

[](http://www.alukah.net/)

أكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة

ماجستير التنمية البشرية

قسم تعديل سلوك

****

رسالة الماجستير

**أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي**

**لدى عينة من طالبات جامعة الكويت**

إعداد الطالبة:

**منى محمد عبدالرحمن القاسمي**

إشراف:

**الدكتور / إبراهيم يونس محمد**

2014-1435

بسم الله الرحمن الرحيم

**الرؤية الأخروية**

**{ وَإِذَا رَأَيْتَ ثَمَّ رَأَيْتَ نَعِيمًا وَمُلْكًا كَبِيرًا (20) عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا (21) إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا} [الإنسان: 20 - 22]**

# ملخص الدراسة

اسم الرسالة: أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت.

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من ( 305 ) طالبة من طالبات جامعة الكويت للعام الدراسي 2013 – 2014، وبنسبة (1.2 %) من المجتمع الأصلي للعينة. وتم تصميم استبيان لهذا الغرض من إعداد الباحثة، وتكون من ثلاثة مجالات هي: ( التخطيط الاستراتيجي الشخصي. إدارة الوقت. الحياة المتوازنة ).

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي.

وكانت أهم نتائج الدراسة:

* إن مستوى طالبات جامعة الكويت في إدارة الذات متوسط بشكل عام في المجالات الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة).
* إن مستوى الطالبات مرتفع في التحصيل الأكاديمي بشكل عام.
* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدارة الذات بمجالاتها الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة) لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة).
* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية. بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة لصالح مجال العلوم الإنسانية.
* وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات.

وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم بعض التوصيات وأهمها:

* تعزيز الدور الذي تلعبه الجامعة في خلق عادات جديدة تتعلق بإدارة الذات وتحقيق التوازن في حياة الطلبة.
* مساعدة الجامعة لطلبة المرحلة الثانوية العامة بتقديم برنامج تدريبي متكامل في اختيار التخصص المناسب.
* حرص الجامعة على تقديم خطة أسبوعية مقترحة لدراسة المناهج مرفقة بكل منهج.

# Summary of the Study

The name of the message: the impact of self-management on academic achievement among a sample of students from the University of Kuwait.

 This study aimed to identify the impact of self-management on academic achievement among a sample of students from the University of Kuwait.

Was selected a simple random sample consisting of 305 female students from Kuwait University for the academic year 2013-2014, and by (1.2%) of the original community of the sample. Questionnaire was designed for this purpose from the researcher, and be one of the three areas: (personal strategic planning, time management, balanced life).

The researcher used the descriptive analytical method Correlative.

The most important findings of the study:

- The level of students of the University of Kuwait in self-management in general average in all three areas (personal strategic planning, time management, balanced life).

- The level of the students in high academic achievement in general.

- The lack of statistically significant differences in the degree of self-management in three areas (personal strategic planning, time management, balanced life) among a sample of students from the University of Kuwait due to the variables (marital status - the field of study).

- The lack of statistically significant differences for academic achievements in relation to variable marital status. While It was found statistically significant differences for the collection of academic variable with respect to the field of study for the field of

humanities.

- Their is a positive correlation between academic achievement and self-management.

In light of the findings of the study was to provide some of the recommendations, including:

- Strengthening the role of the university in creating new habits related to the management of self-balancing in the lives of students.

- Help university students of public secondary offering integrated training program in the selection of the appropriate specialization.

- The university is keen to make a weekly plan proposed to study the curriculum attached to each approach.



# الفصل الأول

# الإطار المحدد للدراسة

**أولا: المقدمة**

**ثانيا: مشكلة الدراسة**

**ثالثا: أهداف الدراسة**

**رابعا: أهمية الدراسة**

**خامسا: منهج الدراسة**

**سادسا: إجراءات الدراسة**

**سابعا: حدود الدراسة**

**ثامنا: متغيرات الدراسة**

**تاسعا: المفاهيم والمصطلحات**

# الفصل الأول

# الإطار المحدد للدراسة

### أولا: المقدمة

إدارة الذات هي أداة التغيير الشخصي الذي ينبني عليه تغيير حال الأمة، قال تعالى: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " ( الرعد:11)، ونهضة المجتمعات والأمم تبدأ من نهضة أفرادها.

فلا يتغير شيء في حال الأمة، ما لم يقم أفرادها بتغيير كل ما يلزم في أنفسهم (موقع أنا المسلم:21/12/ 2013).

و إدارة الذات يقصد بها، تعظيم استخدام مهاراتنا لتحقيق أهدافنا، ولكي يتم ذلك، هناك ثلاث خطوات: فهم الذات - تحديد أهداف واضحة - تحديد الصفات الشخصية اللازمة لتحقيق هذه الأهداف ( شحاته، 2012: 92 ).

**ومن أجل تحقيق النجاح في عملية إدارة الذات وبنائها، هناك خمس قواعد أساسية هي:**

1. بناء القدرات: فالإنسان يتمتع بقدرات عقلية وجسمية، يتميز بها عن سائر الكائنات، يستطيع استثمارها من أجل بناء الحضارة البشرية.
2. إدارة الوقت: إن من بين التحديات التي تواجه الإنسان، قدرته على إنجاز الكثير من الأعمال، في القليل من الوقت.
3. الوعي بالمستقبل: يتمثل في قدرة الفرد على استجلاء المستقبل، والتخطيط له بفاعلية، ومن ثم فهم العصر بكل تقنياته وصراعاته ومتغيراته.
4. التخطيط للمستقبل: يتم ذلك بتحديد الأهداف والأولويات، ومراعاة الأهم فالمهم من بين هذه الأهداف، ووضع خطة لتنفيذها، وترجمتها إلى واقع.
5. التخلص من القلق: وهو يعتبر من أقوى المعوقات أمام تقدم الإنسان وتطوره. وللقلق العديد من السلبيات التي تعود بالفشل والعجز أمام التحديات المعاصرة. ( بركات، 2009:479-480)

ومن مؤشرات النجاح في إدارة الذات هو تحديد الأهداف وتحقيقها وحسن إدارة الوقت والتوازن بين جوانب الحياة، وهذا مايجب أن يحرص عليه طلبة الجامعات وهم عماد الأمة. فالطالب الجامعي الناجح في إدارة ذاته قادر على إحراز المعدلات الأكاديمية المرتفعة لأنها جزء مهم من أهدافه في هذه المرحلة من حياته.

لذا حرصت الباحثة على دراسة أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، رغبة في قياس هذا الأثر وإثارة الاهتمام بتدريب الطالبات على إدارة الذات لتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لديهن، ومشاركتهن بعد التخرج في بناء المجتمع والأمة، وتربية أجيال قادرة على استعادة حضارة الأمة الإسلامية.

### ثانيا: مشكلة الدراسة

إدارة الذات كإدارة المقود ( الدفة ) الذي يوجه السفينة لتبلغ هدفها في أقصر وقت ممكن. والتخطيط الاستراتيجي الشخصي يرسم خريطة الطريق من نقطة الانطلاق حتى الوصول إلى الهدف.

فإذا كان الإنسان في مرحلته الأكاديمية يدير ذاته، ويوجهها، وينظم وقته، ويخطط لأحلامه، ويضع أهدافه البعيدة والمتوسطة والقصيرة المدى، فإنه بلا شك، سيحدد مستوى التحصيل الأكاديمي الذي يهدف إليه، ليتمكن من بلوغ أهداف أكبر.

ولذلك نجد بعض الطالبات، يحددن معدل التحصيل الأكاديمي المرغوب قبل بدء الفصل الدراسي، أي يقمن بتحديد الهدف، ويوجهن طاقتهن لتحقيقه (جريدة آفاق، العدد 998، نسخة الكترونية) ولقد لاحظ علماء التخطيط والإدارة أن الذي يخطط على المدى القصير لمدة شهر مثلا مع المتابعة الجيدة فإنه قد يحقق 70-80% من خطته على أحسن تقدير. أما الذي يخطط على المدى البعيد لعشر سنوات مثلا مع المتابعة الجيدة فإنه قد يحقق 120-150% من خطته (صلاح الراشد،2005: 76)

لذلك، كلما كان هدف التحصيل المرتفع يحقق أهدافا أكبر، كالحصول على الماجستير بعد التخرج مثلا، كلما كانت فرصة الطالب في تحقيق معدلات دراسية مرتفعة أكبر**.** مما يعني احتمال وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي.https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif

وفي دراسة أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي بين فئة الطلبة مرتفعي التعلم المنظم ذاتيا وفئة الطلبة منخفضي التعلم المنظم ذاتيا على مكوني وضع الهدف والتخطيط، والتسميع والحفظ ولصالح الطلبة مرتفعي التعلم المنظم ذاتيا. كما تبين أن مكوني الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، ووضع الهدف والتخطيط، يتنبئان بالتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة.(الجراح، 2010:333 ).

وفي دراسة أخرى بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم والتحصيل الأكاديمي.(المصري،2009:341) أي أن من لديهم مستوى عال وإيجابي من مفهوم الذات هم الأكثر تحصيلاً، حيث يرتبط ذلك بنظرتهم الإيجابية لذواتهم والثقة بما لديهم من إمكانيات واستعدادات وقدرات وشعورهم بالقدرة على النجاح وتخطي العقبات.

وقد أكدت دراسة الحموي جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في أدائهم على مقياس مفهوم الذات ودرجاتهم التحصيلية عند مستوى الدلالة 0.01 (الحموي،2010: 174)

و توصلت دراسة إلي أن هناك علاقة ارتباطيه بين إدارة الوقت والتحصيل الدراسي، فكلما ارتفعت فعالية إدارة الوقت ارتفع معها التحصيل الدراسي (عبدالعال،2009: د.ص) .

كما أكدت إحدى الدراسات أن التخطيط للحياة، يزيد في الدافعية للإنجاز ( بركات، 2009: 477) مما يعني أن كل إنجاز يزداد مع التخطيط للحياة، وبالتالي فإن تخطيط الطالبة لحياتها يزيد من دافعيتها للإنجاز في تحصيلها الأكاديمي.

من هذا المنطلق، فإن هذه الدراسة ستسعى للكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت،

وبالتالي، يمكن تحديد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيسي التالي:

**هل هناك علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة إحصائية () بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الكويت؟**

**ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:**

1. ما هو مستوى إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت؟
2. ما هو مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في درجة إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)؟

### ثالثا: أهداف الدراسة

**تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:**

1. مستوى إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت.
2. مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت.
3. تحديد أثر إدارة الذات على مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت.
4. بيان الفروق ذات الدلالة الإحصائية في إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت في ضوء متغيري الحالة الاجتماعية ومجال الدراسة.
5. إيضاح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت في ضوء متغيري الحالة الاجتماعية ومجال الدراسة.

### رابعا: أهمية الدراسة

من الضروري، تسليط الضوء على الأدوار الهامة التي ستسهم بها هذه الدراسة التي تسعى لتوضيح أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت:

1. إثراء الجانب المعرفي في إدارة الذات، وأثره على التحصيل الأكاديمي.
2. تطبيق واتباع توجيهات نبينا محمد - صلى الله عليه وسلم - في اغتنام الحياة وإدارة الأولويات واقتناص الفرص، بالتخطيط للعمل الصالح الدؤوب، في استثمار القوة في سن الشباب، والصحة، والمال، والوقت، والحياة. وهذا هو لب إدارة الذات، إذ يقول عليه الصلاة والسلام:

" اغتنم خمسا قبل خمس، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك ". أخرجه الحاكم في المستدرك رقم (7846) 4 / 341

1. المساهمة في توفير اختبار لقياس مستوى إدارة الذات.
2. توجيه الطالبات لأهمية إدارة الذات، وإدارة الوقت، والتخطيط الاستراتيجي الشخصي، بما يحقق لهن الطموح، ويزيد من تحصيلهن الأكاديمي.

يقول براين تريسي " كل دقيقة تقضيها في التخطيط توفر لك عشر دقائق في التنفيذ، وهذا يعطيك 1000% من العائد المستثمر من بذل الطاقة " ( موقع أنا إيجابي: 3/12/2013 ).

1. المساهمة في تحقيق نجاح الأفراد وتفعيل أدوارهم حيث أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أن إدارة الذات، والتخطيط الاستراتيجي الشخصي، يزيد من الدافعية للإنجاز، وتحقيق النجاح والرضا، ورفع مستوى الأداء، والاستغلال الأمثل للوقت ( بركات 2009، الأسطل 2009، الهذلي 2010، فيروز 2010، شعيب2011 ).
2. إدارة الذات هي أداة التغيير الشخصي الذي ينبني عليه تغيير حال الأمة، قال تعالى: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " ( الرعد:11)، ونهضة المجتمعات والأمم تبدأ من نهضة أفرادها.

فلا يتغير شيئا في حال الأمة، ما لم يقم أفرادها بتغيير كل ما يلزم في أنفسهم (موقع أنا المسلم:21/12/ 2013).

وهذا ما توصل إليه ستيفن كوفي – أحد أبرز علماء الإدارة المعاصرين – حين أكد على أن حسن إدارة الذات، والاعتماد عليها، هو أساس تحقيق النصر الشخصي، وتحقيق النصر الشخصي هو الطريق إلى تحقيق النصر الجماعي ( أبو النصر، 2008: 141 (. يقول الرافعي- رحمه الله: ( إذا لم تزد شيئا على الدنيا كنت أنت زائداً عليها).

1. مساعدة مكتب التدريب والتطوير في جامعة الكويت في تحديد أولويات التدريب الموجه لخدمة الطالبات.
2. إفادة المدربين ومكاتب التدريب في معرفة مستوى إدارة الذات لدى طالبات جامعة الكويت، وأثره على التحصيل الأكاديمي.
3. تسعى الدراسة للربط بين التخطيط الاستراتيجي الشخصي النظري، وأثره العملي على التحصيل الأكاديمي للطالبات.
4. يمكن اعتبار هذه الدراسة إضافة إلى المكتبة العربية، نظرا لندرة تناول الدراسات العربية لهذا الموضوع.

### خامسا: منهج الدراسة

اعتمد في إجراء هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الأكثر استخداماً في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية، حيث يزود الباحث بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظاهرة المدروسة، " ويرى شفيق أن الدراسات الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات، وتحليلها، وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها، وتحديدها بالصورة التي هي عليها كمياً وكيفياً، بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها " ( الحموي،2010:191 ).

### سادسا: إجراءات الدراسة:

سيتم الإشارة إلى الإجراءات في هذا الفصل بشكل عام وسيتم تناولها بالتفصيل في الفصل الرابع

**1- مجتمع وعينة الدراسة**

يتكون مجتمع هذه الدراسة من طالبات جامعة الكويت بمختلف فرقها وبرامجها الدراسية في الفصل الدراسي الثاني 2013/ 2014 م البالغ عددهن (25,745) طالبة ( عمادة القبول والتسجيل، جامعة الكويت حتى تاريخ 13/1/2014م ).

تم اختيار عينة الدراسة من طالبات جامعة الكويت بمختلف فرقها وبرامجها الدراسية في الفصل الدراسي الثاني 2013/ 2014 م، حيث تم نشر الرابط الالكتروني للاستبانة على طالبات الجامعة، وقد تم اختيارهن من خلال الطريقة العشوائية البسيطة، وتم تلقي (476) استجابة.

**2- أدوات الدراسة:**

لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعداد استبانة خاصة بالدراسة، حول واقع إدارة الذات لدى الطالبات، بمساعدة المشرف وبعض الخبراء.

**تتكون استبانة الدراسة من قسمين رئيسيين هما:**

**القسم الأول:** وهو عبارة عن المعلومات الشخصیة عن المستجیب:

( الحالة الاجتماعیة، المجال الدراسي العام، المعدل التراكمي للفصل السابق ).

**القسم الثاني:** وهو عبارة عن مجالات الدراسة، وهي ثلاثة مجالات رئيسية:

**المجال الأول:** التخطيط الاستراتيجي الشخصي لدى طالبات جامعة الكويت، موزعة على أربعة مقومات، وهذه المقومات هي:

1. القيم والمهمة
2. معرفة القدرات والإمكانيات ( نقاط القوة والضعف )
3. الرؤية والأهداف
4. التنفيذ والمتابعة والتقييم

**المجال الثاني:** إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الكويت، موزعة على أربعة مقومات هي:

1. الوعي بالوقت ( مفاهيم ومباديء )
2. مهارات إدارة الوقت
3. الموفرات للوقت
4. المضيعات للوقت

**المجال الثالث:** إدارة الحياة المتوازنة لدى طالبات جامعة الكويت، موزعة على أربعة مقومات هي:

1. إدارة الجانب الروحي ( الإيماني )
2. إدارة الجانب العقلي
3. إدارة الجانب الجسدي
4. إدارة الجانب الاجتماعي

وقد تم تحديد مستوى التحصيل الأكاديمي للطالبات بناء على المعدل التراكمي للطالبة للفصل الأول من العام الدراسي (2013-2014 م).

### ****سابعا: حدود الدراسة****

**الحد الزماني:**

تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني في العام الدراسي (2013-2014 ).

**الحد المكاني:**

أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية من طالبات جامعة الكويت بمختلف كلياتها.

**الحد الموضوعي:**

ينحصر موضوع الدراسة في أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي، مفترضين توافر القدرات العقلية المتوسطة لدى جميع الطالبات.

### ثامنا: متغيرات الدراسة

1- **المتغير التابع:** مستوى التحصيل الأكاديمي، ویقاس من خلال المعدل التراكمي للفصل الأول من العام الدراسي (2013-2014 )

2- **المتغير المستقل:** مستوى إدارة الذات لدى الطالبة، وتقاس من خلال الأبعاد التالية:

أولا: مستوى التخطيط الاستراتيجي الشخصي

ثانيا: مستوى إدارة الوقت

ثالثا: مستوى إدارة الحياة المتوازنة

### تاسعا: المفاهيم والمصطلحات

1. **مفهوم إدارة الذات ( Self- Management ):**

" يعرف Timpe ) ) إدارة الذات بأنه: الطرق والوسائل والأنشطة التي يستخدمها الفرد، وتساعده على الاستفادة القصوى من وقته، في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته، ما بين الواجبات والرغبات والأهداف " ( بركات، 2009: 489 ).

وتعرف الباحثة إدارة الذات بأنه: " إلزام النفس باستثمار كافة قدراتها وإمكانياتها ومواهبها لتحقيق الدور المنوط بها في عمارة الأرض بتوازن بين الحقوق والواجبات ".

وتقصد الدراسة الحالية بإدارة الذات إجرائيا، الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في الاختبار، والذي يشمل ثلاث مجالات هي:

1. التخطيط الاستراتيجي الشخصي
2. إدارة الوقت
3. الحياة المتوازنة بين الجوانب الرئيسية للحياة في إشباع الحاجات وأداء الواجبات، وهذه الجوانب هي:

( الروحي أو الإيماني - العقلي - الجسدي - الاجتماعي ).

وفي هذه الدراسة يعبر عن مستوى إدارة الذات لدى الطالبة بالدرجات التي تحصل عليها وفق استجابتها على الاستبيان، وهذه الدرجات تحدد مستوى إدارة الذات وفق تصنيف المعدل الأكاديمي المتبع في نظام جامعة الكويت، وهو: (F)، (D)، (D+)، (C-)، (C)، (C+)، (B-)، (B)، (B+)، (A-)، (A).

وهذا التصنيف يشير إلى المستويات التالية: ( ضعيف (F) - مقبول (D) - جيد(C) - جيد جدا (B) - ممتاز (A) ) مع تحديده بدقة (مرتفع +، متوسط، منخفض - ).

وذلك لكي يسهل المقارنة بين مستوى إدارة الذات لدى الطالبة ومستوى تحصيلها الأكاديمي لدراسة أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي.

1. **مفهوم التخطيط الاستراتيجي الشخصي ( Planning for life):**

" قدم جودشتاين، نولان، فيفر- التعريف التالي للتخطيط الاستراتيجي:

هو العملية التي يرسم بها الأشخاص الرئيسيون في أية مؤسسة مستقبلها، ويطورون الإجراءات والعمليات اللازمة لتحقيق هذا المستقبل " ( إيه دال، 2010: 49 ).

وتعرف الباحثة التخطيط الاستراتيجي الشخصي بأنه:"هو العملية التي يرسم بها الشخص مستقبله، ويطور الإجراءات والعمليات اللازمة بمرونة، لتحقيق هذا المستقبل، فهو إدارة الشخص لمستقبله ".

وتقصد الدراسة الحالية بالتخطيط الاستراتيجي الشخصي إجرائيا، البرامج والآليات التي وضعتها الطالبة لتحقيق أهدافها وطموحها، خلال العشر سنوات القادمة على الأقل، والتي سيتم قياسها في ضوء الأبعاد الأربعة التالية:

1. القيم والمهمة.
2. معرفة القدرات والإمكانيات ( نقاط القوة والضعف ).
3. الرؤية والأهداف.
4. التنفيذ والمتابعة والتقييم.
5. **مفهوم إدارة الوقت ( Time- Management ):**

" يعرف ( الحسين ) مهارة إدارة الوقت في المجال التربوي، بأنها:

قدرة الطالب، الذاتية أو بمساعدة الآخرين، ( الأهل، المربين )، على رسم مخطط زمني، ينتظم فيه أداء الطالب الدراسي، ونشاطه الاجتماعي، والترفيهي، سواء كان التخطيط، من أجل يوم، أو أسبوع، أو شهر، أو حتى لعام دراسي كامل. وحتى تكون إدارة الوقت وتنظيمه، فاعلة ومنتجة، وتنعكس بشكل إيجابي على مستقبل الطالب، يجب أن يكون لهذه الإدارة، نقطة تركيز بعيدة المدى، تسعى لتحقيقها "( العقيلي،2009: 47 ).

وتعبر هذه الدراسة عن مفهوم إدارة الوقت إجرائيا، عن طريق قياس مستوى الطالبة بالدرجة التي تحصل عليها في الاختبار المعد لذلك، من خلال قياس أربعة أبعاد هي:

1. الوعي بالوقت ( مفاهيم ومباديء )
2. كيفية إدارة الوقت: المهام الشخصية – المهام الدراسية
3. الموفرات للوقت
4. المضيعات للوقت
5. **مفهوم الحياة المتوازنة ( Balanced life ):**

التوازن: هو إعطاء كل ذي حق حقه، من غير زيادة ولا نقصان (موقع البرمجة اللغوية العصبية، 23/12/2013 ).

وتعرف الباحثة الحياة المتوازنة بأنها:

" إعطاء كل جانب من جوانب الحياة حقه، قل أو كثر ".

وتقصد الدراسة الحالية بالحياة المتوازنة إجرائيا، الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في الاختبار المعد لذلك، من خلال قياس أربعة أبعاد هي:

1. إدارة الجانب الروحي ( الإيماني )
2. إدارة الجانب الجسدي
3. إدارة الجانب العقلي
4. إدارة الجانب الاجتماعي

واستبعد الجانب المالي رغم أهميته، نظرا لأن غالبية الطالبات متفرغات للدراسة الجامعية ولا يعملن.

1. **مفهوم التحصيل الأكاديمي ( Academic Achievement):**

" تعرفه فطيم بأنه: مقدار ما يكتسبه الطالب من معلومات ومهارات في مادة دراسية، أو مجموعة مواد، مقدرا بالدرجات التي يحصل عليها، نتيجة لأدائه الاختبارات التحصيلية " (المصري،2009: 347).

وفي هذه الدراسة يعبر عن التحصيل الأكاديمي بالمعدل التراكمي، الذي حققته طالبة جامعة الكويت عند الإجابة عن الاستبانة، خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ( 2013- 2014)، وقد صنفت الطالبات وفق معدلاتهن التراكمية إلى: (F)، (D)، (D+)، (C-)، (C)، (C+)، (B-)، (B)، (B+)، (A-)، (A).

وهذه الأحرف والرموز تعني الآتي:

ممتاز (A)، جيد جدا (B)، جيد (C)، مقبول (D)، ضعيف (F) مع تحديد المعدل التراكمي بدقة (مرتفع +، متوسط، منخفض - ).

****

**الفصل الثاني**

**الدراسات السابقة**

**أولا: الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات وإدارة الذات**

**ثانيا: الدراسات المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي**

**ثالثا: تعليق تحليلي على الدراسات السابقة، وموقف الدراسة الحالية منها**

# الفصل الثاني

# الدراسات السابقة

يتناول الفصل الحالي الإشارة إلى بعض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وقد تم تناول جميع هذه الدراسات من الأقدم إلى الأحدث، على النحو التالي:

أولا: الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات وإدارة الذات: ويندرج تحتها الدراسات المتعلقة بالتخطيط الاستراتيجي الشخصي وإدارة الوقت باعتبارهما من مهارات إدارة الذات.

ثانيا: الدراسات المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي.

ثالثا: تعليق تحليلي على الدراسات السابقة، وموقف الدراسة الحالية منها.

### أولا: الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات وإدارة الذات:

علم إدارة الذات من الدراسات الحديثة، ولذا فالدراسات التي تناولت إدارة الذات بطريقة علمية قليلة، ولا يزال الموضوع يحتاج إلى مساهمات الباحثين.

وسوف نعرض بعض هذه الدراسات العلمية التي استفادت منها الدراسة الراهنة فيما يلي:

1. **دراسة (سليمان، 2000) بعنوان:" تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية ".**

هدفت هذه الدراسة إلى مساعدة طفل المؤسسة الإيوائية في تحسين مفهوم الذات لديه، كما هدفت إلى مساعدة الأخصائيين النفسانيين والاجتماعيين بالمؤسسات الإيوائية عن طريق تقديم برنامج إرشادي لهؤلاء الأطفال. تكون عدد أفراد العينة من ( 12 ) طفل وطفلة منهم ستة ذكور وستة إناث وقد راعى الباحث الشروط الآتية: لا يقل درجه ذكاؤه عن 80 درجة - لا يعاني من أي عيوب أو إعاقات ظاهرة - إقامة دائمة بالمؤسسة- السن من (9- 12) سنة. واستخدمت هذه الدراسة الأدوات التالية: اختبار الذكاء غير اللفظي- مقياس مفهوم الذات للأطفال - البرنامج الإرشادي المقترح. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال المؤسسات الإيوائية الذكور والإناث من سن (9 - 12) سنة في مفهوم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح تطبيقه. كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الذكور والإناث بالمؤسسات الإيوائية من سن (9 - 12 سنه) في مفهوم الذات نتيجة استخدام البرنامج الإرشادي المقترح.

1. **دراسة (محمود وخليل، 2000) بعنوان:" بعض خصال الشخصية الشارطة للاستفادة بالوقت المتاح مقارنة بين طلاب جامعيين مصريين وسعوديين".**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين المستفيدين من الوقت المتاح وغير المستفيدين في عدد من متغيرات الشخصية كإصدار سلوك مؤكد للذات، الاندفاعية،وجهة الضبط،والتوجه للانجاز.تكونت عينة الدراسة من (67) طالبا سعوديا بكلية التربية في مدينة أبها و(46) طالبا مصريا بكلية الآداب في جامعة المنوفية.واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس السلوك المؤكد للذات - مقياس الاندفاعية -مقياس وجهة الضبط - مقياس التوجه للانجاز. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب السعوديين والمصريين تتمثل في كون السعوديين أكثر اندفاعية في حين كان المصريون أكثر توجها للانجاز وأكثر تحصيلا كما كانت درجاتهم على مقياس الضبط أعلى بالمقارنة بالسعوديين. وتوصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأكثر استفادة بوقت الامتحان والأقل استفادة منه في كل من التوجه إلى الانجاز والتحصيل الدراسي. وأخيرا توصلت الدراسة إلى وجود اثر دال إحصائيا لتفاعل النشأة الحضارية (الثقافة) ودرجة الاستفادة بالوقت في كل من الاندفاعية والتوجه إلى الانجاز والتحصيل الدراسي.

1. **دراسة (عسيري، 2003) بعنوان:" علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف ".**

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين تشكل هوية الأنا ممثلة في الدرجات الخام لرتب الهوية ( تحقيق، تعليق، انغلاق، تشتت ) في مجالاتها المختلفة ( الأيديولوجية، الاجتماعية، والكلية) والدرجات الخام لكل من مفهوم الذات والتوافق.وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بإجراء دراستها اعتمادا على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من (146) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، وذلك باستخدام مقياس الهوية الموضوعي (الغامدي، تحت الطبع)، مقياس مفهوم الذات (الصيرفي، 1989)، ومقياس التوافق.وقد انتهت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات والدرجة الكلية لهوية الأنا الأيديولوجية، في حين كانت هناك علاقة سلبية بين بعدي التوافق الاجتماعي وتشتت هوية الأنا، ووجدت علاقة إيجابية بين بعدي الاجتماعية وتعليق الهوية، وكذلك بين التوافق الاجتماعي وانغلاق الهوية، وكذلك عدم وجود علاقة بين أبعاد الهوية المختلفة ومفهوم الذات.

1. **دراسة ) أبوحيمد، 2007) بعنوان:" علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية - دراسة على عينة من السيدات السعوديات العاملات وغير العاملات في مدينة جدة ".**

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية. يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي. وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (200) ربة أسرة سعودية يقمن في مدينة جدة وتنقسم عينة البحث إلى (100 ربة أسرة عاملة – 100 ربة أسرة غير عاملة) وقد تم اختيار عينة ربات الأسر العاملات من أربعة فئات مهنية (أستاذات جامعيات – طبيبات – معلمات – إداريات).

تشتمل أدوات البحث على استمارة البيانات العامة ومقياس إدارة الذات ومقياس القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية. وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى ربات الأسر، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعا لاختلاف المستويات التعليمية لصالح المستويات التعليمية الأعلى.كما خلصت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات لصالح العاملات، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية بين الربات العاملات وغير العاملات.وأخيرا خلصت الدراسة إلى أن التخطيط والتوجه للمستقبل يعتبر من أهم المتغيرات المؤثرة في القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية ويشاركه في ذلك الانضباط والالتزام, الطموح, الثقة بالنفس, المبادرة, السعي للتميز بالإضافة إلى المستوى التعليمي.

1. **دراسة (الصوري، 2008) بعنوان:" واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس التعليم العام بمحافظات غزة ".**

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس التعليم العام بمحافظات غزة، من خلال معرفة تقديراتهم للأعمال والمهام التي يقضون وقت الدوام المدرسي فيها، وأثر متغيرات الجنس، وعدد سنوات الخدمة في الإدارة المدرسية، والمرحلة التعليمية، والجهة التعليمية التابع لها، على كيفية إدارة الوقت لديهم، وكذلك تقديم رؤية مقترحة تسهم في تحسين إدارة الوقت لديهم.ولقد بلغ حجم العينة ( 200 ) مديرا ومديرة من المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (584) مديرا ومديرة، وصمم الباحث استبانة لقياس إدارة الوقت لدى مديري ومديرات المدارس، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة.وكانت من أهم نتائج الدراسة أن واقع إدارة الوقت كان بين مرتفع ومتوسط لجميع أبعاد الدراسة**،** واحتل بعد الأعمال والمهام الإدارية المرتبة الأولى التي يقضي مديرو ومديرات المدارس وقت الدوام المدرسي فيها. وكان من نتائج الدراسة أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات مديري المدارس حول واقع إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس (بعد الأعمال والمهام الإدارية، وبعد الأعمال والمهام الشخصية) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حول واقع إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس (بعد الأعمال والمهام الفنية) ولصالح المديرات. وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات حول واقع إدارة الوقت تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة، ولمتغير المرحلة التعليمية.

1. **دراسة (العتيبي،2008) بعنوان:" اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينه من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف ".**

هدفت إلى دراسة اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف.استخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (242) مرشدًا طلابيا يعمل بمدارس التعليم العام الحكومي بمحافظة الطائف.واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار اتخاذ القرار إعداد عبدون (د. ت)، ومقياس فاعلية الذات إعداد العدل (2001)، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث (1428هـ).وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من درجات القدرة على اتخاذ القرار وكل من ( درجات فاعلية الذات، والمساندة من جانب المدرسة، المساندة من جانب أولياء الأمور، والمساندة من جانب المعلمين، رضا المرشد الطلابي عن المساندة، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ). واستنتجت الدراسة إمكانية للتنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى المرشدين الطلابيين من خلال كل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية. مما يعني أن 89,3 % من القدرة على اتخاذ القرار تعتمد على فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية.

1. **دراسة ( بركات، 2009 ) بعنوان:" سيكولوجية التخطيط للحياة وإدارة الذات وأثر ذلك على الدافعية للإنجاز عند عينة من مدرسي جامعة القدس المفتوحة ".**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التخطيط للحياة وإدارة الذات عند مدرسي جامعة القدس المفتوحة في شمال فلسطين واثر ذلك على الدافعية للإنجاز لديهم في ضوء متغيرات الجنس ونوع الوظيفة والتخصص.استخدم المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة. وطبقت أداتان من إعداد الباحث على عينة تكونت من ( 137) مدرسا ومدرسة.وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى التخطيط للحياة لدى مدرسي جامعة القدس المفتوحة كان مرتفعا، بينما كان منخفضا في إدارة الذات ومتوسطا في الدافعية للإنجاز. ووجود فروق دالة إحصائيا في درجات المدرسين في الدافعية للانجاز تبعا لمستوى التخطيط للحياة لديهم لصالح المدرسين ذوي التخطيط المرتفع لحياتهم بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الدافعية للانجاز تبعا لمستوى إدارة الذات، وجود فروق دالة إحصائيا في التخطيط للحياة والدافعية للانجاز لدى المدرسين تبعا لمتغير الجنس لصالح المدرسين الذكور وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في إدارة الذات تبعا لهذا المتغير. ووجود فروق دالة إحصائيا في التخطيط للحياة وإدارة الذات والدافعية للانجاز لدى المدرسين تبعا لمتغير نوع الوظيفة لصالح المدرسين المتفرغين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للانجاز لدى المدرسين تبعا لمتغير التخصص لصالح مدرسي التخصصات التربوية والحاسوبية وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في التخطيط للحياة وإدارة الذات تبعا لهذا المتغير.

1. **دراسة (الأسطل، 2009) بعنوان:" فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالأنماط القيادية لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظات غزة من وجهة نظرهم ".**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالأنماط القيادية لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظات غزة من وجهة نظرهم، والكشف عن أثر كل من الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع مديري المدارس الثانوية في محافظات غزة والبالغ عددهم (124) فرداً، واستجاب منهم (123) فردا.ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم استبانتين كأداة للدراسة، الاستبانة الأولى المتعلقة بفاعلية إدارة الوقت، والاستبانة الثانية المتعلقة بالأنماط القيادية.وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود درجة فاعلية كبيرة لإدارة الوقت لدى مديري المدارس ؛ ودرجة ممارسة متوسطة للأنماط القيادية لدى المديرين وهم يمارسون الأنماط الثلاثة بدرجات مختلفة ؛ ولكنهم يعطون أولوية للنمط الديمقراطي ؛ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة فاعلية إدارة الوقت لدى المديرين من وجهة نظرهم تعزى لجنس المدير في مجال المهام الإدارية لصالح الإناث؛ وعدم وجود فروق تعزى لجنس المدير في مجالي المهام الفنية والشخصية ؛ وأثبتت وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي ( بكالوريوس، دبلوم عالي، ماجستيرفما فوق) في مجال المهام الإدارية، وذلك لصالح " ماجستير فما فوق "؛ وعدم وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي في مجالي المهام الفنية والشخصية ؛ وعدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات الخدمة ؛ ووجود فروق في مجالي النمط الديمقراطي والترسلي لدى المديرين من وجهة نظرهم تعزي لمتغير الجنس، وذلك لصالح الذكر ؛ وعدم وجود فروق حول مجال النمط الأتوقراطي لديهم تعزي لمتغير الجنس ؛ وعدم وجود فروق في كل مجال من مجالات الدراسة حول الأنماط القيادية لدى المديرين من وجهة نظرهم تعزى إلى متغيري (المؤهل العلمي، وسنوات الخدمة( ؛ ووجود علاقة طردية إيجابية بين درجة فاعلية إدارة الوقت والنمط الديمقراطي لدى المديرين؛ وعدم وجود علاقة بين درجة فاعلية إدارة الوقت والنمطين الأتوقراطي، والترسلي لدى المديرين.

1. **دراسة (العقيلي،2009 ) بعنوان:"** **المعوقات المؤثرة في استخدام الأساليب العلمية في إدارة الوقت - دراسة تطبيقية شركة ( Rama )، وشركة (H G T ) السويسريتين".**

هدفت هذه الدراسة تسليط الضوء على معوقات إدارة الوقت، التي تؤثر على تطبيق الأساليب العلمية لإدارة الوقت، وركزت الدراسة على أهم المعوقات، وهي المعوقات الشخصية، والتنظيمية، والتقنية، والتسويف، في شركات صناعة الساعات السويسرية، وتم اختيار شركة راما، وشركة ( H G T ) لإجراء الدراسة التطبيقية.وخلصت الدراسة إلى وجود اهتمام كبير لدى عينة الدراسة بتطبيق الأساليب العلمية لإدارة الوقت، في الشركتين اللتين تم إجراء الدراسة الميدانية عليهما، وهي شركة ( راما ), وشركة ( H G T ) وأهمها: تحديد الأهداف، ومعرفة الأولويات، ووجود تفويض للمهام التي يجب تفويضها. ودلت النتائج أن المعوقات الشخصية لا تُشكل أي عائق سلبي يؤثر على الأساليب العلمية لإدارة الوقت، وهذا مرده إلى الثقافة السائدة في الدول المتطورة. واحترامها وفهمها لمعنى العمل، وقيمة الوقت. وانه هناك معرفة بمعوقات إدارة الوقت. وانه يوجد هناك اهتمام بالوقت وحرص شديد على عدم إهداره وتضييعه. ويعتقد الباحث أن هذه من أهم عوامل نجاح صناعة الساعات السويسرية.كما دلت النتائج أن المعوقات التنظيمية لا تمثل عوائق مؤثرة تحول دون تطبيق الأساليب العلمية لإدارة الوقت، وان وجدت بعض المعوقات التي لا يمكن إهمالها، ومن أهمها ضعف كفاءة التنظيم. وأكدت النتائج أن التسويف لا يُشكل عائقاً أمام تطبيق الأساليب العلمية لإدارة الوقت التي تنتهجها الشركتان قيد الدراسة.وبذلك تمثلت معوقات إدارة الوقت في هاتين الشركتين في الآتي: ضعف كفاءة التنظيم، وغموض الصلاحيات، ومهام وواجبات الوظيفة غير واضحة، الاتصالات الرأسية غير واضحة.

1. **دراسة (مبروك،2009 ) بعنوان:"** **العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة ".**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في إدارة الحياة وتحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في السعادة كما هدفت إلى كشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (400) طالبا وطالبة بكلية التربية ببورسعيد في المستويات الدراسية من الأولى إلى الرابعة. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس إدارة الحياة - مقياس السعادة. وتوصلت الدراسة إلى أن الفرد الذي يتصف بإدارة حياته يتصف أيضا بالسعادة ومن هنا كانت نتيجة الترابط بين الدرجة الكلية لإدارة الحياة والدرجة الكلية للسعادة. كما توصلت إلى ارتباط أبعاد مقياس إدارة الحياة ارتباطا موجبا وبشكل جزئي مع أبعاد مقياس السعادة حيث ارتبط بعد الشخصية ذات التحكم الخارجي ببعض الأبعاد بعلاقات ارتباطية سالبة والبعض الآخر علاقات غير دالة إحصائيا.

1. **دراسة (المشيخي، 2009) بعنوان:" قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعه الطائف".**

ھدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بین قلق المستقبل وكل من فاعلیة الذات ومستوى الطموح، ومعرفة العلاقة بین فاعلیة الذات ومستوى الطموح واستهدفت معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائیة بین مرتفعي ومنخفضي فاعلیة الذات في قلق المستقبل، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بین مرتفعي ومنخفضي مستوى الطموح في قلق المستقبل، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائیة بین طلاب كلیة العلوم وطلاب كلیة الآداب في قلق المستقبل وفاعلیة الذات ومستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسیة، وأخيرا هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى إمكانیة التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء كل من فاعلیة الذات ومستوى الطموح. قام الباحث باستخدام المنھج الوصفي. تم إجراء الدراسة على عینة مكونة من ( 720 ) طالباً منھم ( 400) طالباً من طلاب كلیة العلوم و( 320 ) طالباً من طلاب كلیة الآداب بجامعة الطائف. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقیاس قلق المستقبل ( إعداد الباحث ) - مقیاس فاعلیة الذات ( إعداد عادل العدل،2001 )- مقیاس مستوى الطموح ( إعداد معوض وعبدالعظیم، 2005 ). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بین درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلیة الذات وكلك علاقة سالبة بين درجاتهم في قلق المستقبل ودرجاتھم في مستوى الطموح.وخلصت إلى وجود علاقة موجبة بین درجات الطلاب في فاعلیة الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح.

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بین متوسطات درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي فاعلیة الذات على مقیاس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلیة الذات. وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بین متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومنخفضي مستوى الطموح على مقیاس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح. وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بین متوسطات درجات طلاب كلیة العلوم وطلاب كلیة الآداب على مقیاس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسیة وذلك لصالح طلاب كلیة الآداب. وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بین متوسطات درجات طلاب كلیة العلوم وطلاب كلیة الآداب على مقیاس فاعلیة الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسیة وذلك لصالح طلاب كلیة العلوم. وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بین متوسطات درجات طلاب كلیة العلوم وطلاب كلیة الآداب على مقیاس مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسیة وذلك لصالح طلاب كلیة العلوم.وخلصت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلیة الذات ومستوى الطموح.

1. **دراسة (البجاري، 2010) بعنوان:" أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية".**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، تكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة في قسم الحاسبات بكلية التربية في جامعة الموصل، والذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم بناء على درجاتهم حسب مقياس مفهوم الذات، حيث اعتبرت درجاتهم اختباراً قبلياً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب توكيد الذات من خلال الإرشاد الجماعي وتكون البرنامج من عشرة جلسات إرشادية والمجموعة الثانية الضابطة لم يتلقى أفرادها أي تدريب، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ومستقلتين، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على الأسلوب الإرشادي .

1. **دراسة (فيروز، 2010) بعنوان:" دور إدارة الحياة الوظيفية في تحفيز العاملين في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة".**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إدارة الحياة الوظيفية بصفة عامة وإبراز أهميتها وأهدافها ودور كل من الفرد والمؤسسة فيها وهدفت إلى إبراز الأسس النظرية للحوافز وأهميتها وأنواعها ونظرياتها إضافة إلى التعرف على مدى اهتمام الإدارة بالحياة الوظيفية للعاملين في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة.كما هدفت أيضا إلى التعرف على مدى اهتمام الأفراد بمساراتهم الوظيفية في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي إضافة إلى منهج دراسة الحالة في الدراسة التطبيقية. وتكونت عينة الدراسة من جميع العاملين بشركة مامي للمشروبات الغازية بسطيف. استخدمت الاستمارة كأداة لجمع المعلومات إضافة إلى كل من الملاحظة والسجلات والوثائق وإجراء المقابلات الشخصية. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود اختلافات في آراء العاملين من الجنسين وبمختلف فئات أعمارهم حول اثر البرامج التدريبية في تحفيزهم، ووجود اختلاف في هذا الرأي حسب المستوى التعليمي فكلما كان المستوى التعليمي منخفضا كان تأثير البرامج التدريبية أكبر في تحفيزهم. وتبين أنه كلما كان سن العاملين منخفضا كان اهتمامهم اكبر بالتخطيط لمساراتهم الوظيفية الفردية. وخلصت الدراسة إلى عدم وجود اختلافات في آراء العاملين تبعا لخصائص العينة ( الجنس - السن - المستوى التعليمي - الوظيفة وسنوات الخبرة ) حيث أكدوا تأثير إدارة الحياة الوظيفية في تحفيزهم. كما خلصت إلى وجود علاقة طردية بين المستوى التعليمي للعاملين ودرجه تأثير إدارة الحياة الوظيفية في تحفيزهم، حيث يظهر هذا التأثير أكثر على العاملين ذوي المستوى الجامعي وينخفض عند المستوى الثانوي ثم المتوسط ثم المستوى الابتدائي.

1. **دراسة (الهذلي، 2010 ) بعنوان:" إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن".**

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة وإلى التعرف على درجة ممارسة الإبداع الإداري لديهن وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري لدى مجتمع الدراسة. وهدفت أيضا إلى التعرف على ما إذا كانت درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري لديهن تعزى إلي المتغيرات التالية: (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة في مجال العمل الإداري، الحالة الاجتماعية). تم استخدام المنهج الوصفي وتكون مجتمع الدراسة من جميع مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة والبالغ عددهن (53) مديرة، وجميع مساعداتهن والبالغ عددهن (92) مساعدة وعينه من معلمات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة البالغ عددهن (214) معلمة. وتم استخدم الاستبانة أداة لهذه الدراسة، ومقياس ليكرت الخماسي. وتوصلت الدراسة إلى أن مديرات ومساعدات المدارس يمارسن إدارة الذات بدرجه عالية وكذلك الإبداع الإداري بدرجه عالية وأن هناك ارتباط وثيق بين درجات ممارسة إدارة الذات ودرجات الإبداع الإداري كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء عينة الدراسة حول درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري تعزى إلى المتغيرات التالية ( المؤهل العلمي، سنوات الخبرة في مجال العمل الإداري، الحالة الاجتماعية).

1. **دراسة (الحموي، 2010) بعنوان:"** **التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس (الحلقة الثانية) من التعليم الأساسي في مدارس محافظة دمشق الرسمية".**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة التأثيرية المتبادلة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس من التعليم الأساسي (حلقة ثانية) في مدارس محافظة دمشق الرسمية، واستقصاء أثر الجنس في هذه العلاقة.أجريت الدراسة على عينة مكونة من ( ( 18 تلميذاً وتلميذة، ( 92 ) من الإناث، و( 88 ) من الذكور من تلاميذ الصف الخامس، وتمت المقارنة بين درجات التلاميذ في أدائهم على مقياس مفهوم الذات وعلاقته بمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي. وقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في أدائهم على مقياس مفهوم الذات ودرجاتهم التحصيلية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في أدائهم على مقياس مفهوم الذات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات التحصيلية لذكور وإناث العينة لصالح الإناث.أي أن من لديهم مستوى عال وإيجابي من مفهوم الذات هم الأكثر تحصيلاً، كما أن التحصيل العالي بما يحققه من شعور بالنجاح والتفوق والمكانة الاجتماعية يعزز أيضاً المفهوم الإيجابي للذات، وأن مستوى التحصيل الدراسي يرتفع لدى الإناث بالمقارنة مع الذكور ولا تلاحظ هذه الفروق بين الذكور والإناث في أدائهم على مقياس مفهوم الذات.

1. **دراسة (شواشرة وبني عطا، 2010) بعنوان:"** **طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في ضوء القرآن الكريم".**

هدفت هذه الدراسة إلى استجلاء مفهوم النفس في القران الكريم وتبيان دلالاتها وخصائصها وتحديد طبيعة الغرائز والشهوات فيها، كما هدفت إلى تحديد المبادئ النفسية التي تفسر طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في القران الكريم، من خلال منهج تحليل المحتوى، وتتبع آيات القرآن الكريم جميعها.وقد وجدت الدراسة أن القرآن الكريم ينظر للنفس البشرية بوصفها كلا متكاملا، وأن لفظة النفس قد وردت بدلالات متعددة، كما أن النفس تمتاز بمجموعة من الخصائص الثنائية التي تتراوح بين الخير والشر. كما وجدت الدراسه أن النفس البشرية ميالة بطبيعتها إلى الشهوات التي هي جزء من التكوين البشري وأنها تخضع للمبادئ التي تحكم طبيعتها. وختاما خلصت الدراسة إلى القول بأهمية دراسة النفس البشرية في ضوء الكتاب والسنة.

1. **دراسة (القطناني، 2011) بعنوان:" الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات"**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحاجات النفسية ومفهوم الذات، وارتباطهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق في الحاجات النفسية ومفهوم الذات ومستوى الطموح تعزى إلى ( الجنس - الكلية -المستوى الدراسي ) بالإضافة إلى معرفة ما إذا كان هناك أثر دال للتفاعل بين الحاجات النفسية ومفهوم الذات على مستوى الطموح.ولقد بلغت عينة الدراسة ( 530 ) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي والأدوات التالية: مقياس الحاجات النفسية من إعداد ( دايس اند ريان 2000 ) - مقياس مفهوم الذات ( إعداد صلاح أبو ناهيه، 1999) - مقياس الطموح من إعداد الباحث.وكانت أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة في الحاجة للانتماء بين مجموعتي الكليات الأدبية والعلمية وكانت الفروق لصالح الكليات الأدبية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في الدرجة الكلية للطموح الداخلي، وكانت الفروق لصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الكليات الأدبية والكليات العلمية في الدرجة الكلية للطموح الداخلي وكانت الفروق لصالح مجموعة الكليات الأدبية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الحاجة للانتماء في الطموح الداخلي بأبعاده ودرجته الكلية، وكانت الفروق لصالح مرتفعي الحاجة للانتماء. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات منخفضي ومرتفعي الحاجة للكفاءة في الطموح الداخلي بأبعاده ودرجته الكلية وكانت الفروق لصالح مرتفعي الحاجة للكفاءة. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي منخفضي ومرتفعي مفهوم الذات في الطموح الداخلي بأبعاده ودرجته الكلية وكانت الفروق لصالح مرتفعي مفهوم الذات. ولا يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الجنس ( ذكور وإناث ) والحاجة للاستقلالية والحاجة للانتماء والحاجة للكفاءة ( منخفض- مرتفع ) على جميع أبعاد الطموح الخارجي والدرجة الكلية ومعظم أبعاد الطموح الداخلي والدرجة الكلية. ولا يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الجنس ( ذكور -إناث ) ومفهوم الذات ( منخفض-مرتفع). ولا يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين مفهوم الذات (منخفض-مرتفع) والحاجة للاستقلالية والانتماء والكفاءة ( منخفض - مرتفع ) على معظم أبعاد الطموح الخارجي ودرجته الكلية وجميع أبعاد الطموح الداخلي ودرجته الكلية لدى أفراد العينة.

1. **دراسة (شعیب،2011) بعنوان:" أثر إدارة الذات على فرص التشغیل - دراسة تطبیقیة على خریجي كلیة مجتمع ( تدریب غزة )".**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور " إدارة الذات " في تحقيق فرص عمل مناسبة للخريجين من الأقسام الفنیة في كلیة مجتمع تدریب غزة – وكالة الغوث الدولیة. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحلیلي. وتكونت عینة الدراسة من (400) خریج وخریجة. وكانت الاستبانة هي الأداة الرئيسية للدراسة.وكان من أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت في مستویات إدارة الذات لدى خریجي كلیة مجتمع تدریب غزة. والخریجون الذین حصلوا على فرصة عمل یمتلكون مستویات في إدارة الذات أعلى من زملائهم الذین لم یتمكنوا من الحصول على عمل مناسب. ووجود علاقة موجبة بین مستوى إدارة الذات وبین جودة فرصة العمل التي یحصل علیها الخریج.

1. **دراسة (المشاري، 2011) بعنوان:" التخطيط للتقاعد لدى موظفي القطاعات الحكومية - دراسة ميدانية مطبقة على موظفي القطاع المدني الحكومي بمحافظة حوطة بني تميم".**

هدفت الدراسة إلى معرفة الأنشطة التي يقوم بها موظفي القطاع المدني الحكومي بعد التقاعد والتعرف على اتجاهاتهم نحو التخطيط للتقاعد والعوامل المؤثرة في التخطيط للتقاعد وكذلك التعرف على العائد المتوقع من إسهام التخطيط للتقاعد في الحياة بعد التقاعد.ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث منهج المسح الاجتماعي كمنهج لدراسته كما اعتمد على الاستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة وقام الباحث بتطبيقها على عينة عشوائية بسيطة من موظفي القطاع المدني الحكومي في محافظة (حوطة بني تميم) وقد حصل الباحث على (213) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي وبعد تحليل بياناتها توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أبرزها:أن التفرغ للاهتمام بتربية الأولاد جاء في مقدمة الأنشطة بينما ذكر 76.1% من أفراد الدراسة أنهم سوف يتوجهوا للتفقه في الدين أكثر.كما وافق أفراد الدراسة على أن التقاعد يساعدهم على تفعيل صلة الرحم كما يعطيهم فرصة لمتابعة أعمالهم الخاصة.وفيما يتعلق بتوجهاتهم نحو التخطيط للتقاعد بين أفراد الدراسة أن التخطيط للتقاعد يساعدهم على تنظيم حياتهم الجديدة كما يمكنهم الاستفادة من قضاء وقت الفراغ بأمر مفيد.وفيما يتعلق بالعوامل المؤثرة في التخطيط للتقاعد بينت نتائج الدراسة أن الخوف من ضياع خبرات وسنوات العمل من أبرز هذه العوامل وكذلك زيادة الانفعال داخل المنزل وخارجه وقلة أصدقاء العمل وفتور العلاقة بينهم.وفيما يتعلق بالعائد المتوقع من إسهام التخطيط للتقاعد في الحياة بعد التقاعد أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد مجتمع الدراسة موافقون على العائد المتوقع من إسهام التخطيط للتقاعد في الحياة بعد التقاعد ومن أهم هذه الإسهامات تمكينهم من الاستمتاع مع أسرهم.

1. **دراسة (عبدالعظيم، 2012) بعنوان:"** **فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مفهوم الذات لدى عينه من الزوجات بإمارة عجمان - دراسة شبه تجريبية".**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مفهوم الذات لدى عينه من الزوجات. ولتحقيق ذلك تم اختيار (20) زوجة من الزوجات اللاتي يراجعن مركز الإرشاد الاجتماعي بإمارة عجمان،وتم توزيعهن عشوائيا إلى مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة حيث اشتملت كل مجموعة على (10) أمهات تراوحت أعمارهن بين( 20 - 35 ) عاما.استخدم في هذه الدراسة مقياس مفهوم الذات من إعداد الباحثة وتم تطبيقه على المجموعتين التجريبية والضابطة ثلاث مرات في القياس القبلي وفي القياس البعدي وفي قياس المتابعة بعد شهر من انتهاء البرنامج.أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي، وقياس المتابعة على مقياس مفهوم الذات بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى وجود اثر للبرنامج التدريبي في تحسين مفهوم الذات لدى الزوجات، إضافة إلى استمرار هذا الأثر بعد انتهاء البرنامج وخلال فتره المتابعة التي امتدت إلى شهر.

1. **دراسة (شحاته، د.ت) بعنوان:" مقياس الكفاءة المهنية للمعلم في ضوء مفهوم إدارة الذات".**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مفهوم إدارة الذات مع الوقوف على أبعاده الأساسية. وكشفت الدراسة عن تحديد مفهوم إدارة الذات والمتمثل في:"حسن استغلال القدرات والإمكانات الشخصية للفرد وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف، وذلك من خلال قيمة الوقت - التخطيط - التنفيذ - التقويم -التعامل مع التأجيل ".مع الوقوف على أبعاده الرئيسية وهي:إدراك قيمه الوقت، التخطيط، التنفيذ، التقويم، التعامل مع التأجيل.

1. **دراسة (بدوي، د.ت) بعنوان:"** **الذاكرة المستقبلية وضغوط الحياة النفسية المدركة وعلاقتهما بمهارات إدارة الوقت وبعض المتغيرات الشخصية والعمر".**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى إسهام مهارات إدارة الوقت (التوجه الشخصي قصير الأمد، التوجه الشخصية طويل الأمد، والتخطيط، وتجنب الإرجاء، والمراقبة، والمهارات الكلية ) والعصابية، الانبساطية، ووجهة الضبط، والعمر في التنبؤ بالذاكرة المستقبلية، كما تهدف لمعرفة مدى إسهام مهارات إدارة الوقت في التنبؤ بضغوط الحياة النفسية والتنبؤ بضغوط الحياة الأسرية، وأثرها في التنبؤ بضغوط الدراسة والعمل وأثرها في التنبؤ بالضغوط الانفعالية والجسدية. وتحديد العلاقات بين متغيرات مهارات إدارة الوقت والعصابية، والانبساطية، ووجهة الضبط، والعمر، وضغوط الحياة النفسية المدركة، والذاكرة المستقبلية.أجري البحث على عينة عشوائية من طلاب وطالبات السنة الرابعة البالغ عددهم (231) طالبا وطالبة والدبلوم الخاصة في التربية البالغ عددهم (209) بكلية التربية. واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس مهارات إدارة الوقت - مقياس ضغوط الحياة النفسية - مقياس الذاكرة المستقبلية والمقاييس الثلاثة من إعداد الباحثة - قائمة إيزنك للشخصية ( Eyzink,1963) - مقياس وجهة الضبط الذي وضعه ( Rotter,1969). وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود تأثير مباشر لمهارات إدارة الوقت في الضغوط النفسية المدركة. ووجود تأثير مباشر للعصابية والانبساطية والعمر ووجهة الضبط على الضغوط النفسية المدركة. وعدم وجود تأثير مباشر للضغوط النفسية المدركة على الذاكرة المستقبلية. ووجود تأثير غير مباشر لمهارات إدارة الوقت والعصابية والعمر على الذاكرة المستقبلية. وعدم وجود تأثير غير مباشر للانبساطية ووجهة الضبط على الذاكرة المستقبلية.

1. **دراسة (الدليم، د.ت) بعنوان:"** **الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب".**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى الأحداث أو المراهقين الجانحين في دار الملاحظة الاجتماعية ونزلاء مؤسسة التربية النموذجية والأفراد العاديين من طلبة الثانوية بمدينة الرياض. تكونت العينة من ( 203 ) من الأحداث أو المراهقين الجانحين.تم استخدام مقياس مركز أبحاث مكافحة الجريمة لمفهوم الذات لدى الشباب والمكون من تسعين بنداً وأربعة أبعاد. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة لصالح الأفراد العاديين في مفهوم الذات الكلي، كما وجدت فروق لصالحهم على أبعاد الذات النفسية والاجتماعية والأسرية والتعاملية. وثبت عدم وجود فروق في المفهوم الكلي بين أفراد كل مجموعة في ضوء متغير العمر.

### ثانيا: الدراسات المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي

1. **دراسة (المصري، 2009) بعنوان:"** **العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة".**

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى استراتيجيات التعلم لدى طلبة كليةالعلوم التربوية، فضلاً عن معرفة الفروق في مستوى هذه الاستراتيجيات وفقاً لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل، ومعرفة العلاقة بين مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم ومستوى التحصيل الأكاديمي لديهم. بلغ حجم العينة ( 85 ) طالباً وطالبة، طبقت عليهم استبانة استراتيجيات التعلم التي أعدها في الأصل آربور ( 1989 Arbor,)، وتأكد الباحث من صدقها وثباتها. وأشارت النتائج إلى مستوى متوسط لاستراتيجيات التعلم، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم وفقاً لمستوى التحصيل (عالٍ، متدنٍ) على بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم، ولصالح مستوى التحصيل العالي، ولم تظهر النتائج فروقاً بين الجنسين في مستوى هذه الاستراتيجيات. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم والتحصيل الأكاديمي. في حين لم تكن العلاقة على الأبعاد الأخرى دالة إحصائياً.

1. **دراسة (الجراح، 2010) بعنوان:" العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الأكاديمي لدى عينه من طلبة جامعه اليرموك".**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى امتلاك طلبة الجامعة لمكونات التعلم المنظم ذاتيا، وما إذا كانت هذه المكونات تختلف باختلاف الجنس أو المستوى الدراسي، إضافة إلى تعرف القدرة التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتيا بالتحصيل الأكاديمي، ومعرفة ما إذا كان التحصيل الأكاديمي يختلف عند الطلبة ذوي المستوى المرتفع من التعلم المنظم ذاتيا عنه عند الطلبة ذوي المستوى المنخفض من التعلم المنظم ذاتيا. وقد تكونت عينة الدراسة من ( 331 ) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك. تم استخدام مقياس بوردي (Purdie) للتعلم المنظم ذاتيا، والمتضمن أربعة مكونات هي: وضع الهدف والتخطيط، والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، والتسميع والحفظ، وطلب المساعدة الاجتماعية. وقد أظهرت النتائج أن امتلاك الطلبة لمهارات التعلم المنظم ذاتيا على مكون التسميع والحفظ جاء ضمن المستوى مرتفع، وباقي الأبعاد بدرجة متوسطة. كما تبين أن الذكور يتفوقون على الإناث على مكون وضع الهدف والتخطيط، وأن طلبة السنة الرابعة يتفوقون وبدلالة إحصائية على طلبة السنتين الثانية والثالثة على مكوني الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، وطلب المساعدة الاجتماعية. وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي بين فئتي الطلبة مرتفعي ومنخفضي التعلم المنظم ذاتيا على مكوني وضع الهدف والتخطيط، والتسميع والحفظ ولصالح الطلبة مرتفعي التعلم المنظم ذاتيا. كما تبين أن مكوني الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، ووضع الهدف والتخطيط، يتنبئان بالتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة.

1. **دراسة (بركات، د.ت) بعنوان:" تأثير التنشيط الذاتي للذاكرة على التحصيل الأكاديمي لدى الطالب الجامعي - دراسة تجريبية باستخدام طريقتي مساعدات التذكر وقادحات الذاكرة".**

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق التجريبي من تأثير استخدام استراتيجية التنشيط الذاتي للذاكرة بطريقتي مساعدات التذكر وقادحات الذاكرة في التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين استخدمت لهذا الغرض عينة بلغت (189) طالبا وطالبة مقسمين إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية وعددها (87) طالبا وطالبة، والأخرى ضابطة وعددها (102) طالبا وطالبة.وأظهرت النتائج وجود تأثير موجب ودال إحصائيا لاستخدام استراتيجية التنشيط الذاتي للذاكرة بطريقة قادحات الذاكرة في التحصيل الدراسي لمصلحة مجموعة الطلاب الذين استخدموا هذه القادحات كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير موجب ودال إحصائيا لاستراتيجية تنشيط الذاكرة بطريقة مساعدات التذكر في التحصيل الدراسي لمصلحة مجموعة الطلاب الذين استخدموا طريقة الدراسة القائمة على الفهم والاستيعاب بينما لم تظهر النتائج وجود اثر جوهري للتفاعل المشترك بين طريقتي مساعدات التذكر وقادحات الذاكرة في التحصيل الدراسي.

### ثالثا: تعليق تحليلي على الدراسات السابقة، وموقف الدراسة الحالية منها

يتضح من العرض السابق ندرة الدراسات المتعلقة بإدارة الذات في البيئة العربية ومن ثم جاءت الدراسة الحالية لتناول هذا الموضوع في البيئة الكويتية.

تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث هدفت هذه الدراسات إلى التعرف على أثر إدارة الذات وتحديد علاقاته مثل دراسة أثر إدارة الذات على الدافعية للإنجاز لدى المدرسين ( بركات، 2009) ودراسة أثر إدارة الذات في إيجاد فرص عمل مناسبة للخريجين (شعيب، 2011) ودراسة علاقة إدارة الذات بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات مدارس المرحلة الثانوية (الهذلي، 2010)، ودراسة علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى

المرأة السعودية (أبو حيمد، 2007) وعلاقة إدارة الحياة بالسعادة (مبروك، 2009).

في حين هدفت بعض الدراسات الأخرى إلى تحديد مفهوم إدارة الذات مع الوقوف على أبعاده الأساسية مثل دراسة ( شحاته، 2012 ).

وهدفت دراسات أخرى إلى الاهتمام بإدارة الحياة العملية مثل إدارة الحياة الوظيفية بصفة عامة ودور كل من الفرد والمؤسسة فيها وإبراز الأسس النظرية للحوافز (فيروز، 2010). وكذلك دراسة اتجاه الموظفين الحكوميين نحو التخطيط للتقاعد والعوامل المؤثرة فيه باعتبار التخطيط للتقاعد مرحلة من مراحل التخطيط للحياة (المشاري، 2011).

وهدفت دراسات أخرى إلى التعرف على مفهوم الذات مثل دراسة مفهوم النفس في القرآن الكريم في مرحلة التكليف (شواشرة وبني عطا، 2010) واهتمت إحدى الدراسات بالكشف عن الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى عينة من الأحداث الجانحين (الدليم د.ت).

كما هدفت بعض الدراسات إلى تحسين مفهوم الذات عند فئة معينة فقامت بتجريب فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى فئة معينة (عبدالعظيم 2012 ؛ البجاري 2010 ؛ سليمان 2000).

في حين تناولت دراسات أخرى علاقات مفهوم الذات بعدة متغيرات منها: معرفة العلاقة بين الحاجات النفسية ومفهوم الذات وارتباطهما بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة بغزة وتحديد الفروق في الحاجات النفسية ومفهوم الذات ومستوى الطموح تعزى إلى (الجنس- الكلية -المستوى الدراسي). والعلاقة التأثيرية المتبادلة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الخامس واستقصاء أثر الجنس في هذه العلاقة ( الحموي، 2010 ). وعلاقة اتخاذ القرار بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين (العتيبي، 2008). والعلاقة بين تشكل هوية الأنا ممثلة في الدرجات الخام لرتب الهوية ( تحقيق، تعليق، انغلاق، تشتت ) في مجالاتها المختلفة ( الأيديولوجية، الاجتماعية، والكلية) والدرجات الخام لكل من مفهوم الذات والتوافق لدي عينة من طالبات المرحلة الثانوية (عسيري 2003).

وأخيرا العلاقة بین قلق المستقبل وفاعلیة الذات، والعلاقة بین قلق المستقبل ومستوى الطموح، ومعرفة العلاقة بین فاعلیة الذات ومستوى الطموح ( المشيخي، 2009 ).

وقد هدفت مجموعة من الدراسات إلى إيضاح علاقة إدارة الوقت بعدد من المتغيرات مثل أثر متغيرات الجنس، وعدد سنوات الخدمة في الإدارة المدرسية، والمرحلة التعليمية، والجهة التعليمية التابع لها، على كيفية إدارة الوقت لدى مديري ومديرات المدارس (الصوري، 2008) ومثل دراسة الفروق بين المستفيدين من الوقت المتاح وغير المستفيدين في عدد من متغيرات الشخصية كإصدار سلوك مؤكد للذات، الاندفاعية، وجهة الضبط، والتوجه للانجاز (محمود وخليل، 2000 )، ومثل دراسة أثر مهارات إدارة الوقت والعصابية، والانبساطية، ووجهة الضبط، والعمر في التنبؤ بالذاكرة المستقبلية، وفي ضغوط الحياة، وتحديد العلاقات بين متغيرات مهارات إدارة الوقت والعصابية، والانبساطية، ووجهة الضبط، والعمر، وضغوط الحياة النفسية المدركة، والذاكرة المستقبلية (دراسة زينب بدوي د.ت)، ومثل دراسة فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالأنماط القيادية لدى مديري المدارس الثانوية والكشف عن أثر كل من الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخدمة في كل من إدارة الوقت والأنماط القيادية (الأسطل، 2009 ).

في حين هدفت دراسة أخرى إلى التعرف على معوقات إدارة الوقت، التي تؤثر على تطبيق الأساليب العلمية لإدارة الوقت. وركزت الدراسة على أهم المعوقات، وهي المعوقات الشخصية، والمعوقات التنظيمية، والمعوقات التقنية . والتسويف، في شركات صناعة الساعات السويسرية، وتعرضت الدراسة إلى الإدارات الحديثة’ مثل الإدارة الالكترونية، وإدارة الأزمات، وحاولت الربط بينها وبين إدارة الوقت، وتناولت بالشرح كذلك، معنى إدارة الذات، وادارة وقت المنظمات. والمعنى الفلسفي والاقتصادي والإداري للوقت (العقيلي، 2009).

وهدفت الدراسات المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي إلى الكشف عن علاقة التحصيل الأكاديمي بعدة متغيرات مثل العلاقة بين مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم ومستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية فضلاً عن معرفة الفروق في مستوى هذه الاستراتيجيات وفقاً لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل ( المصري 2009 ).

ومثل دراسة علاقة مكونات التعلم المنظم ذاتيا ( وهي وضع الهدف والتخطيط، والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، والتسميع والحفظ، وطلب المساعدة الاجتماعية ) بالتحصيل الأكاديمي، ومعرفة ما إذا كان التحصيل الأكاديمي يختلف عند الطلبة ذوي المستوى المرتفع من التعلم المنظم ذاتيا عنه عند الطلبة ذوي المستوى المنخفض من التعلم المنظم ذاتيا إضافة إلى تحديد ما إذا كانت مكونات التعلم المنظم ذاتيا، تختلف باختلاف جنس الطالب أو مستواه الدراسي (الجراح 2010 ).

ومثل دراسة أثر استخدام استراتيجية التنشيط الذاتي للذاكرة بطريقتي مساعدات التذكر وقادحات الذاكرة في التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين (بركات، د.ت).

وفي ضوء المنهج يتضح أن المنهج الوصفي التحليلي كان هو الأكثر استخداما فيما يتعلق بالدراسات السابقة مثل دراسات ( شعیب،2011 ؛ الهذلي، 2010 ؛ فيروز، 2010 ؛ المشيخي 2009 ؛ الأسطل، 2009 ؛ بركات، 2009 ) وبعضها استخدم المنهج الوصفي الارتباطي مثل دراسة (عسيري، 2003). إلا أن بعضا منها استخدم مناهج أخرى مثل منهج المسح الاجتماعي ( المشاري، 2011 )، ومثل منهج تحليل المحتوى ( شواشرة وبني عطا، 2010 ).

وفيما يتعلق بالعينة كان الغالب على الدراسات السابقة طلبة الجامعات مثل دراسات ( المصري 2009 ؛ الجراح 2010 ؛ بركات د.ت ؛ بدوي د.ت ؛ القطناني 2011 ؛ البجاري 2010 ) وغيرها. وتكونت العينة في بعض الدراسات من تلاميذ المدارس مثل دراسات ( الحموي، 2010 ؛ عسيري 2003 ). وتكونت من الأحداث أو المراهقين الجانحين في دار الملاحظة الاجتماعية والأفراد العاديين من طلبة الثانوية مثل دراسة ( الدليم، د.ت ).

وكانت عينة بعض الدراسات تتكون من الموظفين من موظفي القطاع المدني الحكومي مثل دراسة ( المشاري، 2011 )، وأحيانا من موظفي القطاع الخاص مثل دراسة ( العقيلي2009 ؛ فيروز 2010 ). وتكونت العينة من الخريجين الباحثين عن فرصة عمل مثل دراسة

( شعیب، 2011).

وتكونت العينة من مديري ومديرات المدارس مثل دراسة (الصوري، 2008 ؛ الأسطل، 2009 ؛ الهذلي، 2010 ). كما تكونت من مدرسي ومدرسات الجامعة مثل دراسة ( بركات،2009 )، في حين تكونت العينة في دراسات أخرى من الزوجات وربات البيوت مثل دراسة (عبدالعظيم،2012 ؛ أبوحيمد، 2007 ). وتكونت العينة في دراسة أخرى من الأطفال ذكور وإناث من سن (9-12) في دراسة ( سليمان، 2000).

وفي ضوء الأدوات يتضح أن الاستبيان كان هو الأكثر استخداما في الدراسات السابقة مثل دراسات ( المصري، 2009 ؛ المشاري، 2011 ؛ شعیب، 2011 ؛ الهذلي، 2010 ) إلا أن بعض هذه الدراسات استخدمت المقاييس والاختبارات كمقياس بوردي (Purdie) للتعلم المنظم ذاتيا مثل دراسة (الجراح، 2010 )، ومقياس مفهوم الذات مثل دراسات ( عبدالعظيم، 2012 ؛ الحموي، 2010 ؛ البجاري، 2010 ). واستخدمت بعض الدراسات عدة مقاييس في دراسة واحدة مثل مقياس الحاجات النفسية من إعداد ( دايس اند ريان 2000 ) ومقياس مفهوم الذات إعداد صلاح أبو ناهيه ( 1999 ) ومقياس الطموح من إعداد الباحث في ضوء نظرية محددات الذات مثل دراسة ( القطناني،2011 )، واستخدمت بعض الدراسات الاستمارة كأداة لجمع المعلومات إضافة إلى كل من الملاحظة والسجلات والوثائق وإجراء المقابلات الشخصية كما في دراسة ( فيروز،2010 ).

وفي ضوء النتائج تنوعت النتائج المتعلقة بالدراسات السابقة في ضوء تنوع أهدافها وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم والتحصيل الأكاديمي ( المصري، 2009 ).

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي بين فئتي الطلبة مرتفعي ومنخفضي التعلم المنظم ذاتيا على مكوني وضع الهدف والتخطيط، والتسميع والحفظ ولصالح الطلبة مرتفعي التعلم منظم ذاتيا. وقد أظهرت النتائج أن الذكور يتفوقون على الإناث على مكون وضع الهدف والتخطيط ( الجراح، 2010 ).

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الدافعية للانجاز تبعا لمستوى إدارة الذات، ووجود فروق دالة إحصائيا في درجات المدرسين في الدافعية للانجاز تبعا لمستوى التخطيط للحياة لديهم لصالح المدرسين ذوي التخطيط المرتفع لحياتهم (بركات، 2009).

وأكدت نتائج دراسة أخرى لأثر إدارة الذات في إيجاد فرص عمل مناسبة للخريجين أن الخریجين الذین حصلوا على فرصة عمل یمتلكون مستویات في إدارة الذات أعلى من زملائهم الذین لم یتمكنوا من الحصول على عمل مناسب، ووجود علاقة موجبة بین مستوى إدارة الذات وبین جودة فرصة العمل التي یحصل علیها الخریج (شعيب، 2011).

وتوصلت إحدى الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين معظم أبعاد إدارة الذات وجوانب القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية ومتغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وأن التخطيط والتوجه للمستقبل لتحقيق فاعلية إدارة الذات يعتبر من أهم المتغيرات المؤثرة في القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى ربات اسر عينة البحث ويشاركه في ذلك الانضباط والالتزام، الطموح، الثقة بالنفس, المبادرة, والسعي للتميز بالإضافة إلى المستوى التعليمي لرب الأسرة حيث انه تضامن معه (أبو حيمد، 2007).

وأشارت نتائج دراسة علاقة إدارة الحياة بالسعادة إلى وجود الترابط بين الدرجة الكلية لإدارة الحياة والدرجة الكلية للسعادة، وأن الفرد الذي يتصف بإدارة حياته يتصف أيضا بالسعادة (مبروك، 2009).

وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطا وثيقا بين درجات إدارة الذات ودرجات الإبداع الإداري ( الهذلي، 2010 ).

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في دراسة أثر إدارة الذات وعلاقاته مثل دراسات ( شعیب،2011 ؛ الهذلي، 2010 ؛ بركات، 2009 ؛ أبوحيمد، 2007 ). ولكن اختلفت عن تلك الدراسات في تناولها للتحصيل الأكاديمي وعلاقته بإدارة الذات، وكذلك في العينة حيث اختارت هذه الدراسة عينة من طالبات جامعة الكويت.

وتميزت هذه الدراسة بكونها أول دراسة حول اثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي في جامعة الكويت خاصة، وفي البيئة الكويتية والعربية عامة حسب علم الباحثة.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة سابقة في علاقة التحصيل الأكاديمي بأحد مكونات التعلم المنظم ذاتيا، وهو وضع الهدف والتخطيط مثل دراسة ( الجراح، 2010 ). وتختلف الدراسة الحالية عنها في أنها تهتم بإدارة الذات بشكل أشمل من وضع الهدف والتخطيط حيث تطرقت إلى إدارة الوقت وإدارة الحياة المتوازنة. كما تتفق هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة في تحديد مفهوم إدارة الذات مثل دراسة ( شحاته، 2012 ) وتختلف عنها في أنها تدرس أثر إدارة الذات ولا تكتفي بالتعرف على مفهوم إدارة الذات.

وتتفق هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة في توضيح مفهوم الذات مثل دراسة ( شواشرة وبني عطا، 2010 ) كما تتشابه مع دراسة سابقة في الكشف عن علاقة مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المدرسة ( الحموي، 2010 ) وتختلف عنها أن هذه الدراسة تهدف لدراسة أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة ( فيروز، 2010 ) في إدارة الفرد لمساره الوظيفي كجانب من جوانب إدارة الذات وتختلف الدراسة الحالية عنها لكونها تدرس علاقة إدارة الذات بجميع جوانبها بالتحصيل الأكاديمي.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وتوضيح أهميتها ووضع تساؤلات الدراسة وتحديد مصطلحاتها كذلك ساهمت الدراسات في تحديد الإطار النظري لهذه الدراسة وتصميم الاستبيان واسترشدت بها في تفسير وتحليل نتائج الدراسة الحالية.

****

**الفصل الثالث**

**الإطار النظري**

**المبحث الأول: إدارة الذات**

**أولا: مفهوم إدارة الذات**

**ثانيا: مبادئ وأسس إدارة الذات**

**ثالثا: نظريات إدارة الذات**

**رابعا: فاعلية الذات**

**خامسا: خطوات إدارة الذات**

**المبحث الثاني: مهارات إدارة الذات**

**المهارة الأولى: التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

**المهارة الثانية: إدارة الوقت**

**المبحث الثالث: التحصيل الأكاديمي**

# الفصل الثالث

# الإطار النظري

### المبحث الأول

### إدارة الذات

**تمهيد**

إن الإنسان قادر على تحقيق أقصى أمانيه، وبلوغ أرفع الدرجات، متى ما وثق بقدراته وعرف حقيقة إمكانياته، وعدل مفاهيمه عن ذاته. وذلك لأن" صورة الفرد عن ذاته، لها أهمية كبيرة في مستقبل حياته من خلال ما تعكسه من تصور ورؤية الفرد لذاته، واحترامه، وتقبله لها " (القطناني،2011: 26).

یقول فیسكوت (Fascott) بأن ما یملكه الفرد من طاقات كامنة داخل ذاته كفیلة بأن تبلغه أمانیه وأن تحقق له السعادة فیما لو استطاع أن یوظف تلك الطاقات بشكل أمثل تتحقق من خلاله أهدافه. وهذا هو علم الإدارة الذي یهدف إلى الوصول لتحقیق الأهداف (شعيب،2009: 21).

ولذلك أشار محمد البسيلي وآخرون إلى ضرورة ممارسة الطلاب لإدارة الذات، وأنه يتوجب عليهم إدارة شؤون حياتهم، ووضع أهدافهم، والعمل على تنفيذها، وتقديم التعزيز لأنفسهم ( شحاته،د.ت: 91).

إن أهم ما تريد الباحثة الوصول إليه في هذا المبحث هو مفهوم واضح للذات لأنه الأساس الذي تنبني عليه عناصر هذه الدراسة.

ولكي تحقق الباحثة هذا الهدف فإنها سعت للحصول على إجابات للتساؤلات التالیة:

* ما مفهوم إدارة الذات؟
* ما هي مباديء وأسس إدارة الذات؟
* وما هي نظرياته؟
* وما هو مفهوم فاعلية الذات؟
* وما هي خطوات إدارة الذات؟

### أولا: مفهوم إدارة الذات Self Management

1. **تعريف الإدارة والذات لغة:**

الإدارة لغة: يقال: أدرت فلانا على الأمر إذا حاولت إلزامه إياه، وأدرته عن الأمر إذا طلبت منه تركه (ابن منظور،5/326).

أما الذات لغة - كما ذكرنا- هي النفس وحقيقتها. ويعتبر الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الجسم وغيره، والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط (ابن منظور،2003: 6/12).

**2- تعريف إدارة الذات اصطلاحا Self Management**

" يعرف تيمب Timpe) ) إدارة الذات بأنها الطرق والوسائل والأنشطة التي يستخدمها الفرد وتساعده على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته، ما بين الواجبات والرغبات والأهداف. وبمعنى آخر، فإن إدارة الذات، هي المعيار الذي يفرق بين الناجحين والفاشلين في الحياة " ( بركات، 2009: 489 ).

ويرى أسعد العقيلي أن " إدارة الذات هي القدرة على استغلال الفرد لمهاراته وإمكانياته وأفكاره ومشاعره، وتوظيفها بشكل فعًال لتحقيق أهدافه ". وتبدأ إدارة الذات أولا بالإدراك الواعي لمعنى وجود الإنسان في هذه الحياة، ثم منظومة القيم والمثل والمبادئ، التي تشكل هذه الذات. ثم مجموعة الأهداف التي يسعى الإنسان لتحقيقها, وأخيرا الوسائل والآليات التي يتم اختيارها للوصول إلى هذه الأهداف. وإدارة الذات تعتمد على الإجابة على حزمة من الأسئلة نضعها أمامنا:

- ما هو الهدف الذي أريد انجازه في حياتي؟

- هل يتوافق هذا الهدف مع القيم والمبادئ التي احملها؟

- ما هي المهنة أو التخصص الذي اختاره؟

- كيف أصل إلى الاحتراف في المهنة والإبداع في التخصص؟ " (العقيلي،2009: 37-38).

"ويعرفها تيم (Timm) بأنها عملية الاستفادة القصوى من وقتنا ومواهبنا لإنجاز أهداف ذات قيمة، اعتماداً نظام قيمي صحيح " ( الهذلي، 2010: 23 ).

" یقول میغان جیرهارد (Gerharet): إدارة الذات هي جهود الفرد للتحكم في أفعاله وتتضمن تحدید المشكلات ووضع الأهداف والسیطرة على الوقت وعوامل البیئة واستخدام الثواب والعقاب لضبط التقدم نحو تحقیق الأهداف. ویقول میغان أنه بواسطة تدریب الفرد على مهارات التقییم والتحكم وتنظیم أنفسهم یصبحون مسئولین أمام أنفسهم عن تقدمهم وعن أدائهم. وهم بذلك یمارسون إدارة الذات". ویورد میغان ترتیبا لخطوات إدارة الذات:

1- تقییم الذات.

1. تحدید الاحتیاجات وتحدید الأهداف.
2. التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبیئة والمشكلات.
3. تقییم الذات، من خلال قیاس مستوى النجاح في تنفیذ الخطط وإعادة ضبط العناصر المؤثرة " ( شعيب، 2011: 23 ).

" ويرى أكرم رضا أن إدارة الذات يقصد بها قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها. ويذكر بأن هناك عشر خطوات لإدارة الذات وهي: وضوح الهدف - التفكير الجاد في الهدف - اتخاذ النموذج المناسب - الثقة بالنفس - التفكير الإيجابي المنطقي - التخطيط - التعلم- الصبر- المثابرة والإصرار - القدرة على الاستمتاع بالوقت " ( شحاتة، د.ت: 91(.

وبعد استعراض مصطلحات إدارة الذات فإن الباحثة تخلص إلى تحديد مفهوم إدارة الذات في هذه الدراسة بأنها:" إدارة الذات هي إلزام النفس باستثمار كافة قدراتها وإمكانياتها ومواهبها لتحقيق الدور المنوط بها في عبادة الله وعمارة الأرض بتوازن بين الحقوق والواجبات ".

**3- الرؤية الإسلامية في إدارة الذات:**

تستمد الرؤية الإسلامية مفهومها لعلاقة الإنسان مع نفسه من مصادرها الربانية. ولذا فهي أدعى إلى الصحة والكمال من النظريات البشرية القاصرة.

" والتعامل مع النفس ( الذات ) هي قسم من أقسام الأخلاق الإسلامية من حيث علاقاتها. وصور السلوك الأخلاقي الحميد في حدود هذا القسم كثيرة: منها الصبر على المصائب، ومنها الأناة في الأمور، ومنها النظام والإتقان في العمل، ومنها عدم استعجال الأمور قبل أوانها، وكلُّ ذلك يدخل في حسن إدارة الإنسان لنفسه، وحكمته في تصريف الأمور المتعلقة بذاته. وصور السلوك الأخلاقي الذميم في حدود هذا القسم تأتي على نقيض صور السلوك الأخلاقي الحميد" (موقع الدرر السنية، 4/3/2014).

لذا تجد العلماء المسلمين يبحثون النفس في كتاب الزهد والرقائق. ولعل من أشهر من بحث في علاقة المسلم مع نفسه الإمام الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين، وكذلك الإمام ابن تيمية في كتابه مجموع الفتاوي، وابن القيم الجوزية في كتب كثيرة منها إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان وكتاب مدارج السالكين، وكذا الماوردي في أدب الدنيا والدين، وابن الجوزي وغيرهم.

إن أكمل إنسان في إدارة ذاته والنموذج الذي يحتذى به، هو قائد البشرية محمد صلى الله عليه وسلم.يقول الإمام ابن كثير- رحمه الله - في معنى قول عائشة رضي الله عنها: " كان خلق الرسول صلى الله عليه وسلم القرآن ": أنَّه قد ألزم نفسه ألا يفعل إلا ما أمره به القرآن، ولا يترك إلا ما نهاه عنه القرآن، فصار امتثال أمر ربه خلقًا له وسجية، صلوات الله وسلامه عليه إلى يوم الدين"(موقع الدرر السنية،3 /3/2014). وهذا هو صلب مفهوم إدارة الذات إنه " إلزام النفس بمنهج صالح يحقق أهدافها في الدنيا والآخرة ". وأي منهج أصلح من المنهج الرباني؟!

وهذا ما توصل إليه ستيفن كوفي (Stephen Covey) بعد أربعة عشر قرنا من تطبيق النبي محمد صلى الله عليه وسلم لهذا المفهوم، يقول كوفي: " إن المنهج الذي نرى به الأمور يقود أفعالنا، وأفعالنا هذه هي التي تحدد النتائج، لذلك إذا أردنا أن نحقق نتائج هامة في حياتنا، فلابد لنا من تغيير اتجاهاتنا وسلوكنا وأساليبنا، وبالتالي المنهج الذي تنبع منه كل هذه الجوانب. فعندما نحاول تغيير أفعالنا وأساليبنا دون تغيير المنهج، فإن المنهج القديم سيعيق عملية التغيير كلها." (كوفي،2010: 34).

إن صلاح الذات وحسن إدارتها تنبع من عبادة القلب لله وحده، وهذا ما يوضحه ابن قيم الجوزية حين يقول:".. فإن الله سبحانه لم يخلق خلقه سدى هملا بل جعلهم موردا للتكليف.. ولما كان القلب لهذه الأعضاء كالملك المتصرف في الجنود الذي تصدر كلها عن أمره، ويستعملها فيما شاء، فكلها تحت عبوديته وقهره، وتكتسب منه الاستقامة والزيغ، وتتبعه فيما يعقده من العزم أو يحله. قال النبي: " ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله " (صحيح مسلم: 1599) فهو ملكها وهي المنفذة لما يأمرها به القابلة لما يأتيها من هديته، ولا يستقيم لها شيء من أعمالها حتى تصدر عن قصده ونيته. وهو المسئول عنها كلها لأن كل راع مسئول عن رعيته: كان الاهتمام بتصحيحه وتسديده أولى ما اعتمد عليه السالكون، والنظر في أمراضه وعلاجها أهم ما تنسك به الناسكون. ولما علم عدو الله إبليس أن المدار على القلب والاعتماد عليه، أجلب عليه بالوساوس.. فلا نجاة من مصايده ومكايده إلا بدوام الاستعانة بالله تعالى والتعرض لأسباب مرضاته والتجاء القلب إليه وإقباله عليه في حركاته وسكناته، والتحقق بذل العبودية الذي هو أولى ما تلبس به الإنسان ليحصل له الدخول ضمن إن عبادي ليس لك عليهم سلطان ( الحجر: 42 ) " ( ابن قيم الجوزية، 1975: 1/5 ).

ونظرا لان الدنيا دار ابتلاء نهايتها إما سعادة أو شقاء، فإن الإنسان له أعداء، يحاولون التغلب عليه، بصرف قلبه عن عبادة الله، وهم: " النفس والشيطان والدنيا، إضافة إلى أعدائه من البشر " (فقه أعداء الإنسان،13/3/2014 ).

يقول سميح الزين أن الإنسان يتميز بقدرته على التمييز بين الخير والشر، قال الله عز وجل:

" وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا "(الشمس: 7-8)

كما يتميز الإنسان بقدرته على توجيه نفسه إلى الخير أو إلى الشر. قال تعالى: " إنا هديناه السبيل إما شاكرا وإما كفورا، الإنسان:2-3 " (الزين،2008: 143 ).

ولذا يعيش الإنسان وفي قلبه صراع بين الخير والشر. ولقد هداه الله للتمييز بين الخير والشر، وملكه حرية الاختيار. فإذا اختار الخير أعانه الله عليه، وإذا اختار الشر لم يعنه وأوكله إلى نفسه." إن الاختبار الحقيقي للإنسان في هذه الحياة هو ما تتجه إليه إرادته وما يقع عليه اختياره هل سيختار طريق الخير أم طريق الشر" ( نجاتي،2001: 230 ).

ولكن كيف يدير الإنسان قلبه؟

يقول ابن القيم: "مبدأ كل علم نظري وعملٍ اختياري هو الخواطر والأفكار، فإنها توجب التصوُّرات، والتصوُّرات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي وقوع الفعل، وكثرة تكراره تعطي العادة... واعلم أن الخَطَرَات والوساوس تؤدِّي متعلقاتُها إلى الفكر، فيأخذها الفكر فيؤدِّيها إلى التَّذَكُّر، فيأخذها التذكر فيؤديها إلى الإرادة، فتأخذها الإرادة فتؤديها إلى الجوارح والعمل... ومعلومٌ أنه لم يُعْطَ الإنسان إماتة الخواطر ولا القوة على قطعها، فإنها تهجم عليه هجومَ النَّفَسِ، إلاَّ أنَّ قوة الإيمان والعقل تعينه على قبول أحسنها ورضاه به ومساكنته له، وعلى دفع أقبحها وكراهته له ونفرته منه" (ابن القيم، 1994: 268-269).

والإنسان لم يؤتَ القدرةَ على إيقاف الخواطر أو قطعها، فهي في النفس تَرِد عليها دون توقُّف، إلاَّ أن قوة الإيمان والعقل تعينه على قبول أحسنها، ورضاه بها ومساكنته لها، وعلى دفع أقبحها وكراهيته لها ونفرته منها، وهذا يُكسِب الإنسان الخشية والخوف من الله - تعالى - والخشوع والإيمان، وانصرافه عن الباطل والفساد؛ يكسب القلب الإثم والمرض، والرعب والفزع، ويفقده السكينة والطمأنينة (شبكة الألوكة، 13/3/2014).

ما هي وظائف القلب الرئيسية التي يمكن للإنسان إدارة قلبه من خلالها؟

" نخلص إلى ما ذكره أحد الباحثين، وهو: أن القلب يعقل ويتدبَّر ويعلم ويسمع ويبصر ويفقه، هذا في مجال المعرفة والعلم، وينتج عن ذلك - إذا صلح - أنه يؤمن ويخشع ويخبت ويتنزل عليه الوحي ويطمئن". (شبكة الألوكة، 13/3/2014).

إن القلب في القرآن هو مركز الفهم والمعرفة والفكر والعقل والفقه إضافة إلى العاطفة والمشاعر والوجدان والإيمان، قال تعالى:

" أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَـٰكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ" ﴿الحج: 46﴾ وقال تعالى:" لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا "( الأعراف: 179).

وكيف نستفيد من إدارة وظائف القلب في حسن إدارة الذات؟

يمكن تحسين إدارة الذات بعد فهمنا لوظائف القلب من خلال أمرين:

1. تقوية الإيمان يكون بعبادة الله والتقرب إليه بكل ما يحب وطاعته في كل ما أمر والانتهاء عن كل ما نهى عنه وزجر وتوحيد الله بإخلاص النية له وحده وكثرة ذكره ودعائه والتعلق بحبه حبا شديدا يصل إلى العبودية فيقدم مرضاته على رضا كل من سواه..

ب- تقوية العقل يكون بطلب العلم والفهم والتدبر..

ولابد لحسن إدارة الذات بعد تحديد سبب وجودها ومنهج حياتها وقيمها من معرفة القدرات والإمكانيات ثم وضع الأهداف المرغوبة وتحديد وسيلة الحصول عليها وتحديد التحديات والعوائق ووسيلة التغلب عليها.

### ثانيا: مبادئ وأسس إدارة الذات

تم تناول هذه المبادئ من خلال عدد من الباحثين ( العقيلي،2009: 38-40؛ الهذلي، 2010: 25-28) وتمثلت في: الحرص أن يكون قدوة في السلوك والالتزام ؛ اتخاذ قدوة مناسبة مع عدم التقليد فلا يكون المرء إلا نفسه ؛ الثقة بالنفس والتقبل والاطمئنان الداخلي ؛ تنظيم الوقت والاستفادة منه بكفاءة ؛ إدارة الوقت ؛ وضوح الهدف الواقعي المجزأ إلى أهداف فرعية محددة بالكم والكيف والزمن ؛ التخطيط وتحديد سلم للأولويات والانشغال بالهدف والتركيز عليه مباشرة ؛ التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف ؛ التطوير والتعلم المستمر ؛ التفكير الإيجابي ؛ الصبر والثبات ؛ التوازن بين حقوق الفرد وواجباته ؛ القدرة على التعامل والتفاعل مع المحيطين ؛ المثابرة والإصرار ؛ التركيز على الأهداف وفق القيم الشخصية ؛ فهم معوقات الإنتاجية الستة وهي الأداء المتقطع والفوضى وزحام الأعمال والاتصالات غير المثمرة والتأجيل وعدم القدرة على اتخاذ القرار وتحميل النفس أكثر من طاقتها ؛ قدرة المرء على التحكم والسيطرة على حياته ؛ اغتنام الفرص ؛ عدم الاستسلام للمثبطات ؛ تعلم نصيحة ( أرسطو )، " اعرف نفسك "، ارفع من مستوى كفاءتك بتعلم المهارات التالية: ترتيب الأوراق بصورة صحيحة، واتخاذ قرار فوري مع الأوراق والبريد الذي تستلمه ؛ ترتيب مكان العمل ؛ الاستفادة من قوائم التأكد كقائمة حاجات السفر في حال كنت ممن يسافرون باستمرار.

وهذه المبادئ مكملة لبعضها البعض فبعد تحديد الهدف يتم التخطيط له لمعرفة طرق تحقيقه عبر نظام الأولويات فترتب المهام والأعمال حسب أهميتها وأولوياتها في تحقيق الهدف ثم تنفذها بأساليب مبدعة ومبتكرة في ظل الشخصية المستقيمة الواثقة، مع اتخاذ النموذج الأعلى من غير تقليد له بل الاستفادة من خبراته وتجاربه ومع ذلك لا يتحقق النجاح إلا بتحقيق التوازن بين الأسرة والعمل أو بين أدوار الفرد. (الهذلي، 2010: 27-28).

وتضيف الباحثة مبدأ هام في إدارة الذات هو: أن كل سلوك يبدأ بفكرة أو خاطرة تخطر على القلب وعلينا مراقبة القلب والاستعانة بالله لإشغاله بالنية والعمل الصالح والاستعاذة بالله من الشيطان من كل وسوسة لأن الفكرة مبدأ كل سلوك، وإذا قويت إرادة القلب أطاعه الجسد.

### ثالثا: نظريات إدارة الذات

1. **نظرية التوقع:**

كتب برايان تریسي (Brian Tracy ) أن قانون التوقع هو " أن ما نتوقع أن یحدث، یصبح سببا للاتجاه، نحو ما توقعناه. أي إذا توقعت مثلا، أن أكون ناجحا توقعا قویا، فإن هذا یصنع النجاح " ( تريسي، 2007: 6).وأیضا " إذا أردت أن أرفع مقدار ما أتوقعه من نفسي فعلي أن أغیر مفهومي عن ذاتي أي فكرتي عن نفسي" ( تريسي،2007: 7).

وهناك حكمة من الفلسفة الهندیة القديمة، تقول" أنت اليوم حیث أتت بك أفكارك، وستكون غدا حیث تأخذك أفكارك " (الفقي،2007: 4).

يقول بينستين Bernstein)): من رواد هذه النظرية أوتيس (Otise ) التي تعتمد على منطق أن الأفراد سوف يبذلون الجهد الكافي والضروري للقيام بالعمل وجهدا إضافيا لتحقيق الإنجازات التي يتطلعون إليها، ومن ثم فهم يسعون إلى تحقيق النتائج المرجوة. ويضيف ليستير (Lester) أن هذا لا يتحقق لدى الأفراد وفقا لهذه النظرية إلا بتوفر الشرطين الآتيين:

1 - أن يعتقد الفرد بأنه قادر على إنجاز العمل المطلوب.

2 - توقع الفرد للمكافأة عند القيام بالعمل المطلوب، وأن هذا الانجاز هو شئ له قيمة تستحق القيام بالجهد الإضافي.

وتدعي هذه النظرية أنه إذا كان الوقت عاملا سلبيا في مرحلة الأداء المتوقع، فلا مكان للحوافز مهما كانت قيمه المكافأة. وهي تتنبأ بأن الحافز لن يحدث ما لم تلبي الأوضاع في المرحلتين الثانية والثالثة ما يتوقعه الفرد في المرحلة الأولى ( بركات، 2009: 483).

**2- نظرية الحافز:**

" يذكر نيسبيت (Naisbitt ) أن هذه النظرية تقوم على افتراض أن الحافز يكمن في طبيعة العمل ذاته، والعمل الذي ينظر إليه على أنه لا هدف له، لا يقدم أي حافز.

والحقيقة أن مثل هذا العمل له تأثير معاكس على الأشخاص اللذين يؤدونه. ومن ناحية أخرى فإن العمل الذي يختبر المهارات والفكر ويحفزهما يبدو مفيدا في فحواه، ويعتبر حافزا قويا للتخطيط للحياة وإدارة الذات في المواقف المختلفة.

وهذه النظرية وأبعادها في حفز العمل والأداء - بصورتها التقليدية - بقيت تترجم حتى منتصف القرن العشرين بتطبيق معتقدين أساسيين هما: الضغط على المستخدم لحفزه على بذل الجهد، أو استخدام المال كمحفز.

ولكن الدراسات والبحوث الحديثة لهذه النظرية أظهرت فشل هذين المعتقدين. فالمستخدم يحاول بكل السبل تبديد الضغط، كما وأصبح المال يخسر الكثير من قوته كحافز للعمل. لذا فإن معظم البحوث والدراسات المتعلقة بالسلوك الإنساني والتنظيمي اليوم، تؤيد وضع نظرية أكثر استثارة وتحفيزا للسلوك الإنساني،على افتراض أن الناس يبذلون جهدا إضافيا للعمل والإنتاج، إذا قاموا بعمل كما حدده دوجلاس ومارفن Douglass, Marvin) ) بالمواصفات التالية:

1. يجلب لهم الاحترام ويرفع مستوى تقديرهم لذواتهم. غالبا ما يكون في العمل نوع من التحدي، وينظر إليه الآخرون بتقدير واحترام.
2. يمكنهم من الاشتراك في وضع أهداف ومعايير ذلك العمل المتوقع، بما فيه من معايير الوقت والمواعيد الخاصة باإنجاز العمل.
3. يتيح لهم تعيين طريقة تنفيذ العمل المتوقع، بما في ذلك وتيرة الجهد التي يجب التوسع بها.
4. الذي يسمح بتفويض الصلاحيات للمستخدم. إذ أصبح مفهوم التفويض من المصطلحات المعاصرة والمهمة لتحفيز العمل" (بركات، 2009: 484).

**3- نظرية الإدارة بالأهداف:**

" ومن رواد هذه النظرية أوديوم (Odiorne ) وتقوم على افتراض أساسي هو: أن التخطيط للوقت والذات والأنشطة الحياتية ضروري من أجل تجنب الفرد ما يسمى بمصيدة النشاط (trap activity ).

وتنطوي هذه النظرية على حقيقة، أن ثمة أنشطة عديدة تمارس من أجل القيام بنشاط حياتي معين، بدلا من أهميتها لإنجاز الأهداف. لذلك لابد من تحليل الوقت والجهد والنشاط الحياتي اليومي، بهدف التخطيط المفيد والفعال للوقت، في عدد من البيئات المختلفة. ويتم ذلك في خطوات خمس، تبعا لأولويات التخطيط، وهي:

1. التعرف على الأهمية الحقيقية للنشاط.
2. مدى الحاجة لهذا النشاط بالنسبة للفرد.
3. إمكانية تحقيق هذا النشاط من قبل الفرد أو ممن لهم علاقة معه.
4. إجراء الاتصالات اللازمة لتحقيق هذا النشاط، مع من لهم علاقة لتحقيقه.
5. المحافظة على الاستمرار للاتصال لتحقيق الهدف " ( بركات، 2009: 485).

" وتعتمد الإدارة بالأهداف على الطرق التي ترمي إلى مزيد من العمل المثمر مع الأفراد. وذلك عن طريق تحديد قائمة واضحة بالمرامي، والأهداف الأكثر دقة لكل جزء من أجزاء التنظيم، كما يجب أن ترتبط تلك الأهداف والمرامي بجدول زمني يحدد فيه موعد الإنجاز.

وتكون الأهداف بمثابة عبارات مفصلة مستندة على معايير واضحة بشكل يتيح تقييم تحقيقها كما تكون مبنية على أساس قابل للتحقيق في المستقبل المنظور، وأن تكون أسهل وصولاً من المرامي، كما يجب أن تغطي موضوعاً واحداً فقط، وأن تكون مكتوبة بوضوح بشكل يعكس مسئولية الفرد المناط به تحقيق تلك الأهداف التفصيلية.

وأشار خصاونة إلى أن الإدارة بالأهداف تعنى بأمور ثلاثة تعبر عن مصطلحات مفتاحية هي:

1. الرسالة: هي الغرض النهائي من المشروع أو العمل أو المؤسسة.
2. الأهداف: هي نصوص تعبر عن الأهداف العامة بعيدة المدى التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها.
3. الأهداف القريبة: هي نصوص تعبر عن أهداف قابلة للقياس تسعى المؤسسة إلى تحقيقها في مدى زمني قريب " (الأسطل، 2011: 136).

" وأضاف ( العمايرة ) أن أسلوب الإدارة بالأهداف يركز على النتائج أو الغايات أكثر من تركيزه على النشاطات والفعاليات، فأي نشاط يجب أن يؤدي إلى تحقيق الغايات، والمهم دائماً هو النتائج " (الأسطل، 2011: 136).

**4- قانون الضبط والتوجيه:**

يقول الكاتب الأمريكي جيم رون ( Jim Ron):" الانضباط هو الجسر بين أفكارك وإنجازاتك " (الفقي،1999: 124).

أضاف ( تريسي Brian Tracy، 2007: 4) قانون الضبط والتوجيه إلى قوانين النجاح في إدارة الذات: " إن مقدار الضبط والتوجیه الذي تملكه، یحدد مقدار الصحة النفسیة، ویحقق شعورنا بعدم اضطراب أنفسنا. یعني هذا أن المطلوب أن نشعر أن المقود بیدنا، ولیس لدى قوة من خارجنا. إننا نحن نوجه حیاتنا. غیر أن أكثر الناس یشعرون بعكس ذلك، یشعرون أن الصدفة ( أي الحظ ) تتحكم في حیاتهم، فهم لا يملكون التخطيط لحياتهم، إنهم ينتظرون ما يحدث لهم بطريقة سلبية ". كيف يمكن تغيير هذا؟

الجواب هو أن نتعلم قانون السبب والنتيجة أي أن كل ما يحدث في الكون له سبب، وأن أي أمر يحدث بحسب قانون، أي أن له سببا. فإذا كشفنا السبب أمكن أن نغير النتيجة. وبناء على قانون السبب والنتيجة يقول تريسي:

" إن ما يعتقده الإنسان أنه صحيح اعتقادا يدخل إلى شعوره، فسوف يصنع هذا الاعتقاد حياته. وحتى إذا كان ما يعتقده خاطئا فسوف تتحقق نتيجة معتقداته في حياته. لأن معتقداته صحيحة بالنسبة له." ويقول:" أن توافق النتيجة مع معتقداتنا شيء تعلمنا إياه كل كتب الدين "، ويذكر منها القران الكريم.

### رابعا: فاعليه الذات self efficacy

من أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث ذلك الذي وضعه باندورا (Bandura.A ) تحت اسم توقعات فاعلية الذات self efficacy expectations )).

أو معتقدات الفرد عن قدراته لينجز - بنجاح - سلوكا معينا أو مجموعة من السلوكيات.

و يرى باندورا (Bandura.A ) أن هذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد وأدائه ومشاعره ويؤكد باندورا على أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة.

ويؤكد (Bandura.A ) أن هذه الخبرات لممارسات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها الايجابية وتتضح الفاعلية الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الطالب على أداء الأنشطة الأكاديمية المختلفة مما يحقق نتائج مرغوبة من النجاح في العمل الدراسي (المشيخي،2009: 60). كما يرى (Bandura.A ) أن فاعلية الذات ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما أنجزه الفرد فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع انجازه وأنها نتاج للمقدرة الشخصية (المشيخي،2009: 61).

وأضاف (Bandura.A) أن مثل هؤلاء الطلاب يستخدمون طبيعتهم الإنسانية وما يملكونه من قدرات في تحصيل المعرفة والمهارة أكثر من اعتمادهم على المدرسين أو الوالدين وحتى يمكن القيام بتعديل التنظيم الذاتي للتعلم الأكاديمي لدى الطلاب يجب استخدام استراتيجيات خاصة بتحقيق الأهداف الأكاديمية المؤسسة على إدراكات فعالية الذات التي هي إحدى القدرات الإدراكية التي تقوم بتنظيم وإتمام التفاعلات الضرورية لإتمام المهارة اللازمة للقيام بمهام معينة (المشيخي،2009: 62).

ويذكر زيمرمان Zimmerman.B)) أن مفهوم فاعلية الذات قد انبثق من مفاهيم ومبادئ التنظيم الذاتي للتعلم ويقصد بالتنظيم الذاتي للتعلم " قدرة الطلاب على المشاركة الفعالة في عملية تعلمهم دافعيا وسلوكيا ومن جوانب ما وراء المعرفة " (المشيخي،2009: 62).

ويرى Zimmerman.B)) أن نموذج فاعلية الذات يعتبر من المكونات الهامة للنظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا والتي افترضت أن سلوك الفرد والبيئة والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية باندورا يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤثرات هي العوامل الذاتية والعوامل السلوكية والعوامل البيئية وينظر باندورا إلى العلاقة بين تلك العوامل على أنها علاقة تبادلية ثلاثية الاتجاه حيث أطلق عليها التبادلية الثلاثية (المشيخي،2009: 63). ويعني ذلك أن أساس نظرية التعلم المعرفية الاجتماعية عند باندورا هو فكرة الحتمية التبادلية الدائرية (المشيخي،2009: 64).

ويشير تشاوزر ( Schawzer.R)إلى أن فاعلية الذات تمثل عنصرا كبيرا في العمليات الدافعية وان مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد للتعلم الذاتي. فالأفراد مع ارتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحديا، ويبذلون جهدا كبيرا في أعمالهم. ويقاومون الفشل ويضعون لأنفسهم أهدافا للتحدي ويلتزمون بها (المشيخي،2009: 69-70).

وذكر (Bandura) أن النظرية المعرفية الاجتماعية تعتمد على عدد من الأسس والافتراضات، تتمثل في أن الأفراد يتعلمون السلوكيات عن طريق النمذجة لسلوكيات أو مخرجات سلوكيات الآخرين، كما أن التعلم الذي يحدث لدى الفرد ليس بالضرورة أن يقابله تغير في سلوكه، إضافة إلى أن نتائج السلوكيات التي يقوم بها الفرد تلعب دورا هاماً في تعلمه، وأن المعرفة التي يمتلكها الفرد تلعب دوراً كبيراً في عملية التعلم، وأن الأفراد يتحكمون بشكل كبير بأفعالهم وبالبيئة من خلال اتخاذ خطوات نشطة لبناء وتعديل البيئة المحيطة، أو تغيير أنفسهم.

وأشار (Bandura) إلى أن المتعلمين يستطيعون ضبط سلوكياتهم من خلال تصوراتهم واعتقاداتهم عن النتائج المترتبة على سلوكياتهم، وأن عمليات التنظيم الذاتي تسهم في إحداث التغيرات التي تحدث على السلوك (الجراح،2010: 333).

### خامسا: خطوات إدارة الذات

" لقد حددت سینثیا دي سكوت (Cynthia de Scott) في كتابها "إدارة التغییر الشخصي" خطوات تساعد في إدارة الذات، هي:

1. إیجاد مناخ إیجابي داخلي: إن بدایة المحافظة على الطاقة الكامنة لدیك وعدم تبددها تبدأ من رؤیتك الشخصیة لذاتك في قدرتك على تنفیذ التغییر.
2. احترام ذاتك: لست أنت من یقع علیه اللوم.إن أهم مصدر لإحداث التغییر هو أنت، فانتبه للطریقة التي تعامل بها نفسك. إن معاملة النفس بشكل إیجابي، یزید من احترام النفس وتقدیر الذات، لذا كافئ نفسك على الإنجازات ولا تنتظر التقدیر والثناء من الآخرین.
3. واجه المستقبل متسلحا بالمعرفة: كن واعیا بالمستقبل والحاضر والماضي، مستعدا دائما لبذل ما في الوسع لمواجهة المستقبل، فقد یكون التغییر لیس من صالحك عندما یكون سلبیا، وقد یكون إیجابیا وفي صالحك فاحذر من التشاؤم، وافترض الأمور بشكل إیجابي. والآن حدد جوانب القوة والضعف والمهارات، وما هي الأمور التي یجب تعلمها لكي تتقدم.
4. التعامل مع التوقعات القدیمة: الكثیر من الناس یهدرون طاقتهم على التحسر لضیاع الأسالیب القدیمة، والبعض یقارن الأسالیب القدیمة بالجدیدة حتى ولو كان الأسلوب القدیم سلبیا، فهذا نوع من الحماقة، لذا اقبل الأسالیب الجدیدة، وعاملها بمبدأ " المتهم بريء حتى تثبت إدانته".
5. تنمیة مواقف مواجهة الاحتمالات: لا شك أن توقعاتك تابعة لنمط تفكیرك ومعتقداتك واتجاهاتك، وهذا له دور كبیر في نجاحك في إدارة عملیة التغییر.
6. الإیحاء الذاتي: إن التفكیر السلبي یؤدي إلى استخدام أسالیب غیر فاعلة، لأن ما تفكر به هو ما سیحدث لك، ولاشك أن له الأثر الهدام أثناء عملیة التغییر.
7. الأفكار المشجعة: هي الأفكار التي تساعد على النظر إلى المستقبل بطریقة إیجابیة.
8. تغییر الأفكار: إن التلفظ بالأفكار السلبیة یؤثر في تفكیرك بشكل سلبي، لذا غیر هذه الألفاظ بألفاظ إیجابیة، حتى تتغیر الأفكار بشكل إیجابي.
9. كیف یمكنك تغییر الأفكار: تحمل المسؤولیة، التجریب، تأكید الأفكار الإیجابیة، التدریب على الخیال الإیجابي، إعادة النظر في الأمور لاقتناص الفرص وتجاوز العقبات، التحول من الأفكار المثبطة إلى الأفكار المشجعة.

10- طلب المساندة: إن المساندة بمثابة امتصاص الضغوط الناتجة من أثر التغییر، أما أنماطها فهي: الأسرة والأصدقاء المقربون جدا، الأقرباء والأصدقاء، شبكة وزملاء العمل، المستشارون والمهنیون المتخصصون.

11- وسائل زیادة المساندة:اطرح الأسئلة لكي تحصل على المعلومات، قم بإجراء جلسات العصف الذهني مع الآخرین، تحدث عن خططك للآخرین وأخذ آرائهم لتوسعة مجال أفكارك.

12- إنشاء شبكة العلاقات: یعتمد إنشاء شبكة العلاقات على بناء العلاقات الشخصیة كالنوادي والجمعیات فلیس كل المعلومات موجودة بالكتب، بل إن الكثیر من المعلومات تحصل علیها من خلال شبكة العلاقات.

13- السعي وراء المعلومات:عند حدوث التغییر تكثر الإشاعات والأقاویل، والواجب علیك أن تعمل على تهدئة الإشاعات، والسعي وراء المعلومات الموثوقة المصدر (شعيب،2009: 34-36 ).

إن خطوات إدارة الذات لا تقتصر على ما أوردته سینثیا دي سكوت بل هناك خطوات أخرى كثیرة، مثل امتلاك المعرفة وتنمیتها بشقیها النظري والمهاري، ویجب ألا ننسى البعد الروحي الذي یعمل على تحقیق طمأنینة النفس للإنسان.

**وقد وضعت الباحثة تصورها لخطوات إدارة الذات في النقاط التالية:**

1. حدد معتقدك الديني ومنهجك الرباني الشامل لكل جوانب الحياة وذلك من خلال: معرفة هدف الوجود الإنساني، اتباع منهج رباني أخلاقي شامل لجميع جوانب الحياة مثل المنهج الإسلامي، والناس تتفاوت في إدارتها لذاتها بحسب ما اكتسبت من فضائل الأخلاق.
2. استعن بالله في كل خطوة وتذكر دائما أن كل ما أوتيت من قوة هي من فضل الله عليك.
3. اعرف نفسك: قيمك الخاصة وقدراتك ونقاط قوتك وضعفك.
4. اعرف عدوك الداخلي أولا، وابدأ بإدارة قلبك: راقب ما يخطر على قلبك من وساوس وأفكار، فمبدأ كل سلوك فكرة. واحذر الأعداء الذين يحومون حول قلبك وهم: " النفس والشيطان والدنيا فضلا عن الأعداء من البشر" (موقع المكتبة الشاملة،13/3/2014 )

ثم أشغل قلبك ولسانك وسائر جوارحك بما هو خير.

1. ضع خطتك الاستراتيجية الشخصية.
2. حدث نفسك بإيجابية.
3. تعلم مهارات إدارة الوقت.
4. حقق التوازن في أداء الحقوق وأعط كل ذي حق حقه.
5. تعلم كل يوم وطور مهاراتك مثل فن اتخاذ القرار وحل المشكلات.

### المبحث الثاني

### مهارات إدارة الذات

**مقدمة**

سيتناول هذا المبحث مهارات إدارة الذات بشكل عام، ثم سيتم تسليط الضوء على مهارتين منهما يشيء من التفصيل، وهما:

أولا: مهارة التخطيط الاستراتيجي الشخصي.

ثانيا: مهارة إدارة الوقت.

إن هذه المهارات والاستراتيجيات مجرد آليات تحتاج إلى إرادة وعزيمة لتحقيقها، وإلا كانت حبرا على ورق.

لقد أوردت منظمة الیونیسیف قائمة تشتمل على المهارات النفسیة الاجتماعیة ومهارات العلاقات بین الأشخاص التي تعتبر مهمة بشكل عام.

ومع أن القائمة توحي بأن هذه الفئات متمیِّزة بعضها عن الآخر، فإن العدید من المهارات یستخدم في آن واحد أثناء التطبیق العملي. على سبیل المثال، فإن مهارة صنع القرار غالبا ما تتضمن مهارة التفكیر الناقد ( ما هي خیاراتي؟ ) ومهارة توضیح القیم ( ما هو الشيء المهم بالنسبة لي؟ )

وفي نهاية المطاف، فإن التفاعل بین المهارات هو الذي ینتج المخرجات السلوكیة القویة، ولا سیما عندما یكون هذا النهج مدعوما باستراتیجیات أُخرى مثل وسائل الإعلام، والسیاسات والخدمات الصحیة.

وهذه هي قائمة بالمهارات الشخصية التي أوردتها منظمة الیونیسیف:

* مهارات التواصل والعلاقات بین الأشخاص: وتتضمن التواصل اللفظي/ غیر اللفظي، الإصغاء الجید، التعبیر عن المشاعر، وإبداء الملاحظات والتعلیقات (من دون توجیه اللوم) وتلقي الملاحظات والتعلیقات.
* مهارات التفاوض / الرفض: وتتضمن مهارات التفاوض وإدارة النزاع، مهارات توكید الذات، مهارات الرفض.
* التقمصُّ العاطفي ( تفهُّم الغیر والتعاطف معه ): وتتضمن المقدرة على الاستماع لاحتیاجات الآخر وظروفه وتفهمها والتعبیر عن هذا التفهم.
* التعاون وعمل الفریق: وتتضمن التعبیر عن الاحترام لإسهامات الآخرین وأسالیبهم المختلفة، تقییم الشخص لقدراته وإسهامه في المجموعة.
* مهارات الدعوة لكسب التأیید: وتتضمن مهارات التأثیر على الآخرین وإقناعهم، مهارات التشبیك والحفز.
* مهارات صنع القرار والتفكیر الناقد.
* مهارات صنع القرار وحل المشكلات: وتتضمن مهارات جمع المعلومات، تقییم النتائج المستقبلیة للإجراءات الحالیة على الذات وعلى الآخرین، تحدید الحلول البدیلة للمشكلات، مهارات التحلیل المتعلقة بتأثیر القیم والتوجهات الذاتیة وتوجهات الآخرین عند وجود الحافز أو المؤثر.
* مهارات التفكیر الناقد: وتتضمن تحلیل تأثیر الأقران ووسائل الإعلام، تحلیل التوجهات، والقیم والأعراف والمعتقدات الاجتماعیة والعوامل التي تؤثر فیها، تحدید المعلومات ذات الصلة ومصادر المعلومات.
* مهارات التعامل وإدارة الذات: وتتضمن مهارات لزیادة المركز الباطني للسیطرة، مهارات تقدیر الذات / بناء الثقة، مهارات الوعي الذاتي بما في ذلك معرفة الحقوق والتأثیرات والقیم والتوجهات ومواطن القوة ومواطن الضعف، مهارات تحدید الأهداف، مهارات تقییم الذات / التقییم التقدیري للذات ومراقبة الذات.
* مهارات إدارة المشاعر: وتتضمن إدارة امتصاص الغضب، التعامل مع الحزن والقلق، مهارات التعامل مع الخسارة، والإساءة، والصدمات المؤلمة، مهارات إدارة التعامل مع الضغوط، إدارة الوقت، التفكیر الإیجابي، تقنیات الاسترخاء (شعيب،2009: 24-27).

وقد حدد سلامة المقومات الأساسية لإدارة الذات، وهي: المحافظة على التكوين الجسمي - الصفات الشخصية - المعارف والمعلومات الأولية - مهارات اتخاذ القرار - المهارات الاجتماعية - التكيف أو التأقلم العاطفي - إدارة الوقت (الهذلي، 2010: 57).

وتتمثل الصفات الشخصية – على سبيل المثال لا الحصر – في مستوى الذكاء وسرعة الخاطرة والدقة في إنجاز العمل والصبر والتأني في معالجة الأمور والمرونة في التأقلم مع المتغيرات، عدم التردد، قوة الشخصية، الإطلاع العام، والرغبة في التطوير وغيرها من الصفات.إضافة إلى عنصر تقوية الروح والعقل والجسد (الهذلي، 2010: 30-31).

ونظرا لأن مهارات إدارة الذات عديدة ومتنوعة، فقد اختارت الباحثة من بينها مهارتين، وذلك لقناعتها بجدوى تنظيم الوقت ووجود هدف بعيد المدى في زيادة التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات.

وسيتم تسليط الضوء عليهما خلال هذا المبحث، وقياسهما لدى طالبات جامعة الكويت، وهما:

أولا: مهارة التخطيط الاستراتيجي الشخصي.

ثانيا: مهارة إدارة الوقت.

### المهارة الأولى

### التخطيط الاستراتيجي الشخصي

سيتم تناول مهارة التخطيط الاستراتيجي الشخصي من خلال المحاور التالية:

أولا: مفهوم التخطيط وأنواعه.

ثانيا: مفهوم التخطيط الاستراتيجي الشخصي.

ثالثا: أهمية ومزايا التخطيط الاستراتيجي الشخصي

رابعا: مبادئ التخطيط الاستراتيجي الشخصي.

خامسا: خطوات التخطيط الاستراتيجي الشخصي:

الخطوة الأولى: القيم.

الخطوة الثانية: اعرف نفسك ومواهبك.

الخطوة الثالثة: الرسالة أو المهمة.

الخطوة الرابعة: الرؤية.

الخطوة الخامسة: تحديد الأهداف ( نموذج العمل الاستراتيجي ).

الخطوة السادسة: حدد مستلزمات التنفيذ والمتابعة والتقويم.

الخطوة السابعة: آليات التقييم.

سادسا: عوامل نجاح الخطة وتحدياتها:

المحور الأول: عوامل نجاح الخطة.

المحور الثاني: تحديات تواجه المخطط الاستراتيجي.

**أولا: مفهوم التخطيط وأنواعه:**

"عرف عساف التخطيط بأنه: عملية ذهنية تحليلية، تتطلب مقداراً واضحاً من العلم والمعرفة، والمعلومات الدقيقة والحديثة، لتحديد الأولويات، في ضوء الإمكانيات المتاحة للوصول إلى الأهداف المنشودة " (الاسطل، 2009: 109-113).

" ويرى كونتز وأودونيل ( H.Koontz and C.Odonnell ) أن التخطيط بصفة عامة له مظهران متلازمان هما: وضع الأهداف الصحيحة، الاختيار للوسائل الصحيحة المناسبة لإنجاز هذه الأهداف" (المشاري، 2011:7- 9 ).

والخطط تقسم إلى أنواع حسب الغرض منها، ومن أهم هذه الأنواع تقسيم التخطيط من حيث النطاق الزمني:

1. التخطيط طويل الأجل: مدتها من ( 3 إلى 10 سنوات) أو أكثر.
2. التخطيط قصير الأجل: تقسم الأهداف العامة عادة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها خلال فترة زمنية لا تتعدى سنة.
3. التخطيط التكتيكي: وهو تخطيط أقرب لمرحلة التنفيذ، ومن شأنه تحقيق نسبة عالية في نجاح الخطة الرئيسة، وعادة توضع الخطط التكتيكية لأغراض محددة ولفترة زمنية محدودة، وفقآ للمتغيرات (السعيدي، د.ت: 22).

**ثانيا: مفهوم التخطيط الاستراتيجي الشخصي (Planning for life):**

" قدم مؤلفو كتاب التخطيط الاستراتيجي التطبيقي Planning Strategic Applied ) ) جودشتاين، نولان، فيفر- (Goodstein،Nolan،pfiffer ) التعريف التالي للتخطيط الاستراتيجي:

هو العملية التي يرسم بها الأشخاص الرئيسيون في أية مؤسسة مستقبلها، ويطورون الإجراءات والعمليات اللازمة لتحقيق هذا المستقبل " ( إيه دال، 2010: 49 ).

ويمكن اختصار مفهوم التخطيط الاستراتيجي - سواء كان مؤسسيا أو شخصيا - بأنه " إدارة المستقبل " ( إيه دال، 2010: 49 ).

يقول إبراهيم الفقي أن التخطيط للحياة يعني " انتقاء الخيارات الحكيمة من بين الاختيارات المتعددة "( الفقي،2011: 12).

عرف هنري منتزبرج (henry Mintzberg ) مفهوم الاستراتيجية بأنها الخطة أو الاتجاه أو منهج العمل الموضوع لتحقيق هدف ما، وهي الممر أو الجسر الذي يأخذنا من هنا إلى هناك، وهي الأسلوب ونعني بذلك نمط أو طريقة العمل، والثبات على سلوك معين مدة طويلة من الزمن نسبيا. والاستراتيجية تعني أحيانا المكان أو الموقع أي تحديد مكانة نريد الوصول إليها، وهي منظور أو صورة نطمح كأشخاص الوصول إليها مستقبلا. ولذا فإن مفهوم التخطيط الاستراتيجي هو " تصور مستقبل مرغوب فيه، والتعرف على سبل تحقيقه " (بوزبر،2014: 15).

وتعرف الباحثة التخطيط الاستراتيجي الشخصي بأنه:"هو العملية التي يرسم بها الشخص مستقبله، ويطور الإجراءات والعمليات اللازمة بمرونة، لتحقيق هذا المستقبل، فهو إدارة الشخص لمستقبله ".فالخطة الإستراتيجية تستثمر خبراتك الماضية، ومواردك الحالية، لتحقق أقصى ما تتمناه في مستقبلك ( الرؤية ).

**ثالثا: أهمية ومزايا التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

يعد التخطيط الاستراتيجي الشخصي موجها فعالا للقدرات والمواهب لاستثمارها في بناء مستقبل أفضل وفي تحقيق النجاحات العظيمة. وفي هذا الصدد أكدت العديد من الدراسات منها دراسة قامت بها جامعة ( يال ) أشار إليها ( الفقي، 2010: 13- أ) وتمثلت أهدافها في اكتشاف منهجية النجاح لدى خريجي إدارة الأعمال بالجامعة بعد تخرجهم بعشرة سنوات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن 83% من العينة ليست لديهم أهدافا محددة. ولوحظ أنهم يعملون بجد واجتهاد، ولكن رواتبهم ليست كبيرة. ووجدوا أن 14% منهم لديهم أهدافا غير مكتوبة، وليس لها خطط للتنفيذ، وكانت رواتبهم ثلاث أضعاف العينة الأولى. أما 3% من الخريجين، فقد حددوا أهدافا واضحة وكتبوها، ووضعوا خططا لتنفيذها، وكانت رواتبهم عشر أضعاف العينة الأولى. وبذلك تبين أن نسبة الذين يخططون لحياتهم، لا تزيد على 3%، وأن هذه النسبة القليلة، هي التي تقود المجتمعات في مجالات الحياة المتنوعة.

وذكر (الراشد،2005: 67) فيما يتعلق بالأوضاع المالية للناس في سن التقاعد كالتالي:

56% عالة على أولادهم أو التأمينات الاجتماعية أو راتب التقاعد، 13% مفلسون أو مديونون أو فقراء، 26% يصيبهم الموت، 4% سيكونون في وضع مادي جيد، 1% سيكونون أغنياء.

وهذا يشير إلى أن الغالبية لا تخطط لحياتها، لذا فإن التخطيط يساعد على تحسين الدخل إذا كان هدفا في الخطة.

ومن مزايا التخطيط الاستراتيجي الشخصي التي أشار إليها كل من ( بوزبر، 2014: 16؛ أهمية التخطيط، 18/3/2014؛ شحاته، د.ت: 94) ما يلي:

يوضح الرؤية والأهداف ؛ يحقق التوافق مع الذات ؛ يساعد في تحديد الأولويات بما يتفق مع الإمكانيات والطموحات ؛ يمنح القدرة على السيطرة على مشاكل التنفيذ ؛ يقلل من نسبه القلق غير الصحي من المستقبل ؛ يساعد على تحديد الاتجاه أو الرسالة في الحياة لأنه مبني على أهداف سبق أن حددتها، فالأهداف الواضحة المتناغمة تقود إلى اتجاه، والتخطيط يزيد الاتجاه وضوحا ؛ تحقيق التوازن بين الموارد والاحتياجات وبين حقوق الفرد وواجباته ؛ التخطيط يجعلك مستعداً للخطوات القادمة ؛ تحسين وزيادة فاعلية الأداء بما يحقق أفضل النتائج ؛ تقليل عناصر الإجهاد والتعب ؛ البعد عن الأشياء التافهة والتركيز على الأشياء المهمة ؛ اتساع دائرة الإنجازات بدرجة أكبر نسبيا ؛ ينمي القدرات الإبداعية ؛ زيادة الإنتاجية وبالتالي زيادة العائد المنتظر من وراء العمل ؛ تقليل عناصر التكاليف وزيادة الأرباح ؛ التركيز على النتائج والأهداف وليس على الإجراءات ؛ تنمية مهارات التفويض وتكوين الصف الثاني ".

وتضيف الباحثة بعض المزايا الأخرى للتخطيط الاستراتيجي الشخصي:

التخطيط يوفر الموارد فيوفر الجهد والمال والوقت، يقول براين تريسي " كل دقيقة تقضيها في التخطيط توفر لك عشرة دقائق في التنفيذ، وهذا يعطيك 1000% من العائد المستثمر من بذل الطاقة " (موقع أنا ايجابي، 5/6/2013).

يساعد الفرد على اكتشاف أجزاء تفصيلية عن ذاته ؛ يهيئ الفرد لاقتناص الفرص والحذر من المخاطر المتوقعة ؛ يقربك من الناجحين ويبعدك عن الفاشلين ؛ يزيد في فعالية الأفراد ومن ثم تتقدم الأمة لأن نهضة المجتمعات والأمم تبدأ من نهضة أفرادها.

**رابعا: مبادئ التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

" أشارت الدراسات النظرية ( Timpe، Lester، ferner ) إلى أن التخطيط للحياة وإدارة الذات تقوم على مجموعة من الأسس أو المبادئ أهمها:

1. مبدأ تحليل الوقت: من الضروري الاحتفاظ بجدول يومي للنشاطات المختلفة وتسجيلها على مدى من الوقت كأن يكون هذا الجدول أسبوعيا أو كل أسبوعين أو شهريا على أن الجدول الأسبوعي هو الأفضل.
2. مبدأ التخطيط اليومي: لاحظ الباحثون والمختصون في هذا المجال أن التخطيط غير الملائم هو السبب الأساسي والحقيقي لفشل إدارة الوقت والذات والحياة وهم يؤكدون هنا أن كل دقيقة تصرف في التخطيط توفر ثلاث إلى أربع دقائق عند تنفيذ المهمة.
3. مبدأ تخصيص الوقت حسب الأولويات: ويتم ذلك بعد تسجيل الأنشطة اليومية المطلوب القيام بها وترتيبها حسب أهميتها، ومن ثم تخصيص الوقت اللازم لكل منها.
4. المرونة عند إعداد الخطة الحياتية والذاتية اليومية: يجب عدم الإفراط في تقليل الوقت اللازم لكل مهمة، كما ينبغي إدراك الوقت الكافي لكل مهمة، وأن يكون هناك مرونة في الجدول تجعله قادرا على استيعاب أي طارئ عند تنفيذ الخطة.
5. مبدأ فرق تسد: بمعنى تجزئة المهمة إلى أجزاء صغيرة حتى يسهل انجازها ولا يضطر الفرد لتأجيلها. إن أفضل طريقة لتجنب التأجيل هو تجزئة المهمة، مما يسهل عملية السيطرة عليها. بالإضافة إلى أن المهمة غير المنتهية عادة تعتبر دافعا للعمل أكثر من المهمة التي لم يتم البدء بها. فكلما انتهى جزء من العمل ازداد الدافع، وزاد الاهتمام بإتمام العمل.
6. مبدأ القيام بالمهمات الصعبة أولا: حيث تكون الطاقة عالية والنشاط والحيوية في بداية العمل فيسهل التعامل مع المهمات الصعبة.
7. مبدأ تحديد أوقات واقعيه للانتهاء من العمل: يجب وضع الوقت الكافي والضروري للمهمة بحيث يكون ذلك دون إفراط أو تفريط.
8. مبدأ جمع المهمات المتشابهة وهذا يقلل من هدر الوقت والجهد المصروف في تنفيذ المهمة.
9. مبدأ الخوف من العمل: وهو ناتج عن عدم الثقة بالنفس وعدم الشعور بالجدارة على الإنجاز والنجاح. إن الخوف من الفشل يؤدي إلى الفشل (بركات، 2009:480-481).

**خامسا: خطوات التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

أحد التحديات التي نواجهها في التخطيط الاستراتيجي الشخصي هو جمع المعلومات وتحليلها واتخاذ القرار وتتم العملية بنجاح أكبر إذا حدث في مجموعة صغيرة ولمعالجة هذا الموقف يمكن للفرد الذي يسعى للتخطيط الاستراتيجي الشخصي أن يحصل على الدعم والنصيحة بالاستعانة بنصائح أشخاص صادقين ومخلصين ( إيه. دال،2010: 49-50). ويرى بيرنهوف إيه.دال ( Bernhoff A, Dahl ) أن عملية التخطيط الاستراتيجي الشخصي تتم من خلال خمس مراحل:

1. اعرف نفسك: قيمك الخاصة ومهمتك ورؤاك الخاصة ومصادر قوتك وضعفك الداخلية.
2. اعرف عالمك: الفرص والتهديدات الخارجية.
3. اتخذ قرارات حكيمة: تعرف الأهداف والمشروعات والمهام المركزة باستخدام المخطط الاستراتيجي المكون من صفحة واحدة.
4. عش حياة مبنية على تلك القرارات: تطبيق الأفكار كأسلوب حياة.
5. احتفل بجهودك ونجاحاتك: مهما صغرت (إيه. دال: 2010، 50).

وضع صلاح الراشد خطوات التخطيط للحياة كالتالي:

1. تحديد الرسالة.
2. تعيين الجوانب الرئيسية في الحياة، وتحديد رسالة لكل واحدة منها.
3. وضع القناعات اللازمة لكل جانب من جوانب حياتك.
4. كتابة كل أمنياتك في الحياة.
5. حدد الأولوية منها.
6. وضع رؤية للعشر سنوات القادمة.
7. كتابة الخطة السنوية تفصيلية، قياسية، ومؤرخة.
8. الاستمرار في متابعة تنفيذ الخطة بخطة أسبوعية أو يومية ( الراشد، 2005: 165).

وحدد بيرنهوف إيه دال ( Bernhoff A, Dahl ) خطوات الخطة الاستراتيجية الشخصية كالتالي:

1. اعرف نفسك: من أنت؟
2. القيم.
3. الرسالة أو المهمة.
4. الرؤية.
5. تحليل الواقع (swot).
6. الأهداف.
7. التنفيذ. وأضاف المخطط الاستراتيجي ذي الصفحة الواحدة ( إيه. دال، 2010: 23).

**أما عبدالله العتيبي فقد وضع خطوات التخطيط الاستراتيجي الشخصي كالتالي:**

1. الاستعداد: اكتشاف وتقييم وتقويم وتقدير الذات.
2. تحديد القيم.
3. تحديد الجوانب الرئيسية لحياتك: الروحي - الجسدي - العقلي - الاجتماعي - المالي.
4. تحديد الوجهة ( الرسالة والرؤية ).
5. تحليل الواقع.
6. تحديد الأهداف وترتيب الأولويات وخطة التنفيذ والمتابعة.
7. التقييم (العتيبي،2011: 10-15).

**وقد حدد المفكر الاستراتيجي طارق السويدان خطوات التخطيط للحياة كالآتي:**

1. حدد أولوياتك (قيمك).
2. استثمر في مواهبك.
3. حدد مجالاتك.
4. الحياة المتوازنة.
5. طريقك للنجومية.
6. قائمة المشاريع الرئيسية.
7. فهم معايير تقييم المشاريع الرئيسية.
8. صياغة المشاريع.
9. رتب مشاريعك الرئيسية.

10 - هل تحتاج لشهادة دكتوراه؟

11- المشاريع المتوسطة والقصيرة.

12- ملخص خطة الحياة ( السويدان،2013: 4 ).

**أما أحمد بوزبر فحدد خطوات التخطيط الاستراتيجي الشخصي وفقا لنموذج فايفر المعدل كالتالي**:

1. القيم.
2. الرؤية.
3. الرسالة أو المهمة.
4. المجالات والأهداف.
5. المبادرات والمؤشرات.
6. تشخيص الواقع.
7. مستلزمات التنفيذ.
8. آليات التقييم.
9. السيناريوهات البديلة ( بوزبر،2014: 20).

وتلخص الباحثة أهم الخطوات التي اتفق عليها خبراء وكتاب التخطيط الاستراتيجي الشخصي المذكورين آنفا مع إمكان الاختلاف في الترتيب، فيما يلي:

**القيم ؛ اعرف نفسك ومواهبك ؛ الرسالة أو المهمة ؛ الرؤية ؛ تحديد الأهداف ( نموذج العمل الاستراتيجي ؛ حدد مستلزمات التنفيذ والمتابعة والتقويم ؛ آليات التقييم.**

وتتفق الباحثة مع طارق السويدان في إضافة خطوة ملخص خطة الحياة في صفحة واحدة ( السويدان، 2013: 22).كما تتفق الباحثة مع أحمد بوزبر في إضافة خطوة السيناريوهات البديلة ( بوزبر،2014: 34). وسيتم تناول هذه الخطوات بشيء من التفصيل:

**الخطوة الأولى: القيم:**

القيمة في اللغة هي مفرد القيم، وهي ثمن الشيء أو قيمته. ومعنويا تعني الفضيلة، التي هي دوما وسط بين نقيضين ( بوزبر،2014: 9 ).

أما اصطلاحا فهي " مجموعة المبادئ والقناعات التي توجه حياة الفرد، وهي التي تتحكم في نظرته للأمور وللأشياء ".

والقيم هي المقياس الذي تقيس من خلاله أحقية الأمور بشغل وقتك واهتمامك وطاقتك (الفقي، 2011: 17). فإذا أردت أن تضع خطتك الاستراتيجية الشخصية أو ما يسمى بخطة الحياة، فعليك في البداية أن تحدد قيمك قبل أن تحدد أهدافك (الفقي، 2011: 22).

ولقد اتفق العلماء على قائمة صغيرة للقيم الرئيسية وهي:الاستقامة**،** الأمانة**،** الإخلاص**،** الشجاعة**،** الصبر**،** العدل**،** التواضع " ( إيه. دال، 2010: 74-75).

**ثلاث خطوات لتخطيط القيم:**

1. اصنع قائمة بقيمك وابدأ في تقييم الصواب والخطأ منها. ويمكنك صناعة قائمة قيمك من خلال الخطوات التالية:
2. اسأل نفسك: ما الأشياء التي تهمك أكثر من أي شيء آخر في هذه الحياة؟ ودون إجاباتك في شكل قائمة، مثل الله - الروح -الأصدقاء- المال - الحب - النجاح.

ب- عندما تنتهي من القائمة عليك أن تبدأ في تعريف كل كلمة تضعها فيها. وليكن تعريفا قصيرا من جملة أو جملتين، مثل الأسرة: بناء علاقة طيبة مع أطفالي وأن أجعلهم يحيون طفولة سعيدة وآمنة.

ج- انظر إلى الكلمات والتعريفات التي كتبتها، ورتبها حسب الأهمية والأولوية لأن معرفة أهدافك الأهم يساعدك في الوصول اليها. (الفقي، 2011: 23-24).

1. حدد غرضك من الحياة، لتصل إلى القيمة الكبرى بداخلك.
2. اجعل تلك القيم تؤثر في سلوكياتك وتفكيرك واجعلها دائما أمام عينك حتى لا تنساها ولا تكف عن التفكير فيها (الفقي، 2011: 30-31).

**الخطوة الثانية: اعرف نفسك ومواهبك.**

**أولا: إدراك الذات:**

معرفه الذات أو إدراك الذات يقصد بها الوعي إلى حد ما بما للفرد من مشاعر وحاجات ودوافع ( أبوالنصر، 2008: 186-187).

يقول لاري بيرد (Lary Bird):" الفائز هو الشخص الذي يعرف المواهب التي منحها الله له ويبذل أقصى ما في وسعه ليحولها إلى مهارات ويستخدم هذه المهارات ليحقق أهدافه " ( إيه. دال، 2010: 85).

وهناك فرعين رئيسيين من الإدراك:

1. الإدراك الداخلي: هو أن تكون على وعي تام بما يحدث داخلك: أفكارك ومعتقداتك وعواطفك وقيمك، ما يثير غضبك وما يشعرك بالحب، رغباتك واحتياجاتك.عندما يكون وعيك الداخلي قويا فهذا يعني انك واع لتصرفاتك، عندما تصبح مدركا حقا لما يحدث في داخلك وتبدأ بالتغيير عندئذ تصبح قادرا على العيش حياة أفضل مما تطمح إليه.
2. الإدراك الخارجي:يعني أن تكون مدركا للمحيط من حولك. في هذه الحالة أنت ترى الناس كيف يشعرون كيف يصبحون مدركين لاحتياجاتهم، رغباتهم، وإراداتهم.

والوعي الخارجي يجعلك تدرك أنه لا شيء في الحياة سيبقى ثابتا فعليك أن تتوقع التحديات وتحضر نفسك لمواجهتها. أنت تدرك إن أمزجة الآخرين في تقلب مستمر فكل شيء يتغير وأن تطور مهارة التعامل معهم، وتفهمهم في مختلف الظروف (الفقي،2010:24- 27- ب).

**ثانيا: وسائل اكتشاف الذات:**

1. تعرف على نمط شخصيتك عبر نماذج تحديد الأنماط البشرية.
2. **نموذج جوهاري ( Johari ):** يعكس هذا النموذج فهم ووعي الفرد بذاته وتقاطعه مع فهم الآخرين له من خلال مشاعره وتجاربه. ويتكون هذا النموذج من 4 مناطق تتشكل من خلال تقاطع ما تعرفه وما لا تعرفه عن نفسك، مع ما يعرفه وما لا يعرفه الآخرون عنك.وهذه المناطق الأربعة هي: المنطقة المكشوفة، المنطقة العمياء، المنطقة الخفية، المنطقة المجهولة (العتيبي، 2011:73-77).
3. **هرم القيادة:** هذا المفهوم معد للأفراد في عالم الأعمال ولكنه مناسب لحياتك الشخصية أيضا لأنك قائد حياتك. بحيث تكون درجات الهرم كالتالي:
4. يبدأ أساس الهرم بك وبقيمك: من أكون؟
5. المستوى الذي يليه يتعلق بتعليمك وتدريبك الرسمي وغير الرسمي.
6. لكي تصبح لمعارفك قيمة عملية ينبغي أن تطبقها.
7. المستوى الذي يليه يتعلق بممارسات الفرد في الواقع، وهذا المستوى الأعلى معقد أكثر مما يبدو من الوهلة الأولى فهو يحتوي على بعض العوامل مثل مستوى تحملك واحتمالات تصرفك في مواقف محددة والتحديات الموجودة في بعض المواقف وسياساتك فيما يتعلق بتحمل المخاطر واحتمالات الفشل.

وقد ترك قمة الهرم فارغا لأنها قد تكون حياة مصنفة بحيث يشمل الهرم جميع مناحي حياة الفرد للتعامل مع هدف واحد محدد في حياته أو وظيفة معينة أو مهمة محددة في هدف كبير. ولكي يصل المرء إلى القمة يجب أن يضم جميع المكونات اللازمة للنجاح وكل مستوى يتكامل مع غيره ( إيه. دال، 2010: 88-90). والشكل رقم (1) يوضح ذلك.

رسم توضيحي 1

4**- الكفاءات المميزة، ومن أهمها:**

**أولا: المهارات الذاتية:**

الطموح - إدارة المعلومات - التحليل - التعلم - المواهب الفنية - التفكير الاستراتيجي - الألعاب الرياضية - الصيد - النجارة - التنظيم - مهارات الكمبيوتر - المثابرة - الطهي - التخطيط - التفكير الإبداعي - القراءة - صناعة القرار - تحفيز الذات - الانضباط - التطريز والحياكة - القيادة - حل المشكلات - إدارة الشئون المالية - إدارة الوقت - صيد السمك - الطباعة - رعاية الحدائق - التخيل.

ومن مهارات العلاقات الاجتماعية:

التفكير السريع - القيادة- التدريب - الاستماع- الإسهاب - النصح والتوجيه - الاتصال المكتوب - الدافعية - الاتصال المنطوق - القيام بالمهام المتعددة - حل المشاكل - التفاوض - المساواة - العمل في شبكة عمل - التشاور - الإقناع - التفويض - مخاطبة الجماهير - تقديم التسهيلات - التدريس - المرونة - بناء الفريق ( إيه. دال، 2010: 245).

**5- أداة مزايا:** وهي عبارة عن جدول لتحديد المزايا الجوهرية لكل شخص.وتوضع أفضل خمسة مزايا في الشخص وتقيم كل مزية بالأرقام مقابل علاقتها بكل من: قيم الشخص - رؤيته ورسالته - أهدافه ومبادراته - قدرته على توظيفها. والشكل رقم (2) يوضح ذلك.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جدول تحديد المزايا الجوهرية | | | | | |
| المزايا | علاقتها  بالقيم | علاقتها  بالرؤية والرسالة | علاقتها  بالأهداف والمبادرات | قدرته على توظيفها | قوة المزية | |
| 1 |  |  |  |  |  | |
| 2 |  |  |  |  |  | |
| 3 |  |  |  |  |  | |
| 4 |  |  |  |  |  | |
| 5 |  |  |  |  |  | |
| مدى استخدام المزايا الجوهرية |  |  |  |  |  | |

رسم توضيحي 2

ثم تجمع الأرقام ليدل المجموع على مدى قوة الميزة لدى الشخص (بوزبر،2014: 31).

1. **أداة رفق:** وهي عبارة عن جدول لقياس مدى الرغبة والفرصة والقدرة لديك في مجال أو تخصص معين كالمجال التجاري أو التدريبي أو التطوعي أو الشرعي.. وكلمة رفق مكونة من الحروف الأولى لكل من الرغبة والفرصة والقدرة (بوزبر،2014: 31). والشكل رقم (3) يوضح ذلك.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أداة رفق | | | | |
| المجال | **الرغبة** | **الفرصة** | **القدرة** | **المجموع** |
| التجاري |  |  |  |  |
| التدريبي |  |  |  |  |
| التطوعي |  |  |  |  |
| القانوني |  |  |  |  |
| الشرعي |  |  |  |  |
| المجموع |  |  |  |  |

رسم توضيحي 3

**7- تشخيص الواقع:** هو عملية التعرف على إمكانياتك المتاحة لمعرفة مدى قدرتك على تطبيق أهدافك وهناك عدة آليات لتشخيص الواقع أشهرها ما يعرف بآلية التحليل الرباعي ( SWOT ) والتي ترمز إلى:

(S): رمز لكلمة ( Strengths )، وتعني نقاط قوتك.

(W): رمز لكلمة ( Weaknesses )، وتعني نقاط ضعفك أو ما تحتاج إلى تحسينه.

(O): رمز لكلمة ( Opportunities ) وتعني الفرص المتاحة أمامك.

(T): رمز لكلمة ( Threats ) وتعني التحديات المتوقع أن تواجهها عند التنفيذ ( بوزبر،2014: 10).

**الخطوة الثالثة: الرسالة أو المهمة ( mission ):**

هو الاتجاه الذي تسير عليه في حياتك، وهو طريق ثابت وعام. وهو دورك الخاص في الحياة. والرسالة هي: ماذا أعمل كي أصل لما أريد؟

وهي عبارة عن إجابة ما هو أهم عمل تؤديه في حياتك؟ ولمن؟ وكيف تؤديه؟ ولماذا تؤديه؟

**الخطوة الرابعة: الرؤية ( vision ):**

هي النتيجة النهائية التي تريد الوصول إليها ( الراشد، 2005: 165).

الرؤية هي صورة ذهنية مستقبلية تريد أن تكون عليها بعد فترة زمنية مختارة وتأتي مصاغة في العادة بعبارات مختصرة سهلة الفهم وتتسم عادة بنسبة من الثبات طيلة سنوات الخطة وعليه فالرؤية تمثل هنا الطموح القابل للتحقيق أو حالة النجاح المطلوب تحقيقها في حياتك ( بوزبر، 2014: 9).

يجب أن تكون أحلامك ورغباتك متناغمة مع قيمك للتخطيط الاستراتيجي الناجح.

وقد أصدر عالم النفس ( ستيڤن ريس ) مؤخراً كتاباً بعنوان: ( من أكون؟ 16 رغبة تحفز أعمالنا وتحدد شخصياتنا ).

(Who Am I? The 16 Desires That Motivate Our Actions and Define Our Personalities).

وعرض مواضيع تتعلق بنظرات الدافعية وجمع أكثر من أربعمائة هدف أوضحت الدوافع الأساسية في حياة البشر ولخصها في ست عشرة رغبة وفي فصل السعادة القائمة على القيم قال: إنك حتى لو لم تنفذ هدفاً قد حددته مسبقاً. فمحاولتك وحدها تعطي للحياة معنى ( إيه. دال، 2010: 114).

**ويمكن أن تتضح الرؤية من خلال المحكات التالية:**

1. **عملية التصور عالمك الحالي**

لكي تنفذ عملية التصور اجلس بمفردك في مكان هادئ في وقت تشعر فيه بأنك مرتاح جيداً ولا تشعر بالجوع أو الإزعاج.

ابدأ عملية التصور بتجهيز أوراق كبيرة الحجم ( 10/20 ورقة ) وأقلام ملونة بألوانك المفضلة أو ورق كرتون كبير مخصص للكتابة عليه ثم ألصقه على الحائط وستكون قادراً على رؤية كل عملك بنظرة واحدة.ثم استعرض الأوراق من بداية محاولاتك حتى الآن ولتسهيل عملية التصور ابدأ بأهداف قصيرة المدى ( خلال أقل من عام ) ثم الأهداف متوسطة المدى ( من سنة إلى خمس سنوات ) وستدرك سريعا أن العديد من أهداف حياتك سيتم انجازها في أكثر من خمس سنوات.

1. **عملية التصور عالمك المستقبلي:**

خصص صفحة لكل شئ بارز في حياتك ومن الأشياء الشائعة في حياة كل فرد:

( العلاقات الحميمة - الأسرة - الأصدقاء والمجتمع - التعليم - الوظيفة - الأمور المالية - الهوايات والرحلات - موضوعات خاصة بالجسد والعقل والروح ).

وبعد كل أمنية او حلم سجلته سجل الأفعال اللازمة لتحقيقه.وفي النهاية ستشعر بالرضا لأنك وضعت كل أحلامك على الورق وأيضا الأفعال اللازمة لتحقيقها ثم ادمج الأشياء العامة والمشتركة قدر استطاعتك وربما تنتهي ومعك ثلاثون أو خمسون وربما مائة هدف مرغوب للسنوات الخمس القادمة في حياتك. وقد يبدو بعضها سهل التحقيق والبعض الآخر صعب تحقيقه وبعضها يبدو مستحيل التحقيق ( إيه. دال، 2010: 117).

**الخطوة الخامسة: تحديد الأهداف ( نموذج العمل الاستراتيجي )، وتتضمن عدة مكونات هي:**

**المكون الأول: حدد الجوانب الرئيسية لحياتك:**

يتكون الإنسان من الروح والنفس والجسد كما ذكرنا " وقد اتفقت الشرائع على حفظ الضرورات الخمس، وهي: حفظ الدين والنفس والعقل والنسل والمال " وقد شرع الإسلام لتحقيقها نوعين من الأحكام: أحكام تكفل إيجادها ؛ أحكام تكفل حفظها " (زمزمي، 1424: 46).

فضرورة حفظ الدين تحتم على الإنسان تغذية روحه بالعبادة والتدين.

وضرورة حفظ النفس تحتم على الإنسان، حفظ بقائه بتغذية جسده وتقويته، والحفاظ على سلامته، وإشباع حاجاته الجسدية أو الفسيولوجية.

وضرورة حفظ العقل تحتم على الإنسان، تغذية عقله وتنميته بالتفكر والتعلم والتدبر، وأن يعمل لما فيه مصلحة نفسه.

وضرورة حفظ النسل، وبه يتحقق حفظ العرض، وهي تحتم على الإنسان الالتزام بخلق العفة والغيرة والشرف وتكوين أسرة.

وضرورة حفظ المال، تحتم على الإنسان، السعي في طلب الرزق واستثماره، والالتزام بالأحكام التي تنظم المعاملات المالية بين الناس.

"وهكذا سائر حقوق الناس إنما ترجع لحفظ ضرورة من هذه الضرورات التي اتفقت الشرائع عليها " (زمزمي، 1424: 48). ولذلك فكل جانب من جوانب الذات يحتاج إلى غذاء ليعيش معافى سليما من الأمراض، وتسعى الخطة الاستراتيجية للحياة لإشباع هذه الأجزاء أو الجوانب وإحداث التوازن بينها مع اختلاف في نسب الإشباع بحسب أهمية الجانب أو الجزء وبقدر حاجته.

" والتوازن: هو إعطاء كل ذي حق حقه، من غير زيادة ولا نقصان "(موقع البرمجة اللغوية العصبية، 23/12/2013).

وهناك جوانب رئيسية للحياة يشترك فيها جميع الناس، وهناك جوانب أو أدوار تخص أشخاص دون آخرين. والجوانب الرئيسية المشتركة بين بني البشر ستة، هي: الجانب الروحي - الجانب الجسدي - الجانب العقلي - الجانب العملي - الجانب المالي - الجانب الاجتماعي ويندرج تحته الجانب الأسري. ويمكن للمخطط الاستراتيجي الشخصي " أن يضيف أية جوانب أخرى إلى الجوانب الأساسية السابقة، لأن الناس تختلف في تركيزها واهتماماتها " (الراشد،2005: 57، بتصرف).

**المكون الثاني: وضع الأهداف في كل جانب من جوانب الحياة:**

يعرف كلا من ألكسندرا وبيل الأهداف بأنها: " حالات مرغوبة يسعى الأفراد للوصول إليها أو الحفاظ عليها أو تجنبها." وقد تم التركيز على أهمية الأهداف الشخصية لتوجيه الانتباه والسلوك ( مبروك، 2009: 150).

وتعرف الأهداف الاستراتيجية بأنها الغايات التي تريد أن تصل إليها في كل جانب من جوانب حياتك الرئيسية على أن تضع هدفا استراتيجيا أو أكثر في كل جانب.

فيما تعرف المبادرات بأنها الأعمال التي يجب القيام بها لتحقيق كل هدف استراتيجي على حدة.

وتعرف المؤشرات بأنها الدلائل الكمية القابلة للقياس الدالة على قرب تحقيقك للهدف أو المبادرة (بوزبر،2014: 29).

**منهجية تحديد الأهداف:**

وضع ( Brian Tracy ) اثنتي عشرة خطوة لتحديد وتحقيق أي هدف. ويذكر أن الأشخاص الناجحين السعداء يتبعون مبادئهم طوال الوقت سواء كانوا على وعي بها او لا. أما الذين لا يحققون أي إنجازات فاعلم أن أحد هذه المكونات غير موجودة لديهم أو غير كافية. وهذه المكونات هي:معرفة ما الذي تريده حقا ؛ أن تؤمن أن هدفك يمكن تحقيقه ؛ قم بتدوين هدفك ؛ حدد نقطة البداية في بلوغ هدفك ؛ حدد لماذا تريده ؛ ضع موعدا نهائيا ؛ حدد العقبات التي تقف في طريقك ؛ حدد المعرفة والمهارات الإضافية التي تحتاجها ؛ حدد الأشخاص اللذين ستحتاج إلى مساعدتهم ؛ ضع خطة جمع فيها كل شيء ؛ تصور هدفك باستمرار ؛ لا تستسلم أبدا (تريسي،2013: 66-73).

**شروط صياغة الأهداف:**

هناك خمسة شروط لصياغة الأهداف والمتمثلة في كلمة SMART، وهي:

1. محددة specific.
2. قابلة للقياس Measurable.
3. ممكن تحقيقها achievable.
4. واقعية Realistic.
5. محددة بزمن Timely. ( شحاتة، د.ت:95-96 ).

**تحديد الوقت اللازم لكل هدف:**

" وذكر ماريون هاينز (Marion Heinz) أن هناك ثلاثة اختبارات للوقت:اختبار الضرورة - اختبار الملاءمة - اختبار الكفاءة. وتجدر الإشارة إلى أن تحديد الوقت اللازم لإنجاز كل نشاط من المهارات الهامة للتخطيط، ومن خلال التدريب على تلك المهارة تقل الفجوة بين الوقت المخطط لانجاز النشاط والوقت الفعلي لأدائه " (شحلته،د.ت: 102).

**معايير تقييم الاهداف:**

حدد طارق السويدان عشرة معايير لتقييم الأهداف أو المشاريع، وهي:الرغبة - الفرصة - القدرة - الاستمرارية - الأولويات - الانتشار - العمق - السرعة - الملكية - الدخل ( السويدان،2013:14-15 ).

**المكون الثالث: تحديد الاولويات:**

ذكر يورك برس (york press ) تعريف الأولوية على أنها شيء ما يتطلب اهتماما قبل غيره أو أنها بديل يتقدم على غيره من البدائل.

يمكن ترتيب الأولويات تبعا للمجالات الآتية: الأسرة - المجتمع - الصحة - الثروة - الارتقاء الوظيفي - الارتقاء الفكري- الارتقاء الروحي ( شحاتة، د.ت: 99 ).

وأشار يوسف بن محمد إلى أن تحديد الأولويات يتم تبعا للمعايير الآتية:

1. أهمية العمل المراد به: تظهر أهمية العمل من خلال الأثر الذي يترتب على عدم فعل النشاط المراد القيام به.
2. ضرورة العمل: يتبين ذلك من خلال الأثر الذي يترتب على تأخير هذا العمل.
3. كم سيأخذ العمل من وقت لإنهائه ( شحاتة، د.ت: 99 ).

وذكر صلاح الدين عبد الباقي طريقة ABC) ) لتحديد الأولويات:

1. أعمال ضروري أداؤها ( A ): أعمال عالية الأهمية.
2. أعمال واجب أداؤها ( B): أعمال متوسطه الأهمية.
3. أعمال من المستحسن أداؤها (C): أعمال اقل أهمية.

وتحدد الأولويات كذالك حسب الوقت - حسب الأهمية - حسب الوقت والأهمية معا ( شحاتة، د.ت:99-100 ).

**الخطوة السادسة: حدد مستلزمات التنفيذ والمتابعة والتقويم.**

**أولا: التنفيذ والمتابعة:** من مستلزمات التنفيذ:

1. البحث عن فريقك المساند الذي سيعينك على تطبيق خطتك.

ب- المتطلبات المالية كالحاجة إلى بعض الميزانيات أو البحث عن مصادر توفيرها.

ج- الترتيبات الإدارية: قد تتطلب الخطة إجراءات قانونية، أو ترخيص معين.

د- البرمجة الزمنية: أي أن يتم توزيع مبادرات الخطط ومؤشراتها، على المدى الزمني للخطة، سنه بسنة، وشهرا بشهر، وأسبوعا بأسبوع، وربما أحيانا يوما بيوم.

هـ- متطلبات تدريبية: قد تحتاج لبعض الدورات التدريبية، لتتمكن من اكتساب مهارات التنفيذ.

و- متطلبات أخرى: مثل السفر إلى بلاد ما، أو قراءات في بعض المراجع، أو تكوين بعض العلاقات الجديدة (بوزبر،2014: 32).

" ويرى إبراهيم الديب أن أدوات التنفيذ تتمثل في: دقة ووضوح الأهداف - كسر حاجز الخوف - تجاوز حاجز ضعف الإمكانات - التغلب على التحديات - الانتصار على مطالب ورغبات النفس - المبادرة السريعة إلى العمل الميداني " (شحاته،د.ت: 103).

" ويذكر صلاح الدين محمود أنه يجب اتباع ما يلي عند التنفيذ: إلقاء نظرة على قائمة أعمالك اليومية ؛ الالتزام بقائمة الأعمال اليومية ؛ التعامل الجيد مع المهام الكبيرة ؛ إنهاء كل نشاط في موعده والمثابرة على تنظيم الوقت ؛ تعلم أن تقول لا " (شحاته،د.ت: 103).

" ويرى شوقي عبدالله أن المتابعة وإعادة التحليل تتضمن مايلي: التعرف على كيفية قضاء الوقت - تحليل سجلات الوقت - التقييم الذاتي - تبني طرق وحلول مناسبة لمواجهه فقد الوقت - المتابعة وإعادة التحليل بهدف التطوير" (شحاته،د.ت: 104).

**ثانيا: التقويم:**

" أما التقويم فيعرفه مؤيد عبد المحسن بأنه:

عملية شاملة ومتكاملة بالغة الأهمية، ليس فقط من وجهة النظر العلاجية المرتبطة بمعالجة القصور والانحرافات إن وجدت، ولكن - وهو الأهم - من وجهة النظر الوقائية الارتقائية لتفعيل استغلال الوقت واستخدامه بشكل علمي وعملي سليم "( شحاته،د.ت: 103).

" ويذكر دايل تيمب (Timpe) المبادئ المتعلقة بالتقويم في الآتي:

1. مبدأ تنفيذ الخطة والمتابعة:لا يمكن انجاز هذه الوظيفة إلا إذا كان هناك معيار تتم مقارنة النتائج المتوقعة به.
2. مبدأ إعادة التحليل: تعديل الخطة والجداول بما يتلاءم مع الأهداف والظروف الجديدة " ( شحاته،د.ت: 104).

"ويحدد سيد محمد خطوات التقويم في الآتي: تحديد المعايير ؛ قياس الأداء ؛ تقييم الأداء ؛ تحديد أسباب الانحرافات ؛ تصحيح الأداء والمتابعة " ( شحاته،د.ت: 104).

ويذكر جيفري ماير (Jefry myre) أنه يترتب على التقويم مايلي: إنهاء الواجب في حينه بشكل منتظم ؛ تحسين نوعية العمل ؛ الشروع في انجاز الأعمال الهامة دون وقت كاف ؛ التحصين ضد المفاجآت (شحاته،د.ت: 104-105).

**الخطوة السابعة: آليات التقييم:**

ونعني بها المعايير التي ستستخدمها للحكم على خطئك نجاحا أو تعثرا وتقدما أو تراجعا، مضمنا ذلك كله التعرف على الأدوات التي ستقيس بها مدى نجاح هذه الخطة، والفترات الزمنية التي ستكرر فيها عملية القياس ( بوزبر،2014: 11).

ويمكن توضيح آليات التقييم من خلال النقاط التالية:

1. يمكنك التأكد من نجاح خطتك من خلال الأمور التالية: مؤشرات النجاح ؛ تقديرك لذاتك ؛ رأي الناس ولكنه ليس هو الحكم الوحيد.
2. ليس عليك أن تنتظر حتى نهاية التنفيذ لتقيم، ولكن توقف كل ثلاث شهور، وراجع مؤشرات النجاح، وقيم أداءك، فإذا كان جيدا واصل وإلا فعدل وقوم، ولكن لا تستمر في الطريق الخطأ.

وتأكد أنك لم تقسم خطتك على أجزاء متساوية، فهذا الخطأ يقع فيه الكثير، واحرص على التدرج في توزيع مؤشرات النجاح بأن تبدأ بالقليل ثم تتدرج في الزيادة لتنجز القسم الأكبر من الخطة في وسط مدتها الزمنية.

1. هناك معيار عالمي لتقييم مدى نجاحك في خطة الحياة، وهو تحقيق التوازن بين جوانب حياتك، بحيث لا يطغى مجال على مجال آخر. فإذا نجحت في المجال العلمي بناء على عدد الأهداف الاستراتيجية المحققة، وكنت ضعيفا في المجال الاجتماعي بناء على عدد الأهداف المحققة، فذلك يعني أنه لا يوجد توازن في حياتك.

( بوزبر،2014: 33).

وإضافة لما سبق يمكن إضافة خطوة السيناريوهات البديلة لأن التخطيط الاستراتيجي يعتمد على ما يحتمل حدوثه في المستقبل. وهذا المستقبل يؤثر باستمرار على الخطة الاستراتيجية إن سلبا أو إيجابا. لذا يحسن بك أن تفكر قبل الانتهاء من خطتك فيما يلي:

أ‌- تحديد أهم المستجدات المتوقع حدوثها.

ب- تحديد درجة احتمالية وقوع الحدث.

ج- تحديد درجة تأثير الحدث حالة وقوعه.

د- تحديد الخطوط العريضة للسيناريوهات البديلة، وذلك فقط في حالة الأحداث المحتمل وقوعها بقوة، وذات درجة التأثير الكبيرة على الخطة.

هـ- بناء مصفوفة السيناريوهات البديلة، وتختلف السيناريوهات البديلة عن الخطة الأصلية، في أنها ليست مفصلة (عبارة عن سطور من الإجراءات الرئيسة، لا تتجاوز صفحة واحدة تقريبا)، ثم توضع مؤشرات لبدء السيناريو البديل ( بوزبر،2014: 34).

**سادسا: عوامل نجاح الخطة وتحدياتها**

**المحور الأول: عوامل نجاح الخطة**

إن أهم صفة يمكن تطويرها من أجل النجاح هي عادة اتخاذ الإجراءات بشأن خططك وأهدافك وأفكارك ورؤاك. كلما حاولت أكثر حققت النصر أسرع. هناك علاقة مباشرة بين عدد الأمور التي تحاول القيام بها وبين الانجازات التي تحققها في الحياة.

وضع برايان تريسي (Brian Tracy ) إحدى وعشرين خطوة لتحديد وتحقيق الأهداف، ولعيش حياة رائعة هي: ( البداية: حرر قدراتك الكامنة - تولى مسؤولية حياتك - وضح قيمك - حلل معتقداتك - اصنع مستقبلك بنفسك - حدد أهدافك الحقيقية - حدد غايتك الرئيسية الواضحة - ابدأ من البداية -حدد وحقق جميع أهدافك المالية - كن خبيرا في مجالك - حسن حياتك الأسرية وعلاقاتك - حسن صحتك ورفاهيتك - قس تقدمك - تخلص من العقبات - ارتبط بالأشخاص المناسبين - ضع خطه عمل - أدر وقتك جيدا - راجع أهدافك بصورة يومية - تصور أهدافك باستمرار - نشط عقلك فائق الوعي - ثابر حتى النجاح ) (تريسي، 2014: 285-288).

**المحور الثاني: تحديات تواجه المخطط الاستراتيجي**

كتب أحمد بوزبر عن التحديات قبل وأثناء وبعد إعداد خطة الحياة الاستراتيجية ما يلي:

**أولا: تحديات قد تواجهك قبل البدء في مشروع الخطة الاستراتيجية:**

1. الخوف من الجديد المجهول.
2. الاحتماء خلف نجاحات الماضي أو إنجازات الحاضر.
3. الخوف من الفشل.
4. عدم التعود على التخطیط منذ الصغر، يجعل التخطيط أمرا غير محبوب ويؤدي إلى النظر إلى الاستراتيجية على أنها لغز يصعب فهمه أو أنها مكلفة أو تحتاج لتدريب مسبق.
5. اعتبار التخطيط الاستراتيجي ترفا فكريا.
6. عدم القدرة على قراءة واقعك وإمكانياتك والمتغيرات فيمن حولك بشكل جيد.
7. محدودية المهارات التخطيطية لديك.
8. وجود تجارب سابقة في التخطيط لحياتك لم يكتب لها النجاح.

**ثانيا: تحديات قد تواجهك أثناء عملية الإعداد لخطتك الاستراتيجية:**

1. النظرة الجزئية الآنية للأمور.
2. التركيز على الشكليات دون الجوهر.
3. السطحية في التحليل الاستراتيجي للبيئة المحيطة بك سواء بالمبالغة أو التحجيم.
4. ضعف القدرة اللغوية في صياغة رؤية ورسالة وقيم خاصة بك.
5. عدم القدرة على صياغة أهداف استراتيجية لحياتك توازن بين الطموح والواقعية.
6. عدم تحمل مسئولية حياتك والاكتفاء بمقولات مثل ( دع الأيام تفعل ما تشاء) و( اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب ).
7. عدم تنوع أدواتك في تشخيص واقعك، والاكتفاء ب ( SWOT ) باعتباره الأشهر استخداما.
8. الاستعجال في الإعداد، وعدم التمتع بسياسة النفس الطويل في إعداد خطتك.
9. الألفة مع النمط القديم.

**ثالثا: تحديات قد تواجهك (بعد) الشروع في تنفيذ الخطة الاستراتيجية:**

1. اكتشاف أن الأهداف أو المؤشرات كانت مثالية ولا تتواءم مع واقعك وإمكانياتك.
2. عدم القدرة على اتخاذ القرارات الجريئة التي يتطلبها التنفيذ.
3. إساءة اختيار الفريق المساند منذ البداية.
4. عدم القدرة على معالجة واحتضان عناصر المقاومة المتوقعة لخطتك من قبل المحيطين بك.
5. البدء بالتنفيذ في التوقيت الخطأ.
6. إهمال توفير الجوانب المالية واللوجستية قبل البدء بالتنفيذ.
7. الاستعجال على قطف الثمرة، وعدم الصبر على التنفيذ.
8. الفشل في تحديد معايير قياس نجاح التقدم في تنفيذ خطتك بصورة صحيحة.
9. عدم تفعيل السيناريوهات البديلة (بوزبر،2014: 37-39).

### المهارة الثانية

### إدارة الوقت ( Time- Management )

سيتم تناول مهارة إدارة الوقت كإحدى مهارات إدارة الذات، وذلك من خلال المحاور التالية:

أولا: مفهوم الوقت وأهميته

ثانيا: مفهوم إدارة الوقت

ثالثا: مباديء إدارة الوقت

رابعا: استراتيجية إدارة الوقت

خامسا: مهارات إدارة الوقت

سادسا: موفرات الوقت

سابعا: مضيعات الوقت

**أولا: مفهوم الوقت وأهميته**

يعرفه ( الفيروزبادي ) بأنه المقدار من الدهر.

وفي المُعجم الوسيط " مقدار من الزمن، قُدر لأمر ما "

وهو مورد نادر، ونفيس، ويعبر في خط مستقيم، من الماضي، للحاضر، للمستقبل.

وفي قاموس ( وبستر ) يعرف الوقت بأنه مجموعة أحداث متتابعة. من الماضي للحاضر فالمستقبل.

ومن خصائصه، انه مورد عادل، وغير متحيز، يملكه الجميع بنفس المقدار، ولا يمكننا الاحتفاظ به بأية وسيلة تخزين معروفة، ولا يمكن استرداد ما فُقد منه.

لذا يجب الارتقاء بمعارف الإنسان، نحو الإدراك الواعي لأهمية الوقت، حتى يركز قدراته، ويوظف طاقاته التوظيف الأمثل، من اجل أن يدير وقته بصورة أقوى فاعلية، وأكثر كفاءة، لان الوقت يشكل العامل الحاسم والرئيسي، عند وضع خطط وبرامج التنمية، بمفهومها الواسع الشامل. وعندما تحدد الإدارة المعالم الأساسية للخطط الاستراتيجية. وكذلك عند رسم السياسات وتوضيح خطوات البرامج والإجراءات. سواء على مستوى المنظمة، أو على مستوى العامل الفرد. وفي هذه المعادلة المركبة، يبقى الوقت هو المتغير الحاسم، الذي لا يمكن إيقافه، أو تثبيته أو استبعاده، أو إهماله (العقيلي،2009: 30-31).

ويعتبر صبرية الوقت من أهم عناصر الإنتاج الرئيسة، وتعتبر اتجاهات الأفراد في مجتمع معين وأهميته وكيفية استثماره، أحد العناصر الرئيسة للبيئة الثقافية، كما أنه من الممكن قياس مدى التقدم الحضاري لدولة ما من خلال اتجاهات شعبها وتقديرهم للوقت. وتكمن أهمية الوقت لدى الرجل الإداري في أن يجد لنفسه وقتاً أكبر يتحكم فيه، ويستثمره في التفكير، والتخطيط، وحل المشكلات، وتقييم مدى التقدم العام، وضياع الموارد، والتوفيق بين العمل والحياة العائلية وتحقيق الرضا عن العمل (الأسطل،2009: 123-124).

**أهمية الوقت في الإسلام:**

قال تعالى: " وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ. وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ " (الليل:1-2)

ذكر المفسرون أن الله إذا أقسم بشيء من خلقه، فذلك ليلفت أنظار المسلمين إلى قيمته وعظيم منفعته.

وترى أميمة الأسطل أن العبادات ارتبطت جميعها بمواعيد ومواقيت محددة من قبل العزيز الحميد مما يرفع أهمية الوقت في حياة المسلم، وعلى رأس تلك العبادات الصلوات الخمس، قال تعالى:" إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا " ( النساء: 103 ).

فالصلاة عبادة تتكرر خمس مرات في اليوم والليلة ( الأسطل،2009: 116).

وقالَ رسولُ اللهِ صلى اللهُ عليهِ وسلمَ: **"** نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ "( أخرجه البخاري، فتح الباري: 6412 )

و قد أوصى النبي محمد - صلى الله عليه وسلم - باغتنام الحياة، في العمل الصالح الدؤوب، إذ يقول:" اغْتَنِمْ خَمْسًا قبلَ خَمْسٍ: شَبابَكَ قبلَ هِرَمِكَ، وصِحَّتَكَ قبلَ سَقَمِكَ، وغِناكَ قبلَ فَقْرِكَ، وفَرَاغَكَ قبلَ شُغْلِكَ، وحَياتَكَ قبلَ مَوْتِكَ ".حديث صحيح ( صحيح الترغيب: 3355 ).

لقد جاءت هذه الوصية النبوية رحمة بالناس. لأنها مناط السؤال والمحاسبة يوم القيامة، فهذه الفرص التي أوصى النبي باغتنامها نعم من الله سيحاسب عليها العبد يوم القيامة، وهذه الفرص هي:" الشباب وقوته، والصحة، والغنى، والفراغ، والحياة وتأخر الأجل ".

فالعبد سيحاسب على عمره فيم أفناه وعن شبابه وقوته وعن وقت فراغه وعن جسده فيم أبلاه وعن ماله فيم أنفقه وعن علمه ماذا عمل به. فقدْ قالَ رسولُ اللهِ صلى اللهُ عليهِ وسلمَ: "لا تزولُ قَدَمَا عَبْدٍ يومَ القيامةِ حتى يُسألَ عنْ أربع ٍ عنْ عُمُرِهِ فيما أفناهُ وعنْ جسدِه فيما أبْلاهُ وعنْ مالهِ مِنْ أيْنَ أخذهُ وفيما أنْفَقَهُ وعنْ عِلمِهِ ماذا عَمِلَ بهِ".

إن الوقت والفراغ وفسحة العمر نعمة أنعم الله بها على الإنسان، يتوجب عليه شكرها باغتنامها فيما يعود عليه وعلى البشرية بالخير تحقيقا لهدف العبودية لله وحده.

وكان أكمل من أدار وقته هو النبي محمد - صلى الله عليه وسلم حيث يقول علي بن أبي طالب – كرم الله وجهه – يصف حال النبي بأنه: " قال الحسين: سألت أبي عن دخول رسول اللهِ صلى الله عليه وسلم فقال: " فكان إذا أوى إلى منزله جزأ دخوله ثلاثة أجزاء: جزءا لله تعالى، وجزءا لأهله، وجزءا لنفسه. ثم جزأ جزأه بينه وبين الناس " (دلائل النبوة: 1/286).

**ثانيا: مفهوم إدارة الوقت**

" يعرف إبراهيم الحسين مهارة إدارة الوقت في المجال التربوي، بأنها:

قدرة الطالب، الذاتية أو بمساعدة الآخرين، ( الأهل، المربين )، على رسم مخطط زمني، ينتظم فيه أداء الطالب الدراسي، ونشاطه الاجتماعي، والترفيهي، سواء كان التخطيط، من أجل يوم، أو أسبوع، أو شهر، أو حتى لعام دراسي كامل. وحتى تكون إدارة الوقت وتنظيمه، فاعلة ومنتجة، وتنعكس بشكل إيجابي على مستقبل الطالب، يجب أن يكون لهذه الإدارة، نقطة تركيز بعيدة المدى، تسعى لتحقيقها "( العقيلي،2009: 47 ).

وذكرت رشا مبروك أن إدارة الوقت هي: " عملية يقوم بها الفرد بحيث يستغل قدراته بطريقة تتسم بكفاءة وفعالية وذلك لتحقيق أولويات أهدافه التي وضعها لنفسه بطريقة تدل على كفاءته وتحمله للمسئولية " (مبروك،2009: 151).

يرى شوقي عبدالله أن الإدارة الناجحة للوقت تستشعر بالتوازن في الحياة، وتتعرف على مواطن القصور والضعف، وتتمكن من تحديد أي من الأنشطة هي الأهم، والتي تشغل أهمية كبيرة في حياة الشخص، وكيفية التعامل مع الوقت، وإدارته هي مهارة يمكن تعلمها وتنميتها مع الوقت، فهي تنظم وقت الشخص بين جميع أنشطته فتجعل وقتاً لعمله وفقاً للأنشطة الاجتماعية، ووقتاً للعائلة ( الأسطل،2009: 124).

" ولكي نحصل على معنى واضح لمصطلح إدارة الوقت نقول أن إدارة الوقت هي عكس معنى التشويش والاضطراب، وحياة الفوضى، وانعدام الرقابة والمسئولية، والاستغراق في الحاضر والتصرف وفق الأفعال وردود الأفعال، وغياب الرؤية واستشراف المستقبل، وعدم وجود خطط استراتيجية، وغياب الإحساس عند العاملين في المنظمة بأهمية الوقت. الكثيرون يخشون ما يوحي به اسم إدارة الوقت من تعقيد.. لكن الواقع أن هذا هو بالضبط ما يسهل الأمور.. وهنا ننصح بالتبسيط فكلما كان النظام معقداً، كلما صعُب تطبيقه. وبالتالي تخف قدرتك على تطبيقه، ويصبح معرضا للانهيار.. وبإمكانك تصميم نظام برمجة وقتك ليلائم احتياجاتك، وليكون مساعداً في تحقيق الأهداف.. لذلك يجب أن تستخدم مهاراتك لتقودك إلى أهدافك، ولأن تلتقي مع احتياجاتك، وتتناسب مع شخصيتك " (العقيلي،2009: 45).

تقول السيدة هيلين جورلي براون (Helen Gurley Brown)، محررة مجلة كوزموبوليتان:" انه ما لم يكن لديك إحساس بالأولويات، فإنك قد تعمل بجهد شديد، حتى تكون راضياً عن نفسك في نهاية اليوم، لكنك ستكون أبعد عن تحقيق هدفك من وقت البداية. " ولهذا السبب فهي تحتفظ على طاولة مكتبها بنسخة من المجلة التي ترأس تحريرها, حتى لا تنشغل بأشياء تصرفها عن هدفها الرئيسي. مما تعتبره مجرد ضياع للوقت والجهد.

ويذهب بعض الكتاب إلى أن حقيقة إدارة الوقت هو ( إدارة الذات داخل الوقت ) وكيفية إدارة نفسك خلال هذا الوقت، على اعتبار أن الوقت شيء ثابت، ويسير بطريقة منظمة على الدوام، ونحن الذين علينا أن نتحكم بالطريقة التي تحقق أهدافنا، وبرامجنا في تلك الفسحة من الزمن (العقيلي، 2009: 37-38).

**ثالثا: مبادئ إدارة الوقت**

هناك خمس مسلمات في إدارة الوقت مستنتجة من البحث الذي قام به ميشرا وبراباكرا

(Jitendra M.Mishra ) و( Prabhakra Misra ) هي:

1. المعرفة بأن طريقة قضائنا لوقتنا إنما هي نتيجة لعادة طبيعية. ويقول خبير إدارة الوقت ( دوجلاس ) في هذا الصدد: " إن تعلم كيف تتحكم في وقتك يعني أن تغير بعض عاداتك في تمضيته. ولكنك لن تستطيع تغيير عادات وقتك حتى تعرف أولا ما هي هذه العادات ".
2. تحديد الأهداف والغايات الشخصية، وركز أثناء البرنامج اليومي لإدارة الوقت على شيئين أو ثلاثة يمكنك انجازها، ولا تضيع وقتك في التفاصيل الصغيرة. وفتت الأهداف الكبيرة الصعبة إلى أهداف اصغر يمكن أن تنجزها بشكل عملي، وقسم الأهداف على حسب نوع النشاط، كأن يكون بخصوص عمل عائلي أو تطوعي اجتماعي،.. الخ
3. تصنيف الأولويات وتحليلها وتقويمها.
4. معرفة طرق ووسائل الاتصالات المناسبة والفعًالة.
5. التسويف يشكل العقبة الكبرى لأي برنامج إدارة للوقت.وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تسبب التأجيل وهي:عدم الرضا، صعوبة العمل، التردد (العقيلي،2009: 38-40).

وذكرت أميمة الأسطل ( الأسطل، 2009: 142- 149) أن هناك خمسة مبادئ لإدارة الوقت تم تطويرها نتيجة للمراجعة الشاملة للكتابات والمقالات في مجال إدارة الوقت، والتي تتلخص فيما يلي:

**المبدأ الأول: المبادئ المتعلقة بالتخطيط:** يرافق التخطيط الزمن في كل عملياته، ويحدد لكل مرحلة من مراحل التنظيم أو التوجيه أو الرقابة زمناً لبدايتها ونهايتها، وعلى طالبات الجامعة أن ينجزن أعمالهن ضمن هذه الخطة الزمنية، ويشتمل التخطيط عدة مبادئ في تطبيق إدارة الوقت بشكل فعال كالتالي:

1. **مبدأ تحليل الوقت:**

كتب سهيل عبيدات: يعتبر تحليل الوقت أمراً ضرورياً لإدارة الوقت الناجحة، فعندما يحلل الطالب أو الطالبة وقتها لمدة معينة ستجد أن جزءاً كبيراً منه صرف على أعمال مكررة، فهناك اتصالات مع نفس الأشخاص ولنفس المواضيع، لذا من الضروري الاحتفاظ بسجل يومي للنشاطات التي تمارسها الطالبة كخطوة أولى في تحليل الوقت للاستفادة منه، ومعرفة الاتجاه، أوالشكل الذي تُستنزف فيه النشاطات.

وذكر مركز التمييز للمنظمات الغير حكومية (2003) أن تحليل الوقت يتخذ عادةً شكل جدول يكتب فيه الطالب أو الطالبة نشاطاتها اليومية، وتُسجل مع أوقاتها. وينبغي على الطالبة تقسيم وقتها اليومي إلى فترات، كل فترة (15) دقيقة حتى تستوعب كل الوقت المستخدم. وبعد التسجيل الكاف تكون الطالبة قادرة على معرفة إن كان هناك أي اتجاه أو نمط في نشاطاتها اليومية، فعند قيامها بعملية التحليل ستجد الطالبة أن وقتاً كبيراً قد ضاع منه أو لم يحسب حسابه أصلاً بسبب التأجيل أو المقاطعات أو عدم وجود خطة أو أي سبب آخر.

1. **وضع الأهداف الجيدة:**

أشار نادر أبو شيخة إلى أن الأهداف عادة تتحدد بشكل هرمي، تمثل قاعدته الأهداف الاستراتيجية، وتعلوها الأهداف السنوية ونصف السنوية، فالأهداف الشهرية، ثم الأسبوعية واليومية، ولزيادة فاعلية طالبة الجامعة في وضع الأهداف الجيدة، يجب أن تتصف أهدافه بالصفات التالية:

1. أن تكون أهدافه واضحة وصريحة ومعلومة لدى المقربين منه.

ب- أن تتميز أهدافه بالواقعية، وقابليتها للتحقق في حدود الإمكانيات المتاحة.

ج- أن تكون أهدافه دقيقة ومحددة، وقابلة للقياس ما أمكن حتى يمكن تقييم درجة تحققها في نهاية فترة الخطة.

د- وضع جدول زمني محدد للأهداف، ابتغاء المساعدة في قياس مدى الكفاءة والفاعلية في تحقيقها خلال الفترة المحددة.

هـ- أن تكون الأهداف منسجمة مع بعضها البعض، بحيث لا تعرقل أو تعيق أحدها تحقيق الأهداف الأخرى، علاوة على أهمية مراعاة الانسجام في توزيع الوقت.

1. **التخطيط اليومي:**

ذكر أحمد أبو الخير أنه ينبغي على طالبات الجامعة إعداد خطط يومية بحيث:

* تتألف الخطة من قائمة من الأعمال وجدول زمني لإنجازها،
* يجب أن توضع الخطة بعد انتهاء عمل اليوم أو قبل ابتداء العمل في اليوم التالي،
* يجب ترتيب الأولويات للقيام بالعمل المقرر، حيث تكون طريقة تحديد الأولويات هي اختيار أكثر الأعمال أولوية - أي التي لا يمكن تفويضها - وتكون ملحة في نفس الوقت، وعلى درجة عالية من الأهمية.

1. **المرونة:**

كتب بسام عليان: إن أهم ما يجب أن يتصف به الطلبة عامل المرونة، فبالرغم من أهمية هذا العامل، فإن كثيراً منهم لا يراعونه، ويقومون بتخصيص كل دقيقة في اليوم، بمعنى توزيع وقت العمل الرسمي بكامله على الأنشطة. ومثل هذا العمل يكون فشله مؤكد، لأن الإنسان لا يستطيع أن يسيطر على كل وقته، فحتى ولو تمكن من ذلك في يومٍ من الأيام فإنه لن يستطيع ذلك دوماً، إذ كثيراً ما يقابل الطالب بمقاطعات، وبطلبات غير متوقعة، وبالرغم من أن المقاطعات هي جزء من حياة الإنسان، فإن كثيرا من الطلبة لا يخططون لها.

1. **التخطيط حسب الأولويات:**

ذكر شوقي عبدالله أن وضع الأولويات من الأمور المهمة، فالخطط لن تنفذ كما تم وضعها بسبب عوامل البيئة التي تتسم بالتعقيد والتغيير، وبالتالي فإن التغيير يجب أن يتم على أساس الأولوية الأولى، وإذا لم يتم وضع الأولويات أو أصاب وضعها الفشل فإن نسيان الأنشطة المهمة يصبح من الأمور الممكنة عند أي محاولة لتعديل الخطة (الأسطل، 2009: 144).وقد تم التطرق إلى تحديد الأولويات بالتفصيل في هذه الدراسة ( انظر الخطوة الخامسة من خطوات التخطيط الاستراتيجي الشخصي ).

**المبدأ الثاني: المبادئ المتعلقة بالتنظيم:**

دلَّت الدراسات الإدارية على أن التنظيم الجيد يقلص الزمن المطلوب للإنتاج. وتهتم مهارة التنظيم بكيفية تنظيم الطالب لوقته وبيئته حتى يصبح أكثر فاعلية في استثماره، ولكي يقوم بهذه المهمة عليه اتباع المبادئ المتعلقة بالتنظيم، وهي على النحو التالي:

1. تسجيل الوقت.
2. الإقلال من الأعمال الروتينية: إن الأعمال اليومية ذات الطبيعة الروتينية، والتي تشكل قيمة بسيطة لتحقيق الأهداف العامة ينبغي الإقلال منها كثيراً، حتى نصل إلى استثمار أكثر فعالية للوقت، ولن يستطيع أي طالب أن يخلص نفسه من الأعمال الروتينية تماماً؛ لذا ينبغي الإقلال منها.

ويقابل المدير (أوالطالبة) مشاكل لها صفة التكرار، فيجب أن يضع سياسة تضمن له عدم تكرار هذه المشكلة، فالمشكلة المتكررة يجب التنبؤ بها، وعليه أن يضع لمثل تلك المشكلات حلا (الأسطل،2009: 146).

1. التفويض: يشير مصطفى إن التفويض هو طريقك إلى النجاح، ففي إدارة الوقت يمكنك أن تنجز العديد من الأعمال في وقت واحد إذا استطعت استخدام التفويض الفعال؛ لذا ينبغي على الإنسان أن يفوض بعض سلطاته لآخرين، حتى يتفرغ لأنشطته الرئيسة والهامة، والتي تحتاج لخبرته وتفكيره، وفي ذلك توفير للوقت الذي يضيع في أنشطة ثانوية يمكن أن يقوم بها آخرون.

وقسم ( السويدان والعدلوني، 2004 ) التفويض حسب جدول أيزنهاور في توزيع المهام والأنشطة على أساس الأولويات، ولقد قيس بمقياسين هما: مقياس الأهمية ؛ مقياس الاستعجال.

وبناء عليه تنقسم المهام إلى أربعة أقسام:

1. أمور هامة وعاجلة: تتمثل في الأزمات الطارئة، والمهام التي اقترب موعدها، ولا يمكن تفويضها.
2. أمور هامة غير عاجلة: تتمثل في إعداد خطط التدريب، النشاطات الرئيسة..إلخ، ويمكن تفويض أجزاء منها.
3. أمور غير هامة وعاجلة: تتمثل في المكالمات التليفونية، الزيارات.. إلخ، ومن الأفضل تفويضها.
4. أمور غير هامة وغير عاجلة: تتمثل في الأمور الروتينية، الأشياء المتكررة، القرارات البسيطة.إلخ، وهي من الأمور التي يجب تفويضها.

ويمكن تلخيص توزيع المهام حسب الأولويات في الجدول التوضيحي رقم (4).

**هام**  **غير هام**

|  |  |
| --- | --- |
| لا تفوض | من الأفضل تفويض بعضها |
| يمكن تفويض بعضها | يجب تفويضها |

عاجل

غير عاجل  
 رسم توضيحي 4

**العوامل المساعدة التي تجعل عملية التفويض عملية فعالة:**

كتب عمايرة أن عملية التفويض تعتبر أحد المبادئ المهمة في التنظيم، ولكي تكون تلك العملية فعالة يمكن اللجوء إلى عوامل تساعد في ذلك، والتي من أهمها:

1. تعريف المفوض إليه بالمهام الموكلة إليه، وحدودها، وجميع المعلومات الخاصة بالمهمة بشكل واضح ودقيق، وأن يتأكد المفوض من درجة استيعاب المفوض إليه للمهمة.
2. العمل على اكتشاف قدرات العاملين معه، واختيار الشخص القادر على إنجاز الأعمال المطلوبة.
3. إعطاء المفوض إليه الثقة، وعدم الإثقال عليه بالرقابة الزائدة.
4. العمل على أن تكون قنوات الاتصال واضحة وميسرة بين المفوض والمفوض إليه.
5. أن تكون منهجية التفويض واضحة لكل من المفوض والمفوض إليه.
6. أن تكون هناك معايير للرقابة والإشراف على العمل متفق عليها بين المفوض والمفوض إليه، وذلك للإطلاع على سير العمل أولاً بأول.
7. أن يعمل المفوض على مكافأة المفوض إليه لما قام به من إنجازات، مع تقبل أخطاء المفوض إليه، والتجاوز عن الأخطاء البسيطة.
8. وأضاف شوقي عبدالله الإقلال من الأعمال الروتينية.

**المبدأ الثالث: المبادئ المتعلقة بالرقابة:-**

ذكر نادر أبو شيخة أن أهمية الوقت تظهر في الرقابة لدى الكشف عن الأخطاء أو منع وقوعها في الوقت المناسب. ويطول زمن الرقابة إذا كانت إجراءاتها شديدة وصارمة، وتم تنفيذها من خلال التهديد والوعيد، ويقصر زمنها إذا كانت نابعة من الذات، ومعتمدة على المحبة والحرص على تحقيق الأهداف.

ولما كانت الرقابة ضمن أهم المبادئ المتعلقة بإدارة الوقت، فإن الرقابة الجيدة ستؤدي بالضرورة إلى إدارة وقت جيدة، لذا ستكون الرقابة من خلال عمليتين متكاملتين تتمثلان في التالي:إعادة تحليل الوقت، المتابعة.

**رابعا: استراتيجية إدارة الوقت**

وتعرف استراتيجية إدارة الوقت بمفهومها الواسع بأنها:

الإدراك الواعي بفن استخدام الوقت، والمعرفة العملية بكيفية استغلاله بفاعلية، من أجل زيادة الإنتاجية، ورفع معدلات أداء الأفراد، وتحقيق الأهداف التي تم تحديدها. على ضوء خطوط ومسارات واضحة ترسم معالم وشكل المنظمة في المستقبل (العقيلي،2009: 45).

إن أول خطوة في استراتيجية إدارة الوقت هي تحديد الأهداف وذلك بتقسيمها إلى ثلاثة مراحل، هي: ( حالية أو قريبة - قصيرة المدى - طويلة المدى ).

ويجب توضيح هذه الأهداف، ففي غياب الوضوح يصبح من المتعذر معرفة أن ما نقوم به فعًالاً، أو أنه مضيع للوقت.

وأساس الإدارة الاستراتيجية هي الأهداف البعيدة المدى، فهي التي تمنح المنظمة القدرة على التنبؤ بالمستقبل. بينما تعتبر الأهداف الحالية والمتوسطة مراحل وخطوات ضرورية لتنفيذ الأهداف البعيدة المدى.

وتتضمن هذه المراحل، تحديد أولويات الانجاز، فالأحداث والمخاطر الغير متوقعة يمكن بالتخطيط السليم للوقت، تجنبها، أو التقليل من آثارها.

ويجب تقسيم جداول العمل والتعود على انجاز مهمة واحدة في العمل الواحد، وتخصيص وقت لا تربكه المقاطعات، وتخصيص وقت لإنجاز المهام المتأخرة، حتى لا يؤدي تراكمها، إلى عرقلة المشروع، وتداخل الأعمال، وإضاعة الوقت في المدى البعيد. وكذلك تفويض المهام، وتوضيح مدى المسئوليات.

**وعند اتخاذ قرار بحسن إدارة الوقت، يجب الاهتمام بما يلي:**

1. نتائج القرار على أهدافي الشخصية.
2. نتائج القرار على أهداف المرؤوسين.
3. نتائج القرار على أهداف المنظمة ككل.
4. فوض القرارات المتكررة، والأعمال الروتينية ( العقيلي،2009: 45-46 ).

وقد حدد برايتون وجلين (Britton & Glynn) مكونات عديدة لعملية تنظيم الوقت، وهي: اختيار الأهداف العامة والفاعلية وتحديد أولوياتها، ثم اشتقاق المهام الأساسية والفرعية منها وتحديد أولويتها أيضا ( محمود وخليل،2000: 31 ).

**خامسا: مهارات إدارة الوقت**

تشير مهارات إدارة الوقت إلى قدرة الأفراد على التخطيط القصير والطويل المدى وتنسيق الأولويات في أداء المهام وتحديد الأنشطة المختلفة للوصول إلى أفضل استخدام للوقت المتاح وإدارة الوقت تشمل خمس مهارات هي:

1. **التخطيط:** ويبدو في القدرة على تنظيم خطة للأنشطة المستقبلية التي ستمارس خلال الوقت المتاح بما يمكن من التحكم فيه وعدم غلبة نشاط أو مهمة على أخرى.
2. **التوجه قصير المدى:** ويشير إلى الاستخدام الفعال للوقت من خلال جدولة الأنشطة على مدى زمني قصير وهذا المدى قد يكون يوما أو أسبوعا وعملية الجدولة تتضمن بناء قائمة من الأنشطة لمراقبة مدى التقدم في إنجاز المهام.
3. **التوجه طويل المدى:** ويعبر عن الاستخدام الفعال للوقت المتاح من خلال جدولة أنشطة الفرد على المدى الزمني البعيد.
4. **تجنب الإرجاء:** يقصد به أن يتجنب الفرد إرجاء بعض المشكلات الكبيرة أو الصعبة إلى وقت لاحق.
5. **المراقبة:** وتتضح في ملاحظة الفرد لسلوكه وانتباهه لتخطيطه وتنسيقه للوقت أثناء الجدولة الفعالة. وهي تفيد في تقويم الفرد لأدائه كي يعدل نحو الأفضل عند الضرورة بما يحقق الاستخدام الأمثل للوقت في إنجاز المهام، ويسهم في زيادة وعي الفرد وتقدمه في الأداء (بدوي، د.ت: 85-86).

**سادسا: موفرات الوقت**

هناك أمور أو مهارات لو أتقنتها فإنك ستوفر وقتا كثيرا، من أهمها:

التخطيط السابق لأي عمل قبل البدء به ؛ تحديد مواعيد نهائية للأعمال ؛ الروح الايجابية للتعامل مع العوائق والمشاكل ؛ التفويض الفعال ؛ أن أقول (لا) للعمل الخارج عن خطتي وأهدافي ؛ العلاقات الجيدة مع الرؤساء والمرؤوسين وأصحاب الخدمات الفنية والاجتماعية؛ مكتب منظم ؛ أرشيف منظم ؛ القراءة السريعة ؛ البداية المنظمة الواضحة للعمل في الموعد المحدد للبداية وحسب الخطة ؛ استعمال الكمبيوتر ؛ استعمال جداول الوقت ( السويدان والعدلوني،2001: 103-104).

**سابعا: مضيعات الوقت**

الأمور الرئيسية التي تضيع الوقت أكثر من غيرها يمكن تلخيصها بالتالي:

الاجتماعات المطولة أو غير الفعالة ؛ الاتصالات الهاتفية غير المنتجة ؛ المقاطعات والزيارات المفاجئة ؛ تسويف أو تأجيل الأعمال بأعذار واهية ؛ التلفاز.

ولكن هناك أمور كثيرة يضيع بسببها الوقت، ومن أمثلة ذلك:

عدم حمل نقود كافية ؛ عدم وجود مفاتيح احتياطيه ؛ الانتظار عند الأطباء وغيرهم ؛ عدم معرفة الكيفية الصحيحة لأداء العمل ؛ عطل السيارة، جهاز التصوير.. الخ ؛ البحث عن أوراق أو معلومات ؛ أزمة المرور ؛ سكرتير غير فعال ؛ روتين المعاملات الرسمية ؛ مركزية الرئيس: انتظار توقيعه أو موافقته ( السويدان والعدلوني،2001: 81-82 ).

### المبحث الثالث:

### التحصيل الأكاديمي ( Academic Achievement)

**أولا: مفهوم التحصيل الأكاديمي**

" تعرفه فطيم بأنه: مقدار ما يكتسبه الطالب من معلومات ومهارات في مادة دراسية، أو مجموعة مواد، مقدرا بالدرجات التي يحصل عليها، نتيجة لأدائه الاختبارات التحصيلية " ( المصري،2009: 347 ).

ويضع عبدالرحمن عدس، ومحي الدين توق المقياس الذي يعتمد عليه لمعرفة مستوى التحصيل الدراسي وهو مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في نهاية العام الدراسي، أو نهاية الفصل الأول، أو الثاني، وذلك بعد تجاوز الاختبارات والامتحانات بنجاح (الحموي،2010: 8).

**ثانيا: العوامل المؤثرة في مستوى التحصيل الأكاديمي**

) نموذجا يتضمن أربعة مكونات للتعلم المنظم ذاتياً، هي: Purdieيقدم بوردي (

1- وضع الهدف والتخطيط: ويتمثل بقدرة الطالب على وضع أهداف عامة، وأخرى خاصة، والتخطيط لها وفق جدول زمني محدد، والقيام بالأنشطة المرتبطة بتحقيق تلك الأهداف.

2- الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة: وتتمثل بقدرة الطالب على مراقبة النشاطات التي يقوم بها لتحقيق الأهداف، وتسجيلها، وتسجيل النتائج التي يتوصل إليها.

3- التسميع والحفظ: ويتمثل بقدرة الطالب على حفظ المادة عن طريق تسميعها بصورة جهرية أو صامتة.

4- طلب المساعدة الاجتماعية: ويتمثل بلجوء الطالب إلى أحد أفراد الأسرة، أو المعلمين، أو الزملاء للحصول على المساعدة في فهم المادة التعليمية، أو أداء الواجبات (الجراح،2010: 335).

وهذا ما أكده أيضاً مين (Main) بعد مقابلته عدداً من أساتذة الجامعة، لمعرفة عادات الاستذكار لدى طلبتهم، وتوصل إلى أن الطلبة المنظمين في دراستهم متفوقون في تحصيلهم الأكاديمي وأن الطالب الفعال يمتلك مهارات تنظيم الوقت وأخذ الملاحظات، ودافعية نحو الدراسة.ونتيجة لذلك تزايد الاهتمام لدى كثير من الباحثين لدراسة الاستراتيجيات التي يتعلم بها الطلبة ولاسيما في المرحلة الجامعية لأسباب عدة من أهمها: أن الطالب الجامعي يتحمل المسؤولية الذاتية عن تعلمه، وأن طبيعة التعلم الجامعي تفرض أعباء متعددة على الطالب، وأن انخفاض درجات بعض الطلبة في الاختبارات قد لا يرجع إلى ضعف قدراتهم أو إلى القصور في جوانب شخصياتهم، وإنما قد يعود إلى افتقارهم لمهارات الاستذكار، واستراتيجيات التعلم المناسبة (المصري،2009: 343).

وقد حدد روجرRoger)) ثلاثة عوامل قد تؤثر في عملية التعلم هي: طبيعة المادة التعليمية ؛ طريقة عرضها ؛ استراتيجيات المتعلم ومهاراته (المصري،2009: 343).

وأكدت العجمي أن أهم محددات التعلم الأصيل استخدام استراتيجيات التعلم الفعال التي تحقق الابتكارية أكثر من أساليب استدعاء المتعلم لما تعلمه، وذكر الوهر وبطرس أن علماء النفس المعرفيين حددوا ثلاثة أنواع من العمليات لتعلم المهارات الدراسية هي:

1. العمليات العقلية: وتتضمن الانتباه للمعلومات وكيفية معالجتها في الذاكرة القصيرة والطويلة الأمد واسترجاعها.
2. العمليات فوق العقلية: وتتضمن معرفة المتعلم بعمليات تعلمه، واختيار استراتيجيات دراسية مناسبة للمهمات التعليمية المختلفة، ومراقبة مدى نجاحه في استخدام تلك الاستراتيجيات.
3. العمليات الدافعية: وتتضمن القيام بعمليات عزو مناسبة لأسباب النجاح والفشل، وتطوير توقعات نجاح عالية، والاقتداء بنماذج إيجابية.

ويرى الضامن وسلمان أن التعلم الجيد يتطلب مهارات على الطلبة القيام بها، من أهمها جمع المعلومات والأفكار الجديدة من خلال القراءة والاستماع وأخذ الملاحظات وتنظيمها بالتعلم السابق والقدرة على استدعائها وتوظيفها في المواقف المختلفة.

وقد ميز باريس وليبسون ويكسون Paris & Lipson & wixson)) بين معرفة الطلبة لاستراتيجيات التعلم، واستخدام هذه الاستراتيجيات، أي بين النظرية والتطبيق ويعني ذلك؛ أنه لا بد من تعلم الطلبة المعلومات عن هذه الاستراتيجيات، وكيف يضبطون وينظمون العمليات العقلية في آن واحد. ومن الدراسات في هذا المجال دراسة دانسيريو (Dansereau)، الذي طور برنامجاً زود فيه المتعلمين بطرائق محددة لتحسين استيعابهم للمواد التعليمية وبطرائق لاختيار الأفكار الرئيسة وكيفية ربط هذه الأفكار.

وقد أشارت بعض الدراسات التي حاولت معرفة دلالة الفروق بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في استخدامهم لاستراتيجيات التعلم وعادات الاستذكار في المرحلة الجامعية، إلى وجود فروق بينهما ولصالح الإناث منها دراسة ( Crolett,1984؛ ودراسة باعباد ومرعي 1996؛ ودراسة فطيم 1989) (المصري،2009: 343-344).

وأظهرت نتائج دراسة جادزيلا وويليامسون Gadzella & Williamson)) أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعدل الأكاديمي والدرجة الكلية لمهارات التعلم ومع الدرجة على المهارات الفرعية مثل: تنظيم الوقت، وتحسين الذاكرة، وأخذ الملاحظات، وقراءة النصوص، والإعداد للامتحانات، وكتابة التقارير والتسميع اللفظي والدافعية والعلاقات الشخصية وتحسين التركيز وفاعلية التعلم (المصري،2009: 349).

وطور ماكيشي وبنتريش ولين (Mckeachie, Pintrich, &Lin) من جامعة ميشيغان أحد المقررات ليعلموا الطلبة استراتجيات التعلم، وأظهرت النتائج أن طلبة الفئة الأولى الذين حصلوا على تقدير (أ) في المقرر تميزوا بالدافعية العالية وإدارة ذاتية للتعلم، في حين تميز طلبة الفئة الأخيرة بدافعية متدنية وأنهم لا يديرون تعلمهم (المصري،2009: 349-350).

يرى وولفولك (Woolfolk ) أن معرفة الطالب لما يسمى المعرفة الفوقية وتنشيطها يساعده في تنظيم ذاكرته الفوقية أيضا، وهذا يسهل عليه عملية التخطيط للدراسة وذلك باستخدام طرق وأساليب معرفية تطبيقية مهمة تساعد على تخزين المعلومات واسترجاعها عند اللزوم، وهذه الطرق والأساليب عديدة ومتنوعة منها:

1. الحفظ: ويتطلب ذلك عادة من الطالب جهد ووقت كبيرين ونادرًا ما يكون سهل الاستخدام في العديد من المواضيع المتعلمة وبخاصة لدى طلبة الجامعة.
2. التنظيم: ويقوم عن طريق تقسيم المادة الدراسية إلى أجزاء صغيرة يعاد وصفها ووضعها في شكل ذي معنى، وصياغتها من جديد في علاقتها مع المعلومات الأخرى.
3. التصور الذهني: وهي عملية تخزين المعلومات في الذاكرة على: هيئة صور وأشكال ( الجانب الأيمن من الدماغ )، وعلى هيئة كلمات وأفكار ( الجانب الأيسر من الدماغ )، وبذلك يمكن بهذه الاستراتيجية استثمار الدماغ بشكل كامل إذا استطاع الطالب تنظيم المعلومات والأفكار بأساليب تسهل عملية توظيف نصفي الدماغ بشكل متكامل.
4. المراجعة المنظمة: عملية تعلمية يقوم خلالها الطالب بإعادة كل ما درسه للتأكد من مستوى قدرته على استيعابه وتذكره للمادة الدراسية بشكل مترابط وفعال، إذ تعتبرعملية المراجعة من العمليات التي تقاوم النسيان، وللمراجعة نوعان أو شكلان هما: المراجعة الفورية وتكون بعد انتهاء الطالب من عملية الدراسة مباشرة، والمراجعة اللاحقة وتتم على فترات متفاوتة ( يومين، اسبوع، اسبوعين، شهر، شهرين ) بعد دراسة المادة وفهمها.
5. التسميع الذاتي الذهني: وهي محاولة الطالب استذكار ما درسه جهرًا. وبشكل متكرر دون النظر إلى المادة الدراسية ( غيبًا ) مما يؤدي ذلك إلى ترسيخ الأفكار المهمة وتحويلها من الذاكرة قريبة المدى إلى الذاكرة بعيدة المدى.

مساعدات ( معينات) التذكر: وتقوم هذه الطريقة على أساس ربط المادة التعليمية أو الجزء الجديد منها مع المعلومات المعروفة جدًا، باستخدام آليات التلخيص والتدوين وقد أصبح استخدام مساعدات التذكر معروفًا وشائعًا لدى الطلبة، وطلاب الجامعة بشكل خاص، وتعتبر هذه الآلية من فنون الدراسة القائمة على الفهم والاستيعاب ذات فائدة عظيمة لمساعدة الطالب على استرجاع المعلومات وقت الامتحان، وقد بدأ السيكولوجيون والتربويون يعطون أهمية لهذه الاستراتيجية من حيث أنها تعتبر نقلة مهمة في تحسين عملية التعلم،وقد اقترحت أساليب وتقنيات عديدة يمكن استخدامها كمساعدات للتذكر، أهمها: أسلوب ربط الكلمات ؛ أسلوب التجميع ؛ أسلوب تحديد الموقع ؛ أسلوب السلسلة ؛ أسلوب الكلمات الدليلية أو المفتاحية ؛ أسلوب المكان أو الموقع ؛ أسلوب التدوين ؛ التلخيص.

حيث تستخدم هذه الأساليب من أجل مساعدة الطالب على الدراسة وتخزين المعلومات في فترة ما قبل الامتحان، أي في فترة الاستعداد للامتحان أثناء الفصل الدراسي ( بركات،د.ت:د.ص).

****

**الفصل الرابع**

**الطريقة والإجراءات**

**منهج الدراسة**

**مجتمع الدراسة**

**عينة الدراسة**

**أداة الدراسة**

**صدق أداة الدراسة**

**ثبات أداة الدراسة**

**المعالجة الإحصائية**

**إجراءات الدراسة**

# الفصل الرابع

# الطريقة والإجراءات

تضمن هذا الفصل تقديم عرض للمنهج المستخدم في الدراسة الحالية، ووصف مجتمع الدراسة وعينتها، وأداة الدراسة وصدقها وثباتها، ووصف الإجراءات والخطوات التي تم اتباعها في هذه الدراسة وإجراءات تطبيقها، مع الإشارة إلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من خلال التطبيق.

**منهج الدراسة**

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها.

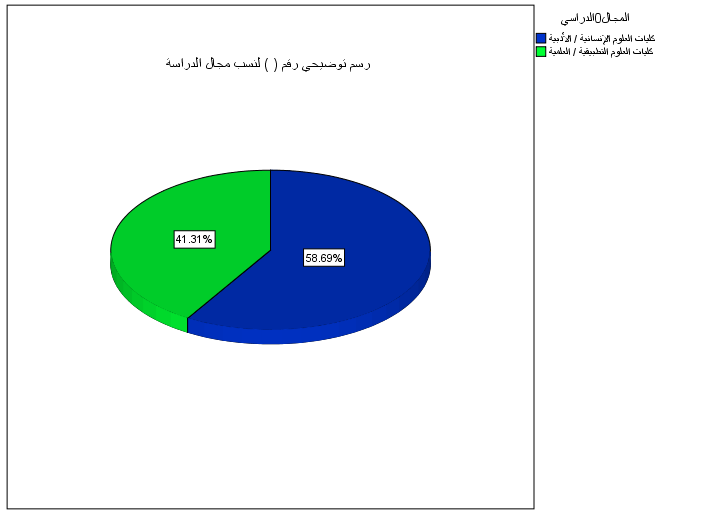
**مجتمع الدراسة**

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة الكويت بمختلف فرقها وبرامجها الدراسية للعام الدراسي 2013 – 2014، والبالغ عددهن (25,745) طالبة (عمادة القبول والتسجيل، جامعة الكويت حتى تاريخ 13/1/2014م ).

**عينة الدراسة**

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من ( 305 ) طالبة من طالبات جامعة الكويت للعام الدراسي 2013 – 2014، وبنسبة (1.2 %) من المجتمع الأصلي للعينة. ويبين الشكلين (5)، (6) ذلك.

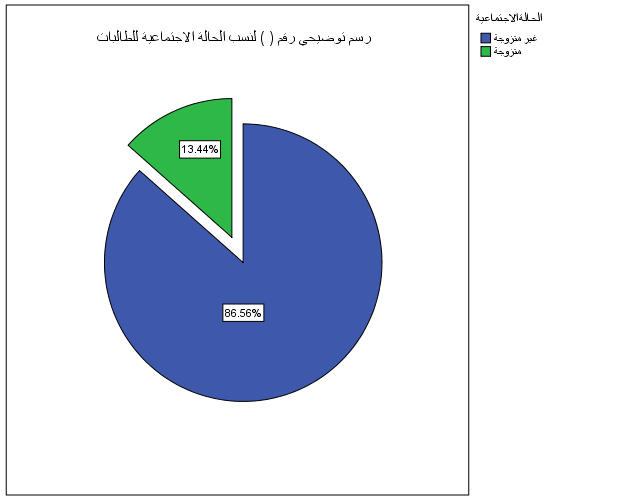
**توزيع أفراد العينة حسب المجال الدراسي العام**



رسم توضيحي رقم (5) لنسب مجال الدراسة

يتضح من الشكل البياني السابق أن نسبة العينة من طالبات كليات العلوم الإنسانية (الأدبية) بلغت (58.69%)، بينما بلغت نسبة الطالبات المنتمين لكليات العلوم التطبيقية (العلمية) (41.31%).

**توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية**



رسم توضيحي رقم (6) لنسب الحالة الاجتماعية للطالبات

يتضح من الشكل البياني السابق أن نسبة العينة من الطالبات غير المتزوجات بلغت (86.56%)، بينما بلغت نسبة الطالبات المتزوجات (13.44%).

### أداة الدراسة

تم تطوير أداة الكترونية باستخدام برنامج الاستفتاءات الالكترونية والبحوث المسمى ( Survey Monkey )، حول أثر إدارة الذات لدى الطالبات على التحصيل الأكاديمي لقياس متغيرات الدراسة، فقد تكونت الأداة من ثلاثة مجالات الأول: تكون من (13) فقرة لقياس مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي، أما المجال الثاني فقد تكون من (13) فقرة لقياس إدارة الوقت، أما المجال الثالث فقد تكون من (14) فقرة لقياس إدارة الحياة المتوازنة.

وتم إعداد الأداة من خلال الخطوات التالية:

* الرجوع إلى الأدب النظري مثل (السويدان، 2001)، (السويدان وغياث، 2013 )، (العدلوني، 1422 هـ)، (أبو النصر، 2008)، (بوزبر، 2014). والرجوع كذلك إلى الدراسات السابقة ذات العلاقة كدراسة (أميمة الأسطل، 2009)، ودراسة (زياد بركات، 2009)، ودراسة (خیري شعیب، 2011)، ودراسة (أسعد العقيلي،2009).
* تحديد المجالات الرئيسية التي شملتها الاستبانة.
* تحديد الفقرات التي تقع تحت كل مجال.

وتكونت الأداة من جزئين هما:

**الجزء الأول:** اشتمل على المعلومات الشخصية عن المستجيب وهي (المجال الدراسي، والحالة الاجتماعية).

**الجزء الثاني:** استبانه لقياس إدارة الذات.

وقد تم تحديد الإجابات للاستبانة بخمسة معايير وهي (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا).

وتم تحديد مستوى التحصيل الأكاديمي للطالبات بناء على المعدل التراكمي للطالبة للفصل الأول من العام الدراسي (2013-2014 م).

**صدق أداة الدراسة**

للتأكد من صدق أداة الدراسة قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من المحكمين، بلغ عددهم (3) محكمين، وكان الغرض من التحكيم هو التحقق من درجة مناسبة الصياغات اللغوية للفقرات ومدى انتماء الفقرات للمحور الذي وردت فيه، ومدى قياسها لذلك المحور الذي تنتمي إليه، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين، إذ تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وحذف بعضها الآخر أي التي لم تحصل على نسبة موافقة (80 %) من آراء المحكمين.

وقد تكونت استبانة إدارة الذات بصورتها الأولية من (46) فقرة موزعة على المجالات الثلاثة، حيث أعطي لكل فقرة وزن مدرج خماسي، لتقدير درجة إدارة الذات من قبل طالبات جامعة الكويت، وقد أعطي البديل دائما (5) درجات، والبديل غالبا (4) درجات، والبديل أحيانا (3) درجات، والبديل نادراً (درجتين)، والبديل أبداً (درجة واحدة)، وهذا ينطبق على كل فقرات الاستبيان عدا الفقرات التي تحمل عبارات سلبية فتحسب بطريقة عكسية، أي يعطى الدرجة (1) للاستجابة ( دائما ) ثم تزيد الدرجات إلى أن تصل إلى الدرجة (5) للاستجابة أبدا، وأرقام هذه الفقرات حسب الاستبانة ( انظر ملحق 2 ) هي:

( 6 - 7 - 12 - 13 - 19 - 23 - 24 - 25 - 37 ).وبعد عرضها على لجنة التحكيم تم حذف (6) فقرات، فأصبحت الاستبانة بشكلها النهائي مكونة من (40) فقرة موزعة على المجالات الثلاث كما يأتي:

**المجال الأول:** وله (13) فقرة وهي الفقرات من ( 1-13)

**المجال الثاني**: وله (13) فقرة وهي الفقرات من (14-26)

**المجال الثالث**: وله (14) فقرات وهي الفقرات من ( 27-40)

والملحقين رقمي (2-3) يوضحان مجالات وفقرات الاستبانة قبل وبعد التحكيم.

**ثبات أداة الدراسة**

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم استخدام قيم معامل الاتساق الداخلي (معامل كرونباخ ألفا)، على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (93) طالبة، والجدول رقم (1) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا.

جدول (1) معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المجال** | **عدد البنود** | **معامل الثبات**  **كرونباخ الفا** |
| التخطيط الاستراتيجي | 13 | 0.69 |
| إدارة الوقت | 13 | 0.76 |
| إدارة الحياة المتوازنة | 14 | 0.73 |
| الاستبانة ككل | 40 | 0.86 |

من خلال الجدول السابق يتضح تمتع مجالات الأداة بمعاملات ثبات عالية، حيث تراوحت نسب الثبات للمجالات بين (0.69: 0.73)، وكانت نسبة الثبات للاستبانة ككل (0.86) وهو ما يشير إلى أن جميع قيم معامل الثبات مرتفعة ومقبولة لغايات البحث.

### المعالجة الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتفريغ البيانات للإجابة عن أسئلة الدراسة على النحو الآتي:

للإجابة عن السؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين المتوسطات.

للإجابة عن السؤال الرابع تم اختبار (ت) لتحديد الفروق بين المتوسطات.

للإجابة عن السؤال الخامس: تم استخدام مصفوفة معامل الارتباط سبيرمان SPEARMAN)) لاختبار العلاقات الارتباطية بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي لطالبات جامعة الكويت.

واعتمدت الباحثة على المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة لتكون مؤشراً على درجة إدارة الذات وذلك اعتماداً على المعادلة التالية:

الحد الأعلى للبدائل – الحد الأدنى للبدائل = 5-1 = 1.33

عدد المستويات 3

**المدى الأول**: 1 + 1.33 = 2.33.

**المدى الثاني:** 2.34 + 1.33 = 3.67.

**المدى الثالث:** 3.68 + 1.33 = 5.

فتصبح بعد ذلك التقديرات كالتالي:

اقل من أو يساوي (2.33) مؤشراً منخفضاً.

اكبر من (2.34) واقل من أو يساوي (3.67) مؤشراً متوسطاً.

اكبر من أو يساوي (3.68) مؤشراً مرتفعاً.

### إجراءات الدراسة

بعد اطلاع الباحثة على الأدب النظري المتعلق بالموضوع والدراسات السابقة. تم تطوير أداة الدراسة، وبعد استخراج دلالات الصدق والثبات لها، قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة،

حيث تم توزيع الرابط الالكتروني للاستبانة على الطالبات من قبل أساتذة المقررات العامة التي تسجل فيها الطالبات من كافة الكليات في جامعة الكويت، وعن طريق الاتحاد الطلابي - فرع الطالبات، والجمعيات والقوائم الطلابية مثل قائمة المعتدلة وقائمة المستقلة، والفرق التطوعية للطالبات داخل الجامعة مثل فريق مشروع ( ادفع دينارين تكسب الدارين ) الذي يمثل كل طلاب وطالبات جامعة الكويت. وتم نشر رابط الاستبيان في بيت الجامعة التطوعي وفي المنتديات المختلفة لجامعة الكويت.

وبلغ عدد العينة (476) طالبة، بنسبة (1.8%) تقريباً من مجتمع العينة، تم استبعاد (171) استبانة منها لعدم اكتمالها، ومن ثم أصبح عدد الاستبانات الفعلية القابلة للتحليل (305) بنسبة (64.1%) من الاستبانات التي تم استقبالها الكترونيا، وقد شكلت العينة الفعلية للدراسة ما نسبته ( 1.2%) تقريباً من مجتمع الدراسة، وبعد جمع الاستبيانات تم تحليلها واستخراج النتائج.

****

**الفصل الخامس**

**النتائج والتوصيات**

**المبحث الأول: نتائج الدراسة وتفسيرها**

**النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها**

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيرها**

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وتفسيرها**

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع **وتفسيرها**

النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي **وتفسيرها**

**خلاصة النتائج**

**المبحث الثاني: توصیات الدراسة**

**المبحث الثالث: الدراسات المقترحة**

# الفصل الخامس

# النتائج والتوصيات

تناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وتفسيرها وفقاً لتسلسل أسئلتها، أعقبه إشارة إلى خلاصة النتائج إضافة إلى تقديم عدد من التوصيات المتعلقة بنتائج الدراسة والتي تساهم في تعزیز نقاط القوة أو معالجة نقاط الضعف من أجل تحقیق الأهداف المرجوة لتحسین المستوى الأكاديمي ومستوى إدارة الذات لدى طالبات جامعة الكويت، مع اقتراح عدد من الدراسات المستقبلية المتعلقة بالموضوع، وذلك على النحو الآتي:

### المبحث الأول: نتائج الدراسة وتفسيرها

**النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: " ما هو مستوى إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت؟ "**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات إدارة الذات لدى طالبات جامعة الكويت، والجداول (2)، (3)، (4)، (5) تبين ذلك.

# الجدول (2)

# المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لمجالات إدارة الذات مرتبة تنازليا

| **الرتبة** | **الرقم** | **المجالات** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الدرجة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **1** | **التخطيط الاستراتيجي الشخصي** | 3.43 | 1.36 | متوسطة |
| **1** | **2** | **إدارة الوقت** | 3.45 | 1.212 | متوسطة |
| **3** | **3** | **الحياة المتوازنة** | 3.32 | 1.401 | متوسطة |
| **الدرجة الكلية لإدارة الذات** | | | 3.30 | 1.380 | متوسطة |

يبين الجدول (2) أن متوسط الدرجة الكلية لإدارة الذات جاء بدرجة (متوسطة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.30)، وبانحراف معياري (1.380)، ولقد تراوحت المتوسطات الحسابية لمجالات إدارة الذات ما بين (3.32- 3.45)، حيث جاء مجال إدارة الوقت في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي حيث بلغ (3.45 )، وبانحراف معياري بلغ (1.212 )، وبدرجة (متوسطة)، تلاه في المرتبة الثانية مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي بمتوسط حسابي بلغ (3.43)، وبانحراف معياري بلغ (1.36)، وبدرجة (متوسطة)، تلاه في المرتبة الثالثة والأخيرة مجال الحياة المتوازنة بمتوسط حسابي بلغ (3.32 )، وبانحراف معياري بلغ) 1.401(، وبدرجة ( متوسطة).

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال منفرداً، حيث كانت على النحو التالي:

**المجال الأول: التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

للإجابة عن فقرات هذا المجال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي، والجدول (3) يبين ذلك.

# الجدول (3)

# المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي

| **الرتبة** | **الرقم** | **الفقرات** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الدرجة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | هل أنا حددت أهم 3 قيم أخلاقية تحكم حياتي؟ (الروحانية العالية - حسن الخلق - العلم الغزير - الصحة السليمة - الحرية - مساعدة المحتاج..) | 4.06 | .914 | مرتفعة |
| 2 | 2 | هل أنا خططت للالتزام بهذه القيم؟ | 3.97 | .858 | مرتفعة |
| 3 | 4 | أعرف نقاط قوتي وعملي المحدد الذي أتميز به | 3.90 | .990 | مرتفعة |
| 4 | 3 | هل أعرف مهمتي الخاصة في الحياة، والموهوب بها، والتي أعشقها، فكل ميسر لما خلق له؟ ( تربية وتعليم - علم طب - علوم تقنية - علم شرعي - رعاية المسنين أو المعوقين - إدارة- قيادة ) | 3.69 | 1.152 | مرتفعة |
| 5 | 11 | أستطيع تقييم مدى نجاحي في تنفيذ خطتي | 3.64 | 1.037 | متوسطة |
| 6 | 12 | إذا لم تتحقق أهدافي فليس لدي بديلا عنها | 3.53 | 1.285 | متوسطة |
| 7 | 5 | أعرف نقاط ضعفي وأعمل على علاجها | 3.48 | 1.023 | متوسطة |
| 8 | 8 | لدي تصور مكتوب لمستقبلي الذي أريد تحقيقه بعد 10 سنوات أو أكثر | 3.29 | 1.321 | متوسطة |
| 9 | 9 | أهدافي المرحلية مكتوبة لمدة 3 أو 5 سنوات قادمة | 3.23 | 1.401 | متوسطة |
| 10 | 6 | أنتظر الفرص حتى تأتيني لأنه لا يمكنني صناعة الفرص | 3.12 | 1.138 | متوسطة |
| 11 | 10 | حددت ما أحتاجه من الوقت والمساعدين والمال والإجراءات اللازمة لتنفيذ أهدافي في هذا العام | 2.95 | 1.293 | متوسطة |
| 12 | 13 | خلال تنفيذ خطتي لا أستطيع التعامل مع المثبطين والحاسدين | 2.83 | 1.275 | متوسطة |
| 13 | 7 | أتفاءل دائما لدرجة أني لا أتوقع أن تواجهني التحديات والصعوبات | 2.68 | 1.06 | متوسطة |
| **الدرجة الكلية لمجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي** | | | 3.43 | 1.36 | متوسطة |

يبين الجدول (3) أن متوسط الدرجة الكلية لمجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي بلغت (3.43)، وبانحراف معياري بلغ (1.36)، وبدرجة (متوسطة)، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي ما بين (2.68- 4.06)، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على " هل أنا حددت أهم 3 قيم أخلاقية تحكم حياتي؟ (الروحانية العالية - حسن الخلق - العلم الغزير - الصحة السليمة - الحرية - مساعدة المحتاج..) " في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.06)، وبانحراف معياري بلغ (.91)، وبدرجة ( مرتفعة)، بينما جاءت الفقرة رقم (7) ونصها " أتفاءل دائما لدرجة أني لا أتوقع أن تواجهني التحديات والصعوبات " بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.68)، وبانحراف معياري بلغ (1.06)، وبدرجة (متوسطة).

**المجال الثاني: إدارة الوقت**

للإجابة على فقرات هذا المجال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال إدارة الوقت، والجدول (4) يبين ذلك.

# الجدول (4)

# المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال إدارة الوقت مرتبة تنازلياً

| **الرتبة** | **الرقم** | **الفقرات** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الدرجة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 14 | أنجز أعمالا خلال السنة الدراسية أكثر من عطلة الصيف | 4.03 | 1.032 | مرتفعة |
| 2 | 17 | أعرف ما الذي أريد إنجازه في الأسبوع القادم | 3.78 | 1.031 | مرتفعة |
| 3 | 21 | أخطط لأي عمل قبل البدء به | 3.77 | 1.045 | مرتفعة |
| 4 | 16 | أعرف أولوياتي وأبدأ بالعمل الأهم فالمهم وأترك الأعمال غير المهمة. | 3.60 | 1.096 | متوسطة |
| 5 | 22 | أحدد مواعيد نهائية للأعمال | 3.64 | 1.037 | متوسطة |
| 6 | 26 | أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية دون إضاعة واجباتي الأخرى | 3.35 | 1.158 | متوسطة |
| 7 | 15 | قليلا ما يصيبني الملل بسبب وقت الفراغ لأني أعلم أن الواجبات أكثر من الأوقات | 3.34 | 1.239 | متوسطة |
| 8 | 20 | أجهز نهاية كل يوم خطتي لأعمال الغد | 3.29 | 1.321 | متوسطة |
| 9 | 18 | أنهي مذاكرة دروسي مبكرا وأخصص وقتا للمراجعة قبل موعد الامتحان | 3.23 | 1.401 | متوسطة |
| 10 | 19 | أتحرج من الرفض وقول كلمة ( لا ) مع صديقاتي وقت انشغالي بالدراسة | 2.86 | 1.322 | متوسطة |
| 11 | 24 | تأجيل المذاكرة هو الحل إذا كانت الدروس صعبة أومملة | 2.84 | 1.254 | متوسطة |
| 12 | 25 | عادة ما أعاني من الفوضى في حجرتي ومكتبي | 2.65 | 1.310 | متوسطة |
| 13 | 23 | أشعر بالاكتئاب والفشل عندما تعترضني المشاكل | 2.63 | 1.069 | متوسطة |
| **الدرجة الكلية لمجال إدارة الوقت** | | | 3.45 | 1.212 | متوسطة |

يبين الجدول (4) أن متوسط الدرجة الكلية لمجال إدارة الوقت بلغ (3.45)، وبانحراف معياري (1.212)، وبدرجة (متوسطة)، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات مجال إدارة الوقت ما بين (2.63- 4.03)، حيث جاءت الفقرة رقم (14) والتي تنص على " أنجز أعمالا خلال السنة الدراسية أكثر من عطلة الصيف " في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.03)، وبانحراف معياري بلغ (1.032)، وبدرجة ( مرتفعة )، وفي الرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (23) ونصها " أشعر بالاكتئاب والفشل عندما تعترضني المشاكل " بمتوسط حسابي بلغ (2.63)، وبانحراف معياري بلغ (1.069)، وبدرجة ( متوسطة ).

**المجال الثالث: الحياة المتوازنة**

للإجابة على فقرات هذا المجال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال الحياة المتوازنة، والجدول (5) يبين ذلك.

# الجدول (5)

# المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال الحياة المتوازنة مرتبة تنازلياً

| **الرتبة** | **الرقم** | **الفقرات** | **المتوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الدرجة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 38 | أرتب أولويات علاقاتي وأقدم حق الوالدين على حق الأصدقاء | 4.16 | .928 | مرتفعة |
| 2 | 27 | أحافظ على الصلاة في وقتها | 3.76 | 1.114 | مرتفعة |
| 3 | 34 | أستمتع بدراستي الجامعية وراضية عن مستواي الدراسي | 3.50 | 1.270 | متوسطة |
| 4 | 39 | لدي توازن بين دراستي وحياتي الاجتماعية | 3.46 | 1.150 | متوسطة |
| 5 | 29 | أحافظ على الأذكار والأدعية كل يوم | 3.45 | 1.194 | متوسطة |
| 6 | 40 | أتماسك ولا أنهار في الأوقات الصعبة | 3.30 | 1.181 | متوسطة |
| 7 | 33 | أحرص على أن أقوم وأتحرك لخمس دقائق على الأقل كل ساعة عندما أعمل لفترات طويلة | 3.27 | 1.275 | متوسطة |
| 8 | 35 | أتزود بالدورات والمحاضرات لأجل تحقيق أهدافي | 3.21 | 1.368 | متوسطة |
| 9 | 31 | أستطيع مقاومة الوجبات السريعة وأعرف ضررها على صحتي | 2.86 | 1.254 | متوسطة |
| 10 | 30 | أستمع لمحاضرة دينية تزيد إيماني أو أقرأ في كتب المواعظ مرة على الأقل كل أسبوع | 2.85 | 1.194 | متوسطة |
| 11 | 28 | أحافظ على ورد يومي للقرآن الكريم | 2.84 | 1.183 | متوسطة |
| 12 | 37 | أتحمس كثيرا لأي فكرة جديدة لدرجة أني لا أضيع الوقت في التفكير قبل التنفيذ | 2.80 | 1.199 | متوسطة |
| 13 | 36 | أقرأ كتابين - غير الكتب الدراسية – شهريا | 2.35 | 1.299 | متوسطة |
| 14 | 32 | أمارس الرياضة 20-30 دقيقة كل يوم أو ساعة 3 مرات أسبوعيا على الأقل | 2.25 | 1.207 | منخفضة |
| **الدرجة الكلية لمجال الحياة المتوازنة** | | | 3.32 | 1.401 | متوسطة |

يبين الجدول (5) أن متوسط الدرجة الكلية لمجال الحياة المتوازنة بلغ (3.32)، وبانحراف معياري (1.401)، وبدرجة (متوسطة)، وتراوحت المتوسطات الحسابية لمجال الحياة المتوازنة ما بين (2.25- 4.16)، حيث جاءت الفقرة رقم (38) والتي تنص على " أرتب أولويات علاقاتي وأقدم حق الوالدين على حق الأصدقاء " في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.16)، وبانحراف معياري بلغ (.928)، وبدرجة (مرتفعة)، بينما جاءت الفقرة رقم (32) ونصها " أمارس الرياضة 20-30 دقيقة كل يوم أو ساعة 3 مرات أسبوعيا على الأقل " بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.25)، وبانحراف معياري بلغ (1.207)، وبدرجة ( منخفضة).

**تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:**

أشارت النتائج إلى أن مستوى إدارة الذات لدى طالبات جامعة الكويت يعد متوسطا مما يعني أن لدى الطالبات الثقافة الجيدة عن الذات والتحكم فيها. وهو ما ينم عن بيئة ثقافية جيدة، لاسيما أن البيئة الكويتية محضن رئيسي في الخليج والمنطقة العربية للتدريب وتطوير الذات والتي نمت في جو من الديمقراطية السائدة في المجتمع الكويتي .

وهذه النتيجة تلمح إلى المحضن التربوي الجيد لهؤلاء الطالبات سواء في المنزل أو في الجامعة وإلى مشاركة أعضاء الأسرة في اتخاذ القرار.

ويرجع الفضل في نشر التوعية بإدارة الذات إلى جهود المدربين المختصين بدولة الكويت عبر البرامج الإعلامية والتدريبية.

وهذا المستوى في إدارة الذات ينبئ عن إمكانية تحسينه إلى مستوى مرتفع بتقديم بعض التوعية والتدريب لطالبات الجامعة في مجالات التخطيط الاستراتيجي الشخصي وإدارة الوقت وإدارة الحياة المتوازنة. وقد حصلت الطالبات على درجة متوسطة في كل مجال من المجالات الثلاثة، مع اختلاف طفيف في الرتب مما يعني أن الطالبات بحاجة إلى توعية وتدريب أكثر بمهارات الحياة المتوازنة ثم مهارات التخطيط الاستراتيجي الشخصي ثم مهارات إدارة الوقت وهذا يعكس أيضا جدة الاهتمام بموضوع الحياة المتوازنة في البيئة العربية كما هو في البيئة الغربية أيضا، يليه موضوع التخطيط الاستراتيجي الشخصي الذي بدأ في الانتشار مؤخرا، بعكس موضوع إدارة الوقت الذي يعد قديما بعض الشيء. مما يعني أن البيئة الكويتية مبادرة في تلقي المعارف العالمية والمهارات الجديدة.

وكان من أهم أسباب حصول الطالبات على درجة متوسطة في إدارة الذات هو حسن إدارة الوقت بدرجة متوسطة ثم التخطيط الاستراتيجي الشخصي بدرجة متوسطة ثم كان السبب الأخير هو تحقيق الحياة المتوازنة بدرجة متوسطة أيضا.

ولعل من أهم الأسباب الإيجابية لحصول الطالبات على درجة متوسطة في إدارة الذات والتخطيط الاستراتيجي الشخصي هو حرص الطالبات على تحديد نظام قيمي لحياتهن حيث جاءت الفقرة (1) المختصة بالقيم في الرتبة الأولى. وهذا ما أشار إليه تيم (Timm) حين عرف إدارة الذات بأنها "عملية الاستفادة القصوى من وقتنا ومواهبنا لإنجاز أهداف ذات قيمة، اعتماداً نظام قيمي صحيح " (الهذلي، 2010: 23 ) وهو ما أكده ستيفن كوفي في قوله: " إن المنهج الذي نرى به الأمور يقود أفعالنا، وأفعالنا هذه هي التي تحدد النتائج، لذلك إذا أردنا أن نحقق نتائج هامة في حياتنا، فلابد لنا من تغيير اتجاهاتنا وسلوكنا وأساليبنا، وبالتالي المنهج الذي تنبع منه كل هذه الجوانب. فعندما نحاول تغيير أفعالنا وأساليبنا دون تغيير المنهج، فإن المنهج القديم سيعيق عملية التغيير كلها." (كوفي،2010: 34) وهو ما أشارت إليه دراسة (العقيلي،2009: 37-38) أن إدارة الذات تبدأ أولا بالإدراك الواعي لمعنى وجود الإنسان في هذه الحياة، ثم منظومة القيم والمثل والمبادئ, التي تشكل هذه الذات، ثم مجموعة الأهداف..". وبعد البحث والتحليل توصلت الباحثة لفهم صلب إدارة الذات بأنه "إلزام النفس بمنهج رباني صالح يحقق أهدافها في الدنيا والآخرة ".

وقد يكون من الأسباب الإيجابية لحصول الطالبات على درجة متوسطة في مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي هو التخطيط للقيم ومعرفة نقاط القوة والمواهب الخاصة.أما عن الأسباب السلبية التي قد تكون أدت للحصول على درجة متوسطة في مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي فهي صعوبة التعامل مع التحديات والمثبطين والحاسدين وحصلت على درجة متوسطة. ولعل من الأسباب السلبية أيضا الإفراط في التفاؤل لدرجة عدم توقع حدوث صعوبات وهذا يشير إلى قلة الخبرة والتجربة في سن الشباب، وهو أمر طبيعي ولذا ننصح الشباب بمشورة أهل الحكمة والخبرة من كبار السن حتى يكونوا أقدر على مواجهة صعوبات الحياة وأكثر مهارة في التخطيط الاستراتيجي الشخصي.

وترى الباحثة أن غياب التخطيط في حياة الأسرة والمجتمع قد يكون سببا سلبيا مؤثرا في حصول الطالبات على درجة متوسطة في التخطيط الاستراتيجي الشخصي بغض النظر عن جهود المفكرين والمدربين في نشر التخطيط بجهود شخصية.

أما بالنسبة لمجال إدارة الوقت فقد تكون أبرز الأسباب الإيجابية لحصول الطالبات على درجة متوسطة هي أن الطالبات ينجزن أعمالا خلال السنة الدراسية أكثر من عطلة الصيف كما جاء في الفقرة رقم (14) ضمن مقوم الوعي بالوقت والتي جاءت في الرتبة الأولى وحازت على درجة مرتفعة. وذلك لأن الإنسان المشغول ينجز أكثر. وقد يكون من الأسباب الإيجابية أيضا تحلي الطالبات بمهارة وضع الخطة الأسبوعية، والتخطيط لكل عمل قبل البدء به مما يوفر الوقت، وحازت هاتان الفقرتان على درجة مرتفعة.

أما بالنسبة للأسباب السلبية التي قد تكون أدت إلى حصول الطالبات على درجة متوسطة في مجال إدارة الوقت فهي التحرج من قول (لا) مع الصديقات وقت الانشغال بالدراسة، وتأجيل المذاكرة، والفوضى في الحجرة والمكتب، وقد يعود السبب السلبي الأقوى إلى الاستسلام للشعور بالفشل عند التعرض للمشاكل إذ جاء في الرتبة الأخيرة بدرجة متوسطة. ولعل من الأسباب السلبية للحصول على درجة متوسطة في إدارة الوقت هو حصول الطالبات على درجة متوسطة في الحياة المتوازنة لأن مؤشر النجاح في إدارة الوقت هو تحقيق الحياة المتوازنة. وفي هذا الصدد يقول شوقي عبدالله:" أن الإدارة الناجحة للوقت تستشعر بالتوازن في الحياة، وتتعرف على مواطن القصور والضعف، وتتمكن من تحديد أي من الأنشطة هي الأهم، والتي تشغل أهمية كبيرة في حياة الشخص، وكيفية التعامل مع الوقت، وإدارته هي مهارة يمكن تعلمها وتنميتها مع الوقت، فهي تنظم وقت الشخص بين جميع أنشطته فتجعل وقتاً لعمله وفقاً للأنشطة الاجتماعية، ووقتاً للعائلة " ( الأسطل،2009: 124).

وبالنسبة لمجال الحياة المتوازنة فقد حصلت الطالبات على درجة متوسطة فيه وقد يرجع ذلك للأسباب الإيجابية التالية: ترتيب الأولويات في العلاقات وتقديم حق الوالدين على حق الأصدقاء الذي جاء في الرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة وهو من الجانب الاجتماعي، يليه المحافظة على الصلاة في وقتها وبدرجة مرتفعة أيضا وهو من الجانب الإيماني.

أما بالنسبة للأسباب السلبية فقد تعود إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم إذ جاءت في المرتبة الأولى وبدرجة منخفضة. ولعله أبرز أسباب غياب التوازن في حياة الطالبة، وهو في الجانب الصحي. يليه قراءة كتابين غير الكتب الدراسية شهريا، ثم الحماسة الشديدة لأي فكرة جديدة بحيث تبدأ في التنفيذ قبل التخطيط والتفكير، وهما في إدارة الجانب العقلي.

وإذ نلاحظ ضعف التوازن في حياة الطالبات بسبب قد يرجع إلى إهمال الرياضة وهي في الجانب الصحي، وإهمال القراءة والاستعجال في تنفيذ الأفكار الجديدة قبل دراستها وهي في الجانب العقلي، نتذكر مقولة العرب القديمة:" العقل السليم في الجسم السليم ". وهذه لفتة مهمة للشباب والمسئولين بالجامعات وخارجها للاهتمام بالتنمية الصحية والفكرية للطلبة والطالبات.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: " ما هو مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت؟ "**

للإجابة على هذا السؤال تم حساب التكرارات للمعدلات التراكمية للطالبات ويبين ذلك الجدول التالي:

**جدول (6)**

**المعدل التراكمي لطالبات جامعة الكويت**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المعدل** | **التكرار** | **النسبة** | **الترتيب** |
| A | 49 | 16.1 | 2 |
| -A | 40 | 13.1 | 4 |
| +B | 52 | 17.0 | 1 |
| B | 46 | 15.1 | 3 |
| -B | 26 | 8.5 | 7 |
| +C | 35 | 11.5 | 6 |
| C | 39 | 12.8 | 5 |
| -C | 8 | 2.6 | 8 |
| +D | 7 | 2.3 | 9 |
| D | 2 | .7 | 10 |
| F | 1 | .3 | 11 |

يبين جدول (6) المتوسطات لمعدلات الطالبات التراكمية، حيث تراوحت هذه المتوسطات بين (0.3% - 17.0)، حيث جاء معدل (+B) على رأس هذه المعدلات بنسبة (17.0)، بينما جاء معدل (A) في الرتبة الثانية بنسبة (16.1)، وكان أقل المعدلات لصالح المعدل (F) بنسبة (0.3).

**تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:**

أكدت النتائج أن المعدل التراكمي الأكثر تكرارا لطالبات جامعة الكويت هو (B+) ثم (A) ثم (B) وكان أقل المعدلات لصالح المعدل (F)، مما يدل على مستوى تحصيل أكاديمي مرتفع لدى الطالبات.

وقد يعود هذا المستوى المرتفع للطالبات إلى ما أكده مين Main) ) في أن الطالب الفعال يمتلك مهارات تنظيم الوقت وأخذ الملاحظات، والدافعية نحو الدراسة (المصري،2009: 343). وقد يكون ذلك راجعا إلى زيادة مستوى الدافعية لدى الطالبات لرغبتهن في الحصول على عمل يتناسب مع إمكانياتهن، وقد يعزى ذلك إلى سهولة الحصول على المعلومات، وبالتالي زيادة القدرات المعرفية لدى الطالبات مما يحسن من تحصيلهن.

وقد يكون من أسباب ارتفاع معدل التحصيل الأكاديمي الطرق الحديثة لوضع المناهج، والتي تبتعد عن التقليدية، وترتبط بشكل كبير بالجانب التطبيقي والنشاط العملي.

وقد يكون هذا المستوى راجعا إلى زيادة القدرات الذهنية لدى الطالبات والمتمثلة في: الحفظ - تنظيم المادة الدراسية - التصور الذهني للمعلومات - المراجعة المنظمة - التسميع الذاتي الذهني كما ذكر وولفولك (Woolfolk) ( بركات،د.ت:د.ص).

ويمكن زيادة مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات بالتدريب على مهارات الاستذكار واستراتيجيات التعلم المناسبة (المصري،2009: 343). وأكدت دراسة ماكيشي وبنتريش ولين (Mckeachie, Pintrich, &Lin) أن الحاصلين على تقدير (A) تميزوا بالدافعية العالية والإدارة الذاتية للتعلم، في حين تميز طلبة الفئة الضعيفة بدافعية متدنية وأنهم لا يديرون تعلمهم (المصري،2009: 349-350).

وهو ما تؤكده الباحثة أن الطالب الذي يحسن إدارة ذاته وتعلمه معتمدا على نفسه أقدر على التحصيل الأكاديمي المرتفع.

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة جادزيلا وويليامسون Gadzella & Williamson)) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعدل الأكاديمي ودرجة المهارات الفرعية مثل: تنظيم الوقت، والدافعية، والعلاقات الشخصية، وتحسين التركيز (المصري،2009: 349)، وهذه المهارات الفرعية من مهارات إدارة الذات.

وقد يختلف مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الذكور منه عن الإناث، فقد أشارت بعض الدراسات التي حاولت معرفة دلالة الفروق بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في استخدامهم لاستراتيجيات التعلم وعادات الاستذكار في المرحلة الجامعية، إلى وجود فروق بينهما ولصالح الإناث منها دراسات (Crolett,1984 ؛ فطيم، 1989 ؛ باعباد ومرعي،1996) (المصري،2009: 343-344).

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≥ 0.05) في درجة إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)؟ "**

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة الفروق في ضوء متغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)، وذلك على النحو التالي:-

**أولا: فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية**

لمعرفة الفروق فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية تم استخدام اختبار (ت)، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي (7).

**جدول (7)**

**نتائج اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات المجالات تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجنس** | | **ن** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **قيمة ت** | **درجات الحرية** | **الدلالة** |
| **التخطيط الاستراتيجي**  **الشخصي** | **متزوجة** | 264 | 44.4205 | 6.90521 | .281 | .334 | .564 |
| **غير متزوجة** | 41 | 44.0976 | 6.42575 |
| **إدارة الوقت** | **متزوجة** | 264 | 41.9811 | 7.07507 | -1.391 | .567 | .452 |
| **غير متزوجة** | 41 | 43.6098 | 6.28839 |
| **الحياة المتوازنة** | **متزوجة** | 264 | 43.9129 | 7.79075 | -.792 | .137 | .711 |
| **غير متزوجة** | 41 | 44.9512 | 7.91186 |
| **الدرجة الكلية**  **لإدارة الذات** | **متزوجة** | 264 | 130.314 | 17.8399 | -.792 | 0.539 | 0.463 |
| **غير متزوجة** | 41 | 132.658 | 16.1981 |

يتضح من جدول (7) الآتي:-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقيم (ت) عند مستوى () بالنسبة لمجالات إدارة الذات الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة، الدرجة الكلية) فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت قيمة (ت) لهذه المجالات على التوالي (.281، -1.391 ، -.792، 7.92-) وهذه القيم تعد غير دالة إحصائيا.

**ثانياً: فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة**

لمعرفة الفروق فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة تم استخدام اختبار (ت)، والجدول (8) يوضح ذلك.

**جدول ( 8 )**

**نتائج اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات المجالات تبعا لمتغير مجال الدراسة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجنس** | | **ن** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **قيمة ت** | **درجات الحرية** | **الدلالة** |
| **التخطيط الاستراتيجي الشخصي** | **كليات العلوم الإنسانية / الأدبية** | 179 | 44.9050 | 6.68614 | 1.613 | .101 | .751 |
| **كليات العلوم التطبيقية / العلمية** | 126 | 43.6270 | 6.99569 |
| **إدارة الوقت** | **كليات العلوم الإنسانية / الأدبية** | 179 | 42.4134 | 7.30684 | .635 | 2.609 | .107 |
| **كليات العلوم التطبيقية / العلمية** | 126 | 41.8968 | 6.52237 |
| **الحياة المتوازنة** | **كليات العلوم الإنسانية / الأدبية** | 179 | 45.2626 | 7.84995 | 3.280 | .867 | .352 |
| **كليات العلوم التطبيقية / العلمية** | 126 | 42.3333 | 7.43075 |
| **الدرجة الكلية**  **لإدارة الذات** | **كليات العلوم الإنسانية / الأدبية** | 179 | 132.581 | 17.7427 | 2.322 | 0.071 | 0.071 |
| **كليات العلوم التطبيقية / العلمية** | 126 | 127.857 | 17.1364 |

**يبين الجدول (8) الآتي:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقيم ( ت) عند مستوى () بالنسبة لإدارة الذات ومجالاتها الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة، ادارة الذات) فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة، حيث كانت قيمة (ت) لهذه المجالات على التوالي (1.613،.635، 3.280-، 2.32) وهذه القيم تعد غير دالة إحصائيا.

**تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:**

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لإدارة الذات ومجالاته الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة) فيما يتعلق بمتغيري الحالة الاجتماعية، ومجال الدراسة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (الهذلي،2010) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري تعزى إلى الحالة الاجتماعية. وتتفق مع دراسة (بركات،2009) في عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إدارة الذات والتخطيط للحياة تبعا لمتغير التخصص.

في حين أظهرت دراسة (المشيخي،2009) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم والآداب على مقياس فاعلية الذات تبعا للتخصص لصالح طلاب كلية العلوم.

وفي هذا الصدد " یقول میغان جیرهارد (Gerharet): إدارة الذات هي جهود الفرد للتحكم في أفعاله وتتضمن تحدید المشكلات ووضع الأهداف والسیطرة على الوقت وعوامل البیئة واستخدام الثواب والعقاب لضبط التقدم نحو تحقیق الأهداف" ( شعيب، 2011: 23 )، وهذا يعني أنه لا علاقة بين إدارة الذات والحالة الاجتماعية، إذ هي جهود الفرد للتحكم في نفسه وأفعاله، ومنها التخطيط الاستراتيجي الشخصي، والسيطرة على الوقت، والاستمتاع بالحياة لمدة أطول عن طريق تحقيق التوازن بين جوانب الحياة.

وترى الباحثة أيضا أن هذه النتيجة المتعلقة بمتغير الحالة الاجتماعية واقعية، حيث أن الزواج لا يغير شخصية الإنسان ولا يحسن في إدارته لذاته ولا يتطور الإنسان إلا بإرادته وعزيمته وحسن توكله على الله وحده.

وقد تصدق النتيجة المتعلقة بمتغير مجال الدراسة أيضا، حيث أن الله أعطى جميع البشر القدرة على إدارة الذات لتعينهم على النجاح في كل مجال أو تخصص وتحقيق التكامل بينهم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: " **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة () في التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)؟** "

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات مستوى التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت في ضوء متغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)؟، والجدول (9) يوضح ذلك.

# الجدول (9)

**اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الكويت في ضوء متغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | | **ن** | **المتوسط** | **ت** | **درجات الحرية** | **الدلالة** |
| **الحالة الاجتماعية** | **متزوجة** | 264 | 6.92 | 0.270 | 1.355 | .245 |
| **غير متزوجة** | 41 | 7.02 |
| **مجال الدراسة** | **العلوم الإنسانية** | 179 | 7.47 | 5.05 | 4.414 | .037 |
| **العلوم التطبيقية** | 126 | 6.17 |

يتضح من جدول (9) ما يلي:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقيم ( ت) عند مستوى () بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت قيمة (ت) (.270) وهذه القيمة تعد غير دالة إحصائيا.
* توجد فروق ذات دلالة إحصائية لقيم ( ت) عند مستوى () بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة لصالح مجال العلوم الإنسانية،حيث كانت قيمة ت (5.05)، وهذه القيمة تعد دالة إحصائيا.

**تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:**

أثبتت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وقد أثبتت دراسة ماكيشي وبنتريش ولين (Mckeachie Pintrich, &Lin) أن ارتفاع التحصيل الأكاديمي يعود إلى الدافعية العالية والإدارة الذاتية للتعلم (المصري،2009: 349-350). ورغم أن الطالب بحاجة إلى المساعدة الاجتماعية لفهم المادة التعليمية كأحد المكونات الأربعة للتعلم المنظم ذاتياً كما في نموذج بوردي (Purdie) (الجراح،2010: 335)، ورغم أهمية العلاقات الشخصية في زيادة التحصيل الأكاديمي كما في دراسة Gadzella & Williamson)) (المصري،2009: 349) إلا أن هذه العلاقة قد تأخذ لها أشكال أخرى غير الزواج كالعلاقة مع الوالدين أو الأخوة أو المعلمين أو الأصدقاء أو الزملاء.

وترى الباحثة أن العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي قد لا يكون لها علاقة بالحالة الاجتماعية، وذلك لأن الحالة الاجتماعية تعد أمرا نسبيا قد تؤثر في شخص دون الآخر.

ومن ناحية أخرى أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة في جامعة الكويت لصالح مجال العلوم الإنسانية، وقد حدد روجر Roger)) ثلاثة عوامل قد تؤثر في عملية التعلم هي: طبيعة المادة التعليمية - طريقة عرضها - استراتيجيات المتعلم ومهاراته (المصري،2009: 343).

وطور ماكيشي وبنتريش ولين (Mckeachie, Pintrich, &Lin)

أحد المقررات ليعلموا الطلبة استراتجيات التعلم، وأظهرت النتائج أن طلبة الفئة الأولى الذين حصلوا على تقدير (A) في المقرر تميزوا بالدافعية العالية والإدارة الذاتية للتعلم، في حين تميز طلبة الفئة الأخيرة بدافعية متدنية وأنهم لا يديرون تعلمهم (المصري،2009: 349-350). وكل هذا يدل على إمكانية رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات مجال العلوم التطبيقية.

وترى الباحثة أن سبب وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة لصالح مجال العلوم الإنسانية يرجع إلى سهولة العلوم الإنسانية ومرونتها وبالتالي صعوبة التخصصات في مجال العلوم التطبيقية. ومما يؤكد ذلك أن عدد الطالبات في العلوم الإنسانية يعد هو الأعلى عن العلوم التطبيقية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي:

**هل هناك علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة إحصائية () بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط سبيرمان (Spearman) بين مجالات إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي لطالبات جامعة الكويت، والجدول (10) يوضح ذلك.

# الجدول (10)

# معامل ارتباط سبيرمان للعلاقة بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي

# لطالبات جامعة الكويت

| **المتغير** | **معاملات ارتباط** | **التحصيل الأكاديمي** |
| --- | --- | --- |
| **التخطيط الاستراتيجي الشخصي** | معامل الارتباط | .153\*\* |
| الدلالة الإحصائية | .007 |
| **إدارة الوقت** | معامل الارتباط | .280\*\* |
| الدلالة الإحصائية | .000 |
| **الحياة المتوازنة** | معامل الارتباط | .258\*\* |
| الدلالة الإحصائية | .000 |
| **إدارة الذات ككل** | معامل الارتباط | .300\*\* |
| الدلالة الإحصائية | .000 |

يتبين من الجدول (10) أن هناك علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات بمجالاتها الثلاث، وكذلك إدارة الذات ككل، أي أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الذات زاد التحصيل الأكاديمي.

**تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي:**

أكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات بمجالاتها الثلاث، وكذلك إدارة الذات ككل.

وقد يعود السبب في هذه العلاقة إلى ما أشارت إليه دراسة (الحموي، 2010) والمتمثل في أن من لديهم مستوى عال وإيجابي من مفهوم الذات هم الأكثر تحصيلا في الدراسة. وقد يكون السبب في ذلك وجود علاقة إيجابية بين مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية (أبوحيمد،2007)، وبالتالي فإن سعي الطالبة لتحقيق المعدل الأكاديمي المرتفع يقع ضمن هذه القرارات الحياتية.

وفي هذا الصدد فإن السبب في هذه العلاقة قد يعود إلى أن الطالب مسئول أمام نفسه عن تحقيق نتائجه وأهدافه ومنها التحصيل الأكاديمي، لأنه الشخص الوحيد الذي يستطيع التحكم في أدائه، وهو ما يعرف بإدارة الذات. ولذلك " یقول میغان جیرهارد (Gerharet): أنه بواسطة تدریب الأفراد على مهارات التقییم والتحكم وتنظیم أنفسهم یصبحون مسئولین أمام أنفسهم عن تقدمهم وعن أدائهم. وهم بذلك یمارسون إدارة الذات" ( شعيب، 2011: 23 ).

وترى الباحثة أن أسباب العلاقة الإيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات قد تعود إلى: أن الإنسان لا يسعى إلا إلى ما يريده. فإذا سعى نحو هدف بمحض إرادته فإنه يدير وقته وفكره ومشاعره وجهده وكل ما يملك لتحقيق ذلك الهدف ولا يكون التحصيل الأكاديمي المرتفع إلا جزءا من تلك الأهداف التي يطمح من خلالها الإنسان إلى إصلاح ذاته وتطويرها.

وقد ترجع أسباب العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والتخطيط الاستراتيجي الشخصي إلى أن التخطيط والتوجه للمستقبل يعتبر من أهم المتغيرات المؤثرة في القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية (أبوحيمد،2007)، وبناء عليه فالتخطيط يؤثر على مستوى التحصيل الأكاديمي كونه يخضع لهذه القرارات الحياتية.

كما أثبتت دراسة (بركات،2009) وجود فروق دالة إحصائيا في درجات مدرسي الجامعة في الدافعية للإنجاز تبعا لمستوى التخطيط للحياة لديهم لصالح المدرسين ذوي التخطيط المرتفع لحياتهم، وبالتالي فإن التخطيط الاستراتيجي الشخصي يزيد في الدافعية للإنجاز ومنه زيادة الدافعية للإنجاز الأكاديمي.

وتتفق كذلك مع نتائج دراسة (الجراح،2010)، والتي أكدت على جود فروق في التحصيل الأكاديمي بين فئتي الطلبة مرتفعي ومنخفضي التعلم المنظم ذاتيا على مكوني وضع الهدف والتخطيط، والتسميع والحفظ، ولصالح مرتفعي التعلم المنظم ذاتيا، وهذا يعني أن التخطيط الاستراتيجي الشخصي يساهم في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلبة والطالبات.

وفي هذا الإطار يقول إبراهيم الحسين: "حتى تكون إدارة الوقت وتنظيمه، فاعلة ومنتجة، وتنعكس بشكل إيجابي على مستقبل الطالب، يجب أن يكون لهذه الإدارة، نقطة تركيز بعيدة المدى، تسعى لتحقيقها "( العقيلي،2009: 47) فهو يرجع سبب تحسن مستوى الطالب الدراسي إلى وجود هدف بعيد المدى في حياته، وهو ما يسمى وضوح الرؤية، وهو أحد أهم عناصر الخطة الاستراتيجية الشخصية. وبالتالي يؤثر التخطيط الاستراتيجي الشخصي في رفع مستوى الطالب الدراسي.

وترى الباحثة أن أسباب العلاقة الإيجابية الطردية بين التحصيل الأكاديمي والتخطيط الاستراتيجي الشخصي ترجع إلى الرؤية التي تطمح الطالبة لتحقيقها والتي تحقق من خلالها قيمها ورسالتها. فهي الدافع للإنجاز والتحصيل الأكاديمي المتميز. ويعد التفوق في التحصيل الأكاديمي وسيلة لتحقيق هدف أكبر تتوق إليه الطالبة وتتصوره في ذهنها بوضوح، وتطلبه بكل عزيمة وإصرار، وهي تبذل قصارى جهدها لتحقيقه خطوة بعد خطوة.

أما بالنسبة للعلاقة الإيجابية الطردية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الوقت فقد ترجع أسبابها إلى وجود تأثير غير مباشر لمهارات إدارة الوقت على الذاكرة المستقبلية (بدوي، د.ت)، وبناء على أن إدارة الوقت تؤثر في الذاكرة المستقبلية -وهي التي تساهم في حفظ وتذكر المواد العلمية - فإن إدارة الوقت تؤثر في التحصيل الأكاديمي.

وفي هذا الصدد " يعرف إبراهيم الحسين مهارة إدارة الوقت في المجال التربوي، بأنها: قدرة الطالب، الذاتية أو بمساعدة الآخرين، ( الأهل، المربين )، على رسم مخطط زمني، ينتظم فيه أداء الطالب الدراسي، ونشاطه الاجتماعي، والترفيهي، سواء كان التخطيط، من أجل يوم، أو أسبوع، أو شهر، أو حتى لعام دراسي كامل. وحتى تكون إدارة الوقت وتنظيمه، فاعلة ومنتجة، وتنعكس بشكل إيجابي على مستقبل الطالب، يجب أن يكون لهذه الإدارة، نقطة تركيز بعيدة المدى، تسعى لتحقيقها "( العقيلي،2009: 47 )، وهذا يعني أن سبب هذه العلاقة الإيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الوقت هو الرؤية الواضحة التي تدفع وتحفز الطالبة على الإنجاز الدراسي.

ويذهب بعض الكتاب إلى أن حقيقة إدارة الوقت هو ( إدارة الذات داخل الوقت ) وكيفية إدارة نفسك خلال هذا الوقت، على اعتبار أن الوقت شيء ثابت، ويسير بطريقة منظمة على الدوام، ونحن الذين علينا أن نتحكم بالطريقة التي تحقق أهدافنا، وبرامجنا في تلك الفسحة من الزمن (العقيلي، 2009: 37-38)، وبناء عليه فالسبب في علاقة إدارة الوقت بالتحصيل الأكاديمي هو أن الطالبة التي تنظم وقتها تجد الوقت الكافي للدراسة وينعكس هذا على مستوى تحصيلها الأكاديمي.

ويرى شوقي عبدالله أن الإدارة الناجحة للوقت تستشعر بالتوازن في الحياة، وتتعرف على مواطن القصور والضعف، وتتمكن من تحديد أي من الأنشطة هي الأهم، والتي تشغل أهمية كبيرة في حياة الشخص، وكيفية التعامل مع الوقت، وإدارته هي مهارة يمكن تعلمها وتنميتها مع الوقت، فهي تنظم وقت الشخص بين جميع أنشطته فتجعل وقتاً لعمله وفقاً للأنشطة الاجتماعية، ووقتاً للعائلة ( الأسطل،2009: 124)، وبناء عليه قد تعود أسباب العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الوقت إلى شعور الطالبة بأهمية التحصيل العلمي والأكاديمي في حياتها فتخصص له الوقت الكافي.

وترى الباحثة أن أسباب العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الوقت ترجع إلى الرؤية المحفزة، والاستمتاع بتحقيق الأهداف، والوعي بأهمية الوقت، والشعور بأهمية التعلم في هذه المرحلة.

أما عن أسباب العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والحياة المتوازنة فقد أشارت دراسة (المشيخي،2009) إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات. فالنفس القلقة ضعيفة الفاعلية، ويحدث القلق عند الإنسان عند حرمانه من إشباع إحدى حاجاته الأساسية ( شعيب،2011: 15) فالإنسان يتكون من جسد ونفس وروح ( الزين، 2008: 139) وهو بحاجة إلى تغذية روحه وجسده ونفسه التي تتكون من قلب وعقل، وبالتالي إذا حقق الإنسان التوازن نال السعادة وقد أكدت دراسة (مبروك، 2009) على ارتباط إدارة الحياة ارتباطا موجبا ودالا إحصائيا بالسعادة. وبذلك فإن الفرد الذي يتصف بحسن إدارته لذاته يتصف أيضا بالسعادة.

وفي هذا الإطار حدد الثقفي عدة مبادئ لإدارة الذات يمكن للطالبة اتباعها لكي تستطيع إدارة ذاتها بفعالية، وهي على النحو التالي: التخطيط - إدارة الوقت - القدوة المناسبة - الثقة بالنفس - التفكير الإبداعي - التوازن بين حقوق الفرد وواجباته - الاتصال: أي القدرة على التعامل والتفاعل مع المحيطين - التعلم الذاتي: العمل على تطوير الذات وتنميتها - القيم الشخصية والتنظيمية: إيجاد نظام قيمي صحيح مستمد من الإيمان بالله (الهذلي، 2010:27).

وبناء عليه فالتوازن بين حقوق الفرد وواجباته من أهم مبادئ إدارة الذات. وهذا التوازن يؤدي إلى طمأنينة النفس وحفظها، ومن ثم فإن النفس المتوازنة أقدر على الإنجاز الأكاديمي.

بل إن تيم Timm أورد معوقات الإنتاجية الستة وهي: الأداء المتقطع، والفوضى، وزحام الأعمال، والاتصالات غير المثمرة، والتأجيل، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وتحميل النفس أكثر من طاقتها (الهذلي، 2010: 25). فكان تحميل النفس أكثر من طاقتها أحد المعوقات الستة للإنتاجية، ولاشك أن الإنسان المتوازن لا يحمل نفسه فوق طاقتها ويعطي كل ذي حق حقه، وهو يؤمن بقول النبي صلى الله عليه وسلم:" إن لنفسك عليك حقا ".

وترى الباحثة أن أسباب العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والحياة المتوازنة قد تعود إلى طمأنينة النفس بسبب إشباع الروح والجسد والنفس. فتكون أقدر على التركيز الذي هو أهم أسرار النجاح في كل مجال سواء كان في التحصيل الأكاديمي أو غيره.

# خلاصة النتائج

توصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج تمثلت في الآتي:

**أولا: فيما يتعلق بمستوى إدارة الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكويت**

يعد مستوى طالبات جامعة الكويت في إدارة الذات متوسطا، حيث جاء مجال إدارة الوقت في المرتبة الأولى وبدرجة (متوسطة)، تلاه في المرتبة الثانية مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي وبدرجة (متوسطة)، تلاه في المرتبة الثالثة والأخيرة مجال الحياة المتوازنة وبدرجة

( متوسطة).

1. **فيما يتعلق بمجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

يوجد مستوى متوسط في مهارة التخطيط الاستراتيجي الشخصي لدى طالبات جامعة الكويت، تبین ذلك من تحلیل فقراتها وكانت هناك فقرات حصلت على درجة متوسطة مثل مهارة تقييم النجاح - الخطط البديلة - معرفة نقاط الضعف والقدرة على علاجها - كتابة الرؤية - كتابة الخطة لمدة 3-5 سنوات قادمة - صناعة الفرص واقتناصها - تحديد مستلزمات تنفيذ الخطة السنوية - اقتناص الفرص.

وأخرى حصلت على درجات مرتفعة مثل مهارة تحديد القيم الشخصية- التخطيط للالتزام بهذه القيم - اكتشاف نقاط القوة والموهبة - تحديد المهمة أو مجال العمل.

1. **فيما يتعلق بمجال إدارة الوقت**

يوجد مستوى متوسط في مهارة إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الكويت، تبین ذلك من تحلیل فقراتها وكانت هناك فقرات حصلت على درجة متوسطة مثل مهارة ترتيب الأولويات - تحديد مواعيد نهائية للأعمال - استخدام مواقع التواصل والألعاب دون تضييع الواجبات - الوعي بأهمية الوقت- تجهيز نهاية كل يوم خطة الغد - تنظيم الوقت وإنجاز العمل قبل موعده بوقت كافي للمراجعة - ترك عادة التأجيل - اكتساب عادة ترتيب المكتب والحجرة - تهوين المشاكل وعدم الاستسلام لها.

وأخرى حصلت على درجة مرتفعة مثل مهارة الإنجاز أكثر وقت الانشغال - وضع الخطة الأسبوعية - التخطيط قبل البدء في أي عمل.

1. **فيما يتعلق بمجال الحياة المتوازنة**

يوجد مستوى متوسط بشكل عام في مهارة الحياة المتوازنة لدى طالبات جامعة الكويت، تبین ذلك من تحلیل فقراتها غیر أن هناك فقرات حصلت على درجة أقل من متوسطة مثل عادة ممارسة الرياضة بشكل صحي ومنتظم.

ثم تدرجت درجات الفقرات التي حصلت على درجة متوسطة تصاعديا حسب الترتيب التالي: قراءة كتابين شهريا غير الكتب الدراسية - التخطيط قبل تنفيذ أي عمل - المحافظة على ورد يومي للقرآن الكريم - قراءة أو استماع موعظة مرة كل أسبوع على الأقل - تجنب الوجبات السريعة - التزود بالدورات والمحاضرات لأجل تحقيق الأهداف - ممارسة التمارين والحركة أثناء العمل بعد كل ساعة - التماسك وضبط الأعصاب في الأوقات الصعبة - المحافظة على الأذكار والأدعية كل يوم- التوازن بين الدراسة والعلاقات الاجتماعية - الاستمتاع والرضا بالتخصص الدراسي.

وحصلت الفقرتان التاليتان على درجة مرتفعة وهما: المحافظة على الصلاة في وقتها -، وترتيب الأولويات في العلاقات الاجتماعية.

**ثانيا: فيما يتعلق بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الكويت**

تتميز طالبات جامعة الكويت بمستوى أكاديمي مرتفع حيث جاء معدل (B+) في الرتبة الأولى بينما جاء معدل (A) في الرتبة الثانية، ثم جاء المعدل (B) في الرتبة الثالثة، وكان أقل المعدلات لصالح المعدل (F).

**ثالثا: فيما يتعلق بالفروق في إدارة الذات بالنسبة لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة).**

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدارة الذات بمجالاتها الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة) لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة).

**رابعا: فيما يتعلق بالفروق في التحصيل الأكاديمي تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة)**

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية.
* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة لصالح مجال العلوم الإنسانية.

خامسا: **علاقة إدارة الذات بالتحصيل الأكاديمي**

هناك علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات، أي أنه كلما ارتفع مستوى إدارة الذات لدى الطالبة ارتفع مستوى تحصيلها الأكاديمي.

ولذلك فإن تزود الطالبة بمهارات مثل التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة يساعدها على تحسين مستوى تحصيلها الأكاديمي. ومن لا تمتلك هذه المهارات تكون فرصتها في مستوى التحصيل المرتفع أقل من غيرها كما أكدت هذه الدراسة.

# المبحث الثاني

# توصيات الدراسة

**بعد استعراض نتائج الدراسة لا بد أن نضع بعض التوصيات التي بموجبها يمكن معالجة**

**نقاط الضعف، وتعزيز نقاط القوة فيما يتعلق بمهارات إدارة الذات التي تمتلكها طالبات الجامعة كما يلي:**

**أولا:** تعزيز الدور الذي تلعبه الجامعة في خلق عادات جديدة في مجتمع الطلبة منذ بداية الالتحاق بالجامعة والتركيز على معالجة نقاط ضعف التوازن لدى الطالبات وخاصة في الأنشطة الرياضية والفكرية.

**ثانيا:** ضرورة مساعدة الجامعة لطلبة المرحلة الثانوية العامة لاختيار التخصص المناسب منذ بداية العام الدراسي وليس بعد التخرج وذلك عن طريق التعريف بالكليات وتسهيل زيارة أصحاب المهن والتخصصات المختلفة في مواقع العمل وتجربة المهنة عمليا.

**ثالثا:** العمل على رفع مستوى مهارات إدارة الذات من خلال تطویر أهداف التدریب

المیداني لیحصل كل متدرب على فرصة مناسبة توفر له تدريبا على المهارات التي تدرب علیها في مجالات إدارة الذات بحیث تتیح له الحياة الجامعية التعامل مع أكبر عدد من المواقف العملیة.

**رابعا:** حرص الجامعة على تقديم خطة أسبوعية مقترحة لدراسة المناهج والمواد التعليمية مرفقة بكل منهج، وذلك لتعويد الطلبة والطالبات الحريصين على تطوير الذات على تنظيم أوقاتهم وحفظها وربط الدراسة بزمن مناسب دون إفراط ولا تفريط وذلك لتحقيق التوازن بين جوانب حياتهم.

**خامسا:** تطویر برامج والیات متنوعة للتوجیه الأكاديمي كأن تعرض نماذج لأفراد ناجحین من

الحیاة الواقعیة لتخلق للطلبة دافعا داخلیا للعمل على تطویر مهارات إدارة الذات لدیهم، والتواصل مع الناجحين بهدف تعزیزهم وتثبیتهم.

**سادسا:** مساهمة إدارة التدريب بالجامعة وكذلك الاتحاد الطلابي والجمعيات الطلابية

في تقديم الدورات التدريبية بالتعاون مع المدربين الأكفاء وذلك لتعزيز نقاط القوة لدى الطالبات مثل التخطيط للقيم واكتشاف نقاط القوة والمواهب الخاصة ومعالجة نقاط الضعف مثل صعوبة التعامل مع التحديات والمثبطين والحاسدين والإفراط في التفاؤل لدرجة عدم توقع حدوث صعوبات.

**سابعا:** اهتمام جامعة الكويت بدراسة أسباب تأخر التحصيل الأكاديمي لدى الطالبات في مجال العلوم التطبيقية ومقارنتها بأسباب تقدم الطالبات في مجال العلوم الإنسانية.

# المبحث الثالث: الدراسات المقترحة

**بعد أن تم الانتهاء من هذه الدراسة، وعلى ضوء ما سبق من نتائج وتوصيات تقترح**

**الباحثة إجراء الدراسات المقترحة التالية:**

1. التأصيل الشرعي لإدارة الذات في ضوء الفكر الإسلامي.
2. إجراء دراسة لأثر برنامج تدريبي في التخطيط الاستراتيجي الشخصي على المتدربين بعد 10 سنوات من التدريب.
3. إجراء دراسة لأثر برنامج تدريبي في تحديد التخصص لطلبة الثانوية العامة.
4. إجراء دراسة لأثر برنامج تدريبي في إدارة الذات لطلبة الثانوية العامة.

تم بحمدالله وفضله والصلاة والسلام على نبي الهدى - محمد.

**قائمة المراجع**

**أولا: الكتب العربية**

**ثانيا: الرسائل والبحوث العلمية**

**ثالثا: المواقع الالكترونية**

# قائمة المراجع

### أولا: الكتب العربية:

ابن تيمية، شيخ الإسلام أحمد بن عبد الحليم (1995-1416هـ): مجموع الفتاوى ج7، تحقيق عبدالرحمن بن محمد بن قاسم، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة النبوية، المملكة العربية السعودية.

ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي (1975): إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان ج1، تحقيق محمد حامد الفقي، ط2، دار المعرفة – بيروت.

ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي (1994): الفوائد، تحقيق عصام الدين الصبابطي، ط2، دار الحديث - القاهرة.

ابن منظور، محمد بن مكرم (2003): قاموس لسان العرب، دار صادر، بيروت.

أبو النصر، مدحت (2008 ): إدارة الذات المفهوم والأهمية والمحاور، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

إيه. دال، بيرنهوف ( 2010 ): اغتنم حياتك، ترجمة مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

بوزبر، أحمد محمد (2014): التخطيط الاستراتيجي الشخصي، ديكم للاستشارات والتدريب، الكويت.

تریسي، براین ( 2007 ): علم نفس النجاح، ترجمة عبد اللطیف الخیاط، نسخة الكترونية،2014.

تريسي، براين (2014): الأهداف، ط 2، مكتبة جرير، السعودية.

الراشد، صلاح صالح ( ( 2005: كيف تخطط لحياتك، ط 6، مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية، الكويت.

زمزمي، يحيى بن محمد حسن (1424هـ): حقوق الإنسان مفهومه وتطبيقاته في القران الكريم، جامعة أم القرى، السعودية.

الزين، سميح عاطف ( 2008 ): معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة ( علم النَّفس ) المجلد 2، ط 2، دار الكتاب المصري- القاهرة ودار الكتاب اللبناني - بيروت.

السويدان، طارق والعدلوني، محمد ( 2001 ): إدارة الوقت، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، الرياض.

السويدان، طارق وهواري، غياث ( 2013 ): رتب حياتك والحياة المتوازنة، شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع، الكويت.

العتيبي، عبدالله عيد (2011): فنجان من التخطيط، دار اقرأ للنشر والتوزيع، الكويت.

العثمان، عبدالكريم (1981): الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، ط2، مكتبة وهبة - عابدين، مصر.

العدلوني، محمد أكرم ( 1422 هـ ): إدارة الذات، قرطبة للإنتاج الفني، الرياض.

عرقسوسي، محمد خير حسن وعثمان، حسن ملا (1982): ابن سينا والنفس الإنسانية ( سلسلة الدراسات النفسية عند المسلمين )، مؤسسة الرسالة للنشر والتوزيع، بيروت.

الفقي، إبراهيم (2007): قوة التفكير، دار اليقين، مصر.

الفقي، إبراهيم ( 2010 ): أ- سيطر على حياتك، الراية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.

الفقي، إبراهيم ( 2010 ): ب- أسرار القوة الذاتية، الراية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.

الفقي، إبراهيم (2011 ): خطط لحياتك، ثمرات للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية ( نسخة الكترونية ).

كردي، إيمان بنت عبداللطيف وبهجت، عبدالله بن محمد (2007): رخصة قيادة الذات، مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع، المدينة المنورة.

كوفي، ستيفن ر ( 2010 ): إدارة الأولويات الأهم أولا، ط 8، ترجمة د. السيد المتولي حسن، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

المطوع، جاسم ( 2012): الوقت عمار أو دمار، دار اقرأ للنشر والتوزيع، الكويت.

نجاتي، محمد عثمان ( 1989 ): الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة.

نجاتي، محمد عثمان ( 2001 ): القرآن وعلم النفس، ط 7، دار الشروق، القاهرة.

### ثانيا: الرسائل العلمية:

أبو حيمد، ريما سعد محمد (2007 ): علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية - دراسة على عينة من السيدات السعوديات العاملات وغير العاملات في مدينة جدة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة ( نسخة الكترونية ).

الأسطل، أميمة عبدالخالق عبدالقادر ( 2009 ): فاعلية إدارة الوقت وعلاقتها بالأنماط القيادية لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظات غزة من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

البجاري، أحمد يونس محمود ( 2010 ): أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، مجله أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ( 11 )، العدد ( 2 )، جامعة الموصل.

بدوي، زينب عبد العليم ( د.ت ): الذاكرة المستقبلية وضغوط الحياة النفسية المدركة وعلاقتهما بمهارات إدارة الوقت وبعض المتغيرات الشخصية والعمر، مجلة كلية التربية، (بدون عدد)، الإسماعيلية (نسخة الكترونية).

بركات، زياد ( 2009 ): سيكولوجية التخطيط للحياة وإدارة الذات وأثر ذلك على الدافعية للإنجاز عند عينة من مدرسي جامعة القدس المفتوحة، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ( 52 )، الأردن.

بركات، زياد (د.ت): تأثير التنشيط الذاتي للذاكرة على التحصيل الأكاديمي لدى الطالب الجامعي - دراسة تجريبية باستخدام طريقتي مساعدات التذكر وقادحات الذاكرة، (بدون مجلة)، جامعة القدس المفتوحة، منطقة طولكرم التعليمية (نسخة الكترونية).

الجراح، عبد الناصر ( 2010 ): العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الأكاديمي لدى عينه من طلبة جامعه اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد ( 6 )، العدد (4 )، الأردن.

الحموي، منى ( 2010 ): التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس (الحلقة الثانية) من التعليم الأساسي في مدارس محافظة دمشق الرسمية، مجلة جامعة دمشق، المجلد ( 26 ) ملحق، دمشق.

الدليم، فهد بن عبدالله بن علي ( د.ت ): الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب، قسم علم النفس، كلية التربيــة، جامعة الملك سعــود بالريــــاض (نسخة الكترونية ).

السعيدي، أحمد ( د.ت ): التخطيط الاستراتيجي وعلاقته بفعالية الأداء المؤسسي - دراسة تطبيقية على شركات تكنولوجيا المعلومات بسلطنة عمان، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية إدارة الأعمال، International Virtual University،UK

سليمان، محمد عبد العزيز عبدربه (2000): تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير (منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

شحاته، إيهاب سيد محمود ( د.ت ): مقياس الكفاءة المهنية للمعلم في ضوء مفهوم إدارة الذات، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

الشريف، مها بنت عبدالله بن محمد (2010): اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى نحو الحوافز الجديدة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

شعیب، خیري محمد أحمد ( 2011 ): أثر إدارة الذات على فرص التشغیل - دراسة تطبیقیة على خریجي كلیة مجتمع ( تدریب غزة )، رسالة ماجستیر (غير منشورة)، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.

شواشرة، عاطف وبني عطا، سهاد ( 2010 ): طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في ضوء القرآن الكريم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ( 24 )، العدد (1)، جامعة النجاح بالأردن.

الصوري، كمال عبد الحميد إبراهيم (1429- 2008): واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس التعليم العام بمحافظات غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

عبدالعظيم، عبير احمد (2012): فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مفهوم الذات لدى عينه من الزوجات بإمارة عجمان - دراسة شبه تجريبية، أكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة، دبي.

العتيبي، بندر بن محمد حسن الزيادي (1429-2008): اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينه من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

عسيري، عبير بنت محمد حسن (1424 -2003): علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

العقيلي، أسعد صالح بوبكر (2009 ): المعوقات المؤثرة في استخدام الأساليب العلمية في إدارة الوقت - دراسة تطبيقية شركة ( Rama )، وشركة (H G T ) السويسريتين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الإدارة والاقتصاد، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، كوبنهاجن.

فيروز، بوزورين ( 2010 ): دور إدارة الحياة الوظيفية في تحفيز العاملين في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة - دراسة ميدانية بشركة مامي للمشروبات الغازية بسطيف، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، جامعة فرحات عباس - سطيف، الجزائر.

القطناني، علاء سمير موسى (2011 ): الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة ماجستير ( غير منشورة )، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

مبروك، رشا محمد علي (2009 ): العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد ( 5 )، بورسعيد.

محمود، عبد المنعم شحاته وخليل، الهام عبد الرحمن ( 2000 ): بعض خصال الشخصية الشارطة للاستفادة بالوقت المتاح مقارنة بين طلاب جامعيين مصريين وسعوديين، مجلة علم النفس ( إبريل – مايو – يونيه )، جامعه المنوفية.

المشاري، مشاري بن سلمان ( 2011 ): التخطيط للتقاعد لدى موظفي القطاعات الحكومية - دراسة ميدانية مطبقة على موظفي القطاع المدني الحكومي بمحافظة حوطة بني تميم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.

المشيخي، غالب بن محمد علي (2009 ): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعه الطائف، رسالة دكتوراه (غير منشورة)،كليه التربية،جامعه أم القرى، السعودية.

المصري، محمد ( 2009 ): العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة، مجلة جامعة دمشق، المجلد ( 25 )، العدد ( 3+4 )، الأردن.

الهذلي، رجوة بنت سمران ( 2010 ): إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن، رسالة ماجستیر (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

### ثالثا: المواقع الالكترونية

تنزيل من رب العالمين: القرآن الكريم مشكلا، 25/2/2014م

<http://tanzil.net/#39:42>

الدرر السنية، مرجع علمي موثق على منهج أهل السنة والجماعة، 24/2/2014م

<http://www.dorar.net/>

الدرر السنية، موسوعة الأخلاق، مصادر الأخلاق الإسلامية،3 /3/2014

<http://www.dorar.net/enc/akhlaq/12>

( موقع الدرر السنية، موسوعة الأخلاق، أقسام الأخلاق باعتبار علاقاتها، 4/3/2014)

<http://www.dorar.net/enc/akhlaq/17>

المعاني، معنى ذات في قاموس المعاني (المعجم الغني)، 9/2/2014م.

<http://www.almaany.com/home.php?language=arabic&lang_name=عربي&word=ذات>

جريدة آفاق أسبوعية جامعية (جامعة الكويت)، العدد (998)،

" الفائقون: التفوق ثمرة الجهد ويتحقق بتنظيم الوقت "، 15/12/2013م

<http://afaq.kuniv.edu/contents/current/details.php?data_id=8070>

أنا المسلم، تأملات فى قوله تعالى "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "، 21/12/2013 م

[http://www.muslm.org/vb/showthread.php?417109](http://www.muslm.org/vb/showthread.php?417109-%D8%AA%D8%A3%D9%85%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%81%D9%89-%D9%82%D9%88%D9%84%D9%87-%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%89-%D8%A5%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87-%D9%84%D8%A7-%D9%8A%D8%BA%D9%8A%D8%B1-%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D9%82%D9%88%D9%85-%D8%AD%D8%AA%D9%89-%D9%8A%D8%BA%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%A7-%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%A3%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%87%D9%85)

نادي القراء العرب، كيف تخطط لحياة متوازنة؟، 23/12/2013 م.

<http://www.arab-readers.com/vb/showthread.php?p=466>

موقع البرمجة اللغوية العصبية، التوازن في الحياة1، 23/12/2013.

<http://www.nlpnote.com/dim/news.php?action=show&id=291>

موقع أنا ايجابي، التخطيط وتأثيره في حياتنا، 5/6/2013 م.

<http://www.anaejaby.com/index.php?e=a_details&catid=3&id=5#.UrqOrSf1oit>

شبكة الألوكة، أعمال وأحوال القلب في القرآن الكريم ، 13/3/2014

<http://www.alukah.net/sharia/0/8114/>

المكتبة الشاملة، فقه أعداء الإنسان،13/3/2014.

<http://shamela.ws/browse.php/book-37531/page-3047>

موسوعة تعلم معنا مهارات النجاح، أهمية التخطيط، 18/3/2014م.

<http://www.sst5.com/readArticle.aspx?ArtID=66&SecID=47>

خططي لبرزخك، 18/3/2014.

https://www.youtube.com/watch?v=rCBGK3HfGaM

&feature=youtube

**الملاحق**

**Appendixes**

**ملحق رقم 1**

**قائمة أسماء المحكمين**

**ملحق رقم 2**

**الاستبانة قبل التحكيم**

**ملحق رقم 3**

**الاستبانة بعد التحكيم**

**ملحق رقم ( 1 )**

**قائمة أسماء المحكمين**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **أسماء المحكمين** | **التخصص** |
| 1 | د. طارق السويدان | هندسة البترول، مدرب ومحترف في الإدارة والقيادة |
| 2 | د. محمد البشير | الإرشاد النفسي، كلية الفرحة لعلوم الأسرة، مصر |
| 3 | د. إبراهيم يونس | الصحة النفسية، مشرف أكاديمي بكلية الدراسات العليا بأكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة |

# ملحق رقم (2) الاستبانة قبل التحكيم

**أولا: المعلومات الشخصية**

1. الحالة الاجتماعية

غير متزوجة

متزوجة

2. مجالي الدراسي

كليات العلوم الإنسانية

كليات العلوم التطبيقية

3. المعدل التراكمي

ممتاز (A)

جيد جدا (B)

جيد (C)

مقبول (D)

ضعيف (F)

**ثانيا: مكونات إدارة الذات: 1- التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

**أ - القيم والمهمة**

4. أعرف أهم 3-5 قيم أخلاقية تحكم حياتي، وأخطط لأن أعيش حياتي وفقها

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

5. أعرف عملي الأساسي في حياتي ولمن أؤديه؟ وكيف؟ ولماذا أؤديه؟

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ب - معرفة القدرات والإمكانيات ( نقاط القوة والضعف )**

6. أعرف نقاط قوتي وعملي المحدد الذي أتميز به.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

7. أعرف نقاط ضعفي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

8. أعرف الفرص المتاحة أمامي لأقتنصها.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

9. أتوقع بعض التحديات أو المخاطر التي ستواجهني.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ج - الرؤية والأهداف**

10. لدي تصور مكتوب لمستقبلي الذي أريد تحقيقه بعد 10 سنوات أو أكثر.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

11. أهدافي مكتوبة لمدة 3 أو 5 سنوات قادمة في المجال الإيماني والعلمي والجسدي والاجتماعي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

12. حددت أهدافي المطلوب إنجازها بدقة ووضوح ويمكن تحقيقها.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

13. وضعت لكل هدف وقتا محددا لتحقيقه.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**د- التنفيذ والمتابعة والتقييم**

14. حددت ما أحتاجه من الوقت والمساعدين والمال والإجراءات اللازمة لتنفيذ أهدافي في هذا العام.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

15. أستطيع تقييم مدى نجاحي في تنفيذ خطتي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

16. اخترت أهدافا بديلة احتياطية فيما لو لم تتحقق أهدافي الأولى.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

17. خلال تنفيذ خطتي أستطيع التعامل مع المثبطين والحاسدين.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ثانيا: مكونات إدارة الذات: 2- إدارة الوقت**

**أ - الوعي بالوقت**

18. الشخص المشغول بالعمل الصعب ينجز أكثر من غيره.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

19. وقتي هو حياتي وسأحاسب علي تضييعه وعلي أن أستثمره في العمل الصالح.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

20. أعرف أولوياتي وأبدأ بالعمل الأهم فالمهم وأترك الأعمال غير المهمة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ب - كيفية إدارة الوقت**

21. أعرف ما الذي أريد إنجازه في الأسبوع القادم.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

22. أنهي مذاكرة دروسي وأخصص وقتا للمراجعة قبل موعد الامتحان.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

23. أحرج من الرفض وقول كلمة ( لا ) مع صديقاتي وقت انشغالي بالدراسة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

24. أجهز نهاية كل يوم خطتي لأعمال الغد.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ج - الموفرات للوقت**

25. أخطط لأي عمل قبل البدء به.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

26. أحدد مواعيد نهائية للأعمال.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

27. أتعامل مع المشاكل بإيجابية وأتعلم منها الخبرة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

28. عادة أوراقي ومعلوماتي منظمة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**د - المضيعات للوقت**

29. أقاوم الرغبة في تأجيل مذاكرة بعض الدروس الصعبة والمملة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

30. عادة ما أعاني من الفوضى في حجرتي ومكتبي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

31. أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية دون إضاعة واجباتي الأخرى.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ثالثا: مكونات إدارة الذات: 3- الحياة المتوازنة**

**أ- إدارة الجانب الإيماني**

32. أحافظ على الصلاة في وقتها.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

33. أحافظ على ورد يومي للقرآن الكريم.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

34. أحافظ على الأذكار والأدعية كل يوم.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

35. أستمع لمحاضرة دينية تزيد إيماني أو أقرأ في كتب المواعظ كل أسبوع.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ب- إدارة الجانب الجسدي**

36. أحرص على الغذاء الصحي وأقلل الوجبات السريعة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

37. أتمرن 20-30 دقيقة كل يوم،

أو ساعة 3 مرات أسبوعيا على الأقل.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

38. أحرص على أن أقوم وأتحرك لخمس دقائق على الأقل كل ساعة عندما أعمل لفترات طويلة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ج - إدارة الجانب العقلي ( العلمي )**

39. أستمتع بدراستي الجامعية وراضية عن مستواي الدراسي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

40. أتزود بالدورات والمحاضرات التي تساعدني على تحقيق أهدافي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

41. أتحدى ذهني من خلال حل الألغاز والألعاب الذهنية.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

42. أفكر كثيرا قبل التخطيط لأي فكرة أو مشروع.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**د - إدارة الجانب الاجتماعي**

43. أرتب أولويات علاقاتي وأقدم حق الوالدين على حق الأصدقاء.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

44. أحاول الموازنة بين دراستي وحياتي الاجتماعية.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

45. أتماسك ولا أنهار في الأوقات الصعبة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

46. أسيطر دائما على تفكيري السلبي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

# ملحق رقم (3) الاستبانة بعد التحكيم

أكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة

ماجستير التنمية البشرية

قسم تعديل سلوك

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**استبانة خاصة للطالبات**

**عزيزتي الطالبة الجامعية**

**تسعدنا مشاركتك في هذا الاستبيان الذي يقيس مستوى إدارتك لذاتك، ثم أثر مستوى إدارة ذاتك على مستوى تحصيلك الأكاديمي.**

**وسوف تستخدم الإجابات في تقديم دراسة مكملة لرسالة الماجستير في التنمية البشرية، بعنوان " أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي "، وتشمل فقرات الاستبانة ثلاثة مجالات رئيسية هي:**

1. **التخطيط الاستراتيجي الشخصي**
2. **إدارة الوقت**
3. **الحياة المتوازنة**

**ولذا فإنه يتم التعامل مع الإجابات بسرية تامة.**

**أجب لو سمحت عن كل الأسئلة بصدق بما يعبر عن واقعك، وليس ما تتمناه !**

**الباحثة / منى القاسمي**

**أولا: المعلومات الشخصية**

1. الجنس

ذكر

أنثى

2. الحالة الاجتماعية

غير متزوجة

متزوجة

3. اسم الجامعة الحالية

جامعة الكويت

جامعات أخرى

4. مجالي الدراسي

كليات العلوم الإنسانية ( الأدبية )

كليات العلوم التطبيقية ( العلمية )

5. المعدل التراكمي

ممتاز (A)، (A-)

جيد جدا (B+)، (B)، (B-)

جيد (C+)، (C)، (C-)

مقبول (D+)، (D)

ضعيف (F)

**ثانيا: مكونات إدارة الذات: 1- التخطيط الاستراتيجي الشخصي**

**أ - القيم والمهمة**

1. هل أنا حددت أهم 3 قيم أخلاقية تحكم حياتي؟

( الروحانية العالية - حسن الخلق - العلم الغزير - الصحة السليمة - الحرية - مساعدة المحتاج..)

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. هل أنا خططت للالتزام بهذه القيم؟

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. هل أعرف مهمتي الخاصة في الحياة، والموهوب بها، والتي أعشقها، فكل ميسر لما خلق له؟

( تربية وتعليم - علم طب - علوم تقنية - علم شرعي - رعاية المسنين أو المعوقين - إدارة- قيادة..)

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ب - معرفة القدرات والإمكانيات ( نقاط القوة والضعف )**

1. أعرف نقاط قوتي وعملي المحدد الذي أتميز به.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أعرف نقاط ضعفي وأعمل على علاجها.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أنتظر الفرص حتى تأتيني لأنه لا يمكنني صناعة الفرص.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أتفاءل دائما لدرجة أني لا أتوقع أن تواجهني التحديات والصعوبات

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ج - الرؤية والأهداف**

1. لدي تصور مكتوب لمستقبلي الذي أريد تحقيقه بعد 10 سنوات أو أكثر.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أهدافي المرحلية مكتوبة لمدة 3 أو 5 سنوات قادمة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**د- التنفيذ والمتابعة والتقييم**

1. حددت ما أحتاجه من الوقت والمساعدين والمال والإجراءات اللازمة لتنفيذ أهدافي في هذا العام.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أستطيع تقييم مدى نجاحي في تنفيذ خطتي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. إذا لم تتحقق أهدافي فليس لدي بديلا عنها.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. خلال تنفيذ خطتي لا أستطيع التعامل مع المثبطين والحاسدين

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ثانيا: مكونات إدارة الذات: 2- إدارة الوقت**

**أ - الوعي بالوقت**

1. أنجز أعمالا خلال السنة الدراسية أكثر من عطلة الصيف.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. قليلا ما يصيبني الملل بسبب وقت الفراغ لأني أعلم أن الواجبات أكثر من الأوقات.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أعرف أولوياتي وأبدأ بالعمل الأهم فالمهم وأترك الأعمال غير المهمة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ب - مهارات إدارة الوقت**

1. أعرف ما الذي أريد إنجازه في الأسبوع القادم.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أنهي مذاكرة دروسي مبكرا وأخصص وقتا للمراجعة قبل موعد الامتحان.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أتحرج من الرفض وقول كلمة ( لا ) مع صديقاتي وقت انشغالي بالدراسة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أجهز نهاية كل يوم خطتي لأعمال الغد.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ج - الموفرات للوقت**

1. أخطط لأي عمل قبل البدء به.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أحدد مواعيد نهائية للأعمال.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أشعر بالاكتئاب والفشل عندما تعترضني المشاكل.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**د - المضيعات للوقت**

1. تأجيل المذاكرة هو الحل إذا كانت الدروس صعبة أومملة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. عادة ما أعاني من الفوضى في حجرتي ومكتبي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية دون إضاعة واجباتي الأخرى.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ثالثا: مكونات إدارة الذات: 3- إدارة الحياة المتوازنة**

**أ- إدارة الجانب الروحي ( الإيماني )**

1. أحافظ على الصلاة في وقتها.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أحافظ على ورد يومي للقرآن الكريم.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أحافظ على الأذكار والأدعية كل يوم.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أستمع لمحاضرة دينية تزيد إيماني أو أقرأ في كتب المواعظ مرة على الأقل كل أسبوع.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ب- إدارة الجانب الجسدي**

1. أستطيع مقاومة الوجبات السريعة وأعرف ضررها على صحتي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أمارس الرياضة 20-30 دقيقة كل يوم،

أو ساعة 3 مرات أسبوعيا على الأقل.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أحرص على أن أقوم وأتحرك لخمس دقائق على الأقل كل ساعة عندما أعمل لفترات طويلة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**ج - إدارة الجانب العقلي ( العلمي )**

1. أستمتع بدراستي الجامعية وراضية عن مستواي الدراسي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أتزود بالدورات والمحاضرات لأجل تحقيق أهدافي.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أقرأ كتابين - غير الكتب الدراسية - شهريا.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أتحمس كثيرا لأي فكرة جديدة لدرجة أني لا أضيع الوقت كثيرا في التفكير قبل التنفيذ.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**د - إدارة الجانب الاجتماعي**

1. أرتب أولويات علاقاتي وأقدم حق الوالدين على حق الأصدقاء.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. لدي توازن بين دراستي وحياتي الاجتماعية.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

1. أتماسك ولا أنهار في الأوقات الصعبة.

دائما

غالبا

أحيانا

نادرا

أبدا

**وهذا هو رابط الاستبانة:**

<https://www.surveymonkey.com/s/2KVB98L>

**الفهرس قائمة الجداول**

**List of Tables**

|  |  |
| --- | --- |
| الرقم | عنوان الجدول |
| **1** | معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة |
| **2** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة لمجالات إدارة الذات مرتبة تنازليا |
| **3** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال التخطيط الاستراتيجي الشخصي |
| **4** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال إدارة الوقت مرتبة تنازلياً |
| **5** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لفقرات مجال الحياة المتوازنة مرتبة تنازلياً |
| **6** | المعدل التراكمي لطالبات جامعة الكويت |
| **7** | نتائج اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات المجالات تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية |
| **8** | نتائج اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات المجالات تبعا لمتغير مجال الدراسة |
| **9** | اختبار ( ت ) للفروق بين متوسطات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الكويت في ضوء متغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة) |
| **10** | معامل ارتباط سبيرمان للعلاقة بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي لطالبات جامعة الكويت |

**الفهرس**

[**ملخص الدراسة ‌ه**](#_Toc517176096)

[**Summary of the Study ‌و**](#_Toc517176097)

[**الفصل الأول ‌ط**](#_Toc517176098)

[**الإطار المحدد للدراسة ‌ط**](#_Toc517176099)

[**الفصل الأول 10**](#_Toc517176100)

[**الإطار المحدد للدراسة 10**](#_Toc517176101)

[**أولا: المقدمة 10**](#_Toc517176102)

[**ثانيا: مشكلة الدراسة 12**](#_Toc517176103)

[**ثالثا: أهداف الدراسة 14**](#_Toc517176104)

[**رابعا: أهمية الدراسة 14**](#_Toc517176105)

[**خامسا: منهج الدراسة 16**](#_Toc517176106)

[**سادسا: إجراءات الدراسة: 16**](#_Toc517176107)

[**سابعا: حدود الدراسة 18**](#_Toc517176108)

[**ثامنا: متغيرات الدراسة 18**](#_Toc517176109)

[**تاسعا: المفاهيم والمصطلحات 19**](#_Toc517176110)

[**الفصل الثاني 23**](#_Toc517176111)

[**الدراسات السابقة 23**](#_Toc517176112)

[**أولا: الدراسات المتعلقة بمفهوم الذات وإدارة الذات: 23**](#_Toc517176113)

[**ثانيا: الدراسات المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي 38**](#_Toc517176114)

[**ثالثا: تعليق تحليلي على الدراسات السابقة، وموقف الدراسة الحالية منها 39**](#_Toc517176115)

[**الفصل الثالث 47**](#_Toc517176116)

[**الإطار النظري 47**](#_Toc517176117)

[**المبحث الأول 47**](#_Toc517176118)

[**إدارة الذات 47**](#_Toc517176119)

[**أولا: مفهوم إدارة الذات Self Management 48**](#_Toc517176120)

[**ثانيا: مبادئ وأسس إدارة الذات 53**](#_Toc517176121)

[**ثالثا: نظريات إدارة الذات 54**](#_Toc517176122)

[**رابعا: فاعليه الذات self efficacy 57**](#_Toc517176123)

[**خامسا: خطوات إدارة الذات 58**](#_Toc517176124)

[**المبحث الثاني 62**](#_Toc517176125)

[**مهارات إدارة الذات 62**](#_Toc517176126)

[**المهارة الأولى 64**](#_Toc517176127)

[**التخطيط الاستراتيجي الشخصي 64**](#_Toc517176128)

[**المهارة الثانية 87**](#_Toc517176129)

[**إدارة الوقت ( Time- Management ) 87**](#_Toc517176130)

[**المبحث الثالث: 99**](#_Toc517176131)

[**التحصيل الأكاديمي ( Academic Achievement) 99**](#_Toc517176132)

[**الفصل الرابع 104**](#_Toc517176133)

[**الطريقة والإجراءات 104**](#_Toc517176134)

[**أداة الدراسة 106**](#_Toc517176135)

[**المعالجة الإحصائية 109**](#_Toc517176136)

[**إجراءات الدراسة 110**](#_Toc517176137)

[**الفصل الخامس 112**](#_Toc517176140)

[**النتائج والتوصيات 112**](#_Toc517176141)

[**المبحث الأول: نتائج الدراسة وتفسيرها 112**](#_Toc517176142)

[**خلاصة النتائج 137**](#_Toc517176163)

[**خامسا: 139**](#_Toc517176164)

[**المبحث الثاني 140**](#_Toc517176165)

[**توصيات الدراسة 140**](#_Toc517176166)

[**المبحث الثالث: الدراسات المقترحة 142**](#_Toc517176167)

[**قائمة المراجع 144**](#_Toc517176168)

[**أولا: الكتب العربية: 144**](#_Toc517176169)

[**ثانيا: الرسائل العلمية: 146**](#_Toc517176170)

[**ثالثا: المواقع الالكترونية 149**](#_Toc517176172)