

شكر و عرفان

أحمد الله على جزيل نعمته وأشكره على توفيقه لي لإتمام هذا العمل فبفضل مشيئته يسر لي
المصاعب.

كما أتوجه بخالص الشكر والعرفان والإمتنان للأستاذة المشرفة حاج لكحل راضية التي
تفضلت بالإشراف على هذا البحث ولم تبخل علي بتوجيهاتها وآرائها القيمة

وأتوجه بالشكر إلى كل أساتذة علم النفس المدرسي وأخص بالذكر الأستاذ رابحي إسماعيل

كما أوجه الشكر إلى كل أفراد البحث على قبولهم الإجابة على أسئلتني.

كما أتقدم بالشكر إلى كل من كانت له يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و أمل أن
يكون عملا يستفيد منه الجميع.

إهداء

أمد الشكر الجزيل إلى الذي يبقى ولا يزول إلى الخالق عز وجل

إلى من وقفت في دربي الطويل و كانت بمثابة الأب والأم وساندتني ومنتحتني

الحب والحنان إلى رمز المحبة جوهرة حياتي أُمي الغالية

إلى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه

إلى أخواتي: عليّة - صفاء - ليندة - وابنتها وصال

إلى إخوتي: وليد - كمال

إلى من كانت عوناً لي ابنة خالتي سمية

ولا أنسى من وقفن معي وكانا سنداً لي ومن أروع ما عرفت أعز صديقات مفيدة

سميحة - فطيمة - هاجر

إلى كل طلبة علم النفس المدرسي دفعة 2019

إلى كل من كان في قلبي ولم يذكره قلبي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى إدارة الذات لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً، وهذا لأهمية إدارة الذات والتفوق الدراسي في مجال عمل الأخصائي النفسي المدرسي.

وقد تم تناول موضوع إدارة الذات لدى المتفوقين في هذا البحث على مراحل بدءاً بتحديد الإطار العام للبحث، وجمع التراث النظري حول إدارة الذات والتفوق الدراسي، لتأتي مرحلة الضبط الإجرائي والمنهجي للدراسة متمثلة في اعتماد منهج دراسة حالة، وباستخدام كل من تقنية المقابلة ومقياس إدارة الذات.

وتبعاً لطبيعة الموضوع ومنهج البحث فقد تم إختيار ثلاث نماذج لحالات من الطلبة المتفوقين دراسياً من شعبي الإتصال وعلم المكتبات، وبعد تحليل محتوى المقابلات ونتائج المقياس تم التوصل أن الحالات الثلاث المستهدفة بالبحث تتميز بمستوى مرتفع لإدارة الذات بجميع أبعادها الخمسة (بعد إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، وبعد الدافعية الذاتية) مع وجود بعض الاختلافات في ترتيب هذه الأبعاد بين الحالات الثلاث. ومنه تم تحقيق فرضيات الدراسة.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، الطالب الجامعي، التفوق الدراسي.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكر وتقدير	
	إهداء	
	ملخص الدراسة	
	فهرس الجداول	
أب	مقدمة	
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	الإشكالية	1
6	الفرضيات	2
7	أهداف الدراسة	3
7	أهمية الدراسة	4
7	أسباب اختيار الموضوع	5
8	تحديد المفاهيم	6
8	الدراسات السابقة	7
10	التعليق على الدراسات السابقة	8
	الفصل الثاني: إدارة الذات	
13	تمهيد	
13	مفهوم إدارة الذات	1
14	خصائص إدارة الذات	2
15	أسس الإدارة الذاتية	3
16	مبادئ إدارة الذات	4
18	فعالية إدارة الذات	5
19	خطوات إدارة الذات	6
20	أبعاد إدارة الذات	7
20	النظريات المفسرة لإدارة الذات	8
24	أهمية إدارة الذات	9
25	الخلاصة	
	الفصل الثالث: التفوق الدراسي	
28	تمهيد	
28	مفهوم التفوق الدراسي	1
30	المفاهيم المرتبطة بالتفوق	2
31	الخصائص العامة للمتفوقين دراسيا	3
33	العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي	4
35	أساليب الكشف عن المتفوقين دراسيا	5
37	النظريات المفسرة للتفوق الدراسي	6

40	المشكلات التي يعاني منها المتفوقين دراسيا	7
42	الخلاصة	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
45	تمهيد	
45	الدراسة الاستطلاعية ونتائجها	1
46	منهج الدراسة	2
46	حالات الدراسة	3
47	مجال الدراسة	4
47	أدوات الدراسة	5
	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
53	عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى	1
57	عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية	2
61	عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة	3
65	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	4
71	الاستنتاج العام	
	خاتمة	
	قائمة المراجع	
	الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح أبعاد مقياس إدارة الذات وعدد وأرقام المفردات	48
02	يوضح قيم معاملات ثبات مقياس إدارة الذات ومعامل الثبات الكلي بطريقة ألفا كرونباخ وألفا المعياري وجيتمان وسبيرمان براون	49
03	يوضح مستويات إدارة الذات	51
04	يوضح الدرجات المتحصل عليها مرتبة حسب الأبعاد للحالة الأولى	56
05	يوضح الدرجات المتحصل عليها مرتبة حسب الأبعاد للحالة الثانية	60
06	يوضح الدرجات المتحصل عليها مرتبة حسب الأبعاد للحالة الثالثة	64

مقدمة:

المتفوقون هم الثروة الحقيقية في المجتمع ويقاس تقدم أي دولة باهتمامها بهؤلاء لأنهم كنوز المجتمع الفعلية، حيث يوفرول للدولة احتياجاتها من الرواد والمفكرين والعلماء في كل مجالات الحياة، مما يساهم في نهضة الوطن وتطور الحياة فيه، الأمر الذي جعل التفوق الدراسي الهدف المنشود الأول الذي يسعى إليه كل نظام تربوي وتعليمي قائم، وذلك من خلال مختلف أطراف العملية التعليمية.

ومن أهم الأطراف التي تسعى لدراسة عوامل تفوق المتعلمين على غرار قضايا المتعلمين الأخرى ومتغيرات عملية التعليم والتعلم ككل هو المختص النفسي المدرسي، هذا الأخير الذي تعتبر دراسته لعوامل نجاح ورسوب المتعلمين وعوامل تفوقهم وتأخرهم دراسيا إحدى محاور وظيفته ودوره كأحد الأطراف المساهمة بفعالية في تحسين جودة الأداء الدراسي لدى المتعلمين.

ولعل ما سبق ذكره من أهمية للتفوق الدراسي ليس فقط بالنسبة لأطراف العملية التعليمية فحسب، بل كذلك بالنسبة للمجتمع بأسره هو أولى مادفعا لدراسة أحد المتغيرات التي نالت حصة وفيرة من الدراسات السيكولوجية نظرا لأهميتها وتأثيرها على أنماط التفكير، الحالة النفسية، السلوك والأداء بشكل عام ألا وهو متغير إدارة الذات، هذا المتغير الذي نتوقع أن يكون له علاقة بالأداء الدراسي العالي لدى فئة المتفوقين دراسيا.

لهذا حاولنا التعرف على مستوى إدارة الذات لدى المتفوقين دراسيا، والذي درسناه من جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

ضم الجانب النظري للدراسة ثلاثة فصول:

الفصل الأول: يدور حول الإطار النظري للبحث، حيث تم فيه عرض إشكالية الدراسة، صياغة الفرضيات، أسباب إختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، وأهم الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تضمن متغير إدارة الذات وفيه أدرج: مفهوم إدارة الذات، خصائص، أسس، مبادئ، خطوات إدارة الذات، أبعاد وأهمية إدارة الذات وصولاً إلى أهم النظريات المفسرة لإدارة الذات.

الفصل الثالث: خصص لمعالجة متغير التفوق الدراسي وقد تضمن: مفهوم التفوق الدراسي والمفاهيم المرتبطة به، النظريات المفسرة للتفوق الدراسي، الخصائص العامة للمتفوقين دراسياً، العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي، وصولاً إلى أساليب الكشف عن المتفوقين دراسياً والمشكلات التي يعانون منها.

أما الجانب الثاني فقد خصص للجانب التطبيقي ويشمل فصلين وهما كالتالي:

الفصل الرابع: احتوى على إجراءات الدراسة الميدانية بداية بالدراسة الاستطلاعية ونتائجها، المنهج المتبع، ثم تحديد حالات الدراسة، ومجال الدراسة، وأدوات جمع المعلومات.

الفصل الخامس: تم فيه عرض ومناقشة النتائج.

وتضمنت الخاتمة حوصلة لمنطلقات البحث من منهج ومجموعة البحث والأدوات المستعملة فيه، وأخيراً تذكير بنتائج البحث والإجابة عن فرضياته مع تقديم بعض التوصيات والاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. تحديد المفاهيم
7. الدراسات السابقة
8. تعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يحتل موضوع الموهوبين والمتفوقين اهتماما متزايدا في عدد كبير من دول العالم، وقد تشكلت له عدد من الجمعيات العلمية الوطنية والدولية وأصدرت عددا كبيرا من البحوث والمؤلفات والدوريات العلمية المتخصصة.

ومع نمو المعرفة الإنسانية في مجال علم النفس وظهور اختبارات الذكاء برز اتجاه يهتم بالمتفوقين عقليا في صفوف الأطفال بغية الاهتمام بالمتفوقين اتجاهات مختلفة، فهناك فريق من الباحثين بذلوا جهودا في سبيل تطوير عمليات القياس العقلي، وقد كان لهذا الجهد دورا بارزا في تطوير أساليب تربية المتفوقين. (المعاينة، 2012، ص15)

ومن أول المحاولات العلمية التي تمت في فهم ظاهرة التفوق العقلي هي تلك المحاولة التي قام بها **جالتون** (1869) لمعرفة دور العوامل الوراثية في التفوق، وقد عرف العبقرية بأنها: قدرة الفرد على الوصول إلى مركز قيادي في أي مجال. وقد أصبح التفوق العقلي أكثر شيوعا وتداولاً حتى فيما يخص البرامج والمقررات التعليمية، والفرد المتفوق تكون درجة ذكائه ما بين (135 و170 درجة) وفئة المتفوقين جدا أو العباقرة تبلغ (170 درجة فما فوق)، كما يقترح **هافجرسات** و **ديهات** أن يتسع تعريف التفوق يشمل الامتياز في التحصيل في مختلف المجالات التي تقدرها الجماعة.

كما ترى **إيلين ويز** (1996) أن التفوق يساهم في نشوءه عدد من العوامل من بينها أسلوب التدريس، المناخ الاجتماعي المحفز (سيد سلمان، 2001، ص120)

كما قد يكون مستوى إدارة الذات للفرد في حد ذاته هو الجانب الذي يجعله يتمتع بالتميز والقدرة على إحراز التفوق الدراسي.

تعتبر إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي لها دور إيجابي وفعال في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا المفهوم أكثر إنتاجية ويهدف إلى تقوية النفس مما يساعد على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي. ولها تأثير

مباشر على تشكيل شخصية الطالب وتساعده على اكتساب مهارات إتخاذ القرار وحل المشكلات وتزويد من تفوقه الدراسي. والشخص القادر على إدارة ذاته هو الذي يحسن إدارة وقته أي قدرته على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف والأولويات للمهام المطلوبة وتقديره للمدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة بالإضافة إلى إدارة انفعالاته أي إظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوعها وشدتها، إدارة علاقاته الاجتماعية أي قدرته على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين، وثقته بنفسه وأخيرا تمتعه بالدافعية الذاتية أي قدرته على تحفيز ذاته واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه.

فهذه كلها تعبر عن الأبعاد الخمسة لإدارة الذات، فكلما كان الطالب يمارسها بدرجة أكبر كلما نقول ان لديه إدارة جيدة لذاته. ومنه نطرح التساؤل الرئيس لدراسنا هذه:

- ما مستوى إدارة الذات لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بمستوى إدارة ذات مرتفع.

الفرضيات الجزئية:

- يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى إدارة الوقت.
- يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى إدارة الانفعالات.
- يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى إدارة العلاقات الاجتماعية.
- يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى الثقة بالنفس.
- يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى الدافعية الذاتية.

3- أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى إدارة الوقت لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا.
- تهدف أيضا إلى التعرف على مستوى إدارة الانفعالات لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا.
- التعرف على مستوى إدارة العلاقات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا.
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا.
- التعرف على مستوى الدافعية الذاتية لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تستمد ثقلها من خصوصية موضوعها والذي نركز فيه على مستوى ادارة الذات لدى المتفوقين دراسيا.

واخترنا المتفوقين دراسيا كمتغير لهذه الدراسة بحكم أن لديهم قدرات متميزة في بعض مجالات النمو وهذا التميز يجعلهم ذوي حاجات تربوية خاصة يجب مراعاتها.

من جهة أخرى توفر لنا هذه الدراسة قسطا كبيرا من المعلومات حول المتفوقين دراسيا والعوامل المؤثرة فيهم ومستوى إدارتهم لذواتهم، وانطلاقا من الإلمام بهذا الكم من المعطيات سيكون من السهل إعداد برامج وأساليب لتدريسهم، وتفادي المشكلات المطروحة لدى هذه الفئة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

من بين أهم الأسباب التي دفعتنا للبحث في هذا الموضوع هو تركيزه على فئة مهمة في المجتمع تتمثل في المتفوقين دراسيا والتي تتميز عن غيرها من الفئات باحتياجاتها

واهتماماتها وتفوقها في الدراسة. هذا ما جعلنا نختار هذه الفئة ووقفنا على حقيقة تفوقها عن غيرها، ومنه الرغبة في محاولة معرفة ممارسة إدارة الذات لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً.

6- تحديد المفاهيم:

6-1- إدارة الذات:

إدارة الذات في الدراسة الحالية هي مدى قدرة الطالب الجامعي على إدارة أمور حياته المختلفة بفعالية ونجاح، و ذلك من خلال إمتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والإجتماعية المتجسدة في مهارة إدارة الوقت، مهارة إدارة الانفعالات، مهارة إدارة العلاقات الإجتماعية، مهارة الثقة بالنفس، ومهارة الدافعية الذاتية. وتقاس إدارة الذات إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي تحصل عليها كل حالة من حالات الدراسة عند إجابتها عن جميع عبارات مقياس إدارة الذات بأبعاده الخمسة، حيث تتراوح تلك الدرجة بين (52-260) درجة.

6-2- الطالب الجامعي المتفوق دراسياً:

هو ذلك الطالب الذي تحصل على الرتبة الأولى مدة ثلاث سنوات متتالية لليسانس على مستوى دفعة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة محمد خيضر بسكرة.

7- الدراسات السابقة:

لا تتوفر دراسات هدفت أو تطرقت إلى دراسة إدارة الذات لدى المتفوقين دراسياً بشكل مباشر، باستثناء تلك الدراسات التي هدفت وبشكل متفرق إلى دراسة إدارة الذات ومتغيرات أخرى، أو دراسة المتفوقين دراسياً مع متغيرات أخرى كذلك. وفيما يلي عرض لبعض هاته الدراسات:

1. دراسة رجوة بنت سمران الهذلي (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة ممارسة إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات مديرات ومعلمات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة،

وتكون مجتمع الدراسة من جميع مديرات المدارس الثانوية و البالغ عددهن (53) مديرة وجميع مساعدات مديرات المدارس الثانوية البالغ عددهن (92) مساعدة مديرة، وعينة من معلمات المدارس الثانوية والبالغ عددهن (214) معلمة.

واستخدمت الإستبانة كأداة لهذه الدراسة اضافة إلى مقياس ليكيرت الخماسي ووفقا له تم تحديد درجة الاستجابة.

وتوصلت الدراسة إلى أن درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات مديرات ومعلمات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة كانت عالية بمتوسط حسابي 4.124 وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات مديرات ومعلمات المدارس الثانوية تعزى إلى متغيرات: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة في مجال العمل الإداري، والحالة الاجتماعية، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين درجات ممارسة إدارة الذات ودرجات الإبداع الإداري.

2. دراسة هبة محمد محمود أحمد (2013):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الذات على عملية إتخاذ القرارات لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية في غزة، حيث استخدمت الحصر الشامل لمجتمع الدراسة البالغ (177) موظفا وموظفة من العاملين في الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة.

واعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي التحليلي حيث استخدمت أسلوب الحصر الشامل لجمع البيانات، واستخدمت الإستبانة لقياس متغيرات الدراسة، كما تمت الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي SPSS.

وأظهرت النتائج أن هناك إدارة للذات بدرجة جيدة عند العاملين في الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية، وهناك قدرة على اتخاذ القرارات الإدارية المناسبة لدى الموظفين.

3. دراسة الحربي (2014):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد اكثر العوامل تأثيرا على إدارة الذات والتعرف على أكثر أبعاد إدارة الذات سيادة لدى أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (240)

إمراة عاملة في القطاع الصحي تم إختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، وكان من أهم نتائج الدراسة أن المؤهل العلمي أكثر العوامل المؤثرة على إدارة الذات، يليه السن ثم الخبرة في العمل، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وفقا للمؤهل التعليمي ولصالح التعليم العالي (بكالوريا، ماجستير، دكتوراه).

النشاط، ثم المشكلات الأسرية، ثم المشكلات الصحية، فمجال المشكلات الإجتماعية، وأخيرا المشكلات المدرسية.

4. دراسة عصا صوالحة ونوال عبد الرؤوف العبوشي (2017):

هدفت الدراسة للتعرف على درجة بعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة عمان الأهلية، ومعرفة فيما إذا ما كان هنالك فروق دالة إحصائية في سمات الشخصية تبعا لمتغيرات (الجنس، نوع الكلية، عدد الساعات المعتمدة، التي أنهاها الطالب، والمعدل)، تكونت عينة الدراسة من (548) طالبا وطالبة من الكليات العلمية والأدبية.

تم استخدام أداة لسمات الشخصية إشتملت على (40) فقرة.

حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى السمات الشخصية المقاسة كانت متوسطة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقديرات عينة الدراسة لمستوى السمات تعزى إلى متغير الساعات الدراسية المعتمدة التي أنهاها الطالب على كل سمة وعلى القياس الكلي بينهما، كانت الفروق دالة إحصائية على بعض سمات الشخصية، تبعا لمتغير الجنس، نوع الكلية، المعدل.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض الدراسات السابقة والتي اقتصرت على دراسة إدارة الذات من جهة والتفوق الدراسي من جهة أخرى، فإنه يمكن عرض الملاحظات الآتية على تلك الدراسات على النحو التالي:

• من حيث مكان الدراسة:

تختلف الدراسات من حيث مكان إجرائها، فأجريت الدراسات السابقة في بلدان عربية غير البيئة الجزائرية.

أما من حيث البيئة التي طبقت عليها الدراسة الحالية فهي تمثل البيئة الجزائرية (ولاية بسكرة).

• من حيث نوع العينة:

هناك تباين من حيث عدد أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسات السابقة، فقد كانت أصغر عينة حسب الدراسات المحددة هي دراسة **هبة محمد محمود أحمد** إذ كان عدد أفرادها (177) موظفا وموظفة، أما الدراسات التي استخدمت عينات كبيرة فنجد دراسة **عصا صوالحة و نوال عبد الرؤوف العبوشي** حيث كان عدد أفرادها (548) طالبا وطالبة، ودراسة **رجوة بنت سمران الهذلي** على عينة تكونت من (359) مديرة.

كما أن عينات الدراسات السابقة كانت مختلفة فبعضها أجريت على طلاب كدراسة **عصا صوالحة و نوال عبد الرؤوف العبوشي** وبعضها أجريت على موظفين كدراسة **الحربي ودراسة هبة محمد محمود أحمد**.

أما الدراسة الحالية فقد تم إجراؤها على حالات من الطلبة المتفوقين دراسيا في الجامعة.

• من حيث أدوات الدراسة:

لقد اختلفت الدراسات من حيث نوع الأداة المستخدمة، فهناك من استخدم الاستبانة من إعداد الباحثة ومقياس ليكيرت الخماسي كدراسة **رجوة بنت سمران الهذلي**، وبعضها الآخر استخدم أدوات جاهزة كدراسة **نوال عبد الرؤوف** التي اعتمدت على مقياس لسمات الشخصية.

أما الدراسة الحالية فقد استخدمنا المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس إدارة الذات لهويده حنفي محمود.

وعليه فقد استفدنا من الدراسات والأبحاث السابقة في الإطار النظري والتطبيقي، كما ساعدت في وضع فروض الدراسة وطريقة تحليل النتائج.

الفصل الثاني: إدارة الذات

تمهيد

1. مفهوم إدارة الذات
2. خصائص إدارة الذات
3. أسس الإدارة الذاتية
4. مبادئ إدارة الذات
5. فعالية إدارة الذات
6. خطوات إدارة الذات
7. أبعاد إدارة الذات
8. أهمية إدارة الذات
9. النظريات المفسرة لإدارة الذات

الخلاصة

تمهيد:

تعد دراسة الذات وإدارتها من الموضوعات المهمة التي مازالت لحد الآن قيد البحث في الدراسات والبحوث النفسية والشخصية وذلك لتعقد فهم الطبيعة النفسية لدى الفرد. ولغرض فهم وكيفية إدارة الذات سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم إدارة الذات وأهم خصائصها ومحاولة التعمق في كل ما يتعلق بإدارة الذات.

1- مفهوم إدارة الذات:

يصفها **العقيد** بأنها: تنظيم الإنسان لوقته ومواعيده وارتباطاته وأوراقه وأشياءه، ومحاولة التحكم في النفس وإمساك زمامها، وتعني كذلك استفادة الإنسان من قدراته وإمكانياته وتحديد أهدافه بدقة والتركيز على متابعة تحقيقها.

ويذهب **عبد العالي (2001)** إلى أنها: تعني إدارة مجموعة من القدرات بحيث يصبح المرء متمكنا من تحسين جودة الحياة لأن الفاعلية الشخصية تتحقق بالقدرات، وبذلك يحصل للشخصية الإرتقاء والتطوير وهي الغاية المقصودة.

وهي عند **كوفي (2000)** الإدارة التي تتبع من الداخل أي من الإرادة المستقلة التي تعني المقدرة على اتخاذ القرار والاختبارات أي المقدرة على الفعل، وتركز إدارة الذات على الحفاظ على التوازن بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج. ويقول أيضا إدارة الذات تعني البدء بالأهم قبل المهم. **(الهدلي، 2010، ص23)**

هي وضع خطة وجدول لشخص ما، لإنجاز أعماله وتنظيم أموره من المهم إلى الأهم، وفق إمكاناته وقدراته في زمن يحدده. أو هي أن تستطيع أن تجبر نفسك على الإشراف على إدارة الوقت، بحيث أن لديك وقتا وهذا أمر والأمر الآخر هو كيف تجبر ذاتك على إدارة هذا الوقت. **(الناطور، 2011، ص16)**

وهناك من عرفها بأنها قدرة الأفراد على تقييم وتنظيم أنفسهم، وأن يكونوا مسؤولين أمام أنفسهم عن تقدمهم وعن أدائهم، وبذلك هم يمارسون إدارة الذات. **(هبة أحمد، 2013، ص14)**

وتعرف منظمة الصحة الكندية إدارة الذات على أنها القدرة على صنع القرارات وأفعال وتصرفات يقوم بها الشخص للتعامل مع مشكلاته الصحية أو لتحسين حالته.
(بن علي، 2015، ص28)

ويعرفها آخرون بأنها القدرة على إشباع حاجات النفس الأساسية لدى الإنسان، لخلق التوازن في الحياة بين الواجبات والرغبات والأهداف وحاجات النفس الأساسية كما هو معروف: حاجات البقاء، الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الإنتماء، الحاجة إلى القوة، الحاجة إلى الحرية.

وتعرف أيضا على أنها الطرق والوسائل التي تعين المرء على الإستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، والإستفادة من الوقت، وهي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة، إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هو قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات. وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف ورسالة تسيير على هداها. (هاشم، 2011، ص43)

ويعرفها **Burke (2010)** بأنها الفهم العميق لنقاط القوة والضعف الموجودة عند الشخص، والموازنة بينهما وبين احتياجاته وغاياته، وأكد على أنها جهود الفرد للسيطرة على سلوكه. (جنان، دس، ص214)

فإدارة الذات تعني معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات، من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، وهي إحدى العمليات التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وخلق حالة من التوازن في حياته، ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، لأنها عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والمتابعة والتحفيز الذاتي.

2- خصائص إدارة الذات:

- الفهم الجيد للصعوبات.

- القدرة على تحسين نوعية الحياة لدى الفرد.
- رعاية الدافع الذاتي.
- المشاركة الكاملة في عملية صنع القرارات.
- معرفة كيفية حل المشكلات أو طلب المساعدة.
- تبني أسلوب حياة مناسب للصحة.
- الحصول على خدمات الدعم ومعرفة كيفية استخدامها.
- الالتزام برعاية الخطة الشخصية.

3- أسس الإدارة الذاتية:

حسب **Janie و Bruno** توجد أربعة أعمدة رئيسية لإدارة الذات وهي:

- أ. المعرفة: أي المعرفة الجيدة لنقاط القوة والضعف، وإشارات وكذا علامات وجود الانتكاس.
- ب. التقييم: أي تقييم الحالة الصحية، وملاحظة الفرد لتقلبات مزاجه ورفاهيته ومستوى الضغط لديه.
- ج. الاختيار: في وجود تدهور في الحالة الصحية يجب إختيار الإجراءات التي يجب اتخاذها لمنع الانتكاس.
- د. التصرف: بعد اعتماد السلوكيات المختارة يتم وضعها موضع التنفيذ. (بن علي، 2015، ص41)

4- مبادئ إدارة الذات:

أ. **التخطيط:** هو عملية مستمرة، يشارك فيه الأفراد، والمجتمعات، والأمم، ولا يتوقف عند إنجاز هدف معين، بل يسعى لتحقيق الأهداف عن طريق العديد من الوسائل وفق إمكانياته.

ب. **إدارة الوقت:** هي حصر الوقت وتحديده وتنظيمه، وتوزيعه توزيعاً مناسباً والاستثمار الأمثل لكل لحظة فيه في ضوء التخطيط المناسب الذي يربط بين الأهداف التي ينبغي تحقيقها، والممارسات والأساليب التي سيتم تنفيذها وتعد إدارة الوقت قضية جديرة بالاهتمام في جميع مجالات الحياة للعلاقة بينها وبين إدارة الذات التي تتمثل في الحياة، نظراً أن الأولى جزء من الثانية فإدارة الذات أعم وأشمل من إدارة الوقت، والمشكلة تكمن في أنفسنا وأن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيداً.

ت. **الثقة بالنفس:** تلعب الثقة بالنفس التي تعد متغيراً من متغيرات الشخصية دوراً مهماً في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة، والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة على التعبير عن الذات، والإفصاح عن الرأي والإتجاه، وتعد الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة، والرضا، والتقدم، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، والشعور بالاستقرار النفسي والكفاءة و المقدره على مواجهة الصعاب.

ث. **التوازن:** يتطلب النجاح في إدارة الذات تحقيق التوازن بين ما لدينا وما نريد تحقيقه، كما أن التوازن لا ينحصر في تحقيق هدف ما أو الوصول إلى نقطة محددة، بل يتعدى ذلك إلى كونه عملية نمو وتطوير دائمة تهدف في مجملها إلى تحقيق توازنات على المستوى الشخصي، الاجتماعي، العملي، الأخلاقي، والروحي.

ج. **الإتصال:** هو العصب الرئيس في الحياة، فهو الذي يؤمن نقل المعلومات بين الأفراد، إذ لا يمكن لأي عمل أن ينجز إنجازاً عملياً سليماً دون الاعتماد على المعلومات التي لا يمكن أن تصل في الوقت المناسب، والقدر المناسب، والشخص المناسب إلا في ظل وجود إتصال ناجح.

ح. **التعلم الذاتي:** هو أحد أهم أساليب التعلم الأفضل الذي يحقق لكل متعلم تعلمًا يتناسب مع قدراته، وسرعته الذاتية في التعلم، وبشكل يساعد المتعلم على تحمل مسؤولية تعلمه وتوظيف مهارات التعلم بفعالية عالية، مدفوعًا برغبته الخاصة، وتمكنه من التعلم في كل الأوقات. (عسكر، 2018، ص77)

ووضع Timm خمس مبادئ للوصول للإدارة الذاتية الناجحة وهذه المبادئ هي:

1. **فهم المنظور:** ويقصد به قدرة المرء على التحكم والسيطرة على حياته، والتحكم قد يكون داخليًا أو خارجيًا.
2. **فهم الغرض:** ويقصد به التركيز على الأهداف وفق القيم الشخصية.
3. **فهم الشخصية:** وركز على جانبين لهما أثر كبير على الشخصية، وهما الثقة بالنفس والتقبل (التغذية الراجعة).
4. **فهم التخطيط:** أي التخطيط للأهداف الموضوعية والمحددة مسبقًا، وعمل جدول للمهام على حسب تنوعها سواء اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية.
5. **فهم الإنتاجية:** وقد وضع معوقات الإنتاجية الستة وهي: الأداء المتقطع، الفوضى وزحام الأعمال، الاتصالات غير المثمرة، التأجيل، عدم القدرة على إتخاذ القرار، وتحميل النفس أكثر من طاقتها. (الهنلي، 2010، ص25)

كما حدد Covey (2000) يمكن من خلالها الوصول لإدارة ذات فاعلة، وهي:

1. **تحديد الأدوار:** أي يحدد الفرد أدواره في الحياة، وأدوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.
2. **اختيار الأهداف:** تحديد الأهداف يساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة المرء، ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية، وعمل خطط لتنفيذها.
3. **الجدولة:** يقصد به تنظيم جدول المهام اليومية أو الأسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه وما لم يتم.

4. **التكيف اليومي:** ويقصد به وضع أولويات والاستجابة للأحداث، والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة. (بن علي، 2015، ص30)

5- فعالية إدارة الذات:

هناك بعض القواعد العامة التي إذا حولها الإنسان إلى عمل في حياته تحقق له ما يمكن أن نطلق عليه إدارة الذات بفعالية:

- تأدية حقوق الله سبحانه وتعالى، والاستعانة به في كل أمور الحياة، لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وما بين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان على ربه وقت الرخاء وجدته وقت الشدة.
- ملء الذهن بالتفاؤل وتوقع النجاح، وجعل الإستبشار دائما هو المسيطر على الفكر والشعور.
- أن تكون الأهداف سامية وواضحة.
- التخطيط لأمر الحياة المختلفة، والبعد عن الفوضى والإرتجالية قدر الإمكان، وتنظيم الجهد والإتجاه لهدف واضح ومحدد.
- تحويل الخطط في السعي نحو الهدف إلى عمل ملموس وواضح والبعد عن التسويف والبطالة.
- الحذر من ضياع شيء من الوقت دون عمل، فهو ضياع للحياة، والحرص على التقدم نحو الأهداف كل يوم ولو خطوة واحدة، فمن سار على الدرب وصل.
- تنظيم المواعيد والإلتزامات بكتابتها والتوعد على حفظها.
- مقاومة محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو.
- عدم تضييع الوقت في توافه الأمور، بل يجب تقديم الأهم من الأعمال على من سواه.
- مواجهة نتائج الأعمال بصبر ومسؤولية، والحذر من كثرة الشكوى والضجر.

- التمرن على ضبط المشاعر والأحاسيس، مع الإحتفاظ بالهدوء في المواقف المثيرة والجادة، وعدم جعل شخصية الإنسان الزجاج الشفاف الذي يسهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقتها لكل عابر سبيل. (هبة أحمد، 2013، ص16)

6- خطوات إدارة الذات:

لإدارة الذات عدة خطوات منها:

أ.تقييم الذات:

حيث أن جهل الإنسان بذاته، وعدم معرفته لقدراته وإمكانياته، تجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، فيعطي ذاته أكثر مما تستحق، أو يقلل من قيمة ذاته، فعندما يتوصل الإنسان إلى معرفة مواهبه وقدراته الكامنة ، فإنه سوف يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتنميتها لصالح نجاحه في مختلف أوجه الحياة.

ب.تحديد الاحتياجات و تحديد الأهداف:

تحديد الأهداف المراد تحقيقها، ووضع وقت كاف لتحقيقها والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة في تحقيقها، لمعرفة هل هذه الوسائل مناسبة و ملائمة لإنجاز الهدف والعمل على مراجعة الأهداف والاحتياجات لتوفير الوقت والجهد، تحديد الاحتياجات تحديداً دقيقاً للمساهمة في تحقيق الأهداف لأن عدم تحديدها يؤدي إلى ضياع الوقت والجهد والمال.

ج.التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة و المشكلات:

ضبط الفرد لذاته عن طريق التحكم في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات، من العوامل العامة التي تساعد على إدارة ذاته، وذلك من خلال الاستغلال الأمثل للوقت، واستغلال وقت الفراغ فيما هو مفيد ونافع، بذل الجهد لاستغلال الوقت المتاح لتحقيق الأهداف المهنية الشخصية، واستغلال الوقت بشكل فعال يعتبر عنصر أساسي من عناصر الإدارة الفعالة وإدراك الفرد بقدرته على التحكم في البيئة المحيطة من أجل تحقيق الأهداف، فنجاح الفرد في إدارة ذاته يتوقف على التجانس والتوافق بينه وبين المناخ المحيط به، حتى

يستطيع الفرد إدارة ذاته عليه أن ينظر حوله، وأن يتفاعل مع البيئة المحيطة به، وأن يتصدى المشاكل ويقوم بحلها بالطرق العلمية السليمة ويعرف أسبابها ويعمل على الحد منها.

د.تقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح في تنفيذ الخطط وإعادة ضبط العناصر المؤثرة :

على الإنسان أن يقوم بالتخطيط ويجعله عادة لأنه وسيلة للنجاح في الحياة ومتابعة ما تم إنجازه من أعمال بشكل يومي للتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف لديه، لأن ذلك يساهم في تطوير الإنسان لذاته. (هبة أحمد، 2013، ص15)

8- أبعاد إدارة الذات:

حسب Sheena (2006) فإن لإدارة الذات الأبعاد الآتية:

أ.رقابة الذات: هي منبع أو تجاهل السلوكيات التلقائية المعتادة أو الفطرية ، أو الرغبات التي تتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف، فالتغلب على نمط غريزي أو عادة معينة يتطلب رقابة الذات.

ب.الثقة: هي التوقع الإيجابي الذي ينشأ بين طرفين وذات سلوك منتظم وتعاوني في الاعتماد على الأسس والمعايير والأعراف المشتركة، مما يشجع و يسهل علاقات التبادل الاجتماعي بين الطرفين.

ج.يقظة الضمير: هي وسيلة تنبؤ واعدة خاصة للأداء الإجمالي للوظيفة. (عسكر، 2018، ص 77)

8- النظريات المفسرة لإدارة الذات:

حظي مفهوم إدارة الذات بعرض تنظيري غير مسبوق نظرا لمحوريته في علم النفس، فقد تم تناوله من قبل العديد من علماء النفس، ونوضح ذلك فيما يلي:

8-1- نظرية التحكم والسيطرة:

تم تطوير هذه النظرية من قبل **Carver (1998)** فسلوك الأفراد يتحدد بموجب هذه النظرية من خلال الأهداف التي يضعها الفرد والطرق التي يختارها لتحقيق تلك الأهداف، واستنادا إلى ذلك فإن سلوك إدارة الذات يتطلب من الأفراد تحديد الأهداف ورصد التقدم المحرز نحو تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الأساليب التي يتبعها الفرد لتحقيق أهدافه، وذلك طبقا للحالة الراهنة والموقف وشخصية الفرد. ومن الفروض الأساسية لأصحاب هذه النظرية أن الإنسان يمتلك جهازا عصبيا يستطيع من خلاله إدارة وتنظيم ذاته.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تركز على الأهداف الموضوعة من قبل الفرد، إلا أن هذه الأهداف تتفاوت في أهميتها بالنسبة للفرد لذلك يجب وضع تنظيم هرمي لها، وتقرح هذه النظرية أيضا وضع تسلسل لحقات التغذية الراجعة ابتداء بالأهداف الدنيا وصولا إلى الأهداف العليا. وفي هذا التنظيم الهرمي للأهداف، تلعب الأهداف التي يتم تحقيقها دورا كبيرا في تسهيل الانتقال الأهداف المحددة في المستويات الأعلى، وتكون النتيجة بالنهاية سلسلة من الأهداف المحققة التي تساعد في التوصل إلى إدارة الذات وتنظيمها. إن هذا الترتيب الهرمي للأهداف مطلوب في عملية إدارة الذات لأن الأهداف الموضوعة تتفاوت في أهميتها بالنسبة للفرد، وأن تحديدها بشكل دقيق يساعد الفرد في الوصول إلى الهدف النهائي الذي تم وضعه.

8-2- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنساني ليس مجرد ردود فعل من قبل الكائن الحي على المثيرات البيئية التي يتعرض لها فقط، وإنما تتمثل أيضا في علاقته بالبيئة المحيطة به بما تحتويه من مثيرات، وأن هذه العلاقة تأخذ بعين الاعتبار الخصائص الداخلية للكائن الحي، فالكائن الحي كائن نشط يختار الإستجابات التي تتناسب مع معاييره الداخلية.

وتركز مجمل النظريات السلوكية على دور الحافز في تنظيم سلوك الفرد، وعلى الرغم من أنها تركز أيضا على فهم السلوك وآلية تعديله بالدرجة الأولى، إلا أنه يمكن اعتبار الآليات كنماذج تفيد في إدارة الذات، لأنها تتناول العمليات التي ينطوي عليها تحديد الأهداف

والتمييز في الجوانب الهامة في السعي لتحقيق تلك الأهداف، والتي يقود بدوره إلى تحقيق إدارة الذات وتنظيمها، إلا أن ما يشوب ذلك أن تغيير السلوك الذي يتم على عدد من المراحل لا يتم دائما نحو الأفضل لتأثره بمجموعة من العوامل تختلف من مرحلة لأخرى، وبالتالي فإن السلوك ليس ثابتا وإنما يتغير بتغير تلك العوامل، وتقترح النظرية السلوكية أن التدخلات المطلوبة لأحداث التغيير في سلوك الأفراد يجب أن يختلف من مرحلة إلى أخرى، خصوصا بالنسبة لنفس الآليات والإستراتيجيات التي تؤثر على سلوك الأفراد.

وفي ضوء ما تقدم نخلص إلى أن هذه النظرية تعير الإهتمام الأكبر للحوافز في تحقيق إدارة الذات وتنظيمها، مع مراعاة تغير الظروف المحيطة بالفرد.

3-8- النظرية المعرفية الإجتماعية:

تفترض النظرية الإجتماعية المعرفية لباندورا بأن الفرد يمتلك نظاما للذات يمكنه من السيطرة على أفكاره ومشاعره ودوافعه يسمى بالنظام المعرفي العاطفي، فهو يتضمن الهياكل والآليات المعرفية والمرجعية التي توفر الآلية الضرورية لفهم تنظيم السلوك.

وتؤكد هذه النظرية على أن الأفراد يمكنهم إدارة سلوكهم بفعالية من خلال تصوراتهم واعتقاداتهم بالنتائج المترتبة على تلك السلوكيات، وأن التغييرات التي تطرأ على السلوك تسهم فيها عمليات إدارة الذات أكثر من كونها نتائج للربط بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد و استجاباته لتلك المثيرات.

فالنظرية المعرفية الاجتماعية ترجع إدارة الذات إلى الانسجام والتكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد، وترى بأن العمليات العرفية لدى الفرد تؤثر على طريقة استجابته للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة المحيطة به، وبالتالي تتحقق إدارة الذات من خلال قدرة الفرد على انتقاء الاستجابات المناسبة للمثيرات التي يتعرض لها من البيئة، وسلوك إدارة الذات لدى الأفراد يتأثر بالتفاعل الاجتماعي للفرد مع الأفراد الذين يعيش معهم.

4-8- نظرية تحديد الأهداف:

تقوم هذه النظرية على فكرة مفادها أن سلوك الفرد هو سلوك هادف وأن الأفراد بإدارة ذواتهم وتنظيمها لتحقيق الأهداف التي يضعونها لأنفسهم، وتعد هذه النظرية من النظريات البسيطة التي تفسر بشكل مباشر لماذا ينجح بعض الأفراد واجباتهم ويكون أدائهم أفضل من الآخرين؟ حيث يعود السبب وفق هذه النظرية إلى الأهداف التي يضعها الفرد لذاته، فإذا كانت أهداف بسيطة وواقعية فإن أداء الأفراد يكون عالي ومميز، أما إذا كانت الأهداف الموضوعية صعبة ومعقدة فإن ذلك سوف يؤثر سلباً على الأداء، أي أن هذه النظرية ترى أن تحديد الأهداف متضمناً لإدارة الذات، لأن تحديد الأهداف وترجمتها إلى إجراءات في مرحلة لاحقة هي عملية إرادية، وبالتالي تؤدي إلى مستوى مقبول من الأداء ووضع خطط العمل والحفاظ على الجهد والمثابرة والإتجاه لتحقيق الهدف.

5-8- نظرية الإرادة و السيطرة على الموارد الذاتية:

وتعرف الإرادة بأنها الفطرة أو الرغبة الداخلية المولودة ذاتياً، والناجئة في صورة إختيارات مقصودة وتظهر في ميل الفرد للمحافظة على تركيزه وجهده من أجل تحقيق أهدافه.

وتعتمد نظرية الإرادة في تفسير سلوك إدارة و تنظيم الذات على الإفتراضات التالية:

- أ. أن قدرة الفرد على إدارة ذاته محدودة.
- ب. جميع مهام إدارة الذات وتنظيمها تعتمد على موارد وأساليب ثابتة محددة تجعل من الصعب الإستمرار على نفس الوتيرة التي بدأها الفرد مع الأهداف المبدئية بدون توفر إرادة قوية لديه.
- ت. أن نجاح الفرد في إدارة ذاته يعتمد على توفر الموارد الذاتية من جهة، وقوة الفرد في التحكم بها من جهة أخرى.

وهكذا فإن الجوانب الإرادية لإدارة وتنظيم الذات تتمثل في الميكانيزمات التي تقام من أجل ضبط التركيز لتحقيق التقدم ولنجاح، وذلك في مواجهة المعوقات الذاتية والبيئية

التي يتعرض لها الفرد، وبالتالي فإن إدارة الذات تعتمد على توفر إرادة قوية لدى الفرد أكثر من المهارة أو المعرفة لأن الأخيرة معرضة للزوال. (السيد، 2015، ص81)

9- أهمية إدارة الذات:

يشير عمر و حسن بدران في كتابه " كيف تحقق ذاتك " إلى أن إدارة الذات وسيلة الإنسان لإدارة يومه، وقيادة حياته نحو النجاح . هذا تؤكد سوزان سيلفر في كتابها النظام كأفضل ما يكون " المنشور عام 1994 أن الإدارة الفعالة للذات تؤدي إلى توفير الوقت واستثماره والاستفادة من الفرص من خلاله، لهذا السبب بالتحديد فإن الفعالية الشخصية لا تعني إنجاز أكبر قدر من العمل كل يوم، وإنما إنجاز أهم الأعمال في أقل وقت.

كذلك يمكن أن نؤكد أن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذو شخصية قوية وإيجابية وفاعلة بما يسهل وييسر له عملية إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب وعلى العكس فإن فاقد الشيء لا يعطيه، بمعنى أن الذي لا يستطيع إدارة ذاته لا يستطيع أن يدير الآخرين.

وأكد ستيفن كوفي أحد أبرز علماء الإدارة المعاصرين في كتابه " العادات السبعة " على أن حسن إدارة الذات، والاعتماد عليها هو أساس تحقيق النصر الشخصي، وتحقيق النصر الشخصي هو الطريق إلى تحقيق النصر الجماعي. (ابو النصر، 2008، ص140-141)

وحسب Link (2016) أهمية إدارة الذات تتضح فيما يلي:

- تحقيق رؤية واضحة للأهداف المرجوة، لتكون الأهداف واضحة قابلة للتحقيق.
- تعمل على التقييم المستمر للإستراتيجيات، والمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف.
- تعمل على تطوير وإيجاد حلول للعقبات التي تحول دون النجاح.
- اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على الإتصال، واكتساب فن التعامل مع الشخصيات المختلفة.

- اكتساب عدة مهارات مثل: القدرة على التخطيط، ترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية، التعلم الذاتي، زيادة المعارف، والتطوير الذاتي.
- استغلال الوقت من خلال الإستعانة بالتقنيات الحديثة كالحاسوب والإنترنت. وغير ذلك. (الشرفات، 2018، ص77)

الخلاصة:

إن إدارة الذات تعتبر قدرة الفرد على الاستفادة من مواهبه وطاقاته ووقته لتحقيق أهدافه مع استمراره في حياة اجتماعية وتعليمية متوازنة، فالفرد الذي يتمتع بإدارة ذات جيدة يعتبر شخصا ناجحا في حياته، حيث أن الإدارة الجيدة للذات تساعد في تحسين نوعية الحياة وذلك من خلال معرفة الفرد لنقاط قوته واستغلالها في التقليل أو التأقلم مع نقاط الضعف لديه، وتتم إدارة الذات بشكل جيد حين يتقن الفرد أسس الإدارة الذاتية و المتمثلة في المعرفة، التقييم، واختيار السلوك المناسب ومن ثم التصرف.

ونظرا لكون المتفوقين دراسيا هي الفئة التي تناولناها في الدراسة، كان لا بد من تقديم فصل حول التفوق الدراسي، والذي سنعرضه فيما يلي.

الفصل الثالث: التفوق الدراسي

تمهيد

1. مفهوم التفوق الدراسي
2. المفاهيم المرتبطة بالتفوق الدراسي
3. الخصائص العامة للمتفوقين دراسيا
4. العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي
5. أساليب الكشف عن المتفوقين دراسيا
6. النظريات المفسرة للتفوق الدراسي
7. المشكلات التي يعاني منها المتفوقين دراسيا

الخلاصة

تمهيد:

أصبح الاهتمام بالمتفوقين دراسيا من بين المواضيع بالغة الأهمية، التي نالت اهتمام العديد من الباحثين في إطار التربية والتعليم. فسنحاول في هذا الفصل التعرف على مفهوم التفوق الدراسي والمتفوقين، أهم النظريات المفسرة له، العوامل المؤثرة فيه، خصائص المتفوقين دراسيا، أساليب الكشف عن المتفوقين وأهم المشكلات التي يعانون منها.

1- مفهوم التفوق الدراسي:

• **التفوق لغة:** يقال فقت فلانا أي تغلبت عليه، والشيء الفائق هو الشيء الخاص والفريد من نوعه، والفائق تعني البارز والمفضل على غيره. تفوق بمعنى ترفع، وفاق الشخص قومه بمعنى فضله.

• **التفوق اصطلاحا:** الارتفاع الملحوظ في التحصيل، أو الإنجاز عن الأكثرية أو المتوسطون من الأقران.

يرى **كلباتراك** أن مفهوم التفوق الدراسي يعني الأشخاص الذين يكون أدائهم ممتاز بإستمرار في مجالات الحياة. أو أنهم كما يرى **بنثلي** ذو الإستعدادات غير العادية - العالية- في المدرسة.

ومن الباحثين من يحددون النسب المئوية إذ يعتبرون المتفوق أكاديميا هو ذلك الطالب الذي يقع في حدود 15% إلى 20% في أعلى مجموع الدرجات بين مجموع الطلبة في المرحلة الدراسية. (**السمادوني، 2008، ص 51**)

فعلماء الصحة النفسية يربطون التفوق بالقدرة الإبداعية، وربطه **ماسلو** بالموهبة.

أما علماء التربية وعلم النفس فقد ربطوه بالقدرة على التعلم والتحصيل العالين، أما بالنسبة لبينيه و فرانس جالتون فاعتبروه متمثلاً في إرتفاع مستوى الذكاء، أما كينون فقد اعتبره بأنه القدرة على الابتكار.

أما أصحاب الاتجاه النفسي المعاصر التمثل في صياغات جيلفورد و بريفادال فاعتبروا التفوق بأنه سمة مركبة وذلك لتوافر جينات وراثية خاصة بالذكاء والألمعية والإصرار، مع ضرورة توافر عوامل ومعطيات بيئية مميزة تولد لدى الطفل دافع البحث والتأمل والالتزام. (شقالي، 2008، ص20)

ويعرف مارلاندر المتفوق دراسياً بأنه: الطالب الذي يظهر أداء مميز في التحصيل الأكاديمي، وفي واحدة من القدرات التالية: القدرة العقلية العامة، الإستعداد الأكاديمي المتخصص، التفكير الابتكاري، القدرة القيادية، المهارات الفنية، والحركية.

وعرفه سليمان بأنه: التلميذ القادر على الإنجاز أو التفوق في مهارة أو مجموعة من المهارات، ويقدر بالدرجة طبقاً للاختبارات الموضوعية المقننة، أو المدرسية، أو غيرها من وسائل التقويم.

في حين يرى الروسان أن الطالب يعتبر متفوقاً دراسياً إذا زادت نسبة تحصيله الأكاديمي عن 90% في الاختبارات التحصيلية.

ويؤكد هندي و جروان على أن التفوق التحصيلي العام والخاص، وينبغي أن يكون هذا التفوق مستمراً وليس مؤقتاً، أي لا بد أن يكون سجل الطالب الدراسي أو التراكمي حافل بالنجاح المتميز والمستمر في السنوات التي تسبق السنة الدراسية التي يدرس فيها، كما يشير إلى أن التفوق التحصيلي العام هو التفوق الظاهر عند التلميذ في المواد الدراسية مجتمعة، وأن التفوق التحصيلي الخاص هو التفوق الظاهر عند التلميذ في أحد المواد الدراسية أو عدد قليل منها.

بينما عرف غازي المتفوق دراسياً بأنه: الطالب الذي يصل في تحصيله الأكاديمي إلى مستوى يضعه ضمن أفضل 15% أو 20% من المجموعة التي ينتمي إليها. أو هو الطالب

الذي يستطيع أن يحصل باستمرار تحصيلًا مرموقًا أو فائقًا في أي مجال من المجالات التي تقدرها الجماعة.

و عرف " أبو النصر " المتفوقين دراسيا بأنهم: مجموعة من الطلبة ذوي قدرات عقلية عالية ولديهم استعدادات أكثر مما لدى أقرانهم، سواء في مجال التحصيل الدراسي أو في أي نوع من المهارات التي يقدرها المجتمع المدرسي. (النفيعي، 1430هـ، ص74)

تعددت التعريفات التي تناولت المتفوقين دراسيا إلا وإن اختلفت في تحديد مستوى المتفوق دراسيا، فالمتفوق دراسيا هو من يملك القدرة على الإمتياز في التحصيل الأكاديمي باستخدام الاختبارات التحصيلية المقننة.

وهو أيضا من استطاع أن يحصل باستمرار تحصيلًا مرموقًا أو فائقًا في أي مجال من المجالات التي تحظى بتقدير جماعي، كما تقاس باستخدام الاختبارات التحصيلية.

2- المفاهيم المرتبطة بالتفوق الدراسي:

أ. الموهبة: تعرف على أنها مستوى عال من الاستعدادات الخاصة في مجال معين سواء أكان علميا، أدبيا، فنيا أو غيرها من المجالات.

والطفل الموهوب في رأي جماعة من المربين هو الذي يتصف بالامتياز المستمر في أي ميدان هام من ميادين الحياة، وهو من يتمتع بذكاء رفيع يضعه في الطبقة العليا التي تمثل أذكى 2٪ ممن هم في سنه من الأطفال. (المعاينة، 2012، ص39)

ب. الإبداع: يعرف كارتجود الإبداع بأنه الصفة الإنسانية الإبداعية البناءة، التي يمكن أن تشمل عوامل مثل إتقان الأفكار، المرونة السلسة، والقدرة على التوضيح التفصيلي، والتي يمكن تعزيزها بالوسائل التعليمية، ويتمخض عنها نتائج معينة مثل: الاختراعات، الرسوم والاكتشافات . . . إلخ. (السيد عبيد، 2014، ص86)

ج. العبقرية: استخدم سبيرمان هذا المصطلح ليدل على أولئك الذين يستطيعون أن يقدموا إنتاجا جديدا مبتكرا، بمعنى أن يكون لدى الفرد القدرة على الإنتاج الجديد، والعبقرية ما هي

إلا نتيجة الذكاء الحاد. وأكد تيرمان أن العبقرية تدل على الأطفال الذين يمتلكون ذكاء مرتفع و أشار أيضا أن العبقرية تحدد في ضوء الإنتاج الابتكاري. (شغالي، 2008، ص 29).

3- الخصائص العامة للمتفوقين دراسيا:

يتصف المتفوقون دراسيا بمجموعة من الخصائص يمكننا أن نوجزها فيما يلي:

أ-خصائص جسمية: يختلف الأطفال الموهوبون المتفوقون دراسيا عن العاديين بخصائص جسمية متميزة حيث نجد أن مستوى النمو الجسمي يفوق مستوى فئة العاديين، فهم يتمتعون بحيوية كبيرة، ومقاومة قوية للأمراض وغالبا ما يكونون أحسن حالا من ناحية الصحة العامة عن الأفراد العاديين.

ب-خصائص إنفعالية ووجدانية: يتسم المتفوقون دراسيا عن غيرهم من الأطفال العاديين بما يلي:

- التمتع بمستوى من التوافق النفسي والاجتماعي يفوق أقرانه.
- الاتزان العاطفي والانفعالي أمام مختلف المشكلات التي تعترضه، و يتوافق معها بسهولة كبيرة، دون أي اضطرابات سلوكية وانفعالية حيالها.
- سريع الرضا إذا غضب وبعيد عن التعصب.
- القدرة على تفهم الآخرين والتفاعل معهم واتسامه بروح المرح والبهجة.
- الحرص على إتقان أعماله وتضايقه من كل ما هو روتيني.
- أقل نزوعا إلى المفاخرة والمباهة من العاديين.

ج-خصائص إجتماعية: أشارت دراسات هالان و كوفمان وغيرهما أن المتفوق يتسم ببعض من الخصائص التالية:

- حب الحرية ومقاومة الضغوط الإجتماعية.
- المبادرة للعمل و مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.

● اجتماعي وميله لمصاحبة من هم أكبر منه سناً، والتعامل مع من يشاركونه ميوله واهتمامته.

● القدرة على تحمل المسؤولية والقيادة الاجتماعية.

● نقد الذات، وتقبل نقد الآخرين له.

● تحليه بسلوكات مقبولة اجتماعياً تسهل عليه عملية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

د- **خصائص عقلية و معرفية:** هناك جملة من الخصائص والسمات المعرفية نوجزها فيما يلي:

● سرعة التعلم والفهم والحفظ، ذلك أن المتفوق دراسياً يمتلك قدرة عالية على التعلم في مرحلة عمرية مبكرة لا سيما في مجال اللغة والأرقام وحل الألغاز، ومحاولة فهم القضايا ذات البعد المنطقي.

● المتفوق لديه القدرة على استخراج المعلومات بدقة وسرعة إنتقائية.

● حب الإستطلاع الذي يظهر لديه في سن مبكرة يكشف عن رغبته القوية في التعرف على العالم من حوله وفهمه، فالمتفوق دراسياً يتساءل بكثرة حول طبيعة الظواهر والأحداث الحاصلة من حوله، ويحاول الوقوف على إجابات حولها لأسئلة إستثنائية، وهو ما يجعله يحصل أكبر معلومات حول الظاهرة محل تساؤله أكثر ممن هم في مثل سنه.

● لديه أفكار جديدة ومنظمة، ويسهل عليه صياغتها بلغة سليمة ويفهم المبادئ والقوانين العامة بسهولة.

● وضوح التفكير ودقته وخصوبة الخيال واليقظة، والقدرة الفائقة على الملاحظة.

(عجيات، 2016، ص68-69)

هـ- **خصائص قيادية:** يلاحظ مهارات قدرات زملائه في الفصل، ويتفاعل بسهولة مع الآخرين، ويستطيع تفصيل الأفكار بوضوح كما يستمع إلى الآخرين بإهتمام، ولديه قدرة عالية على التنظيم والتخطيط، ولباقة شديدة في التعامل مع الآخرين، قدرة جيدة على إقامة علاقات إجتماعية، تفاؤل دائم وقدرة فائقة في استخدام مهارات التواصل المختلفة مع

الصغار والكبار والتحلي بالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية، وغالبا ما يكون حازما في تحديد الأسباب والنتائج، بالإضافة إلى كونه مقنعا لمن حوله، وصانع قرار ويتميز بقدرة عالية على التفاوض. (قطامي، 2010، ص42)

4- العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في التفوق الدراسي، فبعضها خاص بالفرد نفسه، وبعضها الآخر خاص بالبيئة التي يعيش فيها، ويمكننا أن نسوق بعضا من هذه العوامل:

1- عوامل خاصة بالفرد:

- **الذكاء:** أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في العلاقة بين الذكاء و التفوق الأكاديمي، سواء في إنجلترا على يد سيرل بيرت أو في أمريكا على يد بوند و تيرمان وغيرهما أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين هذين المتغيرين. وعلى ذلك يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق التحصيلي، بمعنى ضرورة توفير قدر مناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم.

- **الدافعية:** هناك عشرات من الدراسات و الأبحاث التي اضطلعت بمعالجة العلاقة بين الدافعية والتحصيل والتفوق الأكاديمي، واتفقت في مجموعها على أن هناك إرتباطا دالا إحصائيا وموجبا بين هذين المتغيرين، بمعنى أن فروق دافعية التحصيل كانت لصالح الفئات المتفوقة أكاديميا. وهذا من شأنه أن يبين مدى أهمية عملية إثارة دافعية المتعلم نحو قدر أكبر من التعليم والتحصيل وبالتالي مستوى أعلى من التفوق.

- **مستوى الطموح :** لا يمكن تصور متعلم يتفوق عالي دون مستوى لائق من الطموح، وذلك لأن طموحه يلعب دورا في الدفع به نحو تحقيق المزيد من التحصيل والتفوق، وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات على وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح.

● **الرضا عن الدراسة:** هناك الكثير من الدراسات التي أثبتت علاقة التفوق الأكاديمي بعملية رضا الفرد عن الدراسة، و لقد دلت نتائج الدراسة التي قامت بها "سهام حطاب" على طلبة المدرسة الثانوية وطالباتها، إلى أن هناك علاقة بين الرضا عن الدراسة والتحصيل، حيث وجدت الباحثة أن الطلبة الأكثر رضا عن دراستهم كانوا أكثر تحصيلًا من الطلبة الأقل رضا.

● **الإتجاهات الإيجابية نحو المؤسسة التعليمية:** أثبتت الكثير من الدراسات أن المتفوقين لديهم إتجاهات إيجابية نحو كل ما يدور داخل المؤسسة التعليمية التي يلحقون بها و تشمل : المدرسة ، المناهج الدراسية ، المقررات و كثافتها و طبيعتها ، المدرسين و الأساليب التعليمية التي يتبعونها ، الزملاء و الأنشطة المدرسية.

ب- عوامل خاصة بالبيئة:

● **إتجاهات الوالدين نحو تحصيل الأبناء:** تعد إتجاهات الوالدين نحو تحصيل الأبناء من العوامل التي تؤثر في عملية تفوق الأبناء و نجاحهم، ويتحدد ذلك بطبيعة تلك الإتجاهات، حيث أثبتت الكثير من الدراسات التي أجريت في هذا الصدد إرتباط تفوق الأبناء بإتجاهات الوالدين الإيجابية.

● **المستوى الإجتماعي-الثقافي و الإقتصادي للأسرة:** أثبتت الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على علاقة المستوى الإجتماعي، الثقافي والإقتصادي للأسرة وبين التحصيل والتفوق فيه، أن معظم المتفوقين ينتمون إلى مستويات مرتفعة إجتماعيا، ثقافيا، وإقتصاديا.

وقد يبدو هذا منطقيًا لأن المناخ الأسري الثقافي المرتفع يؤثر في تكوين الشخصية العلمية للأبناء، كذلك الحال بالنسبة للحالة الإقتصادية التي تمكن من توفير الإمكانيات الضرورية لعمليات التفوق الدراسي، وبالتالي يصدق هذا على المكانة الإجتماعية للأسرة.

● **جو حجرة الدراسة:** المؤسسة لتعليمية سواء أكانت مدرسة أم جامعة ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية فحسب فحسب، وإنما هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثر بعضهم في بعضهم الآخر. ولقد درس عدد من الباحثين أجواء الفصول الدراسية، وأمكن تمييز الآتي منها:

- الجو المتمركز حول المدرس في مقابل الجو المتمركز حول التلميذ.
- الجو التسلطي في مقابل الجو الديمقراطي.
- الجو المقيد في مقابل الجو التسامحي.
- الجو السيادي في مقابل الجو التكاملي.

وتؤكد نتائج بعض البحوث أن إستجابة التلاميذ للمعلمين تكون أكثر إيجابية في الفصول المتمركزة حول التلميذ.

- **التدعيم من قبل الآخرين:** إتضح من خلال عدة دراسات أن التعزيز من قبل الآخرين يلعب دورا مهما في عملية التعلم، وبالتالي في عملية التحصيل، والتفوق الأكاديمي والدراسي بصفة عامة. (مدحت، 2011، ص122)

5- أساليب الكشف عن المتفوقين دراسيا:

يمكننا أن نوضح بعض الأساليب الأكثر اعتمادا في الأوساط الأكاديمية للكشف عن المتفوقين:

- **مقاييس القدرة العقلية (إختبارات الذكاء):**

تعد هذه المقاييس من الأساليب المعتمدة في قياس وتشخيص القدرة العقلية العامة للمتفوقين، خصوصا بأن القدرة العقلية العالية تعبر عن إحدى الأبعاد الأساسية في تعريفنا للتفوق، ويمكننا أن نعتبر الفرد متفوقا في ظل التعريفات الكلاسيكية للتفوق إذا زادت قدرته العقلية المقاسة عن طريق إختبارات الذكاء عن إحرافين معياريين عن المتوسط، بمعنى آخر إذا زادت نسبة ذكائه عن 130 درجة، وللوقوف على تحديد نسبة الذكاء لدى الفرد نستخدم عدة مقاييس نذكر منها: مقياس ستانفورد-بينيه للذكاء، مقياس وكسلر، مقياس جودانوف-هاريس للرسم، مقياس سلوسن لذكاء الأطفال، مقياس مكارثي للقدرة العقلية.

- **إختبارات التحصيل الدراسي (الأكاديمي):**

تعد القدرة التحصيلية العامة إحدى الأبعاد الأساسية المكونة للتفوق، كما تحدد إختبارات التحصيل موقع التلميذ بالنسبة لأقرانه، فالتلميذ يعد متفوقا إذا زادت نسبة تحصيله الأكاديمي عن 90% و هذا ما يضعه ضمن أفضل 3% من التلاميذ في التحصيل، فالدرجات العالية التي يحصل عليها التلميذ في اللغة أو الحساب أو غيرها من المواد الأخرى تؤكد تفوقه الواضح عن زملائه، وهذا ما قد يعد مؤشرا من مؤشرات التفوق الذي يتم الكشف عنه عن طريق الإختبارات التحصيلية التي توجه في حقيقة الأمر إلى قياس قدرة التلميذ في الحصول على مختلف المعارف والمعلومات و الخبرات المدرسية، وذلك بطريقة مقننة، ويعبر عنها في العادة بنسبة مئوية. (عجيلات، 2016، ص60)

• إختبارات الإبداع و التفكير الإبداعي:

تستخدم هذه الإختبارات للكشف عن الطلبة الذين يتمتعون بتفوق إبداعي، من أجل تقديم خبرات لتنمية الإبداع لديهم. وهناك نوعان من إختبارات الإبداع هما:

- (1) إختبارات التفكير التباعدي، وتكشف عن المرونة و الطلاقة و التفكير.
- (2) إختبارات البيانات المفصلة، وتكشف عن شخصية الطالب.

هذه الإختبارات ليست دقيقة كإختبارات الذكاء، لأن الإجابة ليست موحدة، تقيس هذه الإختبارات القدرات الإبداعية، كالطلاقة والمرونة والأصالة والتوضيح، ويتألف الإختبار من جزئين هما:

- لفظي: و يضم سبعة إختبارات نوعية مثل: إختبار أسأل و خمن، وافترض و تخيل.
- شكلي: يضم ثلاثة إختبارات هي: بناء الصورة، الأشكال الناقصة، الخطوط المتوازية. (العزة، 2000، ص82)

• ترشيح المعلمين:

حيث يطلب من المعلمين ترشيح عدد من الطلبة الذين يعتقدون أنهم يظهرون أو لديهم إمكانية أن يكونوا موهوبين أو متفوقين، ولكن هذه الطريقة قد لا تكون دقيقة وذلك بسبب تحيزات المعلمين وعدم دقتهم وتركيز ترشيحاتهم على الطلبة المتفوقين تحصيليا وإستبعاد

منخفضي التحصيل أو الطلبة المبدعين، ولكن يمكن أن تكون ترشيحات المعلمين أكثر دقة إذا ما تدربوا على ملاحظة السلوك الذي يظهره الطالب الموهوب والذي يكون ممثلاً لخصائص الأفراد الموهوبين والمتفوقين.

• ترشيح الوالدين:

يمكن أن تكون ترشيحات الوالدين أكثر دقة من ترشيحات المعلمين إذا ما طلب منهم الإستجابة أو إبداء آرائهم و ملاحظاتهم عن سلوكيات أبنائهم بطريقة دقيقة، كالطلب منهم ذكر هوايات وإهتمامات الطفل الحالية، والكتب التي يستمتع بقراءتها والمشكلات والحاجات الخاصة للطفل والقدرات والإنجازات التي حققها، وكذلك الفرص الخاصة التي حصل عليها الطفل والنشاطات التي يقوم بها وقت الفراغ. وتزداد دقة ترشيحات الوالدين إذا كانوا متعلمين أو مثقفين و على وعي بمفهوم الموهبة والتفوق، لذلك يجب عدم الإهتمام بهذا الترشيح لوحده، بل يجب اللجوء إلى وسائل وإجراءات أخرى.

• ترشيح الزملاء (الأقران):

ويتضمن الطلب من الأقران أو الزملاء في الصف أن يذكروا زميلهم الذي يمكن أن يساعدهم في بعض المهمات والمشاريع، أو من هو المتميز في موضوع أكاديمي محدد أو من الذي لديه أفكار أصيلة، أو إلى أي زميل سيذهبون للمساعدة في موقف محدد. إن أهمية ترشيح الزملاء لأقرانهم المتفوقين تكمن في فاعلية هذا الترشيح في جانب القدرة التي تتعلق بالقيادة كصفة مميزة للمتفوقين. (القمش، 2011، ص159)

6- النظريات المفسرة للتفوق الدراسي:

6-1- النظرية المرضية:

تعد النظرية المرضية من أقدم النظريات التي حاولت أن تفسر ظاهرة التفوق، وتقوم على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة وخاصة التفوق الإبتكاري وبين الجنون. إلى الحد الذي أدى إلى بعض أتباع هذه النظرية إلى المطابقة بينهما، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطاً وثيقاً، أو أن من الجنون فنون ولا يوجد

لهذا ما يبرره، وقد تأثرت الثقافة اليونانية والعربية وغيرهما من الثقافات القديمة بهذه الفكرة التي نظرت إلى أن العبقرية هي سلوك شاذ يصعب على الإنسان العادي فهمه أو تفسيره.

وفي العصر الحديث نجد بعض بقايا أتباع هذه النظرية مثل: لامبروزو و لاجفيد وكريشمير الذين خلصوا بأن المرض أكثر إنتشارا بين العباقرة عن العاديين. (مدحت، 2011، ص208)

6-2- نظرية التحليل النفسي الفرويدي:

ترجع هذه النظرية إلى فرويد الذي فسّر ظاهرة التفوق والابتكار في ضوء ميكانيزم التسامي أو الإعلاء أو التصعيد، ويعني به فرويد أنه تقبل الأنا للدافع الغريزي، ولكن مع تحويل طاقته من موضوعه الأصلي إلى موضوع بديل ذي قيمة ثقافية وإجتماعية وهذه العملية اللاشعورية هي التي تفسر لنا التفوق والعبقرية وعمليات الإبداع عند فرويد. (مدحت، 2011، ص109)

6-3- النظري الفيزيولوجية:

تهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة، إذ يمكن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن للعمل، ويفترض مريدها أن الأذكى وأرباب القدرة الفائقة على التحصيل والتفوق لديهم نشاط نخاعي أدريالي أكثر من العاديين ويؤيد هذه الحقيقة دراسات كل من بيرجمان و ماجنسون عام (1976-1979) لبحث عملية الإفراط في التحصيل وعلاقته بإفراز الأدرينالين، حيث ثبت لهم أن ذوي التحصيل العالي لديهم إفراز أدرينالين أكثر من ذوي التحصيل المنخفض. كما تبين لهم أن الذكور أكثر إفرازا من الإناث ذوي التحصيل العالي، وهذا ما يثبت صحة النظرية إلى حد ما.

6-4- النظرية الوراثة:

تعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين العقلي يتحدد بالعوامل الوراثة أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية، أو بعبارة أخرى فالجزء الأكبر من التباين في

مستويات أداء مجموعات من الأفراد في إختبارات تقيس القدرات العقلية يرجع إلى عوامل وراثية. (عجيلات، 2016، ص62)

6-5- نظرية علم النفس الفردي:

ترجع هذه النظرية إلى ألفرد أدلر الذي فسّر ظاهرة التفوق بصفة عامة في ضوء عقدة النقص أو القصور، التي تستوجب القيام بعملية تعويض بخلق عقدة تفوق أو حافزا للتفوق. وقد يكون التعويض مباشرا حيث يدفع الضرير إلى النبوغ في الأدب، أو الأصم إلى الإبداع في الموسيقى. وينشأ ذلك من أن قصور العضو يخلع على الوصلات العصبية المرتبطة به، وعلى ما يتبعها من نظام نفسي جهدا من طبيعته أن يثير في هذا النظام تعويضا قويا في الحالات التي يمكن فيها التعويض.

ويعتقد أدلر أن الحافز للتفوق من أقوى موجات السلوك الإجتماعي وأن ممارسة هذا الحافز أمر أساسي للنمو الفردي، حيث أن الفرد يسعى للحصول على تقدير الآخرين وقبولهم من خلال إنجازاته، وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مفيدا أو مرغوبا. (مدحت، 2011، ص11)

6-6- نظرية الدافعية للإنجاز:

يتركز تعريف موراي للدافع للإنجاز على أنه تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والسيطرة على البيئة، والتحكم في الأفكار، وسرعة الأداء، والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وبلوغ معايير الامتياز، ومناقشة الآخرين والتغلب عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة. وقد افترض موراي أن الحاجة أو الدافع للإنجاز يندرجان تحت حاجة كبرى أعم وأشمل هي الحاجة للتفوق. (مدحت، 2011، ص110)

6-7- النظرية البيئية:

تعد هذه النظرية مقابلة للنظرية الوراثة والمناقضة لها، وهي تقوم على أساس أن التفوق يتأثر بالبيئة أكثر من الوراثة، بمعنى أن العوامل البيئية المواتية يمكنها أن تساعد على التفوق، وتعني العوامل البيئية كل ما يحيط بالفرد، و من الدراسات المؤيدة لذلك دراسة تيرمان و هولزينجر.

6-8- النظرية التكاملية:

تشتمل هذه النظرية على عدة عوامل تعزى إلى التفوق ويمكن تفسيره في ضوء هذه النظرية تبعا للآتي:

- أن ظاهرة التفوق تخضع لبعض العمليات والأنشطة الفيزيولوجية.
- يحتاج المتفوق إلى قدر من الذكاء والدافعية للإنجاز، وبعض القدرات المساعدة على التفوق.

7- المشكلات التي يعاني منها المتفوقين:

قام جروان بتصنيف مشكلات المتفوقين إلى ثلاثة أنواع هي:

1. **مشكلات معرفية:** أهمها عدم كفاية المناهج الدراسية، وتدني التحصيل الدراسي.
 2. **مشكلات مهنية:** صعوبة الاختيار وتحديد الأهداف المهنية، والرغبة في تغيير تخصصاتهم المهنية.
 3. **مشكلات انفعالية:** ومنها: الحساسية المفرطة، والحدة الانفعالية والكمالية.
- وهناك من صنفها إلى: مشكلات بيئية وأسرية، مدرسية، وشخصية.

أولاً: المشكلات البيئية والأسرية:

- ضغط الوالدين للإسراع بالطفل ودفع نموه وإنتاجه.
- الإهمال البيئي حيث لا يجد فيه الفهم والتقدير والتشجيع.
- عدم فهم الوالدين للمتفوقين وعدم تقدير قدراتهم وميولهم وحاجاتهم.
- قلة التوجيه والرعاية للطالب المتفوق من قبل أسرته فيما يختص بالأنشطة الملائمة التي يزاولها المتفوق.
- شعور بعض المتفوقين بأن المستوى الإقتصادي والإجتماعي لأسرهم لا يساير تطلعاتهم إلى المستقبل.

- التفاوت العقلي بين الطفل وأسرته، الأمر الذي يحرمه من تبادل الخبرات ويشعر أنه غريب عنهم.

ثانياً: المشكلات المدرسية:

- اتجاهات المدرس نحو المتفوق تتسم بالتسلط و التشدد وتساعده على الإتكال والإهمال وعدم التعاون الجماعي.
- رغبة المعلم في انصياع الطالب وعدم تقبله في حال المغايرة في التفكير والسلوك الإستقلالي.
- الطابع التقليدي للعملية التعليمية، والأخطاء المتعلقة بنظام التعليم والتصلب والجمود بالإدارة المدرسية، يجعلها لا تتناسب مع النمو والإبتكار والتفوق.
- حقد وغيره زملاء المتفوق من قدراته وتفوقه عليهم، الأمر الذي يؤدي إلى إبتعادهم عنه وإحساسه بالوحدة بين زملائه.
- غالباً ما يواجه المتفوق إتهامات إدعائية من المعلم في الفصل ناتجة عن تفوق في قدرات الطالب العقلية مما يؤدي إلى إحساسه بالوحدة.

ثالثاً: المشكلات الشخصية:

- شعور المتفوق بالضغط النفسي والإجهد النفسي (الاحترق) بسبب المبالغة العالية التي تضعها الأسرة لنمو قدراته ومطالبها منه.
- غالباً ما يكون النضج العاطفي والانفعالي للمتفوق دراسياً غير متساو مع نضجه العقلي مما يزيد من قلقه وينتج عن ذلك عدم انسجامه وعدم الرضا عن نفسه.
- شعوره بالضجر بسبب صرامة المنهج الدراسي مع نزوعه نحو التقصير في مجال تفوقه بسبب مشاعره في التفوق فيها.
- شعوره بالاختلاف عن الآخرين وتفاهة الأعمال التي يقوم بها.

الخلاصة:

في نهاية هذا الفصل نكون قد تعرفنا على التفوق الدراسي، والمفاهيم المرتبطة به، و أهم العوامل المؤثرة عليه، كذلك تطرقنا إلى خصائص المتفوقين وأهم النظريات المفسرة للتفوق الدراسي، كذلك أساليب الكشف على هذه الفئة البارزة في المجال التعليمي، وفي النهاية لا بد من التنويه إلى أن هاته الفئة لديها مشكلات يجب التعريف بها فتطرقنا إلى بعض المشكلات التي يعاني منها المتفوقين دراسيا، من بينها المشكلات المعرفية، المهنية، المدرسية والأسرية مثل ضغط الوالدين، الإهمال البيئي، قلة التوجيه والرعاية. وغيرها من المشكلات التي من الممكن أن يعاني منها المتفوق دراسيا.

ولكون موضوع البحث إدارة الذات لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا كان لا بد من تقديم فصل نوضح فيه كيفية اختيار الحالات لقياس مستوى إدارة الذات والمنهج المتبع لذلك، هذا ما سيتم عرضه في الفصل الموالي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية و نتائجها
2. منهج الدراسة
3. حالات الدراسة
4. مجال الدراسة
5. ادوات الدراسة

الإطار التطبيقي للدراسة:

يستعرض هذا الفصل جملة من الإجراءات المنهجية المتخذة للقيام بالبحث الميداني، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية إلى المنهج المتبع الذي يتوافق مع متغيرات الدراسة، وصولاً إلى التفصيل في حالات البحث وخصائصها، واستعراض الإطار المكاني والزمني للدراسة ومن ثم التطرق إلى أدوات الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية ونتائجها:

تعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة، حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بأحد متغيرات البحث أو بأكثر من متغير بنسبة ارتباط معينة، بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها وكذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس.

(المليجي، 2000، ص64)

وقد اشتملت الدراسة الاستطلاعية 40 طالباً وطالبة حيث كان الاختيار بشكل عشوائي، واستغرقت هذه العملية مدة 3 أشهر ابتداءً من مارس 2019 إلى غاية شهر جوان 2019 بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، لتحقيق الأهداف التالية:

1. تحديد وضبط إشكالية البحث وفرضياته.
2. تحديد حالات الدراسة وضبط متغيراتها.
3. التأكد من صدق وثبات المقياس المستخدم والمتمثل في مقياس إدارة الذات لهويده حنفي.
4. تطبيق أولي للمقياس لتحديد الصعوبات الواردة في فهم البنود.

وقد كانت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية وفق المحددات التالية:

- تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها مرتين متتاليتين بفاصل زمني مدته أسبوعين، ثم حساب معامل

الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول والثاني، حيث يشير معامل الارتباط إلى معامل الثبات (0.49) وهو معامل يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة. (أنظر ملحق رقم 3)

- أما صدق المقياس اعتمدنا على الصدق التمييزي حيث قمنا بتطبيق المقياس على العينة نفسها، وبعد التصحيح ورصد النتائج لأفراد العينة، تم فرز المجموعة العليا والمجموعة الدنيا حيث نسبة كل مجموعة 27% أي بعدد 11 فرد لكل مجموعة، فكانت قيمة t للمجموعة الأعلى 67.51 والمجموعة الأدنى 69.27 ودلالاتها الاحصائية عند 0.01 هذا ما يجعل المقياس صادق ويمكن تطبيقه. (أنظر ملحق رقم 4)

2- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج معين لدراسة أي موضوع أو ظاهرة معينة تخضع لطبيعة الموضوع نفسه، وكذا الهدف منه، ولكون المناهج متعددة وما يصلح لموضوع قد لا يصلح لآخر.

فالمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة، لاكتشاف الحقيقة وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق اكتشافها. (شفيق، 2011، ص 86)

و انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مستوى إدارة الذات لدى المتفوقين دراسياً، تم استخدام منهج دراسة حالة.

و يعرف منهج دراسة حالة، على أنه أحد الطرائق المستخدمة في التشخيص و العلاج، بحيث تنطوي على دراسة دقيقة لتاريخ الشخص و إحاطة تامة بظروف حياته في البيت والعمل و بين الأصدقاء و الإحاطة بالعوامل المؤثرة في سلوكه و تكيفه العام. (عبد العزيز،

2010، ص 207)

3- حالات الدراسة:

- تمثلت حالات الدراسة في ثلاث طلبة متفوقين من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد خيضر. قسم العلوم الإنسانية شعبتي علم المكتبات، والاتصال تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث تتوفر فيهم الشروط التالية:
- التحصل على الرتبة الأولى على مستوى الدفعة لمدة ثلاث سنوات متتالية لليسانس.
 - الحصول على معدل 15 فما فوق.

4- مجال الدراسة:

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في جامعة محمد خيضر -بسكرة- القطب الجامعي شئمة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم إنسانية شعبتي علم المكتبات، والاتصال.

المجال الزمني: كانت مدة الدراسة من 15 ماي 2019 إلى 06 جوان 2019.

5- أدوات الدراسة:

5-1- المقابلة العيادية النصف موجهة:

تعتبر المقابلة طريقة مميزة لجمع البيانات من خلال تفاعل لفظي مباشر بين شخصين على الأقل، كما تتيح إمكانية تسجيل الاستجابات غير اللفظية، وهي بهذا أداة شائعة الإستخدام في العلوم الإنسانية والاجتماعية. والمقابلة عملية تفاعل اجتماعي بين شخصين يلعبان دورين اجتماعيين مختلفين. دور الفاحص الذي يريد تحقيق المقابلة فيقوم بطرح أسئلة قصد الحصول على المعلومات والتفاصيل المطلوبة، ودور المبحوث الذي يقع عليه البحث، والذي يزود الباحث أو القائم بالمقابلة بالمعلومات التي يحتاجها البحث. (بوحفص، 2016، ص179)

وهي علاقة مهنية فنية حساسة يتم فيها تفاعل اجتماعي هادف وتبادل معلومات وخبرات ومشاعر واتجاهات ويتم خلالها التساؤل عن كل شيء. (زهران، 1989، ص179)

حيث تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل وتوضع لها تعليمة موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض، وفيها تحدد الأسئلة وصياغتها

وتوجيهها وترتيبها وطريقة إلقائها بحيث يكون فيها نوع من المرونة. (بركات، 1984، ص399)

5-2- مقياس إدارة الذات:

مقياس إدارة الذات الذي تم استخدامه في هذه الدراسة هو من إعداد الباحثة هويدة حنفي محمود ويتكون من (52) عبارة لقياس خمسة أبعاد وهي: إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الإجتماعية، الثقة بالنفس، والدافعية الذاتية. والجدول التالي يمثل توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الخمسة:

جدول رقم (01): يوضح أبعاد مقياس إدارة الذات وعدد وأرقام المفردات

أرقام العبارات	عدد العبارات	أبعاد المقياس
1 . 6 . 11 . 16 . 21 . 26 . 31 . 36 . 41 . 46 . 49 . 51 . 52 و جميعها موجبة.	13	إدارة الوقت
2 . 7 . 12 . 17 . 22 . 27 . 32 . 37 . 42 . 47 . 50 . جميعها موجبة عدا : 2 . 7 . 12 . 22 . 32 .	11	إدارة الانفعالات
3 . 8 . 13 . 18 . 23 . 28 . 33 . 38 . 43 جميعها موجبة عدا : 3 . 13 . 33 . 38 .	9	إدارة العلاقات الاجتماعية
4 . 9 . 14 . 19 . 24 . 29 . 34 . 39 . 44 جميعها موجبة عدا : 19 .	9	الثقة بالنفس
5 . 10 . 15 . 20 . 25 . 30 . 35 . 40 . 45 . 48 و جميعها موجبة عدا : 30 . 35 .	10	الدافعية الذاتية

نلاحظ من خلال الجدول أن مقياس إدارة الذات يحتوي على 40 عبارة إيجابية، و21 عبارة سلبية.

• ثبات وصدق المقياس:

قامت الباحثة **هويدة حنفي محمود** بإعداد مقياس إدارة الذات وتقنيته في البيئة المصرية، على عينة قوامها 188 طالبا وطالبة من جميع الفرق الدراسية بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

الثبات:

تم حساب قيم معامل ثبات مقياس إدارة الذات ككل وثبات كل بعد من أبعاده الخمسة وثبات مفردات كل بعد باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ومعامل ألفا المعياري، ومعامل الثبات بطريقة جيتمان، وسبيرمان براون كما يوضحه جدول رقم (02).

جدول رقم (02): يوضح قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس إدارة الذات ومعامل الثبات الكلي بطريقة ألفا كرونباخ، ومعامل ألفا المعياري، وجيتمان، وسبيرمان براون.

الأبعاد	ألفا	جيتمان	سبيرمان براون	الثبات المعياري	معامل الثبات الكلي
إدارة الوقت	0.729	0.684	0.598	0.732	0.792
إدارة الانفعالات	0.768	0.654	0.609	0.771	
إدارة العلاقات الاجتماعية	0.749	0.681	0.641	0.752	
الثقة بالنفس	0.789	0.637	0.637	0.789	
الدافعية الذاتية	0.697	0.394	0.629	0.699	

الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي، وأسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع للعدد 4 عبارات أقل من 0.5 وتم حذفها، وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها 59 وتم حساب التحليل العاملي بأسلوب المكونات الأساسية لهوتلج وقد أفضى إلى استخلاص 8 عوامل بعد تدوير المحاور تدويرا متعامدا

بطريقة الفاريماكس، وأسفر التحليل العاملي على وجود 5 عوامل قيم التشبع لها أكبر من 0.3 وتشبع العامل الواحد على 3 عبارات فأكثر، بينما وجد أن هناك 3 عوامل تشبعا على أقل من 3 عبارات وتم حذفهما، وبذلك أصبح عدد العبارات 52 عبارة وهذه العوامل الخمسة جذورها الكامنة أكبر من الواحد وفسرت مجتمعة 56.65 من التباين الكلي بين عبارات المقياس.

● **تعلية المقياس:**

تم إعداد تعلية المقياس على العبارات حيث روعي ملاءمتها لفئة المستجيبين، وتضمنت التعلية كيفية الإجابة على العبارات بوضع إشارة (x) في الخانة التي تنطبق على المستجيب، كذلك تم توضيح بأن المقياس هو للبحث العلمي فقط.

● **طريقة تصحيح المقياس:**

يتم تنقيط المقياس على الشكل التالي و ذلك لكل المقاييس الفرعية :

- لا تنطبق.....(01) نقطة
- تنطبق قليلا.....(02) نقطتان
- تنطبق.....(03) ثلاث نقاط
- تنطبق كثيرا.....(04) أربع نقاط
- تنطبق كثيرا جدا.....(05) خمس نقاط

- و تجدر الإشارة إلى أن التنقيط ينقلب عندما تكون العبارة مصاغة بطريقة سلبية.

تعطى الدرجة الخامسة (05) عندما تكون العبارة إيجابية ويجب عليها المفحوص بأنها

"تنطبق كثيرا جدا" في حين إذا أجاب المفحوص "بلا تنطبق أبدا" تعطى له درجة واحدة (01).

تعطى الدرجة واحد (01) عندما تكون العبارة سلبية و يجب المفحوص أنه "تنطبق كثيرا جدا".

ويتم حساب درجة إدارة الذات للفرد بجمع نتائج المقاييس الفرعية الخمسة، وتشير الدرجة العالية للمقياس بارتفاع درجة إدارة الذات عند الفرد، والعكس صحيح أي تشير الدرجة الأدنى إلى انخفاض درجة إدارة الذات عند الفرد، حيث أن أدنى درجة هي 52 وأقصى درجة هي 260 بمعنى حدود المقياس تقع بين 52 و 260 درجة، وبالتالي يتوقف تصنيف الحالات على حساب توزيع الدرجات، وهذا الجدول يبين ذلك:

جدول رقم (03): يوضح مستويات إدارة الذات

الدرجات	مستويات إدارة الذات
86-52	إدارة ذات منخفضة
173-87	إدارة ذات متوسطة
260-174	إدارة ذات مرتفعة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى
- 2- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية
- 3- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة
- 4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى:

1-1- تقديم الحالة:

الإسم: سناء	المعدل: 16.53
الجنس: أنثى	عدد الإخوة: 03
السن: 20 سنة	المستوى التعليمي للأب: متوسط
التخصص: إتصال وعلاقات عامة	المستوى التعليمي للأم: ثانوي
المستوى الدراسي: 03 ليسانس	المستوى الإقتصادي للأسرة: جيد

1-2- ملخص المقابلة:

كانت الحالة جد مرتاحة وأبدت تجاوبا كبيرا على أسئلة المقابلة، وتفاعلت بطريقة سلسة في جميع المحاور، حيث كانت معظم إجاباتها واضحة وبلغة سلسة، و بعبارات مترابطة، و كانت تحاول فهم السؤال و تدقق في معناه وإعطاء أمثلة عند الإجابة، كما أنها لم تبدي مانعا أو مقاومة في الإجابة عن الأسئلة المقدمة لها.

أثناء المقابلة لم تبدي توترا عن موعد نهاية المقابلة لا لفظيا ولا جسديا، وفي نهاية المقابلة أخبرتنا بأنها مستعدة لإجراء مقابلات أخرى أو أسئلة، وهي مستعدة للمساعدة في أي وقت.

وبناء على هذا فقد تبين من خلال الأجوبة على أسئلة المقابلة بمحاورها الخمسة، أن الحالة تتميز بإدارة جيدة للذات بجميع أبعادها الخمسة، وهذا من خلال بروز لإدارة الوقت التي تتضح من خلال تصريحها بأنها لا تستهين بالوقت وتسيره كما ينبغي، وإدارة الانفعالات التي اتضحت في الهدوء أثناء المقابلة والقدرة على إتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة، وإدارة للعلاقات الاجتماعية التي تتضح في رغبة الحالة في الإنطلاق للمقابلة والبهجة الواضحة أثناء تعاملها معنا وسرعة تأقلمها مع المواقف ورغبتها الواضحة في

مساعدة الآخرين، والثقة بالنفس التي تتضح من خلال إجاباتها الواضحة وعدم تردددها في الإجابة، بالإضافة إلى الدافعية الذاتية من خلال تفأولها الواضح.

1-3- تحليل المقابلة:

تمت المقابلة مع الحالة في حجرات الجامعة في جو يسوده الهدوء والتعاون حيث كانت الحالة جد متعاونة وأجابت على جميع الأسئلة المقدمة لها، كما تمت المقابلة على انفراد وبينت الحالة إجابات واضحة وصريحة.

بناءً على النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق أداة المقابلة نأتي إلى بيان أبعاد إدارة الذات، من خلال أسئلة المقابلة للمحور الأول وهو محور إدارة الوقت حيث اتضح أن لديها إدارة جيدة للوقت وهذا ما صرحت به: " ندير توزيع للمهام المطلوبة مني لكل يوم باش نعرف كيفاش نكملها ونربح الوقت " ، كذلك تقيدها بالوقت في إنجاز كل مهمة وهذا ما أكده قولها: " كل مهمة أو واجب نوضعو وقت محدد ونحرص باش منقوتش هذاك الوقت " ، إضافة إلى عدم تضييعها للوقت في أمور لا تنفع وهذا ما يؤكد قولها: " كي نكون نقرى مانردش على التليفون بوييسك ماينفغيش. كي نكون نقرى صايي ".

أما في محور إدارة الانفعالات تبين أن الحالة لديها مهارة في التعامل مع الانفعالات المختلفة وهذا اتضح عند سؤالنا لها: " ما مدى قدرتك على تجنب القلق والضغط النفسي ؟ فأجابت: الحمد لله عندي قدرة كبيرة على تجنب القلق ونعرف بطريقتي الخاصة كيفاش نتخلص منو " ، إضافة أن لديها القدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وتهدئة نفسها من خلال قولها: " كي تواجهني مشكلة كبيرة ماشي نقعد غير حازنة لازم نخمم كيفاش نخرج منها " ، كما برز أنه من الصعب أن تستثار إنفعاليا في سؤالنا لها: " هل من السهل استثارتك انفعاليا؟ فأجابت: لا من الصعب جدا إستثارتني انفعاليا مثلا كي يحب واحد يقلقتني نتجاهلو و نعتبرو ماشي موجود " . كما اتضح من خلال المقابلة قدرتها على إظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوعها (سعادة - حزن - خوف - غضب) وشدتها (معتدل - متطرف).

وفي محور إدارة العلاقات الاجتماعية اتضح أن لديها قدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين في قولها: " نتأقلم في سع مع الناس ونعرف كيفاش نتعامل معاهم والحمد لله ما يصرا وليش مشاكل معاهم " ، كما تبين أنها تحب مساعدة الآخرين من خلال التواصل معهم وحل النزاعات بينهم من خلال قولها: " ساعات يطلبو مني صحاباتي المساعدة سيرتو كي يصراو مشاكل في لكلاصة " ، إضافة إلى تمتعها بمهارة القيادة والإقناع وهذا يتضح من خلال قولها: " نفرح نفرح ياسر كي نكون قائدة لمناقشة جماعية ونحس روجي نعرف نقتعهم " ، كما لاحظنا أثناء المقابلة أنها تتمتع بقدرة التأثير في الآخرين وحسن إدارة المواقف الاجتماعية المختلفة.

وفي محور الثقة بالنفس برز أنها قادرة على تحمل المسؤولية دون الشعور بالتردد أو الخوف وهذا من خلال قولها: " نتحمل مسؤولية نتائج أي حاجة نديرها سواء كانت إيجابية أو سلبية " ، إضافة إلى ثقتها على التفوق باستمرار التي تتضح من خلال قولها: " ديمما واثقة في قدراتي على التفوق والنجاح " ، كما اتضح تقبلها وتقديرها لذاتها عند سؤالنا: " هل أنت سعيدة بمظهرك الشخصي ؟ فأجابت: وي وي الحمد لله فرحانة ومتقبلة روجي كيما راني ". ومن خلال إجاباتها أيضا اتضح أنها تثق في قدراتها وصفاتها وفي تقييمها للأمور وتثق في قدرتها على إتخاذ القرارات الصحيحة وتجاوز المواقف الحياتية والتصرف بحكمة في قولها: "أخذ قرارات سريعة ولا أندم".

وصولا إلى محور الدافعية الذاتية حيث برزت قدرتها على التحفيز الذاتي من خلال قولها: " كي ننجح في حاجة نزيد نشجع روجي باش ننجح في حوايج أخرى ونطمح للأحسن" إضافة إلى بروز قدرتها على الجهد والمثابرة والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات وهذا من خلال قولها: " كي نفشل في عمل شيء نعاود المحاولة حتان ننجح فيه " ومن خلال تجاوبها معنا تبين أنها قادرة على مواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل.

1-4- عرض نتائج مقياس إدارة الذات:

جدول رقم(04): يوضح الدرجات المتحصل عليها مرتبة حسب الأبعاد للحالة الأولى

التقدير	الدرجات	الأبعاد الخمسة لإدارة الذات
مرتفع	51	إدارة الوقت
مرتفع	50	إدارة الانفعالات
مرتفع	34	إدارة العلاقات الاجتماعية
مرتفع	30	الثقة بالنفس
مرتفع	25	الدافعية الذاتية
مرتفع	190	الدرجة الكلية

بعد تحليل مقياس إدارة الذات تحصلت الحالة على الدرجات الموضحة أعلاه، وكانت كالتالي مرتبة من الأعلى إلى الأدنى، حيث كان في الرتبة الأولى بعد إدارة الوقت المتمثل التخطيط الجيد والتنظيم، وفي الرتبة الثانية بعد إدارة الانفعالات المتمثل في التعامل مع الانفعالات المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وتهدئة النفس، والرتبة الثالثة بعد إدارة العلاقات الاجتماعية حيث تميزت الحالة بالقدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وحسن التصرف معهم، أما في الرتبة الرابعة يأتي بعد الثقة بالنفس متمثلاً في القدرة على تحمل المسؤولية وثقتها في قدرتها على إتخاذ القرارات الصحيحة، وفي الرتبة الأخيرة بعد الدافعية الذاتية المتمثل في القدرة على التحفيز الذاتي واستثارة الهمة في النفس لتحقيق الأهداف.

5-1- التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال تحليل المقابلة والنتائج المتوصل إليها من تطبيق مقياس إدارة الذات يمكن تلخيص أن الحالة تتميز بمستوى إدارة ذات مرتفع والذي قدر ب: 190 درجة، وهذا ما جعلها تتفوق دراسياً عن غيرها من الطلبة في الدفعة.

وذلك من خلال إدارتها للوقت الذي يندرج تحته القدرة على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها وعمل جداول الأعمال والتخطيط الجيد والتنظيم الواقعي، وهذا ما تطرق إليه سامي محمد هشام حريز في كتابه فن إدارة الوقت والاجتماعات، حيث أدرج عاملي التخطيط الجيد والتنظيم الواقعي ضمن أهم عوامل الإدارة الجيدة للوقت، وإدارة الانفعالات المتمثلة في ضبط الانفعالات والسيطرة عليها في مختلف المواقف، والقدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة، والتوازن الانفعالي وهذا ما أكد عليه باتدورا حيث أرجع أداء الأفراد وقدراتهم يعتمد على حالتهم الانفعالية، فالتوازن الانفعالي يعزز كفايتهم الذاتية. إضافة إلى تمتعها بمهارة إدارة العلاقات الاجتماعية التي تدرج تحتها القدرة على التواصل الإيجابي والتعاون مع الآخرين والتأثير فيهم، والثقة بالنفس التي تتمثل في تقبل الحالة لذاتها وثقتها في النجاح باستمرار، إضافة إلى مهارة الدافعية الذاتية المتمثلة في الرغبة في النجاح وتحقيق مستوى معين.

2- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية:

2-1- تقديم الحالة الثانية:

الإسم: أميمة	المعدل: 16.19
الجنس: أنثى	عدد الإخوة: 06
السن: 20 سنة.	المستوى التعليمي للأب: ابتدائي
التخصص: علم المكتبات والمعلومات	المستوى التعليمي للأم: ثانوي
المستوى الدراسي: 03 ليسانس	المستوى الإقتصادي للأسرة: متوسط

2-2- ملخص المقابلة:

كانت الحالة متجاوبة لجميع أسئلة المقابلة، وأبدت توترا وانفعالا ظاهرا في إيماءات وجهها رغم أنها كانت تبدي رغبة في الإجابة إلا أن عدم الإرتياح كان واضحا، وكانت المقابلة طويلة نوعا ما لأن نوعية الإجابة الخاصة بالحالة استعملت الأمثلة والنفي، وتأكيدا على إلزامية التفوق الدراسي في الجامعة باستعمال ألفاظ التوكيد والشرط.

وعليه من خلال أجوبتها على أسئلة المقابلة تبين أن الحالة تتميز بمستوى مرتفع من إدارة الذات، وهذا من خلال إجاباتها و سلوكياتها أثناء المقابلة و المتمثلة في إدارة الوقت التي تتضح من خلال تصريحها بأنها تلتزم بالتقيد بالوقت في جميع أمورها، وإدارة للانفعالات التي اتضحت من خلال توازنها الانفعالي أثناء سير المقابلة، وإدارة للعلاقات الاجتماعية التي تتضح من خلال تعاملها وتأقلمها معنا، والثقة بالنفس التي تتضح من خلال تأكيدها لامتلاك القدرة على التفوق والنجاح، كذلك مهارة الدافعية الذاتية الظاهرة في أقوالها وطموحاتها الكثيرة.

2-3- تحليل المقابلة:

تمت المقابلة مع الحالة في قاعة المطالعة بالجامعة في جو يسوده الهدوء والتعاون، حيث كانت الحالة جد متعاونة وأعطت إجابات واضحة وصريحة لجميع الأسئلة المقدمة لها. فمن خلال النتائج المتوصل إليها عند تطبيق المقابلة نأتي إلى بيان أبعاد إدارة الذات التي لها علاقة مباشرة بتفوق الحالة دراسياً، حيث كانت الإجابات حسب المحاور ففي المحور الأول بعد إدارة الوقت، حيث أظهرت المقابلة أن الحالة تتميز بإدارة جيدة للوقت من خلال وضعها لمخطط زمني ينتظم فيه الأداء والمهام وهذا برز من خلال قولها: "أعد قائمة للأعمال المطلوبة مني لكي أستطيع تذكرها وإنجازها وقد تطرأ لي أعمال أخرى لم تكن في الحسبان فأخصص لها وقت وأنظمتها"، إضافة إلى التزامها وتنظيمها للوقت الذي يتضح من خلال قول: "نرتب الأعمال على حسب درجة أهميتها باش يكون وقتي منظم ونعرف كيفاش نسير العمل".

أما في محور إدارة الانفعالات تبين أن الحالة لديها مهارة في التحكم في انفعالاتها المختلفة وهذا اتضح من خلال سؤالنا لها: "كيف تتصرفين إذا حاول شخص ما إزعاجك؟" فأجابت: إذا حاول شخص ما إزعاجي أتجاهله ولا أصغي إليه ولا أعيره أي اهتمام"، إضافة إلى اتسامها بروح المشاركة في الانفعالات مع الآخرين وهذا من خلال قولها: "نفرح كي نشوف صحاباتي أو أي واحد نعرفو أو حتى منعرفوش فرحان". إضافة أن لديها القدرة على إعطاء الانفعال المناسب للموقف المناسب وهذا من خلال سؤالنا لها: "هل من السهل

إستشارتك انفعاليا ؟ فأجابت: هذا الشيء على حسب الموضوع وأهميته بالنسبة لي"، كذلك التصرف بحكمة في المواقف والتروي في قولها: "في اتخاذ القرار نخمم ألف مرة ونشوف لبعيد ومنشوفش لقريب". كذلك من خلال المقابلة اتضح أنها باستطاعتها فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات والآخرين.

أما في محور إدارة العلاقات الاجتماعية أظهرت أجوبة المقابلة تمتع الحالة بمهارة القيادة وهذا من خلال قولها: " نكون سعيدة كي نتعين مسؤولة على مناقشة أو محاضرة جماعية". إضافة إلى حبها لمساعدة الآخرين وهذا من خلال قولها: "أكيد يطلبوا مني زملائي المساعدة عند الحاجة وأنا نفرح بهذا الشيء"، بالإضافة إلى حبها للعمل في فريق وهذا برز من خلال قولها: "بالعكس العمل لي نخدمو مع صحاباتي أو مع جماعة هكا يجيني أسهل وممتع من لي نخدمو وحدي". كما لاحظنا أثناء سير المقابلة أنها تتقن مهارة التواصل الاجتماعي بطريقة جيدة.

أما في محور الثقة بالنفس تبين أنها واثقة من قدرتها على تحقيق النجاح والحصول على ما تريده وتحقيق أهدافها وهذا من خلال قولها: "وي ديما واثقة في روعي باش نتفوق ونحقق الأفضل و إن شاء الله الدكتوراه". إضافة إلى ثقتها في قراراتها وهذا اتضح من خلال قولها: "نوثق في أي قرار أتخذه وعادي نتحمل أي عواقب تجي من بعدو". كما تبين من خلال المقابلة أنها تقدر ذاتها وتحترمها، وإجاباتها التي تؤكد فيها على ثقتها بنفسها.

وأخيرا محور الدافعية الذاتية حيث برز إقبالها بحماس على تحقيق أهدافها وهذا من خلال قولها: "أصر باستمرار على تحقيق ما أطمح إليه"، بالإضافة إلى بروز دافعيته على الإنجاز في قولها: "كي تكون عندي خدمة لازم نخلصها حتى ونكون تعبانة نكملها نكملها باش نريح. مثلا وقت الامتحانات لازم نتأكد بلي راجعت كلش باش نرقد"، كما تبرز رغبتها الدائمة لبلوغ أعلى الدرجات في قولها: "ديما عندي طموحات عالية". ومن خلال سير المقابلة اتضح أنها على سعة عالية من المثابرة في سبيل بلوغ النجاح والتفوق.

4-2- عرض نتائج المقياس:

جدول رقم (05): يوضح الدرجات المتحصل عليها مرتبة حسب الأبعاد للحالة الثانية.

التقدير	الدرجات	الأبعاد الخمسة لإدارة الذات
مرتفع	60	إدارة العلاقات الاجتماعية
مرتفع	55	إدارة الوقت
مرتفع	43	إدارة الانفعالات
مرتفع	30	الثقة بالنفس
مرتفع	22	الدافعية الذاتية
مرتفع	210	الدرجة الكلية

بعد تحليل المقياس وإعطاء علامات على إجابات الحالة الثانية تم التحصل على درجات أبعاد إدارة الذات، ثم قمنا بترتيبها من الأعلى قيمة إلى الأدنى. حيث تحصلت الحالة على الدرجة الأعلى في بعد إدارة العلاقات الاجتماعية حيث تميزت بمهارة القيادة والإقناع والقدرة على التأثير في الآخرين وحب العمل في فريق، أما المرتبة الثانية فيأتي بعد إدارة الوقت المتمثل في إعداد مخطط زمني ينتظم فيه الأداء وإعداد جداول الأعمال، والالتزام بالوقت وفي الرتبة الثالثة بعد إدارة الانفعالات المتمثل في التحكم في الانفعالات المختلفة، إضافة إلى مشاركة الآخرين في انفعالاتهم والتصرف بحكمة في المواقف والتروي، وفي الرتبة الرابعة بعد الثقة بالنفس المتمثل في تميز الحالة بالثقة في تحقيق النجاح باستمرار إضافة إلى ثقتها في قراراتها وتقديرها لذاتها، ليأتي في الرتبة الخامسة والأخيرة بعد الدافعية الذاتية المتمثل في الإقبال بحماس لتحقيق الأهداف والرغبة الدائمة لبلوغ أعلى الدرجات.

2-5- التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال تحليل المقابلة والنتائج المتوصل إليها من مقياس إدارة الذات لهويدة حنفي محمود يمكن القول أن الحالة لديها مستوى إدارة ذات مرتفع الذي قدر ب: 210 درجة،

الأمر الذي جعلها تتفوق دراسيا على غيرها من الطلبة، وذلك من خلال عامل إدارة الوقت الذي كان وراء تفرد الحالة بالتفوق عن زملائها والذي تدرج تحته مجموعة من المهارات وهي: التخطيط والتنظيم والتسيير الجيد للوقت التي تعتبر من أهم العوامل لإدارة الوقت بفعالية، وكذلك عامل إدارة الانفعالات المتمثلة في السيطرة على الانفعالات المختلفة، بالإضافة إلى الإدراك الانفعالي، الفهم الانفعالي، والمرونة (التسهيل الانفعالي). وهذا ما أكد عليه مايرز و سالوفي في نظريتهما النموذج الرباعي لإدارة الانفعالات، حيث إعتبرها من بين مكونات الذكاء الوجداني (العاطفي) ومن أهم سمات التفوق، كذلك عامل إدارة العلاقات الاجتماعية المتمثل في تمتعها بمهارة القيادة والإقناع، بالإضافة إلى حبا لمساعدة الآخرين والتروي في المعاملة وهذا ما تقدمت به ماجدة السيد عبيد في التطرق لخصائص المتفوقين دراسيا وهذا في كتابها تربية الموهوبين والمتفوقين.

وعامل الثقة بالنفس الذي يندرج تحته تميز الحالة بثقتها على التفوق والنجاح وقدرتها على إتخاذ القرارات الصحيحة، وتقديرها واحترامها لما تملكه من قدرات ومهارات وامكانيات التي تؤهلها للإعتماد على الذات، وعامل الدافعية الذاتية المتمثل في الإقبال والرغبة الدائمة لتحقيق الأهداف والطموحات.

3- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة:

3-1- تقديم الحالة:

المعدل 15.52	الإسم: نسرين
عدد الإخوة: 08	الجنس: أنثى
المستوى التعليمي للأب: متوسط	السن: 21 سنة
المستوى التعليمي للأم: جامعي	المستوى الدراسي: 03 ليسانس
المستوى الاقتصادي للأسرة: متوسط	التخصص: علم المكتبات والمعلومات

3-2- ملخص المقابلة:

أبدت الحالة تجاوبا معنا وتعاوننا كبيرا على جميع أسئلة المقابلة، ففي البداية ظهر عليها توترا واندفاعا في إجاباتها وظهر ذلك في إيماءاتها ولغة جسدها خاصة حركة اليدين. وبعد مضي مدة من الزمن تفاعلت بطريقة عادية وأظهرت لنا رغبتها في الإجابة والاستمرار في المقابلة إلى النهاية.

فمن خلال أجوبتها على أسئلة المقابلة اتضح أن الحالة تتميز بارتفاع مستوى إدارة الذات بجميع أبعادها الخمسة، المتمثلة في إدارة الوقت من خلال إقرارها على التنظيم الجيد للوقت على أساس واضح و وجوب استغلاله بشكل جيد وفعال، وإدارة للانفعالات التي اتضحت من خلال سلوكياتها أثناء المقابلة، وإدارة للعلاقات الاجتماعية التي برزت من خلال تجاوبها معنا ورغبتها الواضحة في المساعدة والإستمرار في المقابلة، بالإضافة إلى الثقة بالنفس من خلال محاولة التمسك بصحة أفكارها والثقة في قراراتها، كذلك بعد الدافعية الذاتية الذي اتضح من خلال تأكديها على الاستمرار من أجل بلوغ الغايات.

3-3- تحليل المقابلة:

تمت المقابلة في ظروف جيدة في جو يسوده التعاون، وكانت الحالة جد متعاونة حيث أنها أجابت على جميع الأسئلة المقدمة لها.

بناءا على النتائج المتوصل إليها من خلال المقابلة نأتي إلى بيان أبعاد إدارة الذات الخمسة لدى الحالة، بداية ببعد إدارة الوقت اتضح أنها تسير وقتها كما ينبغي ولا تخطئ بين وقت الدراسة والأعمال الأخرى من خلال قولها: " لا مانرديش على التيليفون كي نكون نقرى إلا إذا كانت مكالمة مهمة....منخلطش وقت لقراءة وحدو وقت التيليفون باين" أيضا ترتيبها للأعمال على حسب الوقت هذا ما يؤكد قولها: "نحب نرتب أعماي على حساب الوقت لي عندي وكل عمل على حسب الأهمية تاعو".

أما في بعد إدارة الانفعالات اتضح أن لديها قدرة على تجنب القلق من خلال قولها: " قدرتي على تجنب القلق والضغط عالية جدا. سيرتو كي يكون موضوع ما يستاهلش باش نقلق". إضافة إلى قدرتها على مراقبة المشاعر الشخصية والتميز بين الانفعالات وهذا ما عند قولها: "ديما فرحانة الحمد لله بصح كي تكون حاجة تحتاج الحزن أو البكاء باينة راح

نبكي باش نرتاح من بعد نعرف كيفاش نتأقلم معاها أو نحلها " ومشاركة الآخرين في مشاعرهم من خلال قولها: " نحب نحس بالآخرين ونشاركهم سواء في فرح أو حزن سيرتو كي يكون شخص قريب ليا ".

أما في بعد إدارة العلاقات الاجتماعية برزت قدرتها على بناء علاقات إجتماعية وحسن تسييرها لهذه العلاقات وهذا ما صرحت به: " عادي أنا إجتماعية ونتقبل الآخر " وبرز حب عملها في فريق في قولها: " بالعكس نحب نخدم في مجموعة أحسن من وحدي ونحس روحي فهمت خير "، إضافة إلى تمتعها بمهارة القيادة وهذا اتضح من خلال قولها: " ساعات يقسمونا الأساتذة مجموعات ديما أنا نحب نقود المجموعة لي نكون فيها، ومتمنية في المستقبل نعود نشارك في ندوات ومؤتمرات ونقدم محاضرات ". كما لاحظنا أثناء المقابلة أنها تتمتع بمهارة الإقناع والقدرة على التأثير في الآخرين.

وفي بعد الثقة بالنفس برز أنها تؤمن بإمكاناتها وقدراتها لتحقيق الأفضل من خلال قولها: " علابالي بروحي نقدر نحقق واش راني متمنية. ربي يقدرني برك " إضافة إلى حب الاعتماد على النفس في جميع الأمور وهذا ما أكدته قولها: " نفضل نخدم حاجتي وحدي باش نحس بلي خدمت عليها صح وجامي نعتمد على الآخر " كما اتضح أنها تحسن استغلال نقاط القوة وتعمل على تنميتها وإبرازها، وقدرتها على تحديد نقاط الضعف وتحسينها من خلال قول: "ديما نحب نستغل لحوايج لملاح لي فيا ونطورها للأحسن كان قدرت ونحاول نعرف نقاط الضعف تاوعي باش نقدر نحسنها ".

وأخيرا بعد الدافعية الذاتية المتمثل في قدرتها الواضحة على الاستمرار لتحقيق الأهداف من خلال تصريحها: " ما عنديش مشكل لازم نجتهد ونصبر في نفس الوقت باش نحقق الهدف تاعي " إضافة إلى تمتعها بالإرادة القوية وعدم الخوف من الفشل وهذا ما أكدته قولها: " أي عمل أو مشروع كي نبداه تكون عندي رغبة باش نكمو من الأول للأخير وحتى كان فشلت فيه عادي نزيد نتعلم كثر ".

كما لاحظنا أثناء المقابلة أنها تتمتع بالاستقلالية والتوجه نحو تحقيق الأهداف.

4-3- عرض نتائج المقياس:

جدول رقم (06): يوضح الدرجات المتحصل عليها مرتبة حسب الأبعاد للحالة الثالثة.

التقدير	الدرجات	الأبعاد الخمسة لإدارة الذات
مرتفع	65	إدارة الانفعالات
مرتفع	50	إدارة العلاقات الاجتماعية
مرتفع	46	الدافعية الذاتية
مرتفع	34	إدارة الوقت
مرتفع	30	الثقة بالنفس
مرتفع	225	الدرجة الكلية

من خلال النتائج المتحصل عليها عند تطبيق المقياس قمنا بترتيب الدرجات التي تحصلت عليها حسب الأبعاد، فالرتبة الأولى كان بعد إدارة الانفعالات حيث تنسم الحالة بالقدرة على تجنب القلق ومراقبة المشاعر الشخصية والتميز بين الانفعالات، أما في المرتبة الثانية بعد إدارة العلاقات الاجتماعية المتمثل في القدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية والتمتع بمهارة القيادة والإقناع. أما في المرتبة الثالثة بعد الدافعية الذاتية المتمثل في قدرتها الواضحة على الإستمرار لتحقيق الأهداف والإرادة القوية وعدم الخوف من الفشل، وفي المرتبة الرابعة بعد إدارة الوقت المتمثل في التسيير والتنظيم الجيد للوقت وترتيب الأعمال، وأخيرا بعد الثقة بالنفس متمثلا في القدرة على الإعتماد على الذات في الحكم والتصرف بطرق ملائمة للمواقف التي يتعرض لها.

3-5- التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال تحليل المقابلة والنتائج المتوصل إليها عند تطبيق مقياس إدارة الذات، يمكن القول أن الحالة تمتاز بارتفاع مستوى إدارة الذات الذي قدر ب: 225 درجة وهذا ما جعلها تتفوق عن غيرها من الطلبة في الدفعة، وذلك من خلال إدارتها للوقت الذي يندرج تحته

مجموعة من المهارات مثل: التسيير الجيد للوقت قبل الشروع في أي مهمة وهذا ما أوضحه ربحي مصطفى العليان في كتابه أسس الإدارة المعاصرة حيث عرف إدارة الوقت بقوله: "إن إدارة الوقت تعني إدارة الذات وأن المدير الفعال هو من يبدأ بالنظر إلى وقته قبل الشروع في مهماته وأعماله، وأن الوقت يعد من أهم الموارد فإن لم تتم إدارته فلن تتم إدارة أي شيء آخر" إضافة إلى مهارات التنظيم، التخطيط، الرقابة، ومواجهة مضيعات الوقت. وإدارة الانفعالات المتمثلة في القدرة على تجنب القلق و الضغط النفسي، إضافة إلى القدرة على مراقبة المشاعر الشخصية والتميز بين الانفعالات، كذلك مشاركة الآخرين في مشاعرهم وهذه تعتبر من أهم مهارات الإدارة الجيدة للانفعالات. كذلك إدارة العلاقات الاجتماعية التي يندرج تحتها مجموعة من المهارات التي تتميز بها الحالة وهي: القدرة على بناء علاقات اجتماعية وحسن تسيير هذه العلاقات وتقبلها للآخر، إضافة إلى مهارة القيادة والإقناع والقدرة على التأثير في الآخرين. إضافة إلى الثقة بالنفس المتمثلة في أنها تؤمن في إمكاناتها وقدراتها وقراراتها وهذا ما أوضحه الدكتور أكرم رضا في تعريفه للثقة بالنفس في قوله: "هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكانياته، أي الإيمان بذاته". وصولاً إلى بعد الدافعية الذاتية الذي يندرج تحته القدرة الواضحة على الاستمرار في تحقيق الأهداف والاستقلالية والتصورات الفكرية العالية، والأداء الممتاز. وهذا ما أكد عليه كلباتراك حيث أرجع مفهوم التفوق الدراسي للأشخاص الذين أدائهم ممتاز باستمرار في مجالات الحياة.

4- عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

- عرض ومناقشة الفرضية العامة: يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسياً بمستوى إدارة ذات مرتفع

بعد تطبيق تقنية المقابلة ومقياس إدارة الذات على الحالات المستهدفة بالبحث، حيث اعتمدنا على منهج دراسة حالة، تبين ارتفاع مستوى إدارة الذات لدى الحالات الثلاث حيث تحصلت الحالة الأولى على 190 درجة والحالة الثانية 210 درجة في حين حصول الحالة الثالثة على 225 درجة، هذا ما يدل على مستوى مرتفع من إدارة الذات الذي تقدر أقصى

قيمة له 260 درجة حسب الجدول رقم (03) الذي يبين مستويات إدارة الذات. وعلى ضوء هذه النتائج تقبل الفرضية العامة للبحث مما يؤكد لنا أن الطلبة المتفوقين في الجامعة لديهم مستوى مرتفع من إدارة الذات، وهنا تكمن أهمية إدارة الذات في تحقيق التفوق والنجاح وهذا ما أشارا إليه عمر و حسن بدران " في قوله : "إدارة الذات وسيلة الإنسان لقيادة حياته نحو النجاح".

هذه النتيجة تتفق مع دراسة عبد الغفار (2003) التي استهدفت التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بمستوى التعلم والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال بين مستويات التعلم وبين مقياس إدارة الذات بأبعاده المختلفة، وأنه كلما تمتع الطالب بإدارة جيدة لذاته كلما زاد تفوقه الأكاديمي، إلى جانب دراسة أزهار عبود حسون (2011) التي هدفت لبناء مقياس إدارة الذات وقياسها لدى طلاب الجامعة وفقا لنظرية كولمان، حيث من خلال دراستها توصلت إلى أن طلاب الجامعة لهم قدرة عالية على إدارة ذواتهم.

• **عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:** يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى إدارة الوقت.

بعد تحليل المقابلات وحسب نتائج مقياس إدارة الذات بأبعاده الخمسة من بينهم بعد إدارة الوقت توصلنا إلى ارتفاع مستوى إدارة الوقت لدى حالات الدراسة وتمتعها بمهارات تنظيم الوقت، التخطيط، والقدرة على مواجهة مضيعات الوقت هذا ما يعزز قبول الفرضية الجزئية الأولى والتي تتفق في محتواها مع نتائج دراسة فيصل عبد الله الرويس حول مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت ومضيعاته الذاتية والبيئية، حيث توصل أن الطلبة لديهم وعي بأهمية الوقت بدرجة مرتفعة، ونضيف إلى ذلك دراسة سليمان حسين موسى المزين (2012) فيما أثبتته حول فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات.

وقد تبين ذلك لنا من خلال مجريات المقابلات وما صرحت به الحالات حول الالتزام بالوقت وتنظيمه بقولهم: " نرتب الأعمال على حسب درجة أهميتها باش يكون وقي منظم

ونعرف كيفاش نسيرو " وأخرى تقول: " نحب نرتب أعمالنا على حساب الوقت لي عندي وكل عمل على حسب الأهمية تاعو."

هذا ما يوضح مدى أهمية الوقت وإدارته لدى طلبة الجامعة وبالأخص المتفوقين منهم حيث اعتبروا إدارة أن الوقت تعبر عن إدارة الحياة ككل هذا ما أوضحه شحادة (2015) في أهمية إدارة الوقت في قوله: " إن أهمية إدارة الوقت تنبع من أهمية الحياة التي نعيشها فحفظه حفظ لها وقتله قتل لها ولكنه من النوع غير المحسوس".

• عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية: يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى إدارة الانفعالات.

من خلال تحليل المقابلات والنتائج المتوصل إليها عند تطبيق المقياس وفي محور إدارة الانفعالات وجدنا الحالات الثلاث لديها مهارة عالية في إدارة الانفعالات من خلال القدرة على التعامل مع الانفعالات المختلفة وإظهار الانفعال المناسب للموقف المناسب والتوازن الانفعالي وغيرها من مهارات إدارة الانفعالات وبالتالي تقبل الفرضية الجزئية الثانية على أساس تميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى إدارة الانفعالات وهذا ما أكد عليه ألبرت باندورا حيث أرجع أداء الأفراد يعتمد على حالتهم الانفعالية، فالتوازن الانفعالي يعزز كفايتهم الذاتية، كذلك ما أكاه عليه مايرز و سالوفي (2001) في نظريتهما النموذج الرباعي لإدارة الانفعالات حيث اعتبروا مهارات إدارة الانفعالات من أهم سمات التفوق.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد العزيز حيدر الموسمي و سارة ثامر كاظم في دراستهما حول إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة، والتي توصلنا من خلالها إلى تمتع عينة البحث بمستوى عالي من إدارة الانفعالات، إلى جانب دراسة محمد طعيمة هليل (2017) حول الإتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية، وتوصل إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عالي في الإتزان الانفعالي.

وقد تبين لنا ذلك من خلال مجريات المقابلات وما صرح به المتفوقين حول توازنهم الانفعالي بقول: "الحمد لله عندي قدرة كبيرة على تجنب القلق ونعرف بطريقتي الخاصة

كيفاش نتخلص منو " وأيضاً: " كي تواجهني مشكلة كبيرة ماشي نقعد غير حازنة لازم نخمم كيفاش نخرج منها".

• عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسياً بارتفاع مستوى إدارة العلاقات الاجتماعية.

توصلنا من خلال نتائج المقابلات والمقياس أن الحالات الثلاث تتمتع بمستوى مرتفع من إدارة العلاقات الاجتماعية، من خلال قدرتهم على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والقدرة على التأثير فيهم، والتمتع بمهارتي القيادة والإقناع، وبالتالي تتحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص أن الطالب الجامعي المتفوق دراسياً يتميز بارتفاع مستوى إدارة العلاقات الاجتماعية، وهذا ما تقدمت به ماجدة السيد عبيد أن من أهم خصائص المتفوقين دراسياً التمتع بمهارة القيادة والإقناع وحب ومساعدة الآخرين والتروي في المعاملة.

وتتماشى هذه النتيجة مع دراسة علي عبد الرحيم صالح حول إدارة العلاقات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الطلبة، فتوصل إلى أنهم يمارسون إدارة العلاقات الاجتماعية بدرجة عالية وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة العلاقات الاجتماعية وفاعلية الذات.

كما توصلنا إلى التأكيد أن طلبة الجامعة -المتفوقون منهم- يتمتعون بمستوى عالي من إدارة العلاقات الاجتماعية، وهذا ما كان واضحاً من خلال المقابلة معهم، حيث أن الطلبة المتفوقين يتمتعون بالقدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين والتأثير فيهم وحسن إدارة المواقف الاجتماعية المختلفة وهذا ما وضحته أقوالهم: " نتأقلم في سع مع الناس ونعرف كيفاش نتعامل معاهم والحمد لله ما يصراوليش مشاكل معاهم " كذلك: نفرح ياسر كي نكون قاندة لمناقشة جماعية ونحس روجي نعرف نقنعهم".

• عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة: يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسياً بارتفاع مستوى الثقة بالنفس.

بعد تحليل المقابلات ونتائج المقياس وفي محور الثقة بالنفس تبين أن الحالات لديها مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، من خلال تقبل الذات وتقديرها والتصرف بطرق ملائمة في المواقف المختلفة ومواجهة تحديات الحياة والتكيف مع خبراتها الجديدة، هذا ما جعلنا نقبل الفرضية الجزئية الرابعة، والتي تتفق مع نتائج دراسة **مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (2016)** حول التعرف على الثقة بالنفس لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد وجد الباحث أن درجة الثقة بالنفس لدى الطلبة فوق المتوسط ووجد علاقة موجبة بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي، وأن الثقة بالنفس تعد منبئة للتحصيل الدراسي الجيد، إضافة إلى دراسة **العنزي و الكندي (2004)** حول معرفة العلاقة بين التحصيل الدراسي الجيد والثقة بالنفس، وتوصلا إلى أن هناك ارتباطا موجبا بين التحصيل الدراسي المرتفع والثقة بالنفس عند الطلاب والطالبات، إلى جانب دراسة **Change و Cheng (2008)** توصلا إلى وجود علاقة موجبة بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس. وفي نفس السياق كشفت نتائج المقابلة أن المتفوقين دراسيا يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس من خلال تأكيدهم على القدرة على مواجهة مشكلات الحياة، والقدرة على التعبير عن ذواتهم، والقدرة على اتخاذ القرارات، وعباراتهم الإيجابية عن أنفسهم.

• **عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:** يتميز الطالب الجامعي المتفوق دراسيا بارتفاع مستوى الدافعية الذاتية. أظهرت نتائج المقابلات العيادية النصف الموجهة والمقياس المطبق أن حالات الدراسة يتميزن بمستوى مرتفع من الدافعية الذاتية، من خلال القدرة على مواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل وبذل الجهد والمثابرة والاستمرارية من أجل بلوغ الأهداف، وبالتالي تقبل الفرضية الجزئية الخامسة وهذا ما أشار إليه **Gottfried (1985)** في قوله: "أن الدافعية تعني الاستمتاع بالتعلم الذي يتميز بالتوجه نحو النبوغ وحب الاستطلاع والمثابرة والتولد الداخلي للمهمة وتعلم التحدي والمهام الصعبة جدا"

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة قطامي (1993) حول معرفة أثر التحصيل على الدافعية لدى الطلبة المتفوقين، حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الدافعية لدى الطلبة المتفوقين تحصيليا، مما يمكن أن يفسر تدخل الدافعية تدخلا إيجابيا لزيادة تحصيل الطلبة وتفوقهم.

الاستنتاج العام:

من خلال عرضنا لنتائج الدراسة الحالية ومناقشتها نستخلص ما يلي:

تم قبول الفرضية العامة التي تنص على أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بمستوى مرتفع من إدارة الذات، ويتضح ذلك من خلال محتوى المقابلات العيادية النصف موجهة، وكذلك من خلال نتيج مقياس إدارة الذات، حيث تحصلت الحالات على درجات تتراوح ما بين 190 و 225 درجة وهي درجة قريبة من أعلى درجة للمقياس التي تقدر ب 260 درجة.

كما تم قبول الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بارتفاع مستوى إدارة الوقت، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من عبد الرحمن أحمد الدخيل و عماد الزغول (2015) في التأكيد على وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الوقت والتحصيل لدى الطلبة الموهوبين، كما وجدت الدراسة التي قام بها عبد العال (2009) أن هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي فكلما ارتفعت فعالية إدارة الوقت لدى الطلاب كلما ارتفع معها التحصيل الدراسي، كما توصل إلى أن الطلاب يديرون وقتهم بكفاءة عالية.

وتحققت الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بارتفاع مستوى إدارة الانفعالات، وذلك من خلال مجريات المقابلات ونتائج المقياس، التي بينت أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا لديه مهارة في التعامل مع الانفعالات المختلفة، والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة، والقدرة على تجنب القلق والضغط النفسي، وغيرها من مهارات إدارة الانفعالات. وهذا ما أوضحه بانديورا حيث أرجع أداء الأفراد يعتمد على حالتهم الانفعالية.

كما تحققت الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بارتفاع مستوى إدارة العلاقات الاجتماعية، ويظهر ذلك من خلال تمتعه بمهارة القيادة والاقناع، والقدرة على التواصل الإيجابي مع الآخرين وحل المنازعات بينهم وهذا ما أشار إليه أسامة محمد الغريب (2005) في أهمية إدارة العلاقات الاجتماعية بأنها مجموعة من المهارات الإيجابية المتنوعة والخصائص المرتبطة بتحقيق النجاح والتفوق والفعالية، كما

تتفق هذه النتيجة من خلال تماشيها مع ما توصلت إليه دراسة **Bramilt (2000)** أن الإدارة الجيدة للعلاقات الاجتماعية تعد منبأ جيدا للمستوى الأكاديمي المرتفع.

وتم قبول الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بارتفاع مستوى الثقة بالنفس، وهذا ما توصلنا إليه من خلال مقابلتنا ونتائج المقياس فالطالب الجامعي المتفوق دراسيا لديه القدرة على تحمل المسؤولية، ولديه ثقة عالية في قراراته والتصرف بطرق ملائمة ويتقبل ذاته، كل هذا يؤكد على درجة عالية من الثقة بالنفس.

بالإضافة إلى تأكيد الفرضية الجزئية الخامسة التي تنص على أن الطاب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بارتفاع مستوى الدافعية الذاتية، وهذا ما تبين لنا من خلال مجريات المقابلات التي تؤكد الطالب الجامعي المتفوق لديه قدرة عالية على الجهد والمثابرة والاستمرارية من أجل بلوغ الأهداف مع الشعور بالتفاؤل، وهذا نفس ما توصلت إليه **قطامي (1993)** في دراستها إلى ارتفاع مستوى الدافعية لدى المتفوقين دراسيا.

أصبح من الممكن القول أن الطالب الجامعي المتفوق دراسيا يتميز بإدرة جيدة لذاته بجميع أبعادها الخمسة هذا ما جعله يتميز بالتفوق عن أقرانه، ومن هنا تتضح أهمية إدارة الذات في تحقيق التفوق والنجاح، أي كلما كان الطالب يدير ذاته بشكل جيد كلما ارتفع تحصيله الأكاديمي.

خاتمة:

يدور موضوع البحث حول مستوى إدارة الذات لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً، وقد صمم لإختبار مجموعة من الفرضيات وللتحقق من صحتها تبيننا منهج دراسة حالة، وقد ضمت مجموعة البحث على ثلاث حالات من الطلبة الجامعيين المتفوقين دراسياً تم اختيارهن بطريقة قصدية.

وبهدف القياس استعنا بتقنية المقابلة النصف موجهة مرفقة بأسئلة حول البيانات الشخصية ومقياس إدارة الذات الذي تم إعداده من قبل هويدة حنفي محمود، وللتأكد من صدقه وثباته طبق على عينة استطلاعية أجريت على 40 طالباً.

وبعد تحليل محتوى المقابلات ونتائج المقياس توصلنا إلى أن الطالب الجامعي المتفوق دراسياً يتميز بمستوى مرتفع من إدارة الذات بأبعادها الخمسة (إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، والدافعية الذاتية) هذا ما جعله يتفوق دراسياً عن غيره من الطلبة.

وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم بعض التوصيات والمقترحات:

- ضرورة إتباع طرق تدريس أكثر فاعلية، وخلق مواقف تعليمية تستدعي من الطلبة التعرف على ذواتهم وقدراتهم الشخصية وتقييمها والعمل على تطويرها.
- ضرورة إقامة مسابقات علمية جامعية تبرز القدرات الأساسية للمتفوقين.
- ضرورة العمل على رفع مستوى إدارة الذات للطلاب العاديين لمساعدتهم على التفوق، ورفع مستوى المخرجات الجامعية.
- الحرص على القيام بمزيد من الدراسات حول إدارة الذات وأبعادها.
- محاولة تنمية مهارات إدارة الذات لدى الطلاب العاديين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. بركات محمد خليفة (1984): **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس**، دار العلم، بيروت.
2. بن علي حليلة (2015): **إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد**، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
3. جنان شهاب أحمد، **إدارة الذات (العلاقات و التأثيرات التفاعلية مع الأداء التنظيمي)**، جامعة القادسية، مجلة الإدارة والإقتصاد، المجلد 2، العدد 8.
4. حسين عسكر الشرفات، وآخرون (2018): **مستوى ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم (دراسة ميدانية في مدارس البادية الشمالية)**، جامعة آل البيت، المجلة الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية، العدد 20.
5. خليل عبدالرحمان المعايطه، محمد البواليز، (2012): **الموهبة والتفوق**، ط4، دار الفكر، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.
6. رجوة بنت سمران الهذلي (2010): **إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية من مدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن**، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية والتخطيط، جامعة أم القرى، السعودية.
7. زهران حامد عبد السلام (1989): **التوجيه والإرشاد النفسي**، ط3، القاهرة.
8. سعيد حني العزة، (2000): **تربية الموهوبين والمتفوقين**، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. سمية غفالي (2008): **العوامل الإجتماعية وتأثيرها على التفوق الدراسي للتلاميذ**، رسالة ماجستير في علم الإجتماع التربوية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
10. السيد إبراهيم السمدوني (2008): **تربية الموهوبين والمتفوقين**، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
11. عبد الباقي عجيلات (1016): **دور الأسرة الجزائرية في رعاية الأبناء الموهوبين –المتفوقين دراسيا نموذجًا-**، أطروحة مقدمة بكلية العلوم الإنسانية والإجتماعية لنيل شهادة دكتوراه في علم الإجتماع، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، سطيف.

12. عبد الرحمان سيد سلمان، صفاء الغازي أحمد (2001): المتفوقون عقليا، ب ط، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر.
13. فايز عبد الكريم الناطور (2011): التحفيز ومهارات تطوير الذات، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
14. فؤاد بن معنوق عبد الله النفيعي (2016): المهارات الإجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، أطروحة مقدمة بكلية التربية لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
15. ماجدة السيد عبيد (2014): سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين، ط2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
16. محمد شفيق (2008): البحث العلمي-الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية، المكتبة الجامعية للنشر، الإسكندرية، مصر.
17. مدحت أبو النصر (2008): إدارة الذات (المفهوم والأهمية والمحاورة)، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
18. مدحت عبد الحميد (2011): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، كلية الآداب، الإسكندرية.
19. مصطفى نوري القمش (2011): مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، جامعة البلقاء التطبيقية، عمان، الأردن.
20. مفتاح محمد عبد العزيز (2010): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية، ط1، دار النهضة العربية، مكتبة الزهراء، بيروت، لبنان.
21. المليجي حلمي (2000): علم النفس الإكلينيكي، ط1، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
22. نايفة قطامي (2010): مناهج وأساليب تدريس الموهوبين والمتفوقين، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
23. هاشم حمدي رضا (2011): إدارة العلاقات العامة والبروتوكولات، ط1، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

24. هبة محمد محمود أحمد (2013): أثر إدارة الذات على عملية إتخاذ القرارات لدى موظفي الإدارة العليا بالجامعة الإسلامية بغزة، الجامعة الإسلامية، عمادة الدراسات العليا، كلية التجارة، قسم إدارة الأعمال، غزة.

الملاحق

مقياس إدارة الذات

إعداد: هويدة حنفي محمود

التعليمة:

أمامك مجموعة من العبارات توضح مدى إدارتك لذاتك، والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة وتحدد مدى إنطباقها عليك بوضع علامة (x) في الخانة التي تنطبق عليك لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. المعلومات التي تدلي بها في سرية تامة فهي من أجل البحث العلمي فقط.

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق متوسطة	تنطبق كثيرا	تنطبق كثيرا جدا
01	أقضي وقتي في أعمال مفيدة.					
02	أغضب بسرعة.					
03	أتجنب المواقف التي أتخذيها قرارات تخص الآخرين.					
04	أثق في قدراتي للتعامل مع المشكلات					
05	أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة إلي.					
06	أحترم مواعيدي مع الآخرين.					
07	إنفعالي السريع يسبب لي مشكلات مع الآخرين.					
08	يسعدني أن أكون مؤثرا في الناس					
09	أشعر بالثقة في نفسي معظم الأوقات.					
10	من المهم أن أحقق نجاح يشيد به الجميع.					
11	أنجز المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد.					
12	يطلب الآخريين مني خفض صوتي في أثناء المناقشات.					

				أتبع الآخرين أكثر من قيادتي لهم.	13
				لا أضع نفسي في مواقف تقلل من احترامي أمام الآخرين.	14
				أصر على إنجاز المهام التي بدأت في أدائها.	15
				أحدد وقت لاستذكار دروسي يوميا.	16
				أتمتع بالصبر في جميع المواقف.	17
				أتسامح مع من يسيء لي.	18
				أنا غير راض عن نفسي.	19
				أكافئ نفسي عندما أنجز مهامي الصعبة.	20
				ألتزم بحضور المحاضرات في مواعيدها.	21
				يصعب علي أن أيطر على اندفاعاتي القوية.	22
				يبوح لي أصدقائي بأسرارهم الخاصة.	23
				عندما أفشل في عمل شيء أكرر المحاولة حتى أنجح في أدائه.	24
				أتقاعل بأني أستطيع أداء المهام بكفاءة عالية.	25
				ألتزم بتنفيذ جدول أعمالي في مواعيده.	26
				أهدئ من انفعالاتي الناتجة عن أي مشكلة تواجهني.	27
				أرحب بقيادة المناقشات الجماعية.	28
				أنا سعيد بمظهري الشخصي.	29
				من الصعب مواجهة الأحداث غير السارة.	30
				أخصص وقتا لترتيب أدواتي الدراسية يوميا.	31
				مزاجي سيء في معظم الأوقات.	32
				يفلقني التواجد مع عدد كبير من الناس.	33
				أخذ قرارات صائبة باستمرار.	34
				توجد أشياء تمنعني من تحقيق	35

					طموحاتي.	
					أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها.	36
					أحتفظ بمشاعري الداخلية دون إظهارها.	37
					أمتنع من التحدث من الناس عند اختلافي معهم في الرأي.	38
					قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة.	39
					لدي قدرة على تجاوز الصعاب.	40
					أخصص وقتا للترفيه يتوازن مع اوقات الدراسة.	41
					لدي قدرة على طرد الحدث المزعج من ذاكرتي.	42
					يطلب أصدقائي مني المساعدة عند الحاجة.	43
					أعرف طبيعة الأعمال التي أجيدها.	44
					أغلب عن احداث الحياة السيئة بنجاح.	45
					لدي قدرة على تحديد الوقت المستغرق لانجاز مهامى المختلفة.	46
					من الصعب استثارتى انفعاليا.	47
					أستطيع تحقيق النجاح.	48
					أكتب مفكرة بما يجب أن أقوم به من مهام.	49
					أظهر الإنفعال المناسب للمواقف المختلفة.	50
					أخطط لمستقبلي المهني.	51
					أحدد متى أحقق أهدافي.	52

أسئلة المقابلة

- س1: هل تعد قائمة للمهام المطلوبة منك؟ ولماذا؟
- س2: على أي أساس تقوم بترتيب هذه الأعمال؟
- س3: هل ترد على المكالمات الهاتفية أثناء إنشغالك بالدراسة؟
- س4: ما مدى قدرتك على تجنب القلق والضغط النفسي؟
- س5: هل من السهل استئثارك إنفعالياً؟
- س6: كيف تتصرف إذا حاول شخص ما إزعاجك؟
- س7: هل يطلب منك زملائك المساعدة عند الحاجة؟
- س8: هل تسعد أثناء قيادتك للمناقشات الجماعية؟
- س9: ما مدى رضاك عن مستواك الدراسي؟
- س10: هل تثق في قدرتك على التفوق باستمرار؟
- س11: كيف تتصرف إذا واجهتك مشكلة ما فجأة؟ وهل لديك القدرة على تفاديها؟
- س12: هل أنت سعيد بمظهرك الشخصي؟
- س13: هل تصر على أداء الواجبات المطلوبة منك أو تؤجلها؟
- س14: هل لديك روح المبادرة في المواقف الجديدة أم أنك تنتظر الآخرين في البدء؟
- س15: هل تفكر في مستقبلك المهني وتخطط له؟
- س16: في اتخاذ قراراتك تتردد أم تتخذ قرارات سريعة؟ وهل تثق في هذه القرارات؟

يوضح الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس إدارة الذات

الدلالة	N	Sig	قيمة R
دال عند 0.01	40	0.001	0.493

يوضح الصّدق التميّزي لمقياس إدارة الذات

	Sig	درجة الحرية	قيمة t	
دال عند 0.01	0.000	10	67.51	القيمة الأعلى
	0.000	10	29.27	القيمة الأدنى