self-management is known to university students

The current research is determined by the university students of the study. The descriptive approach has been adopted as being the most appropriate in finding correlative relationships. The research sample consisted of (200) male and female students from the university students who were chosen randomly. McCrae.1992 parsed by Salim (1999), and the self-management scale prepared by the researcher after confirming their validity and consistency was applied to the basic research sample of (200) male and female students from Basrah University students, and after subjecting the results to statistical analyzes, the results indicated that the study sample has a high degree of openness to experience, while it has a low level of self-management, and the results show that there is a correlation between the relationship wavelike openness to experience and self-management among university students.

### مشكلة البحث

يعد طلبة الجامعة في مرحلة عمرية وتعليمية تتطلب درجة عالية من الدافعية نحو التعرف والاكتشاف والانفتاح على الخبرات العلمية والثقافية الجديدة، إذ يؤثر ذلك في نشاطهم العلمي والمعرفي و في تفسيرهم للظواهر والاحداث، وقد اوضحت بعض الدراسات أن خبرات كثيرة يمر بها الطلبة لا يتم استثمارها ضمن رصيدهم المعرفي، وبذلك فهم يفتقرون الى الانفتاح الفكري والمرونة النفسية، كما تتطلب هذه المرحلة من الطالب الجامعي ادارة ذاته لما لهذا المتغير من اهمية في حياته من جهة ولارتباطه بشكل ايجابي بالصحة النفسية من جهة اخرى لذلك تتلخص مشكلة البحث الحالي في الاجابة على السؤال الاتي: ما مدى العلاقة بين الانفتاح على الخبرة وادارة الذات لدى طلبة الجامعة؟.

### اهمية البحث

تتلخص اهمية البحث الحالي بالنقاط الاتية:

اهمية المرحلة الجامعية كمرحلة تبلور ونضج للشخصية

اهمية متغيري البحث الانفتاح على الخبرة و ادارة الذات في حياة الاشخاص بشكل عام وفي حياة الطالب الجامعي بشكل خاص.

وضع نتائج الدراسة بين ايدي المختصين من اساتذة ومرشدين تربويين لتنمية هذين المتغيرين لدى طلبتهم.

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى:

التعرف على مستوى الانفتاح على الخبرة لدى طلبة الجامعة.

التعرف على مستوى ادارة الذات لدى طلبة الجامعة.

تعرف العلاقة بين الانفتاح على الخبرة وادارة الذات لدى طلبة الجامعة.

**حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩

**تحديد المصطلحات:** سيتم تحديد المصطلحات الواردة في عنوان البحث وكالاتي:

**الانفتاح على الخبرة، عرفه كل من :**

كوستا وماكراي Costa & McCrae, 1992: وهو بعد يشير إلى الفضول وحب الاطلاع على العالم الداخلي والخارجي على حد سواء، ويكون صاحبه غنيا بالخيرات وله رغبة في التفكير في اشياء غير مألوفة وقيم خارجة عن المألوف ويجرب انفعالات ايجابية وسلبية بشكل اعلى من الفرد المنغلق (Costa & McCrae, 1992, p.15)'.<sup>١</sup>

لويدي Lioyd, 1998: هو بعد يتصف صاحبه بالأصالة والانفتاح الفكري ويرتبط بالإبداع والذكاء (Liod, 1998 p.1).<sup>٢</sup>

ديجمان Digman, 1990: استعداد الفرد للقيام بتعديل الاتجاهات والافكار الموجودة لديه عند تعرضه الى مواقف أو أفكار جديدة.. (Digman ,1990.p417)<sup>3</sup>

**ادارة الذات :عرفه كل من:**

شيليا Shella 2006: القدرة على ادارة شعور الفرد ودوافعه وردود افعاله ليكون قادرا على التكيف والتغير حسب الضرورة ( Shella.2006,p9).<sup>٤</sup>

باول Paul,1993: عملية تنظيم الوقت والمواهب لتحقيق اهداف جديرة بالاهتمام. (Paul, 1993, p4)<sup>5</sup>

## الفصل الثاني

### الاطار النظري ودراسات سابقة

يتضمن هذا الفصل الاطار النظري والدراسات السابقة لكل من الانفتاح على الخبرة وادارة الذات وفيما يأتي عرض تفصيلي لهذين المتغيرين مع التطرق إلى النظريات المفسرة لهما والدراسات السابقة:

#### اولا: الانفتاح على الخبرة **Openness of Experience**:

يعد الانفتاح على الخبرة أحد العوامل التي تعكس سمات الشخصية الايجابية في الحصول على خبرات كبيرة ومتنوعة ومختلفة، وتفضيل التنوع المعرفي للخبرات والسعي نحو معرفة الاشياء واكتشافها . (McCrae & John ,1992,p175)، وقد ظهر هذا

<sup>١</sup> Costa. P.T.Jr. Mecrae , R.R. (1992): Revised Neo personality inventory (nowpl-R) and Neo five factor inventory (Neo - FFI) professional manual. Odessa FI Psychological assessment resources

<sup>٢</sup> Lioyd, Jenny (1998). New sletter: big five personality eactors- an over view of NEO PI-R, [www.testgrid.com](http://www.testgrid.com)

<sup>3</sup> Digman, J. M. (1990): Personality structure: Emergence of the Five-Factor Model. Annual Review of Psychology, . 41, 417-440

<sup>٤</sup> Shella.S.(2006),"Emotional intelligence in the hospitality industry: a comparision study : doctor in philosopht

<sup>5</sup> Paul.R.(1993),"Successful self management increasing your personal effectiveness.

المفهوم نتيجة الجهود التي قام بها علماء نفس السمات (كوستا وماكري وغولديبرج) في منتصف الثمانينات وبداية التسعينات من القرن العشرين ، فقد ظهر في هذه الفترة تصنيف جديد للسمات عرف بالعوامل الخمسة الكبرى (سليم، ١٩٩٩، ص ١٢١)<sup>٦</sup>. وقد ظهر هذا المفهوم في نظرية العوامل الخمسة الكبرى بوصفه احد هذه العوامل ويتضمن المرونة العقلية والذات المتفتحة وقبول الافكار والاراء والقناعات الجديدة كما يتضمن القدرة على تغيير قناعات الشخص ومعتقداته وافكاره على وفق الافكار الجديدة وذلك عندما يجد شواهد او حقائق جديدة ، ويعد الانفتاح على الخبرة مفتاح الشخصية السليمة، فالشخصية السليمة المتفتحة ليست سلبية بل هي فعالة ونشطة ولديها عدد من الاهتمامات، فهي شخصية تبحث عن الخبرات والثقافة الجديدة وتخطط لها بدقة متناهية. (جورارد ولندزمان ١٩٨٨، ص ٥٨-٦٠)<sup>٧</sup>.

ويعد الانفتاح على الخبرة من ابعاد الشخصية الاساسية، فلأفراد الذين يتمتعون بالانفتاح على الخبرة يتسمون بالمشاعر والافكار والجماليات والفن والابتكار بالخيال والابداع وحب الاطلاع على العالم من حولهم، كما يشمل مدى انفتاح الفرد للتعلم اما منخفضوا الدرجة فيتسمون بالتقليد والجمود وهم غير مولعين بالفن (صالح، ٢٠٠٩)<sup>٨</sup>. ويشير الانفتاح على الخبرة إلى كيفية تغيير الاشخاص افكارهم وانشطتهم وفقا للافكار أو المواقف الجديدة ومدى استجابة وتقبل كل منهم للافكار الجديدة أو مستويات المرونة العقلية لدى الافراد، ونتيجة لذلك يرى بعضهم ان هذا المصطلح يجب ان يطلق عليه الذكاء (Digman, 1990, p.417)<sup>٩</sup>.

**نظرية كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1985):** . تعد نظرية (كوستا وماكري) من النظريات المهمة التي فسرت الشخصية الانسانية ، فالشخصية على وفق هذه النظرية نظام يتكون من مجموعة من السمات (العوامل) المستقلة التي تمثل مجموع اجزائها. (الكناني واخرون، ٢٠٠٢، ص ٣٨١)<sup>١٠</sup>. إذ توصلنا عن طريق استعمال التحليل العاملي لاختبار كاتل للشخصية (١٦- PF) إلى ثلاثة عوامل هي : الانبساط، والعصابية ، والانفتاح على الخبرات )، ثم اضافنا عاملي (المقبولية ويقظة الضمير) (جبر ، ٢٠١٢، ص ١٩). وحدد كل من كوستا وماكري (١٩٨٥) McCrae & Costa أن للانفتاح على الخبرة ستة عناصر من الممكن قياسها ، والتعرف عليها لدى الافراد هي:

الخيال : Fantasy يتصف الافراد المنفتحين على الخبرات بخيال مفعم بالحوية وحياة خيالية نشيطة ، وهم يستغرقون في أحلام اليقظة ليس تهربا، وانما كوسيلة لخلق عالم داخلي ممتع لانفسهم، وهم يتوسعون ويطورون خيالاتهم ويعتقدون بان الخيال يسهم في حياة غنية ومبدعة، اما الذين يحرزون درجات منخفضة على مقياس الانفتاح على الخبرة فهم اكثر واقعية ويفضلون حصر تفكيرهم في المهمة التي في متناولهم ((Costa & McCrae, 1992, p. 324)<sup>١١</sup>.

<sup>٦</sup> سليم، اريج جميل حنا (١٩٩٩): اضطراب الشخصية الحدية على وفق نموذج العوامل الخمسة، جامعة بغداد، كلية الاداب، اطروحة دكتوراه غير منشورة

<sup>٧</sup> جورارد، سدني ولندزمان (١٩٨٨) الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد

<sup>٨٨</sup> صالح، مازن محمد (٢٠٠٩) تفسيرات الذات وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

<sup>٩</sup> Digman, J. M. (1990): Personality structure: Emergence of the Five-Factor Model. Annual Review of Psychology, 41, 417-440.

<sup>١٠</sup> الكناني، ممدوح ( ٢٠٠٢): المدخل الى علم النفس، ط٢ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

<sup>١١</sup> Costa. P.T.Jr. McCrae , R.R. (1992): Revised Neo personality inventory (nowpl-R) and Neo five factor inventory (Neo - FFI) professional manual. Odessa FI Psychological assessment resources

المشاعر : Feelings تقبل الافراد لإحساسهم الداخلي وانفعالاتهم على أنها جزء مهم من الحياة، و هؤلاء تظهر عليهم علامات الانفعال الخارجية مثل المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعال في اقل المواقف الضاغطة والمفاجئة (العنزي، ٢٠٠٨، ص٨٨)<sup>12</sup>.

الجماليات : Aesthetics يكون لدى الافراد تقدير كبير للفن والجمال، وهم ناشطون في مجال الشعر ويستغرقون في الموسيقى والاعمال الفنية الاخرى ، وليس لزاما ان يكون لديهم ذوق فني جيد او موهبة فنية كما يعده اغلب الناس ، غير ان اهتمامهم بالفنون يؤدي بهم الى اكتساب معرفة واسعة وتقديرا اكبر مما لدى الافراد العاديين (سليم، ١٩٩٩، ص٣١٥)<sup>١٣</sup>.

الافعال (الانشطة) Actions : هي احد المظاهر التي تجعل الفرد يقضي كل الشهور منغمسا في اداء هواية معينة جذابة بالنسبة له، و يتمثل الانفتاح على الخبرة سلوكيا في رغبة الفرد بتجربة نشاطات مختلفة أو الذهاب الى أماكن جديدة ، أو تناول أطعمة غير معتاد عليها ، وبهذا فإن الافراد ذوي الدرجات المرتفعة على هذا العامل يفضلون الاشياء الجديدة او غير المألوفة والمتنوعة على الاشياء المألوفة والروتينية ، ومع مرور الوقت ربما يشاركون في سلسلة من الهوايات المختلفة ، اما الافراد ذوي الدرجات المنخفضة على هذا العامل فيم يجدون في التغيير امرا صعبا ويفضلون الاشياء المجربة مسبقاً (سليم، ٣١٦، ١٩٩٩)<sup>١٤</sup> Costa & McCrae, 1992, p.17<sup>15</sup>.

الافكار Ideas : يعد الفضول الفكري جانب من جوانب الانفتاح على الخبرة ، ولا يقتصر على السعي الحثيث وراء الاهتمامات الفكرية من أجل المقاصد ، و انما يظهر في التفتح العقلي الحجج والرغبة في التفكير بأفكار جديدة وربما أفكار خارجة عن المؤلف (سليم، ١٩٩٩، ص٣١٦) . فالأفراد المنفتحين على الخبرة قادرين على التفكير والانتقاد ، ويميلون الى دراسة الاساليب الجديدة من المعرفة و أخذها في الاعتبار ويميلون الى الابتكار حتى لو اخذ هذا الابتكار جهداً ووقتاً كبيرين (جبر، ٢٠١٢، ص٥٧)<sup>١٦</sup>.

القيم : Values : القيم حقائق مركبة متعددة الوجود وهذا يعني انها ترتبط بجوانب الحياة الاجتماعية المختلفة فهي ترتبط بالجوانب الثقافية والاجتماعية والنفسية (النوري، ١٩٩٠، ص١٧٧)<sup>١٧</sup>.

والانفتاح على القيم يعني استعداد المرء لاعادة فحص القيم الاجتماعية والسياسية والدينية، ويميل الافراد المنغلقون إلى تقبل السلطة والايفاء باحكام التقاليد واحترامها ومن ثم يكونون محافظين مهما كانت انتماءاتهم السياسية ويمكن عد الانفتاح على القيم حالة معاكسة للدوغماتية<sup>١٨</sup> (Costa & Mecrae, 1992, p.17).

<sup>12</sup> العنزي، فهد بن سعيد (٢٠٠٨) : الوسواس القهري ووعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الاجتماعية.

<sup>13</sup> سليم، اريج جميل حنا (١٩٩٩) : اضطراب الشخصية الحدية على وفق نموذج العوامل الخمسة، جامعة بغداد، كلية الاداب، اطروحة دكتوراه غير منشورة.

<sup>14</sup> مصدر سابق

<sup>15</sup> مصدر سابق

<sup>16</sup> جبر، احمد محمود (٢٠١٢) العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى جامعة الازهر، غزة

<sup>17</sup> النوري، قيس (١٩٩٠) : افاق التغيير الاجتماعي النظرية التنموية، مطبعة التعليم العالي

<sup>18</sup> Costa. P.T.Jr. Mecrae , R.R. (1992): Revised Neo personality inventory (nowpl-R) and Neo five factor inventory

(Neo – FFI) professional manual. Odessa FI Psychological assessment resources

## ثانيا: ادارة الذات

يمكن وصف عملية ادارة الذات بانها تلك العملية المتعلقة بتحقيق الاهداف الشخصية باكبر قدرا من الكفاءة بما يحقق الرخاء والسعادة للشخص نفسه، وتعتمد عملية ادارة الذات في الاساس على مقومات المتعلم العلمية والشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، كما انها تتطلب دافعا وقدرة ووسيلة وطريقة واسلوبا وبيئة تتوافر فيها حوافز التعلم (مفلح وحريز، ٢٠٠٧، ص١٩١).

يرى البعض ان ادارة الذات تشتمل على الجانبين المعرفي والسلوكي ، اذ ان اسلوب ادارة الذات يعبر بالدرجة الاولى عن نمط تفكير المستخدم لهذا الاسلوب او ذاك وبذلك تظل العملية العقلية هي الاساس الذي ينطلق منه الفرد، ولكن هذا التفكير لا يترجم الى واقع ملموس الا من خلال سلوك اجرائي عملي يتعامل به الفرد مع الواقع (منيب واخرون، ٢٠١٥، ص٦٠٦-٦٠٧)٢٠ وعرفت ادارة الذات على انها الطرق والوسائل التي تساعد الفرد على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق اهدافه وايجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والاهداف (الصيرفي، ٢٠٠٨، ص١٧)٢١. وتتضمن ادارة الذات الاتي:

ادارة الوقت Time Management: ويقصد بها قدرة الفرد على الاستخدام الامثل للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الاهداف وتحديد الاولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والالتزام والتحليل والمتابعة وعمل جداول الاعمال بالإضافة الى تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة (حنفي، ٢٠١٣، ص٥)٢٢

ادارة الضغوط والانفعالات Emotion Management: وتعني مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة واظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة.

ادارة العلاقات الاجتماعية Social Relationship Management وهي القدرة على تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين والتواصل معهم وحل النزاعات بينهم والتأثير فيهم واقناعهم بمهارات الاقناع وتشجيع ودعم قدرات الاخرين وقيادة الامور والسعي لتحقيق الاهداف من خلال العمل في فريق (حنفي، ٢٠١٤، ص٤٢٣-٢٢٤، Dawson, 2008 , 224-238)٢٣.

وتتميز الشخصية القادرة على ادارة ذاتها وتحقيق اهدافها بالاتي:

البدء باهداف واضحة

ترتيب الاولويات

التفكير في المنفعة المشتركة

محاولة فهم الاخرين

<sup>١٩</sup> مفلح، فدوي شوقي وحريز، نورا محمد هشام (٢٠٠٧) ، ادارة الذات نحو النجاح والابداع، مطبعة دار البداية، ط١  
<sup>٢٠</sup> منيب، تهاني والكيلاني، سيد، الشبراوي، محمد (٢٠١٥) مقياس تقدير مهارات ادارة الذات للاطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٣٩)، ج٢، ب.

<sup>٢١</sup> الصيرفي ، محمد (٢٠٠٨) ادارة الذات ،سلسلة اصدارات التدريب الاداري، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية

<sup>٢٢</sup> حنفي، هويدة (٢٠١٣) مقياس ادارة الذات ، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية

<sup>٢٣</sup> حنفي، هويدة (٢٠١٣) مقياس ادارة الذات ، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية

<sup>٢٤</sup> Dawson, S (2008) A study of the relationship between student social community Educational and sense of community. Educational Technology& Society 11(3).

امكانية العمل مع الجماعة

السعي الى الارتقاء بالنفس

وهذه العادات لا يؤخذ كل منها على حدة بل تعمل كمنظومة متكاملة تتفاعل مع بعضها لضبط الذات وجعلها تعمل بكفاءة وفاعلية (كتابي دوت كوم، ٢٠٠٧)٢٥.

### خطوات ادارة الذات

هناك مجموعة من الخطوات لإدارة الذات وهي:

تقييم الذات: ان جهل الانسان بذاته وعدم معرفته بقدراته وامكانياته تجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا فيعطي ذاته اكثر او اقل مما تستحق، فعندما يصل الى معرفة مواهبه وقدراته الكامنة فانه سوف يستطيع تطوير ذاته وادارتها وتتميتها لصالح نجاحه في مختلف اوجه الحياة.

تحديد الاحتياجات والاهداف: ان تحديد الاهداف المراد الوصول اليها ووضع الوقت الكافي لتحقيقها والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لمعرفة مدى ملائمتها لتحقيق الاهداف.

التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات

تقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح في تنفيذ الخطط واعادة الضبط للعناصر المؤثرة لمعرفة ما تم انجازه بشكل يومي (Mygan,2004,p54).<sup>26</sup>

### مبادئ ادارة الذات

أن لادارة الذات اثني عشر مبدأ نوردتها كالآتي:

- .الاستعانة بالله والامساك بزمام النفس وتربيتها وتطويعها .
- .توضيح الاهداف وتحويل النوايا الحسنة إلى نشاط ملموس .
- .تخطيط الاهداف عند كثرتها وتشعبها وفرزها حسب الاولوية.
- .فعل شيء ما يوميا نحو تحقيق الاهداف التي تم تحديدها .
- .مواجهة المسؤوليات الثقيلة والصعبة أولا بأول .
- .مواجهة النتائج والعواقب المترتبة على الفعل والنشاط بروح عالية و صدر رحب .
- .المبادرة والمسارة وعدم انتظار الاخرين للتكثير بما يجب فعله .
- .سد منافذ الهروب التي تهرب منها النفس عند مواجهة المسؤوليات والاعمال.
- .التعود على الاستثمار الايجابي للوقت .
- .استعمال المفكرة الشخصية لكتابة المواعيد والالتزامات وتدوين المعلومات .
- .استعمال طرق التنظيم المختلفة في المنزل والمكتب .

<sup>٢٥</sup> (كتابي دوت كوم، ٢٠٠٧).

تغيير العادات التي لا تتماشى مع تحقيق الاهداف. (القعيد، ٢٠٠٢، ص ٦٢)<sup>٢٧</sup>

### اهمية ادارة الذات

هناك فوائد لادارة الذات منها:

انها تعمل على خلق رؤية واضحة للاهداف المرجوة.

انها تجعل خطوات العمل تسير نحو اهداف واضحة قابلة للتحقيق على المدى القصير.

تسهم ادارة الذات في خلق حياة جيدة على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني.

انها تعمل على التقييم المستمر للاستراتيجيات والمهارات والموارد اللازمة لتحقيق الاهداف.

تعمل ادارة الذات على ايجاد الحلول للعقبات التي تحول دون النجاح.<sup>28</sup> (Brightman, 2000, p302)

الا ان هناك بعض المعوقات التي تعيق ادارة الذات منها:

عدم وجود خطط واهداف للمراحل الحياتية المقبلة.

التكاسل والتسويف وتأجيل تنفيذ ما تم تخطيطه.

عدم توثيق الاهداف مما يؤدي الى تراكم الاعباء وبالتالي الى النسيان.

الاستجابة لمقاطعات الاخرين وتشويشهم وعدم استشارة اهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم وخبراتهم.

ضعف ايمان الفرد بإمكانية تحقيق الاهداف. (احمد، ٢٠١٤، ص ١٧)<sup>٢٩</sup>

الدراسات السابقة:

سيتم التطرق للدراسات السابقة على النحو الاتي:

دراسات تناولت مفهوم الانفتاح على الخبرة منها:

دراسة جوني ( ٢٠١٦): الانفتاح على الخبرة وعلاقته بحس الدعابة لدى طلبة كلية الاداب/جامعة القادسية

يستهدف البحث الى تعرف الانفتاح على الخبرة وعلاقته بحس الدعابة لدى طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية. بلغ عدد أفراد

العينة ( ٢٠٠ ) طالب وطالبة اختيروا بالأسلوب العشوائي. ولقياس هذا الهدف اعد الباحث مقياس الانفتاح على الخبرة الذي

تكون بصيغته النهائية من ( ٢٦ ) فقرة، ومقياس حس الدعابة الذي تكون بصيغته النهائية من (١٨) فقرة ، اشارت نتائج الدراسة

إلى أن طلبة كلية الآداب يتسمون بالانفتاح على الخبرة وليس هناك فرق ذو دلالة احصائية في الانفتاح على الخبرة على وفق

متغير النوع ، كذلك وجدت الدراسة ان الطلبة يتصفون بحس الدعابة ، وليس هناك فرق ذو دلالة احصائية على مقياس حس

الدعابة وفق متغير النوع، وشارت النتائج الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الانفتاح على الخبرة وحس الدعابة لدى طلبة كلية

الآداب (جوني، ٢٠١٦، ص ٥٢١).<sup>٣٠</sup>

دراسة الشمري والجنابي (٢٠١٦): توجهات اهداف الانجاز وعلاقتها بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة بابل والجامعة

الاسلامية .

<sup>٢٧</sup> القعيد، إبراهيم بن حمد. (٢٠٠٢): العادات العشر للشخصية الناجحة. ط٢. الرياض: دار المعرفة للتسمية

<sup>28</sup> (Brightman, 2000, p302)

<sup>٢٩</sup> احمد ، هبة محمد محمود، (٢٠١٣): اثر ادارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الادارة العليا في الجامعة الاسلامية، رسالة ماجستير غير

منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.

<sup>٣٠</sup> جوني، احمد عبدالكاظم ( ٢٠١٦ ) الانفتاح على الخبرة وعلاقته بحس الدعابة لدى طلبة كلية الاداب، مجلة الاداب ص ٥٢١-٥٥٦، جامعة بغداد.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين توجهات اهداف الانجاز والانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة بابل والجامعة الاسلامية، ولذلك قامت الباحثة بأعداد مقياس توجهات اهداف الانجاز وتبني مقياس الانفتاح على الخبرة لكوستا وماكري (( Costa & McCrae, 1992)، طبقت الاداتين على عينة البحث البالغة (٤٩٨) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية. قد توصلت الباحثة ان طلبة جامعة بابل والجامعة الاسلامية يتمتعون بتوجهات اهداف الانجاز (التمكن، الاداء- الاقدام) ولا يتمتعون بتوجهات اهداف الاداء- الاحجام، ويتمتع طلبة الكليتين بالانفتاح على الخبرة، كما توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين توجهات اهداف الانجاز (التمكن) والانفتاح على الخبرة. ووجود علاقة ارتباطية بين توجهات اهداف الانجاز (الاداء- الاقدام) والانفتاح على الخبرة وضعف العلاقة الارتباطية بين توجهات اهداف الانجاز (الاداء- الاحجام) والانفتاح على الخبرة (الشمري والجنابي، ٢٠١٦، ص ٣٥٥)<sup>٣١</sup>

#### دراسات تناولت مفهوم ادارة الذات

دراسة أكرمان Achrrman (2005): هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين بعض المهارات من ضمنها مهارة إدارة الذات بتوجيه الهدف والتحصيل الدراسي، اجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٤٣٣) طالباً وطالبة. استخدم الباحث قائمة الوعي ببعض مهارات إدارة الذات، و مقياس توجيه الهدف. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارت إدارة الذات و قدرة الطالب على توجيه أهدافه وتحقيقها، و القدرة على تحمل المسؤولية. (Achrrman,2005) (٣٢).

دراسة محمود، (٢٠١٢): الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية.

هدفت الدراسة الى التعرف على الصلابة النفسية وإدارة الذات كمتنبئات للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (١٨٨) طالبا وطالبة بالدبلوم المهنية من التخصصات المختلفة. واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية، ومقياس إدارة الذات، و مقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية و كل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي وانه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي من خلال الصلابة النفسية و إدارة الذات. وأشارت النتائج الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية و ادارة الذات بين الذكور و الإناث لصالح الإناث، ووجود فروق دالة احصائيا بين الصلابة النفسية و ادارة الذات بين المتزوجين وغير لصالح المتزوجين و بين العاملين وغير العاملين لصالح العاملين (ابو مسلم وآخرون، ٢٠١٢)<sup>٣٣</sup>.

دراسة اسماعيل (٢٠١٤): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ادارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

هدفت الدراسة الى تعرف الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ادارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية، تم استخدام المنهج النسبي المقارن وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) طالبا وطالبة، تكونت ادوات الدراسة من مقياس ادارة

<sup>٣١</sup> الشمري، صادق كاظم جريو والجنابي، زينب خضر كاظم (٢٠١٦) توجهات الاهداف وعلاقتها بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة بابل والجامعة الاسلامية، مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والانسانية، جامعة بابل، العدد (٢٥)، ص ٣٥٥- ٣٧٥

<sup>٣٢</sup> Ackrrman, M,E,(2005):Fetal Alcohol Syndrome. implications for Educators ,Gurude ,Non Classroom ,information, ) Analysis

<sup>٣٣</sup> ابو مسلم ، محمود أحمد(٢٠١٢).مهارات إدارة الذات و علاقتها بالتوافق المهني للمعلم مجلة البحوث -التربية النوعية،العدد ٢٤.جامعة المنصورة، مصر



الذات، واتخاذ القرار ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس قلق الامتحان ومقياس مركز التحكم، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي ادارة الذات في كل من قلق الاختبار ومركز التحكم لصالح منخفضي ادارة الذات (اسماعيل ، ٢٠١٤)٣٤.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي كونه الانسب في ايجاد العلاقات الارتباطية تالف مجتمع البحث من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ، اما عينة البحث فقد تألفت من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة.

اداتا البحث: استخدمت الباحثة اداتين هما الانفتاح على الخبرة من اعداد Costa & McCrae.1992 المعرب من قبل سليم (١٩٩٩) ، ومقياس ادارة الذات من اعداد الباحثة، وفيما يلي وصف للاداتين:

#### اولا: مقياس الانفتاح على الخبرة

قامت الباحثة بتكييف مقياس الانفتاح على الخبرة . (الجنامي ومولى ٢٠١٥)٣٥ المعد من قبل Costa & McCrae,1992 (كوستكا وماكري ١٩٩٢) الذي عربيه (سليم ١٩٩٩)، يتكون المقياس من (٤٤) فقرة موزعة على (٦) مجالات ، وقد اعطيت الفقرة ثلاث بدائل هي: (دائما، احيانا، ابدا)، وحددت لها الدرجات (٣، ٢، ١)، اما المجالات فكانت: الخيال Openness Fantasy ، الجماليات Aesthetics، المشاعر Feelings، الانشطة Activities، الافكار Ideas، القيم Valuees، بعد التأكد من صدقها وثباتها، ملحق (١). اذ اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والارشاد النفسي بلغ عددهم (٧) خبراء وقد تم اجراء بعض التعديلات، كما تم التأكد من ثبات الاداة بطريقة اعادة الاختبار اذ تم اعادة تطبيق الاداة على عينة بلغ عددها (٣٠) طالبا وطالبة.

ثانيا: مقياس ادارة الذات وقد تم اعداده من قبل الباحثة يتالف المقياس من (٢١) فقرة ، موزعة في ثلاث محاور يتضمن المحور (٧) فقرات، وكانت المحاور كالاتي:

محور إدارة الوقت Management Of Time: يشمل الفقرات من (١-٧)

محور إدارة الضغوط والانفعالات Management Of Emotion: يشمل الفقرات من (٨-١٤)

محور إدارة العلاقات Management Of Social Relationships: يشمل الفقرات من (١٥-٢١)

قامت الباحثة بسلسلة من الإجراءات لبناء المقياس وللتأكد من صلاحيته لقياس ما خصص لقياسه وكالاتي:

الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة والمقاييس التي اعدت في مجال ادارة الذات

٣٤ اسماعيل ، مصطفى عطية الشيخ(٢٠١٤) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ادارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلبة المرحلة الثانوية

، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية قسم علم النفس

٣٥ الجنامي، محمد عبدالستار ومولى، حيدر كاظم (٢٠١٥) الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالشخصية الاستقلالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الباحث

، مجلد ١٥، ص ١٤٢-١٦٤، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة كربلاء.

تم بجمع فقرات المقياس وصياغتها في ضوء الادبيات والدراسات السابقة واستعانتم بالمقاييس حول الموضوع، وتم تحديد المجالات ، اذ تم صياغة (٢١) فقرة موزعة على ثلاث مجالات: (ادارة الوقت، ادارة الضغوط والانفعالات، ادارة العلاقات الاجتماعية) ووضعت امام كل فقرة (٥) بدائل وهي: وافق بشدة، وافق، احيانا، غير موافق، غير موافق بشدة. صلاحية الفقرات: ان احدى وسائل التأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها (Eble,1972, p. 555)<sup>٣٦</sup> واستناداً الى ذلك عرضت فقرات المقياس بصيغتها الاولية ملحق (١)، البالغ عددها (٢١) فقرة على مجموعة من الخبراء وذلك للحكم على صلاحيتها وصلاحية بدائلها. تعليمات المقياس : تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من ٣٠ طالبا وطالبة بغية التعرف على مدى وضوح التعليمات، ولحساب الوقت المستغرق في الاجابة وتبين ان التعليمات والفقرات واضحة وان مدى الوقت المستغرق للإجابة تراوح بين (١٠-١٥) دقيقة . تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس باعطاء الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للاستجابة على بدائل المقياس على التوالي، وبذلك تصبح اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٠٥) درجة، واول درجة هي (٢١) بمتوسط فرضي يساوي (٦٣) التطبيق الاولي للمقياس : تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٢٠٠) طالبا وطالبة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لغرض التحليل الاحصائي للفقرات. التحليل الاحصائي للفقرات: تستهدف عملية التحليل الإحصائي للفقرات الكشف عن الخصائص السيكومترية (القياسية ) لها. لذا تُعدُّ من العمليات الأساسية في بناء المقاييس<sup>37</sup> (Anstasi, 1988, 192). ويُعدُّ استخراج القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص القياسية (السيكومترية ) للفقرات في عملية التحليل الإحصائي والتي يجب التحقق منها في المقاييس النفسية، كما يعد حساب معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ومعامل ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس من اهم الطرق الشائعة في تحليل الفقرات وقد اعتمدت الباحثة هذه الطرق في التحليل الاحصائي للفقرات وكالاتي:  
١- القوة التمييزية : طبق المقياس على عينة بلغت (٢٠٠) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث . ولغرض استخراج، القوة التمييزية رتبت الاستمارات حسب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى ادنى درجة ثم تم اختيار (٢٧٪) من الدرجات العليا كمجموعة عليا اذ بلغ عدد أفرادها ( ٥٤) استمارة، و (٢٧٪) من الدرجات الدنيا ،كمجموعة دنيا اذ بلغ عدد افرادها (٥٤) استمارة ، تم استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة ١,٩٦ عند مستوى ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٩٨) وظهر أن جميع الفقرات دالة احصائيا. الجدول (٢) .

<sup>٣٦</sup> Ebel, R. I (1972). Essential of Education measurement. 2nd Edition, pentie- Hill, Newjerisy

<sup>37</sup> Anstasi, 1988, 192) Anastasi, A. (1988) Psychological testing. 6th Edition, Macmillan Publishing Company, New

جدول (١) القيمة التائية لاستخراج القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة ٠.٠٥	القيمة التائية		المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ف
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	١,٩٦	٢.٦٥٨	١.٣٨٨	٣.٨١	١.٢٨٩	٣.١٣	
دالة		٦.٧٠٣	٠.٦٧٧	٤.٦٥	١.٤٧٦	٣.١٧	
دالة		٤.٨٤٢	٠.٦٣٠	٤,٥٩	١.٣٨١	٣.٥٩	
دالة		٤.٤٤٠	١.٠٢٣	٣.٥٤	١.٢٢٢	٢.٥٧	
دالة		٣.٦٧٦	١.٠١٦	٣.٢٠	١.٠٧٧	٢.٤٦	
دالة		٢.٧٣٧	١.٣١٣	٣.٧٨	١.٥٦٠	٣.٠٢	
دالة		٢.٩٠٤	١.١١٧	٣.٨٧	١.٢٦٥	٣.٢٠	
دالة		٥.١٢٦	١.٢٠٧	٣.٥٧	١.٢٣٣	٢.٣٧	
دالة		٢.٠١٢	١.٠٣٧	٢.٤١	٠.٨٦٨	٢.٠٤	
دالة		٢.٩٥٢	١.١٩٣	٣.٤٨	١.٢١٩	٢.٨٠	
دالة		٢.٨٠٦	١.١٩٨	٣.١٣	١.٢٧٠	٢.٤٦	
دالة		٣.١٦٤	١.٠٥٣	٣.٢٠	١.٠٧٦	٢.٥٦	
دالة		٢.٦٦١	١.٠٢٢	٢.٢٢	٠.٨٥١	١.٧٤	
دالة		٣.١٠٤	١.١٤٧	٣.٩٣	١.٣٨٤	٣.١٧	
دالة		٤.٣٥١	٠.٩٤٥	٣.٤٤	١.١٢٦	٢.٥٧	
دالة		٢.٦٧٨	١.٢٨٩	٣.٣٣	١.٢٢٦	٢.٦٩	
دالة		٢.٧٧٩	١.١٨٦	٣.٣٧	١.١٦٩	٢.٧٤	
دالة		٤.٠٨٣	١.١١٧	٤.١٣	١.٤٩٦	٣.٠٩	
دالة		٣.٩٢٢	١.٢٥٩	٤.٠٠	١.٤٣٤	٢.٩٨	
دالة		٤.٣١٧	١.٠٩٣	٣.٨٩	١.٠٤٦	٣.٠٠	
دالة	٣.٩٢٩	٠.٩٥٩	٣.٨٠	١.٣١٥	٢.٩٣		

القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)

### صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي):

يعد احد أنواع الصدق ويعتمد على معرفة معاملات الارتباط بين درجات الأفراد على فقرات المجالات كل على حدة وعلاقتها بالدرجة الكلية للمقياس، إذ ان هذه المعاملات تعبر عن درجة الاتساق الداخلي للمقياس. (أبو حطب، ١٩٧٦، ص ١١٣)<sup>٣٨</sup> وتم التحقق من هذا الصدق من خلال نوعين من صدق البناء وهي:

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:-

يعتمد صدق المقياس الى درجة كبيرة على صدق فقراته ولاسيما الصدق الذي يحسب بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وهنا تعد الدرجة الكلية للمقياس افضل محك داخلي في حساب صدق فقرات المقياس عندما لا يتوفر المحك الخارجي (Anastasi,1988:p210)<sup>٣٩</sup>. وبناءً على ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وقد اتضح ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥%) الجدول (٢)

جدول (٢) معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	المجال	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالمقياس الكلي
	ادارة الذات	٠.٢٢٠	٠.٢١٢
		٠.٥٣١	٠.٤٠١
		٠.٢٨٨	٠.٢١١
		٠.٣٩١	٠.٣١٩
		٠.٤٦٧	٠.٣٥٣
	ادارة الانفعالات والضغط النفسية	٠.٤٨٦	٠.٣٨١
		٠.٤٣٥	٠.٣٨٢
	ادارة العلاقات الاجتماعية		
	ادارة الانفعالات والضغط النفسية	٠.٤٤١	٠,٣٤٩
		٠.٢٤٩	٠.٢٥٠
		٠.٤٣٢	٠.٣٠٦
		٠.٥٦٣	٠.٣٧٢
		٠.٤١٣	٠.٣٦٣
		٠.٤٣٥	٠.٣٨٢

<sup>٣٨</sup> ابو حطب، ١٩٧٦، ص ١١٣

<sup>٣٩</sup> Anastasi, 1988, 192) Anastasi, A. (1988) Psychological testing. 6th Edition, Macmillan Publishing Company, New York

٠.٤٥٢	٠.٥٦٠		
٠.٢٣٧	٠.٣٢٥	ادارة العلاقات الاجتماعية	
٠.٢٩٧	٠.٤١٠		
٠.٦٠٩	٠.٦٤٤		
٠.٣٣١	٠.٤١٣		
٠.٢٤١	٠.٣٨٣		
٠.٣٢١	٠.٥٥٤		
٠.٢٨٩	٠.٥٢٣		

### علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:-

تم احتساب الارتباطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الاخرى من المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت معاملات الارتباط جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) (الجدول (٣) .

### جدول (٣)

#### علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

مجالات مقياس ادارة الذات	الدرجة الكلية للمقياس	ادارة الوقت	ادارة الضغوط والانفعالات	ادارة العلاقات الاجتماعية
الدرجة الكلية للمقياس	١			
ادارة الوقت	٠.٥١٤	١		
ادارة الانفعالات والضغوط	٠.٦٠١	٠.٤٢٠	١	
ادارة العلاقات الاجتماعية	٠.٦٣١	٠.٥٨١٣	٠.٤٠٣	١

اتضح من الجدول اعلاه ان جميع الارتباطات سواء المجالات مع بعضها البعض أم ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة موجبة مما يشير الى صدق البناء .

### مؤشرات الصدق والثبات لمقياس ادارة الذات

#### اولا: مؤشرات الصدق

الصدق الظاهري: ويقصد به الدرجة التي يقيس بها المقياس ما وضع لقياسه وتعد طريقة عرض المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحية فقراته من افضل هذه الطرق، وقد تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على عينة

من الخبراء في اختصاص الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية، وقد حصلت فقرات المقياس على نسبة اتفاق ١٠٠٪ اي لم يتم استبعاد اية فقرة في حين اجريت بعض التعديلات على بعض الفقرات.

#### الثبات

استخدم طريقة اعادة الاختبار كاجراء لقياس الثبات وذلك عن طريق اعادة تطبيق المقياس بعد اسوعين من التطبيق الاول على عينة مؤلفة من (٣٠) طالبا وطالبة، فحصل على معامل ارتباط (٠,٨١) وهو معامل ارتباط جيد. في حين حصلت مجالات المقياس على معاملات الارتباط (٠,٨٠ ، ٠,٨٣ ، ٠,٨٠) لمجالات المقياس على التوالي.

#### التطبيق النهائي للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية البالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة وتم معالجة البيانات احصائيا للحصول على النتائج.

#### الوسائل الاحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية:

الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون

#### الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي توصلت لها الباحثة، وقد تمت مناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، كالآتي:

**الهدف الأول:** التعرف على مستوى الانفتاح على الخبرة لدى طلبة الجامعة:

تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالبا وطالبة، خضعوا لمقياس الانفتاح على الخبرة المتكون من ست مجالات، وقد تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج مستوى الانفتاح على الخبرة لدى الطلبة ، وكان المتوسط الحسابي للعينة ( 105.055 ) بانحراف معياري قدره ( 14.13159 )، وهو أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (88)، و عند حساب دلالة الفرق بين المتوسطين بلغت القيمة التائية المحسوبة (17.06772) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت ( 1.98 ) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (199) الجدول (٤) :

#### جدول (٤)

دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي والقيمة التائية والجدولية لمقياس الانفتاح على الخبرة

الانفتاح على الخبرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الحرية	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
	200	105.055	14.13159	88	17.06772	1.98	199	0.05

تشير النتائج إلى إن عينة الدراسة لديها درجة مرتفعة من الانفتاح على الخبرة، وهذا يعني ان عينة البحث يتسمون بالمشاعر والافكار والجماليات والفن والابتكار والخيال والابداع وحب الاطلاع على العالم من حولهم وهذا يتفق مع دراسة جوني (٢٠١٦) التي اشارت الى ان افراد العينة يتمتعون بالانفتاح على الخبرة.

وجاءت النتائج حسب المجالات كما في جدول (٥) :

جدول ( ٥ )

دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية والفرضية والقيمة التائية والجدولية لمجالات الانفتاح على الخبرة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجالات
		الجدولية	المحسوبة					
0.05	199	1.98	6.411183409	14	4.919054787	16.23	200	الاول
			12.66822532	16	3.846917597	19.535		الثاني
			12.66822532	16	3.912796315	19.505		الثالث
			9.518534083	16	4.910394587	19.305		الرابع
			6.35910008	14	4.914865207	16.21		الخامس
			11.80348113	12	2.719761019	14.27		السادس

يتضح من الجدول اعلاه ان هنالك فروق معنوية دالة بين متوسطات درجات الافراد على المقاييس الفرعية والمتوسطات الفرضية، مما يدل على ارتفاع درجة الانفتاح على الخبرة في جميع مجالات المقياس.  
الهدف الثاني: التعرف على مستوى ادارة الذات لدى طلبة الجامعة.

استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج مستوى ادارة الذات لدى طلبة الجامعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (63.455) بانحراف معياري قدره (11.01581)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (63)، وعند حساب دلالة الفرق بين المتوسطين بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.58) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي بلغت (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (199) الجدول (٦) :

جدول(٦)

دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية والجدولية لمقياس ادارة الذات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاختبار
		الجدولية	المحسوبة					
0.05	199	1.98	0.58	63	11.01581	63.455	200	ادارة الذات

وهذا يعني إن عينة الدراسة لديها مستوى منخفض من ادارة الذات، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05). أي ان افراد العينة ليست لديهم اهداف واضحة، كما انهم لا يمتلكون القدرة على ترتيب اولوياتهم وادارة اوقاتهم وادارة الضغوط التي يتعرضون اليها .

الهدف الثالث تعرف العلاقة بين الانفتاح على الخبرة وادارة الذات لدى طلبة الجامعة.

للتعرف على العلاقة واتجاهها بين الانفتاح على الخبرة وإدارة الذات، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون فبلغت قيمته (٠,٠٢)، مما يدل على ضعف العلاقة بين الانفتاح على الخبرة وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

### التوصيات والمقترحات

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بالآتي:  
تتمية حب الاستطلاع لدى طلبة الجامعة واثراء خبراتهم.  
اعداد الدورات وورش التدريب لتنمية ادارة الذات لدى طلبة الجامعة.  
استخدام الاساليب التربوية مع الطلبة التي تنمي فيهم الاتجاهات الايجابية والمرونة العقلية.

### المقترحات

اجراء دراسة تتناول علاقة الانفتاح على الخبرة بمتغيرات اخرى مثل: اساليب المعاملة الوالدية والتوافق النفسي.  
بناء برنامج ارشادي لتنمية ادارة الذات لدى طلبة الجامعة.  
اجراء درسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى.

### المصادر

- ابو مسلم ، محمود أحمد (٢٠١٢): مهارات إدارة الذات و علاقتها بالتوافق المهني للمعلم مجلة البحوث التربوية النوعية، العدد ٢٤، جامعة المنصورة، مصر .
- أحمد ، هبة محمد محمود، (٢٠١٣): اثر ادارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الادارة العليا في الجامعة الاسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الاسلامية ، غزة.
- اسماعيل (مصطفى عطية الشيخ) (٢٠١٤) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ادارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، قسم علم النفس.
- جبر، احمد محمود (٢٠١٢) العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى جامعة الأزهر، غزة
- الجنامي، محمد عبدالستار ومولى، حيدر كاظم (٢٠١٥) الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالشخصية الاستقلالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الباحث ، مجلد ١٥، ص ١٤٢-١٦٤، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة كربلاء .
- جورارد، سدي ولندزمان (١٩٨٨) الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد
- جوني، احمد عبدالكاظم (٢٠١٦) الانفتاح على الخبرة وعلاقته بحس الدعابة لدى طلبة كلية الاداب، مجلة الاداب ص ٥٢١-٥٥٦، جامعة بغداد.
- حنفي، هويدة (٢٠١٣) مقياس ادارة الذات ، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سليم، اريج جميل حنا (١٩٩٩): اضطراب الشخصية الحدية على وفق نموذج العوامل الخمسة، جامعة بغداد، كلية الاداب، اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- الشمري، صادق كاظم جريو والجنابي، زينب خضر كاظم (٢٠١٦) توجهات الاهداف وعلاقتها بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة بابل والجامعة الاسلامية، مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والانسانية ، جامعة بابل، العدد (٢٥)، ص ٣٥٥-٣٧٥
- صالح، مازن محمد (٢٠٠٩) تفسيرات الذات وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الصيرفي ، محمد (٢٠٠٨) ادارة الذات ،سلسلة اصدارات التدريب الاداري، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية.



- طلعت، منصور وريان، ايمان محمد، وعبدالمنعم احمد السيد(٢٠١٥) الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات ادارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٤٢، ص ١٢٣٥ - ١٢٦١، مصر .
- العنزي، فهد بن سعيد (٢٠٠٨) : ( الوسواس القهري ووعلاقتة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الاجتماعية.
- القعيد، إبراهيم بن حمد. (٢٠٠٢م). العادات العشر للشخصية الناجحة. ط٢. الرياض: دار المعرفة للتنمية كتابي دوت كوم، نسخة الكترونية، ٢٠٠٧
- الكناني، ممدوح (٢٠٠٢): المدخل الى علم النفس، ط٢ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- مفلح، فدوى شوقي وحريز، نورا محمد هشام (٢٠٠٧) ، ادارة الذات نحو النجاح والابداع، مطبعة دار البداية، ط١ .
- منيب، تهاني والكيلاني، سيد، الشبراوي، محمد (٢٠١٥) مقياس تقدير مهارات ادارة الذات للاطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٣٩)، ج٢ب.
- تاجي محمد حسن . كراسة تعليمات إختبار إدارة الذات . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية.
- النوري، قيس (١٩٩٠): افاق التغيير الاجتماعي النظرية التنموية، مطبعة التعليم العالي.
- Ackrrman, M,E,(2005):Fetal Alcohol Syndrome. impliations for Educators ,Gurude ,Non Classroom ,information, Analysis .
- Anstasi, 1988, 192) Anastasi, A. (1988) Psychological testing. 6th Edition, Macmillan Publishing Company, New York.
- Baird K. Brightman(2000),"Reinforcing professional self–management for improved service quality,v(10),n(5),pp:299–306.
- Costa. P.T.Jr. Mecrae , R.R. (1992): Revised Neo personality inventory (nowpl–R) and Neo five factor inventory (Neo – FFI) professional manual. Odessa FI Psychological assessment resources.
- Dawson, S (2008) A study of the relationship between student social community Educational and sense of community. Educational Technology& Society 11(3).
- Digman, J. M. (1990): Personality structure: Emergence of the Five–Factor Model. Annual Review of Psychology, 41, 417–440.
- Ebel, R. I (1972). Essential of Education measurement. 2<sup>nd</sup> Edition, pentie– Hill, Newjersy
- Lloyd, Jenny (1998). New sletter: big five personality eactors– an over view of NEO PI–R, www.testgrid.com.
- Megan, Gerharet. W (2004),"Individual self–management ,Miami, USA
- Megan, Gerharet.W(2004),"Individual self–management ,Miami, US
- Paul.R.(1993),"Successful self–management increasing your personal effectiveness
- Shella.S.(2006),"Emotional intelligence in the hospitality industry: a comparison study : doctor in philosophe.

الملاحق

## ملحق (1)

مقياس الانفتاح على الخبرة

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
	اتمتع بخيال نشط.			
	ارغب بالأفكار الواقعية واتجنب الخيال.			
	احلام اليقظة تأخذ حيزا من افكاري.			
	افضل عدم هدر وقتي في احلام اليقظة.			
	لدي القدرة في تحويل الواقع الى خيال.			
	الجأ الى الخيال عندما افكر في مشكلة او موضوع معين.			
	احب الانشطة التي تعتمد على الخيال.			
	تشدني اللوحات الفنية الجميلة.			
	استمتع بقراءة الشعر وأتذوقه.			
	اندمج في الموسيقى التي استمع اليها.			
	يجذبني جمال الطبيعة واستمتع برؤيته.			
	اطور مهاراتي الفنية في الخط والرسم.			
	اشعر بضعف رغبتي بتأمل الطبيعة وجمالها.			
	تستهويني قراءة النصوص الادبية.			
	أؤمن باهمية الفن والجمال.			
	اشارك الاخرين افراحهم واحزانهم.			
	العواطف والمشاعر شيء مهم في حياتي.			
	اشعر بقوة العواطف في داخلي.			
	للعواطف تاثير ضعيف في قراراتي.			
	المشاهد المؤلمة والمحنة تثير مشاعري.			
	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري.			
	احرص على مراعاة مشاعر الاخرين.			
	اشعر بحزن عندما لا أستطيع تقديم المساعدة لشخص يحتاج اليها.			
	اسعى الى تعلم وممارسة هوايات رياضية جديدة			
	اغير ديكور غرفتي او المنزل ليبدو بمظهر جديد..			
	اسلك نفس الطريق يوميا عند ذهابي الى الكلية.			

			ارغب بتجربة المأكولات الجديدة والغريبة.
			اتصفح الانترنت للبحث عن كل ما هو جديد.
			تتسم شخصيتي بالانفتاح والحيوية والنشاط.
			اتمكس بأسلوبي الخاص والمحدد في انجاز اعماله اليومية.
			لدي استعداد لتجربة اشياء جديدة.
			لدي فضول فكري اتجاه المعرفة
			استمتع بحل الالغاز والمسائل الرياضية الصعبة.
			اهتمامي ضعيف بالمناقشات العلمية والفكرية.
			استطيع التفكير في اكثر من حل لمشكلة معينة.
			لدي اهتمامات فكرية متنوعة.
			التعرف على الافكار والمعلومات الجديدة شيء غير مهم بالنسبة لي.
			احب القراءة والاطلاع في مختلف المجالات.
			اتقبل وجهة نظر الاخرين وقيمهم ومبادئهم.
			ارى انه ينبغي تغيير القوانين والتنظيمات الاجتماعية تبعاً لحاجات العالم المتغير.
			مااراه خطأ في مجتمعي قد يكون صحيحاً في مجتمع اخر.
			ارى ان ولاء الشخص للمبادئ والقيم اهم من امتلاكه عقل متفتح.
			اعدل قيمي ومبادئتي بما يتلائم مع التغييرات الحاصلة من حولي.
			امتلك افقا واسعا فيما يتعلق بأسلوب حياتي.

ملحق ٢  
مقياس ادارة الذات

غير موافق بشدة	غير موافق	أحيانا	وافق	وافق بشدة	الفقرات
					محور ادارة الوقت
					احترم مواعيدي واحافظ عليها مع الجميع
					استثمر الوقت في الاعمال المفيدة
					اقوم بأداء المهام المطلوبة في الوقت المحدد لها
					الترم بتنفيذ جدول الاعمال اليومي في موعده
					أنظم وقتي حسب أولوياتي
					اجيد التعامل والسيطرة على مضيعات الوقت
					استطيع ابتكار افكار جديدة للاستفادة من الوقت والجهد
					محور ادارة العلاقات الاجتماعية
					اشعر بالرضا عن علاقاتي مع الاخرين
					استطيع اقامة علاقات اجتماعية جيدة
					احظى بحب وقبول معظم المحيطين بي
					اثق في قدرتي على التعامل في المواقف المختلفة
					اعتقد اني من الشخصيات المؤثرة ايجابيا في حياة من حولي
					استمتع بالمشاركة في الحديث والمناقشة مع الاصدقاء
					أتمتع باللباقة التي تجعل الحديث شيق
					محور ادارة الضغوط والانفعالات
					يصعب علي السيطرة على انفعالاتي
					اثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة
					اجد صعوبة في السيطرة على الاسباب التي تؤثر على سلوكي
					استطيع كبح جماح انفعالاتي عند الغضب
					يمكنني اظهار الانفعال المناسب تجاه للمواقف المختلفة
					املك القدرة على السيطرة على غضبي عند خلافاتي مع الاخرين