

مهارات إدارة الذات وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى الأطفال دراسة نظرية

د. سناء جمل علي *

مقدمة:

للتحصيل الدراسي أهمية كبرى في حياة الفرد والأسرة والمجتمع؛ خاصة في المراحل التعليمية الأساسية والتي تحدد إلى حدٍ كبير مستوى الطفل التعليمي وقدرته على تحصيل المعلومات الدراسية، فالتحصيل الدراسي ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك، بل له جوانب مهمة جداً في حياته باعتباره الطريق الإجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة فيما بعد في كثير من نظم التعليم بمعظم الدول العربية؛ وبالتالي تحديد الدور الاجتماعي الذي سيقوم به الفرد والمكانة الاجتماعية التي سيحققها، ونظرته لذاته، وشعوره بالإشباع النفسي والثقة بالنفس من خلال تحقيق النجاح الدراسي الذي يقوده إلى تحقيق طموحاته وأهدافه في الحياة.

وتحتاج القدرة على التحصيل الدراسي لبعض من المهارات الذاتية التي تتيح للفرد فرصة التفوق والنجاح والتعرف على مهاراته ونقاط قوته ونقاط ضعفه، ولعل أهم هذه المهارات هي مهارات إدارة الذات، لما لها من تأثير إيجابي على حياة الفرد بشكل عام وعلى حياته الدراسية بشكل خاص، من حيث قدرته على تنظيم وإدارة مهاراته الذاتية، والتي تساعده على التحكم في وقته وضبط انفعالاته والتواصل الفعال مع بيئته والمجتمع المحيط به، وتُعزز لديه الشعور بالثقة بنفسه وترفع من مستوى طموحه مما يزيد من رغبته وقدرته على التحصيل؛ وبالتالي وصوله إلى النجاح الذي يشعره بالفخر بذاته وبإمكاناته وبأنه قادر على تحقيق إنجاز دراسي، وهو ما يؤكد أهمية مهارات إدارة الذات وتأثيرها الإيجابي على التحصيل الدراسي.

* استشاري الصحة النفسية وتطوير الذات - مصر.

فالفرد دائماً يحتاج إلى أن يكون لديه نظرة إيجابية عن ذاته، ويميل إلى استثمار ما لديه من إمكانيات لتوظيفها في مجالات حياته؛ خاصة الدراسة التي تحتاج منه للكثير من الجهد والمثابرة، وكلما كان المتعلم أكثر إنجازاً، كان تقديره لذاته مرتفعاً وواقعياً وأصبح أكثر وعياً بإمكاناته الذاتية، وكيفية الاستفادة بها للنجاح في حياته، فالحاجة إلى تحقيق الذات ترتبط بالإنجاز والتحصيل الدراسي ارتباطاً وثيقاً، فالشخص يشعر أكثر بقيمة ذاته ومهاراته بقدر ما يحقق من إنجاز. (أبودية، 26 : 2003).

ويحقق التحصيل الدراسي حُلْم الأسرة والمكانة الاجتماعية ويُحسِّن من نظرة الفرد لذاته ويزيد شعوره بالثقة بالنفس وتقدير الذات، وقد أكدت دراسات عديدة بأن الطلاب ذوي مفهوم الذات المرتفع والذين يمكنهم إدارة مهاراتهم الذاتية يكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً، وأن مفهوم الذات المرتفع يسبب ارتفاعاً في التحصيل الدراسي؛ وكذلك يمكن أن يسبب التحصيل الأكاديمي المرتفع إيجابية في مفهوم الذات وتقدير المهارات الذاتية؛ أي أن العلاقة متبادلة. (عساكرة، 38 : 2003).

الهدف من الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التحصيل الدراسي ومهارات إدارة الذات لدى الطلاب في مراحل التعليم الأساسية خاصة لدى الأطفال، حيث يبدأ الفرد في هذه المراحل العمرية المبكرة في التعرف إلى ذاته واكتشاف قدراته وإمكاناته الذاتية والمهارات التي يتمتع بها، كما أنه يعدُّ الإنجاز والتحصيل الأكاديمي مقياساً لنجاحه في الحياة ودليلاً على أن قيمته الذاتية مرتفعة؛ مما يزيد من ثقته بنفسه ويرفع من مستوى طموحه ويدفعه أكثر للتقدم والنجاح.

مشكلة الدراسة:

تعدُّ مرحلة الطفولة هي الأساس الذي تُبنى عليه شخصية الفرد، من خلال ما يتم غرسه وتنميته فيه من صفاتٍ ومهاراتٍ تتطور أو تتدهور بمرور الوقت تبعاً للطريقة التي تتم بها رعاية الطفل ودعمه فكرياً ونفسياً من خلال الأسرة والمدرسة والبيئة المحيطة، كما يُعدُّ التحصيل الدراسي هو بداية الطريق الذي يتعرف الطفل من خلاله على معنى النجاح والمنافسة وهو يُسهم في تطوُّره الفكري والأكاديمي، وتكمن مشكلة الدراسة في أننا نجد معظم مؤسساتنا التعليمية

تهتم بتقييم الطفل بما يحصل عليه من درجات دون النظر إلى ما يتمتع به من مهارات وإمكانات، يمكنها أن تسهم بدرجة كبيرة في تنمية شخصيته وتدعم تقدمه الدراسي وتساعد على التفوق.

أهمية الدراسة:

أولاً: تتمثل أهمية الدراسة في كونها تلقي الضوء على مُتغيّرات مهمة وهي التحصيل الدراسي ومهارات إدارة الذات، وعلى الرغم من أن التحصيل الدراسي الأكاديمي قد تناولته العديد من الدراسات السابقة، فإنهم أغفلوا دور مهارات إدارة الذات والتنظيم الذاتي وكيفية تنميتها لدى الطفل في سن مبكرة، على الرغم من أهميتها في دعم الشخصية والحفاظ على الصحة النفسية للطفل وللأفراد عموماً في أي سن؛ مما يسهم في تقدّم الفرد علمياً وفكرياً وبالتالي الحفاظ على المجتمع والإسهام في تطويره وتقدمه.

ثانياً: دراسة مهارات إدارة الذات والتحصيل الدراسي في مرحلة الطفولة يُعدُّ ذا أهمية كبرى؛ نظراً لأنها المرحلة التي يتشكّل فيها عقل الشخص وتنمو فيها قدراته الذهنية، وقدرته على التعلّم والتحصيل الأكاديمي، ومن هنا جاءت أهمية دراسة تلك المتغيّرات في مرحلة الطفولة.

تساؤلات الدراسة:

أولاً: التساؤل الرئيس

هل هناك علاقة بين مهارات إدارة الذات ومستوى التحصيل الدراسي لدى الأطفال؟

ثانياً: التساؤلات الفرعية

- 1- هل هناك علاقة بين التحصيل الأكاديمي المرتفع ومهارات إدارة الذات؟
 - 2- هل توجد علاقة بين التحصيل الأكاديمي المنخفض ونقص مهارات إدارة الذات؟
- من هنا كان من الضروري دراسة العلاقة بين التحصيل الدراسي الأكاديمي ومهارات إدارة الذات.

التحصيل الدراسي

يحتلُّ موضوع التحصيل الدراسي أهميةً خاصة في حياة الطالب الدراسية على اختلاف مستوياتها، فهو الوسيلة أو المقياس المعتمد في انتقال الطلبة من صفٍّ لآخر، كما أنه الأساس المعتمد في توزيع الطلبة على أنواع التعليم المختلفة في المرحلة الثانوية، وبذلك يسهم في تحديد

مسار الفرد التعليمي والمهني فيما بعد؛ ولذلك يُعد حصول الطالب على أعلى درجات التحصيل الدراسي أولوية مُلحة للمدرسة والأسرة على حدٍّ سواء .

أولاً: مفهوم التحصيل الدراسي Academic Achievement

أ- التعريف اللغوي:

إن التحصيل لغةً هو من الفعل حَصَلَ الشيء أو العلم، حصل عليه، أما حصل على الشيء أحرزه وملكه، إذن فالتحصيل هو الإحراز والتمكُّن، أما من حيث المفهوم فيعني كل سلوك أو استجابة على شكل معلومة صغيرة وهذه المعلومة الصغيرة تُعدُّ تحصيلًا رغم صِغَرها، فكل ما يُحصِّله الإنسان من سلوكيات أو استجابات كبيرة كانت أو صغيرة هي اكتساب وتحصيل حصله الإنسان. (العجال، 13 : 2013).

ب- التعريف الاصطلاحي:

يُعرِّفه علام بأنه درجة الاكتساب التي يحققها الفرد أو مستوى النجاح الذي يُحرزه أو يصل إليه في مادة دراسية أو في مجال تعليمي أو تدريسي معين. (علام، 9 : 2000). ويُعرِّفه خطَّاب على أنه النتيجة التي يتحصَّل عليها الطالب من خلال دراسته في السنوات السابقة؛ أي مجموعة الخبرات المعلومات التي حصل عليها الطالب. (خطَّاب، 24 : 2006). ويشير كلُّ من كامل والصافي إلى أن مفهوم التحصيل الدراسي هو ما يحققه الطالب من معرفة كنتيجة لدراسة مقررات دراسية مُقنَّنة ذات أهداف محددة. (كامل، الصافي، 18 : 1995) كما عرِّفه محمد المصري بأنه مقدار ما يكتسبه الطالب من معلومات ومهارات في مادة دراسية أو مجموعة مواد، مُقدَّرًا بالدرجات التي يحصل عليها نتيجة لأداء الاختبارات التحصيلية. (المصري، 26 : 2009).

ويرى إبراهيم عبد المحسن أن التحصيل الدراسي هو كل أداء يقوم به الطالب في الموضوعات المدرسية المختلفة، والذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجات اختبار أو تقديرات المُدرِّسين أو كليهما معًا. (العجال، 61 : 2013).

يُعرِّفه (جابلن) بأنه مستوى محدد من الإنجاز، أو البراعة في العمل المدرسي، يُقاس من قبل المعلمين أو بالاختبارات المقررة، والمقياس الذي يُعتمد عليه لمعرفة مستوى التحصيل الدراسي هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في نهاية العام الدراسي، وذلك بعد تجاوز الاختبارات والامتحانات بنجاح. (العيسوي وآخرون ، 84 : 2006).

لذا يُقبل التلميذ في المراحل المدرسية الأولى على التعلُّم واكتساب المهارات ويتنافس مع زملائه في الصف؛ ليكون في المستوى الأفضل، مما ينمِّي لديه الشعور بالكفاءة والمقدرة ويحفزه لاكتشاف ذاته ومهاراته، ومن ناحيةٍ أخرى يحقق له المكانة الاجتماعية بين رفاقه، ومجتمع المدرسة، ويلفت الانتباه إلى شخصيته وإلى تميُّزه، ويدفعه إلى ذلك الرغبة في القيام بعملٍ جيد، والنجاح في ذلك العمل، وهذه الرغبة كما يصفها ماكلياند تتميز بالطموح والاستمتاع في مواقف المنافسة، والرغبة الجامحة للعمل بشكلٍ مستقل، كما يتعلم مواجهة المشكلات وحلّها وهي بعضُ من المهارات الذاتية التي يتعلمها. (عدس وذوقان، 47 : 2001).

فالتحصيل الدراسي إذن هو جملة من المهارات والمعارف التي يمكن أن يمتلكها الطالب بعد تعرُّضه لخبرات تربوية في مادة دراسية معينة، أو مجموعة من المواد، ويمكن قياس قدرة الطالب على استيعاب المواد الدراسية المقررة ومدى قدرته على تطبيقها من خلال وسائل قياس تُجرىها المدرسة، عن طريق الامتحانات الشفوية والتحريرية التي تتم في أوقات مختلفة فضلاً عن الامتحانات اليومية والفصلية. (عيسى، 63 : 2006).

وتُعدُّ التقييمات والملاحظات التي يتلقاها الطفل من خلال المدرسة والبيت بمثابة دليل على كفاءته، وإحساسه بما لديه من قدرات ومهارات، ومن هنا نلاحظ أهمية دور المدرسة والأسرة وجماعة الرفاق في تكوين فكرة الفرد عن نفسه واكتشافه لذاته ومهاراته، ومن خلال هذا الدور لا يساعدونه على النجاح والإنجاز فقط، بل يُسهمون أيضاً في بناءه النفسي ومساعدته لتكوين نظرة إيجابية عن ذاته، وإدراك ما لديه من قدرات واستعدادات، وما هو قادر على إنجازه. (عبدالله، 56 : 1999).

وهو ما تؤكده دراسة (الجلواني، 1997) بأن النجاح في مهام التعليم المدرسي، وارتفاع التحصيل يزيد بشكلٍ عامٍّ من إمكانات الطفل الذاتية وتحكمه في مهاراته، كما يزيد من تقديره لذاته. (الجلواني، 81 : 1997).

لذا تهتم التربية الحديثة والقائمون على العمل التربوي بتحفيز دافعية التعلُّم لدى التلاميذ والكشف عن الميول والاهتمامات العلمية لديه، وهي بذلك تساعد على رفع مستواه الدراسي، وتحسين نظرته لذاته، والأخذ بيده ليُكوِّن مفهوماً إيجابياً عن قدراته ومهاراته الذاتية.

وتُعدُّ العلاقة بين التحصيل الدراسي وإدارة الذات علاقة متبادلة، حيث إن التحصيل الدراسي يُشعر الفرد بالنجاح والتفوق ويعزز الثقة بالنفس؛ مما يجعله يفخر بإمكاناته وقدراته

ويتحكم في مهاراته ويعمل على ضبط انفعالاته وتنظيم وقته، كما أن مفهوم الذات وما يرتبط به من اكتشاف للقدرة، وتحقيق قيمة للذات من خلال الإنجاز والتحصيل تأتي في بداية سُلّم الحاجات الإنسانية، وفي التعليم غالباً ما يرتبط ذلك بالنجاح والتفوق؛ وكذلك من المهم للفرد أن يمتلك قدرًا من الثقة بالنفس تُشعره بقيمته في عيون الآخرين حوله، وتُشعره بالرضا عن نفسه. (عيسى، 67 : 2006).

ثانيًا: العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

لا شك أن هناك عوامل عديدة تؤثر في التحصيل الدراسي منها ما هو ذاتي ويتمثل في الذكاء والدافعية ومستوى الطموح ومستوى النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي للطلاب، وعوامل خارجية تتضمن البيئة الدراسية بكل ما يتوافر فيها من تفاعلات اجتماعية ومواد تعليمية وطرق تدريس وإمكانات مادية، هذا بالإضافة إلى البيئة الأسرية وقدرتها على توفير الأمن النفسي والاستقرار الاجتماعي للطلاب. (العراي، 42 : 1995).

أ- العوامل الصحية والجسمية:

تتمثل في ضعف البنية الجسدية للطلاب والتي قد تنتج عن نقص التغذية السليمة التي تُعيق المتعلم عن التحصيل الدراسي، فالتغذية السليمة هي السبيل المثالي لجسم سليم، فلا نتوقع من طالب يعاني نقصًا في العناصر الغذائية المهمة أن يحصل على درجات مرتفعة لأن صحته تؤثر سلبًا على قدرته على التركيز والانتباه، وقد تتأثر بعض حواسّه كالبصر والسمع والنطق وغيرها من الإعاقات الفسيولوجية وبالتالي تؤثر على التحصيل الجيد. (العجال، 59 : 2013).

و غالبًا ما يتأخر المصابون بالأمراض الجسمية كالحُمى والأنيميا والربو في تحصيلهم الدراسي، وتتسبب عيوب النطق كالتأتأة والفأفة والحُبسة واللججة في توتر علاقات الطالب مع معلميه ورفاقه؛ فتقلُّ ثقته بنفسه وتقلُّ قدرته على التواصل الفعال، فيقلُّ تحصيله ويتأخر دراسيًا.

وقد قام الباحثون بدراسة أثر المعاناة من الأمراض أو العاهات الصحية على استمرارية ونجاح الطالب في المدرسة، وقد تبين أن نسبة الإعاقة السمعية والبصرية ترتفع بين المتأخرين دراسيًا عنها بين الأفراد العاديين والمتفوقين دراسيًا، وأن هناك علاقة بين القصور في النمو وفي الوظائف الجسمية وبين المستوى التحصيلي للطلاب، وفي المقابل فإن المتفوقين لا يعانون مشكلاتٍ صحيةٍ جسيمةٍ يمكنها إعاقتهم عن التفوق الدراسي. (بنت حمادي، 63 : 2006).

ومن هنا نرى مدى ارتباط الجسم بالعقل، وهذا قديم قَدَم الإغريق منذ أفلاطون وأرسطو من خلال مفهوم التربية "العقل السليم في الجسم السليم".

ب- العوامل العقلية:

قد يعود التفوق أو التأخر الدراسي إلى عامل الذكاء من حيث القوة أو الضعف في قدرة الذكاء العام للطالب، والذكاء هو القدرة العقلية الفطرية العامة أو هو العامل المشترك الذي يدخل في جميع العمليات العقلية التي يقوم بها الإنسان، وعادةً ما يجد المعلم أو المربي فروقاً واضحة بين تلاميذه من ناحية الذكاء العام، وهذا العامل يُعد من أقوى أسباب ضعف التحصيل الدراسي ومن أكثرها ارتباطاً به، وبالفروق الفردية بين التلاميذ، ويرتبط الذكاء العام بعدة قدرات أخرى، منها:

1- الذاكرة: لا شك أن قدرة الطالب على أن يتذكر عدداً كبيراً من الألفاظ والأفكار والمعلومات والصور الذهنية بسهولة ويُسر يؤثر في التحصيل الدراسي بشكل واضح؛ لذا يجب الاهتمام بما يتم تقديمه له من المعارف بحيث تكون ملائمة لسنه وقدراته العقلية وحاجاته وميوله وثقافته الاجتماعية؛ حتى يتمكن من فهمها وحفظها واستدعائها عند الحاجة. (العجال، 2013).

2- التفكير: إن قدرة التلميذ على تغيير وجهة نظره من ناحية المشكلة التي يعالجها بالنظر إليها من زوايا مختلفة بمعنى أن يتمتع بالمرونة في التفكير، يُعد من العوامل التي تؤثر في التحصيل الدراسي إيجاباً أو سلباً.

ج- العوامل النفسية والانفعالية:

ويشتمل هذا العامل على العديد من الجوانب والمتغيرات النفسية والتي يمكن ذكر أهمها فيما يلي:

1- الميول والاستعدادات: قد يكون التلميذ متمتعاً بصحة جيدة نفسياً وعقلياً وبدنياً، لكن ميوله واستعداداته تدفعه لاختيارات أخرى، فقد تكون قدراته العقلية وإمكاناته في التحصيل تؤهله لدراسة الطب أو الهندسة، بينما ميوله واستعداداته تدفعه لاختيار التمثيل أو الموسيقى أو الرسم، أو أي مهنة أخرى تُشبع رغباته، فالميول تؤثر في التحصيل الدراسي للتلميذ إذا كانت تتعارض مع رغبات والديه أو مُعلميه أو المجتمع حوله، فكلما زاد ميل الطالب نحو المادة الدراسية زادت قدرته على التحصيل، وكلما قلَّ ميله نحوها نقص تحصيله فيها حتى لو كان يتمتع بأعلى درجات الذكاء. (العجال، 66 : 2013).

2- عوامل انفعالية: تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين التحصيل الدراسي وسمات الشخصية، وقد وجدت أن هناك علاقة موجبة مرتفعة بين التحصيل الدراسي ومدى تقبُّل الطلاب لأدوارهم الاجتماعية، وإحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية، حيث إن تلك السمات تجعل الطلاب ينتظمون في دراستهم ويهتمون بإعداد دروسهم، كما وجد أن الطلاب الذين لم يصلوا إلى مستوى تحصيلي يتناسب مع قدراتهم، يتصف سلوكهم بالاتكالية والاعتماد على الآخرين، ويميلون إلى الهروب من المواقف الاجتماعية. (كامل ، الصافي، 78 : 1995).

3- عوامل دافعية: تُعد العوامل الدافعية مؤثرة في تحصيل الطالب، فغياب الدافعية الداخلية يعني غياب القابلية والحافز نحو التعلم لدى الطالب؛ وبالتالي غياب القدرة الفعالة على التحصيل الجيد، وهنا يستوجب على المعلم أن يعمل على تنشيط هذه الدافعية عند الطالب، من خلال بنائها بإزالة التوتر الناتج عن التهديد والسخرية والاختبارات المفاجئة وغيرها من العوامل التي تسبب التوتر في بيئة الصف الدراسي، كما يعمل على تقوية الروابط بين الطلاب وتدريبهم على محاولة التخلص من التوتر قبل بدء الدرس.

4- خبرات الفشل السابقة: تُعد خبرات الفشل السابقة في المراحل الحياتية أو المدرسية أو الصفية عوامل مؤثرة في التحصيل الدراسي، فالطالب الذي تعرض لخبرة فاشلة سابقة، يعتقد أنه لن يحقق النجاح مستقبلاً وهذا الانطباع السلبي سيؤثر في تحصيله الدراسي؛ بسبب غياب الدافعية بعد خبرة الفشل ونقص ثقته بنفسه وبإمكاناته، وسيقنع نفسه أنه عاجز عن النجاح.

د- العوامل الأسرية: وتتمثل في العوامل المرتبطة بالأسرة التي تحتضن المتعلم وتعمل على بناء ذاته وتحديد معالم شخصيته، فهي الداعم الأول قبل التحاقه بالمدرسة وبعد خروجه منها ومصدر الرعاية وتوفير الأمان له؛ ولذلك فالعوامل الأسرية من أهم المؤثرات على شخصية الطالب وقدرته على التحصيل الدراسي، وتنقسم العوامل الأسرية إلى عوامل اقتصادية وعوامل اجتماعية.

1- العوامل الاقتصادية للأسرة: تؤثر المكانة الاقتصادية المنخفضة للأسرة على نفسية الأبناء وتنعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي وبسبب التأثيرات النفسية السلبية التي تتضح في شعورهم بعدم الإشباع المادي وعدم استطاعة الوالدين تلبية احتياجات الأبناء، أما إذا كان وضع الأسرة الاقتصادي جيداً أو مقبولاً فإن ذلك قد ينعكس إيجاباً على تحصيل الأبناء بسبب تمكن الأسرة من مساهمة متطلبات أبنائها، وتوفير الغذاء الصحي واللباس والمأوى والوسائل الدراسية والترفيه الحديثة، بالإضافة إلى إمكانية إثراء مستوى الطالب ببعض الدروس الخصوصية.

2- العوامل الاجتماعية للأسرة: تؤثر الظروف الاجتماعية للأسرة على الأبناء في التحصيل الدراسي إيجاباً أو سلباً، وتتمثل هذه العوامل في القيم الاجتماعية والعادات والتقاليد والأعراف التي ينهل منها الطفل المتعلم لاكتساب أنماط سلوكية معينة تساعده على التكيف الاجتماعي، فالأسرة المتشعبة بالقيم الاجتماعية المتمثلة في صلة الرحم والتعاون والتأزر والتفاهم والمودة بين أفرادها تؤثر إيجاباً في تحقيق تحصيل دراسي جيد، أما إذا كانت المشاكل اليومية تسود المناخ الأسري كالاخلافات والمشاجرات الأسرية المتكررة بين الوالدين وقد تصل إلى طلاقهما وتفكك أفراد الأسرة، فإن ذلك ينعكس سلباً على تحصيل الأبناء؛ لذلك يجب على الأسرة أن تهيب الأجوأ المناسبة للأبناء لكي يحققوا أفضل النتائج.

3- المستوى الثقافي للأسرة: لا شك أن المستوى الثقافي المتدني للأسرة يحول دون تمكن الطلاب من الاستذكار الجيد ومتابعة الدروس بشكل فعال، في حين أن الأسرة ذات المستوى الثقافي العالي تساعد أبناءها على تحصيل المعلومات والاطلاع على شتى العلوم والمعارف، ويتبدى ذلك من خلال حرص الأسرة على توفير الكتب والمجلات والاشتراك في المكتبات والنوادي والعناية بالواجبات المنزلية مما يحفز الطالب على التعلم، وقد أثبتت عدة دراسات وجود علاقة موجبة بين التحصيل الدراسي وبين مستوى تعليم الآباء والأمهات، من حيث نسبة الأميين بين آباء وأمهات المتأخرين دراسياً. (بنت حمادي، 64 : 2006).

ح- عوامل بيئية مدرسية:

1- المعلم وطريقة التدريس: تلعب علاقة المعلم بالطلاب دوراً كبيراً في بناء شخصياتهم؛ لذلك ينبغي على المعلم أن يكون لديه أسلوب ناجح في التدريس وقدرة على التواصل الفعال مع الطلاب، وقد أثبتت التجارب والبحوث الميدانية أن أفضل طرق التدريس تلك التي يقوم فيها المعلم بإشراك الطالب معه في المناقشة والشرح، حيث تقوي تلك الطريقة من العلاقة بين الطالب والأستاذ؛ مما يزيد من الدافعية للتعلم ويجذب الانتباه للشرح فيرتفع مستوى التحصيل الدراسي للطالب.

2- المناخ المدرسي: عندما يكون المناخ المدرسي ملائماً لعملية التعلم فإنه يساعد بطبيعة الحال على زيادة التحصيل الدراسي، ويتمثل المناخ المدرسي في عدة عوامل قد تكون بيئية أو بشرية، كاتصال المعلم بالمتعلم، أو تدخل مجموعة من العوامل البيئية كالحرارة

والتهوية والتدفئة، فكل هذه العوامل قد تُسهم في شعور الطالب بالراحة أو العكس، والمتعلم المريض بالطبع لا يستوعب كالسليم.

3- الوسائل التعليمية: تُعد الوسائل التعليمية التي يستعين بها المعلم لإيضاح المادة العلمية والشرح من العوامل التي تؤثر في عملية التحصيل الجيد أو السيئ، وتتمثل تلك الوسائل في لوحة الشرح والحاسوب وأجهزة الدّاتا شو أو شاشات العرض وغيرها من وسائل الإيضاح؛ مما يساعد على جذب الطلاب وتشويقهم لتلقي المادة التعليمية.

4- المنهج الدراسي: يُعرف المنهج الدراسي بأنه كل ما تقدمه المدرسة لطلابها لتحقيق نموهم الشامل عقلياً وروحياً، ثقافياً واجتماعياً وعلمياً في تكامل واتزان، وليس بمفهوم البرنامج أو المقرر الدراسي فقط؛ ولذلك فهو عامل مؤثر بدرجة كبيرة في جذب الطلاب للعلم أو نفورهم منه؛ ولذلك يجب وضعه على يد متخصصين في المجال التربوي والنفسي وليس التعليمي فقط. (العجال، 72 : 2013).

ثالثاً: شروط التحصيل الجيد

إنّ التعلّم هو تغيير في سلوك الكائن الحي، لا يحدث ارتجاءً، ولكنه يخضع لشروط معينة، وكلما كان المعلم واعياً وعارفاً بتلك الشروط، تمكّن من أداء رسالته التربوية والتعليمية، ومن أهم الشروط التي تساعد على التحصيل الجيد ما يلي:

1- التكرار: يحتاج الإنسان لتكرار أداء الفعل حتى يتمكّن من إتقان خبرة معينة، فلكي يحفظ الطالب قصيدة عليه بتكرارها عدة مرات حتى يحفظها، حيث إنّ التكرار يؤدي إلى نمو الخبرة وارتقائها حتى تصبح ثابتة، والتكرار المفيد هو التكرار القائم على أساس الفهم وتركيز الانتباه والملاحظة الدقيقة، ومعرفة معنى ما يتعلمه، فالتكرار وحده كعملية آليّة لا يكفي لحدوث التعلّم الجيد، إذ لا بدّ أن يكون مقروناً بتوجيه المعلم نحو الطريقة الصحيحة للأداء وبالتالي إمكانية التحصيل الجيد للمعلومات.

2- الدافع: لحدوث عملية التعلّم لا بدّ من وجود الدافع الذي يحرك الكائن الحي نحو النشاط المؤدي إلى إشباع الحاجة، وكلما كان الدافع لدى الفرد قوياً كان نزوعه نحو النشاط الذي يؤديه قوياً، والثواب والعقاب لهما أثرٌ بالغٌ في تعديل السلوك وضبطه؛ لأنّ الأثر سواء أكان طيباً أم ضاراً، يؤدي إلى حدوث تغيير السلوك. (عيسوي، 172 : 1997).

3- فترات الراحة وتنوع المواد الدراسية: أوضحت نتائج الدراسات التجريبية أنه في حالة دراسة مادتين أو أكثر في يوم واحد يجب الحصول على فترات من الراحة عقب دراسة كل مادة من أجل تثبيتها والاحتفاظ بها، وأنه كلما زاد التشابه بين مادتين متعاقبتين زادت فرصة تداخل المعلومات وحدوث خلط لدى الطلاب، وكلما اختلفت المادتان قلّت درجة التداخل بينهما وبالتالي أصبحت أقل عرضة للنسيان.

4- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية: أثبتت التجارب أن التعلم بالطريقة الكلية عن طريق دراسة الموضوع كوحدة متكاملة، يكون أكثر فائدةً حين تكون المادة المراد تعلمها لها موضوع سلس ومتسلسل تسلسلاً منطقيًا وغير مُقسَّم إلى أجزاء غير مرتبطة، فالإدراك في العمليات العقلية يكون كلياً ثم جزئياً؛ ولهذا يجب أن يأخذ الطالب فكرة إجمالية عن الموضوع المراد تعلمه، ثم يبدأ بعد ذلك في استيعاب الأجزاء والتفاصيل والوحدات الصغرى، ومن المبادئ العامة في عملية الإدراك أن الكل هو الذي يعطي الأجزاء المكوّنة له معناها ومدلولها، فالكلمة ليس لها معنى محدد إلا في إطار الجملة التي تنتمي إليها.

5- التسميع الذاتي: هو عملية يقوم بها الفرد محاولاً استرجاع ما حصّله من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات ومهارات وذلك أثناء الحفظ وبعده بمدة قصيرة، ولعملية التسميع هذه فائدة عظيمة إذ تبيّن للمتعلّم مقدار ما حفظه، وإلى جانب هذا فعن طريق عملية التسميع يستطيع الفرد أن يجد الحافز على بذل الجهد وعلى مزيد من الانتباه في الحفظ، ومن البديهي أنه لا ينبغي أن يبدأ المتعلّم في عملية التسميع إلا بعد فهم المادة واستيعابها، وأن التعجّل في عملية التسميع مدعاة إلى شعوره بالفشل والإحباط.

6- الإرشاد والتوجيه: لا شك أن التحصيل القائم على أساس الإرشاد والتوجيه أفضل من التحصيل الذي لا يستفيد فيه الفرد من إرشادات المعلم، فالإرشاد يؤدي إلى حدوث التعلم بمجهود أقل وفي مدة زمنية قصيرة عما لو كان التعلم من دون إرشاد، فالإرشاد يؤدي إلى اختصار الوقت والجهد اللازمين لتعلم شيء ما، ويجب أن تكون الإرشادات ذات صيغة إيجابية لا سلبية، وأن يشعر المتعلّم بالتشجيع، لا بالإحباط وأن يكون بطريقة متدرجة، كما ينبغي أن يوجه المعلم التلاميذ في المراحل الأولى من بداية عملية التعلم؛ وذلك حتى يبدأ التلاميذ تحصيلهم متبعين الطرق الصحيحة منذ البداية.

- 7- معرفة المتعلم نتائج ما تعلمه بصفة مستمرة: أثبتت التجربة أن ممارسة الفعل دون معرفة النتائج لا تؤدي إلى حدوث التعلم الجيد، ومعرفة المتعلم ما أحرزه من نجاح أو ما هو عليه من تقصير يدفعه إلى بذل مزيد من الجهد للمحافظة على مستواه، واللاحق بغيره إن كان مُقَصِّرًا، فمعرفة المتعلم بنتائج تحصيله تجعله يعمل على تحسين مستواه وكأنه في وضع تنافس حتى مع نفسه؛ مما يحفز دأماً للارتقاء بمستواه الدراسي.
- 8- النشاط الذاتي: لا شك أن النشاط الذاتي هو السبيل الأمثل إلى اكتساب المهارات والخبرات والمعلومات والمعارف المختلفة، فالطفل لا يستطيع تعلم السباحة إلا عن طريق ممارستها، ولا يمكن أن يُتقن تعلُّمها من مجرد قراءة كتاب مُصوَّر أو السماع عن وصفها، فالإنسان لا يستطيع أن يتعلم التفكير إلا بممارسة عملية التفكير نفسها والحكم على الأشياء وتقديرها، فالتعلم الجيد ليس فقط الذي نتلقاه عن طريق المعلم وإنما هو الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلّم، فالمعلومات التي يحصل عليها الفرد عن طريق جهده ونشاطه الذاتي تكون أكثر ثبوتاً ورسوخاً وأكثر عصيانية على الزوال والنسيان. (عيسوي، 1997 : 176).

رابعاً: فوائد الاختبارات التحصيلية:

- إن للاختبارات التحصيلية العديد من الفوائد في مجال تقويم التعلم وزيادة القدرة على التحصيل، ويمكن إجمالها فيما يلي:
- 1- مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم بشكل أفضل؛ نتيجة التغذية الراجعة التي تكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم ومدى ما أحرزوه من تقدم.
 - 2- المساعدة على تحديد ما إذا كان الطالب قد أتقن مفردات المحتوى التعليمي محل الدراسة.
 - 3- زيادة الدافعية لديهم وحثهم على التحصيل والتعلم.
 - 4- المساعدة والتنبؤ بتحصيلهم ومعرفة فرص نجاحهم في مواد دراسية أخرى.
 - 5- المساعدة في الحكم على استراتيجية التدريس وبخاصة إذا أُخذ في الحسبان نتائجهم ككل، فإذا حصل معظمهم على علامات أو درجات متدنية قد يكون السبب كامناً في استراتيجية التدريس المتبعة.
 - 6- تشخيص صعوبات التعلم بُغية تنظيم الوصفات العلاجية المناسبة.

- 7- المساعدة على الاحتفاظ بالتعلم لفترة أطول عن طريق عمل الاختبارات من وقت لآخر.
- 8- المساعدة على تحديد مدى تمكنهم من متطلبات التعلم المُسيَّقة من عدمه.
- 9- المساعدة في تحديد مستويات الطلاب المختلفة في الجوانب التي يقيسها الاختبار الذي وُضع من أجلها. (عيسوي، 187 : 1997).

يتضح من خلال ما سبق أن التحصيل هو مستوى محدد من الإنجاز أو الكفاءة في العمل الدراسي يتم دعمه وتقويمه من خلال المعلمين أو بالاختبارات المُقنَّنة، كما يتضح أيضاً أن هناك عدة عوامل تتدخل وتؤثر في القدرة التحصيلية لدى الطالب، منها العوامل الشخصية المتعلقة بالطالب نفسه ومنها العوامل الأسرية والمدرسية وغيرها، ولكي تُنمى قدرة الطالب على تحصيله الدراسي يجب على الوالدين والمعلمين وكل القائمين على العملية التعليمية الحرص على تضافر الجهود؛ لينعم الطالب ببيئة تعليمية واجتماعية صحية تساعد على تنمية مهاراته وإدارة قدراته الذاتية، والتعرف على نقاط قوته لينمّيها ونقاط ضعفه ليتغلب عليها ليتمكن من إحراز النجاح والتفوق، وهذا هو ما يُسمى بمهارات إدارة الذات وسنتعرف عليها في السطور التالية.

مهارات إدارة الذات Self Management

تُعد مهارات إدارة الذات لدى الفرد أساساً مُهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي والأكاديمي، كما أنه يؤثر على نوعية الأنشطة والمهام التي يختار الفرد تأديتها، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يُبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه والعكس صحيح، وتتولّد مهارات إدارة الذات من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوةً لنا. ويُعزى فشل بعض الأشخاص في بداية مسارهم التعليمي ومن بعده المهني إلى انخفاض مهارات إدارة الذات؛ ومن ثَمَّ نجد أن هناك ضرورة مُلحة لإيجاد نوع من التكامل بين التوجهات البحثية المختلفة والخاصة بالنواحي الدافعية والانفعالية والمعرفية، وما وراء المعرفية، وهو ما يتمثل في الاهتمام بالتعلم المنضبط ذاتياً أو الذي يقوم على التخطيط المسبق وتحديد الأهداف منذ البداية، والذي يتيح الفرصة لتعليم الطلاب مدى الحياة، فضلاً عن تفوّقهم في التحصيل الدراسي وهو ما يُسمى بإدارة الذات أو إدارة المهارات الذاتية. (عبد العزيز، 21 : 2015).

ويرى دوتشييفا Duchevea 2010 أن أول الطريق للنجاح في حياة الفرد يبدأ من نجاحه في إدارة ذاته؛ لأن إدارة الذات من أهم العوامل التي تساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي

والمهني، وينبغي للقائمين على عملية التوجيه المهني والنفسي مساعدة الطلاب في المراحل الدراسية المبكرة وفي المرحلة المهنية، على تنمية إدارة المهارات التي تعزز تكيّفهم مع البيئة الاجتماعية وتزيد معرفتهم لنقاط قوتهم وقدراتهم كمهارات إدارة الذات (Ducheva, 2010: 41).

وقد توصلت دراسة هبة أحمد 2013، إلى أن هناك سبع عادات إيجابية ترتبط بمهارات إدارة الذات، تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية في طريقة بناء الشخصية الفعالة القادرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها، وهي الإيجابية والمبادرة والتخطيط لأهداف واضحة، وترتيب الأولويات الأهم فالمهم، والتفكير في المنفعة المشتركة للجميع، ومحاولة فهم الآخرين قبل التحدث إليهم، والعمل مع الجماعة والتعاون والعمل على تنمية القدرات باستمرار للارتقاء بالنفس. (أحمد، 68: 2013).

ويرى Palchik أن إدارة الذات هي قدرة الفرد على تعديل أفكاره والسيطرة على السلوك وتنظيم العمليات الداخلية والمختصة بتعديل الذات أو تعديل السلوك، وهو مصطلح يُكثر استخدامه في الحياة اليومية وكذلك في مجالات علم النفس والاقتصاد والأعمال والطب والرياضة، ويختلف منهج كل مجال وأيضاً المحاور الرئيسة، لكن الأهداف النهائية تكون هي نفسها، وذلك لتقديم نماذج أكثر إيجابية وأكثر صحةً والاستعاضة عن العادات السيئة بأخرى مرغوب فيها، وإنجاز المهام الصعبة باستخدام استراتيجيات إدارة الذات الفعّالة.. (Palchik, G, 2011: 20).

وينمو مفهوم الذات من خلال الخبرات التي يكتسبها الفرد عبر تفاعله مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، فالإنسان كائن يؤثر ويتأثر بالآخرين، ويعود مفهوم الذات، والذي يُعرف على أنه "الخبرة التي يمرُّ بها الشخص واستقباله للمواقف التي يتعرض لها وردود الأفعال التي تشكل ذاته واندماجه في المجتمع" إلى دور التنشئة الاجتماعية وطبيعة العلاقة الوالدية السلبية والإيجابية التي تشكّل الذات عند الشخص. (حمدان، 32 : 2018).

وينظر البعض إلى الذات على أنها تكوين معرفي منظم ومتعلم للمُدركات الشعورية والتقييمات الخاصة للذات، يصوغه الفرد كتعريف نفسي لذاته، ويتكوّن من أفكار الفرد الذاتية المتسقة والمحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيّنوته الداخلية والخارجية، بحيث يلعب على إيجاد التوازن بين ما يكوّنه الفرد عن نفسه وبين ما يمكن أن يؤديه من أدوار وظيفية مختلفة. (بكار، 28 : 2010).

ويتأثر مفهوم الذات بالبيئة المحيطة، فهي مُكتسبة ومُتعلمة خلال الظروف الاجتماعية التي

يعيشها الفرد، وحيث إن مفهوم الذات مُتعلّم فإن إمكانية تعديله أو تغييره تحتاج إلى إعادة تعلّم. ويتكون مفهوم الذات لدى الفرد في مراحل حياته المختلفة حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه والآخرين المحيطين به في البيئة وعن البيئة التي يعيش فيها، ويمكن أن تتغير كلما تكوّنت خبرات وأفكار جديدة لدى الفرد، ومن هنا فإن مفهوم الذات هو فكرة الفرد عن نفسه وهو مفهوم افتراضي شامل له أبعاد نفسية واجتماعية وسلوكية تشكّل صورة الفرد لنفسه، وتُعرف أنها تكوين معرفي مُنظّم ومُتعلّم للمُدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات. (شعيب، 14 : 2011).

ويُعد مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً حيوياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه كفرد، لديه القدرة على تقوية وتعزيز ذاته والتأكيد على إيجابيته في التعامل مع مواقف الحياة؛ مما يجعله شخصاً أكثر إنتاجية في مجالات التعليم والعمل؛ نظراً للعلاقة الوثيقة التي تربط بين إدارة الذات والقدرة على الإنتاج وتحقيق الأهداف، وهو ما يعني أن إدارة الذات تُعد عاملاً يساعد على النجاح الدراسي والمهني والاجتماعي. (Minzer, K, E, 2008: 66).

وفي دراسة أبوحمدان 2008 التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات والقدرة على التحصيل والنجاح لدى عيّنة من 79 طالباً من طلبة الصف العاشر، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي ومقياس إدارة الذات وعدد فقراته 72 فقرة موزع على ست مهارات، هي تحديد الهدف والتخطيط - معرفة الذات والثقة بالنفس - التفكير الإيجابي - الصبر والمثابرة - مراقبة الذات والتغذية الراجعة - تقويم الذات - التفكير الإبداعي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المهارات لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على أن تلك المهارات يمكن الاعتناء بها وتنميتها، لما لها من أهمية لنجاح الفرد وتقديم المجتمع. (أبوحمدان، 24 : 2008).

وتلعب إدارة الذات دوراً إيجابياً وفاعلاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم؛ مما يجعله قادراً على التكيف مع نفسه ومع الآخرين والبيئة التي يعيش فيها ويعمل بها، فالنجاح الدراسي والنجاح في الحياة بصفة عامة، يعتمد على إدارة الذات وعلى التعامل مع النفس بحكمة وفاعلية، والفشل مع الذات يؤدي إلى الفشل في الحياة عموماً؛ لذا فإدارة الذات أمر استراتيجي في نجاح الأفراد، فهي تختلف جوهرياً عن إدارة المؤسسات؛ لأن إدارة المؤسسة وأي إدارة أخرى

هي إدارة مع الآخرين، أما إدارة الذات فهي إدارة مع النفس، فإن لم تُكن قادراً على التعرف على نفسك ومعرفة خفاياها وأسرارها وخصائصها، ونقاط قوتها وضعفها، فإنك ستفشل في جميع مناحي الحياة. (أبوهروس، 18 : 2015).

ويتسم مفهوم إدارة الذات بالمرونة لاختلاف الأفراد، بل وقد يختلف بالنسبة إلى الفرد الواحد باختلاف الموقف، فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليته عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات، كالخطيط الجيد، وإدارة الوقت وتحديد الأهداف، وخلق الدافع الذي يحركنا نحو تلك الأهداف، ومواجهة الضغوط بمرونة وتحدٍ، ويُعد هذا المفهوم في غاية الأهمية لأنه يؤدي إلى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد؛ مما يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف. (أبومسلم والموافي، 39 : 2012).

مبادئ إدارة الذات Principles of Self-management:

هناك العديد من المبادئ التي يمكن من خلالها الوصول إلى إدارة ذات فاعلة، منها ما حدده كوفي (Covey) كالتالي:

- 1- تحديد الأدوار: أي يحدد الفرد أدواره في الحياة وأدوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.
- 2- اختيار الأهداف: اختيار الأهداف وتحديدها يساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة الفرد. ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها.
- 3- الجدولة: يقصد بها تنظيم جدول المهام اليومية أو الأسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه، وما لم يتم تنفيذه.
- 4- التكيف اليومي: ويُقصد به وضع أولويات الأنشطة والاستجابات للأحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة. (الثقفي، 42 : 2005).

في حين حدد (رضا 2000) مجموعة من المبادئ يستطيع الفرد من خلالها النجاح في إدارته لذاته، وهي وضوح الهدف، التفكير الجاد في الهدف، اتخاذ النموذج المناسب، الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي والمنطقي، التخطيط، التعلم، الصبر، الثبات، المثابرة، والإصرار، وهذه المبادئ مُكمّلة لبعضها البعض مما ينعكس إيجاباً على تحقيق الفرد لأهدافه، وعليه فإن إدارة الذات فوائد كثيرة، منها أنها تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة، تؤدي بنا للعمل واتخاذ خطوات

نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق بشكل مباشر، كما تساعد إدارة الذات على تحقيق حياة مهنية جيدة، من خلال تحديد المهارات والموارد اللازمة لتحقيق الهدف، وكذلك إمكانية إيجاد حلول للعقبات التي تحوّل دون النجاح؛ مما يؤدي إلى تحقيق الذات بالنجاح فيما يؤديه الفرد من عمل. (رضا، 23: 2000).

وفي دراسة شعيب 2011 التي هدفت إلى التعرف على الدور الذي تلعبه إدارة الذات في تحقيق فرص عمل مناسبة للخريجين من الأقسام الفنية في كلية مجتمع تدريب غزة، تكوّنت عينة الدراسة من 400 خريج وخريجة في كلية مجتمع تدريب غزة للأعوام 2007 و 2008 و 2009، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت في مستويات إدارة الذات لدى الخريجين، ووجود علاقة موجبة بين مستويات إدارة الذات وبين جودة فرصة العمل التي يحصل عليها الخريج. (شعيب، 40: 2011).

كما توصلت دراسة (أبومسلم وآخرون 2012) حول تأثير مهارات إدارة الذات على التوافق المهني إلى أن هناك ارتباطاً موجباً بين ارتفاع درجة مهارات إدارة الذات والتوافق المهني لدى عينة مكونة من 171 معلماً ومعلمة، استخدمت الدراسة مقياس إدارة الذات ومقياس التوافق المهني.

مهارات إدارة الذات Self Management Skills:

هي الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة لتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة، وهذه الآليات تشمل:

١- التنظيم الذاتي Self-Regulation:

التنظيم الذاتي هو ضبط سلوك الفرد من خلال مراقبة الذات (الاحتفاظ بسجل للسلوك)، والتقييم الذاتي (تقدير المعرفة المتحصلة أثناء مراقبة الذات) وتعزيز الذاتي (إثابة الفرد لذاته على السلوك السليم أو تحقيق الهدف)، وتعد عملية التنظيم الذاتي ذات أهمية خاصة في تعديل السلوك. (APA. 2009: 97)

٢- إدارة الوقت Time-Management:

ويُقصد بإدارة الوقت، قدرة الفرد على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها والأولويات للمهام المطلوبة، من خلال التخطيط والالتزام

والتحليل والمتابعة وعمل جداول الأعمال الإيضاحية لتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة.
(Olmstead. J, 2010: 52).

وتُعد إدارة الوقت جزءاً من إدارة الذات، والمشكلة ليست في مقدار ما نملك من الوقت، بل في كيفية الاستفادة منه، وإذا نجح الإنسان في تنظيم يومه، نجح في تنظيم حياته، فمواجهة أعباء الحياة يومياً دون تنظيم ودون تخطيط يؤدي بالأشخاص لأن يرهقوا أنفسهم ولا يبلغوا أهدافهم؛ ولذلك فإن إدراك أهمية الوقت وعدم التردد وتحديد الأولويات وتنظيم بيئة العمل والتركيز في المهمة المطلوبة والتخطيط المنطقي من أهم العوامل لتنظيم أمثل للوقت، وتُعد النظرة السلبية للذات من أهم المعوقات لاستغلال الوقت بشكل مثالي، حيث تولد الاعتقاد بعدم القدرة على ضبط الوقت والتعامل الإيجابي معه. (بكار، 25 : 2010).

٣- إدارة الضغوط والانفعالات Emotional Management:

تُعرّف بأنها مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وتهدة النفس وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوع الانفعال سواء أكان سعادة أم خوفاً أم حزناً، ومن حيث شدة الانفعال سواء أكان معتدلاً أم زائداً أم متطرفاً. (الفقي، 18 : 2009).

٤- إدارة العلاقات الاجتماعية Social Relationships Management:

هي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، واستثمار هذه العلاقات من خلال التواصل مع هؤلاء الأشخاص وحل المنازعات بينهم والتأثير فيهم باستخدام مهارة الإقناع، وتشجيع ودعم قدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة وقيادته للأمور وشمولية رؤيته، بالإضافة إلى التعاون والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعي. (Dawsn. 2008: 31).

٥- الثقة بالنفس Self-Confidence:

يُعرّف قاموس أكسفورد الثقة بالنفس على أنها سمة من سمات تكامل الشخصية، يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة؛ مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، كما تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين واعتماده على نفسه وإيمانه

بقابليته لدعم مكانته الاجتماعية وشعوره بالسعادة والطمأنينة، وتقبُّله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين(Oxford .Advanced Learner, s Dictionary, 1974: 214).

٦- الدافعية الذاتية Self- Motivation:

ويُقصد بالدافعية، قدرة الفرد على تحفيز ذاته واستثارة الهمّة في نفسه لتحقيق أهدافه، وتوجيه الانفعالات لحشد الطاقة وبذل الجهد والمثابرة والاستمرارية؛ من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات والشعور بالتفاؤل (Schunk, 1995: 112).

٧- الضبط الذاتي Self-Control :

هو عملية الضبط التي يمارسها الفرد على مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، والقدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق والتجهم وسرعة الإثارة والتحكم في الانفعالات عن طريق كَف السلوك الاندفاعي، وهو ما يعنى أيضاً تكْيُف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين، حيث يحدث الضبط الذاتي من خلال تغيير الأفكار والسلوك عن قصد أو بشكلٍ آلي عن طريق مجموعة من الفنيّات والمهارات، ويتم هذا من خلال التفاعل بين المُحدّثات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد، وهو أيضاً محاولة الحصول على نتائج بعيدة المدى ولكنها أفضل من النتائج التي يمكن أن يحصل عليها الفرد على المدى القصير (5: 2009, et al, Kristian).

٨- التفاؤل Optimism:

هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث والنظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والأهداف في المستقبل ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلاف ذلك، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء وتوقع الأفضل بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ (22: 2010, Kokkineu, E).

٩- التخطيط الجيد Planning

التخطيط هو عملية منظمة وواعية تعتمد على التطلع للمستقبل المبني على دراسة منهجية قائمة على روح التنبؤ العلمي لتحقيق أهداف معينة خلال مدة زمنية محددة، وعن طريق التخطيط يتمكّن الفرد من تحديد أهدافه وترتيب أولوياته ثم اختيار أفضل السبل لتحقيقها في ضوء الوعي بإمكاناته وقدراته، وهو عملية مستمرة ينتج عنها وضع الخطط التي هي عبارة عن برامج مقيدة بخطوات وتقديرات زمنية محددة؛ لذلك فعملية التخطيط تعتمد على وجود البدائل أو الاختيارات حتى تتم عملية المفاضلة لاختيار البديل الأمثل. (43: 2008, Nelson).

ويُعد كل من ضعف التخطيط الجيد والرؤية المستقبلية والتسرّع في اتخاذ القرارات من أهم المعوقات المتعلقة بإدارة الذات، حيث يُعرّف التخطيط بأنه جهد ذهني معرفي يبذله الإنسان في تصوّر الأوضاع والإمكانات الحاضرة من أجل وضعها في برامج واضحة؛ رغبةً في الوصول إلى هدف محدد ومواجهة الظروف المستقبلية، وهو عملية التنبؤ بالمستقبل والاستعداد له؛ أي أن عملية التخطيط هي الجسر الذي ننتقل بواسطته من موقعنا الحالي إلى الجهة التي نودّ الذهاب إليها. (أبوالنصر، 27 : 2009).

وبناءً على ما سبق، يتضح أن لمهارات إدارة الذات طرقاً واستراتيجيات مختلفة يستطيع الفرد من خلالها أن يوجه أنشطته الخاصة بفاعلية نحو إنجاز الأهداف، ومن هنا يمكننا الربط بين مهارات إدارة الذات وإمكانية النجاح في المسار الدراسي، ومسار الحياة بشكل عام، حيث إن مهارات إدارة الذات، هي قدرات وإمكانات يمكن للفرد أن يكتسبها بالممارسة والتخطيط ووضع الأهداف واستثمارها؛ لتساعده على أن يعيش بنجاح حياة منتجة ومشبعة.

وتطلق الجمعية الأمريكية لعلم النفس بالولايات المتحدة على مهارات إدارة الذات، مهارات الحياة؛ لأنها تتضمن مهارات التنمية الذاتية ومهارات التواصل وتسهم في تنمية المهارات المهنية والمالية والتعليم، والتحكم في الضغوط والغضب وهو ما يُعد استراتيجية متكاملة للتخطيط لمسار الحياة طول الوقت تعليمياً ومهنياً واجتماعياً، ومن خلال تلك المهارات يمكننا أن نرتقي بوضعنا الشخصي والاجتماعي والمهني وتحقيق النجاح وتحسين نوعية الحياة. (منصور، 13 : 2006).

النظريات المفسرة لإدارة الذات

١- نظرية التحليل النفسي:

ويرى فرويد صاحب تلك النظرية (1856 - 1939) أن الجهاز النفسي يشتمل على ثلاث منظمات فرعية، هي الـ (هو)، والـ (أنا)، والـ (أنا الأعلى)، فيمثل الـ (هو) الرغبة والغرائز والدوافع الأساسية، حيث يعمل بناءً على مبدأ اللذة الذي يبحث عن تحقيق سريع للحاجة لإزالة التوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية، ويظهر في بعض التصرفات والأفعال الإرادية، بينما ينظم الـ (أنا) ويتحكم ويسيطر على الشخصية، فهو يتحكم بالشعور ويمارس دور الرقابة ويتحكم به المبادئ الواقعية، فهو يقوم بالتفكير المنطقي والواقعي وهو الذي يجعل التوافق بين مطالب الـ (هو) والأنا الأعلى والواقع ممكناً، أما الأنا الأعلى فيمثل مخزون القيم والمثل والمعايير الأخلاقية

والاجتماعية، فهي تمثل تعاليم المجتمع وطرق التربية التي يحتفظ بها الفرد كمرجعيات للحكم على السلوك، ويتكون الأنا الأعلى من الضمير والأنا المثالية وهي تصور ذاتي لسلوكيات مثالية مقبولة ومُستحسنة.

ويرى فرويد أن الأنا هي الوسيط الذي يتحكم بالهَوِّ والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين مُكوّنات الذات والعالم الخارجي، وتعمل الأنا على إيجاد نوع من التوازن بين مطالب الهو الغريزية ومطالب الأنا العليا المثالية ونجاحها في تحقيق التوازن يؤكد قوة الأنا الشخصية، أما فشلها فيعني ضعف ضعف الأنا وبالتالي احتمال التعرض للانحراف أو الإصابة ببعض الأمراض النفسية. (عباس، 43 : 2011).

٢- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن السلوك التكيفي الخطأ يمكن تعلّمه ويمكن عدم تعلمه، أو إحلاله بتعلم جديد، حيث إن معظم مشاكل الأفراد هي مشاكل في التعلّم وأن السلوك التكيفي والسلوك غير التكيفي مكتسبان، ويمكن تغييرهما بنفس الطريقة من خلال الأحداث الداخلية والخارجية التي تتبعهما.

وتوضح نظرية الاشتراط الإجرائي لـ "سكّز" أن الإنسان يتعلم سلوكه بالثواب والعقاب، فالسلوك الذي يُثاب عليه يميل إلى تكراره، والسلوك الذي يُعاقب عليه يُقلع عنه، وتفترض هذه النظرية أن الإنسان يتعلم عندما يتفاعل مع البيئة من حوله؛ وبذا يكون الشخص كائنًا استجابيًا وبهذا يُعزّي السلوكيون كثيرًا من تكوين الشخصية إلى حاجات الفرد المكتسبة وإلى الخبرات التي تعلم أنها تُشبعه وتحقق ذاته في النهاية؛ ومن ثَمَّ توصله إلى النجاح والرضا عن حياته. (عباس، 45 : 2011).

٣- النظرية الواقعية:

صاحب هذه النظرية العالم الأمريكي كارل روجرز (1902-1963) والتي تُسمى بالنظرية الواقعية أو الطبيعية، وتُسمى العلاج المتمركز حول الشخصية، والتي تتناول تطور الذات، وتستند على مُسلمة أن الإنسان كائن ينزع إلى التطور نحو الأفضل لتحقيق ذاته، حيث يُولد بدافع فطري للنمو، يندفع من خلال قوة إيجابية هي الميل الطبيعي لتنمية قدراته ومهاراته والنمو بطرق تحافظ على النظام الكلي، ويسعى دائمًا ليكون أكثر فعالية. (الداهري، 23 : 2005).

وتلعب العوامل المكتسبة دوراً مهماً في نمو قدرات الفرد أكثر من العوامل البيولوجية، من خلال العلاقات الشخصية المتبادلة بين الفرد والبيئة التي تشكل الخبرة والواقع بالنسبة إلى الفرد، وأن الميل إلى تحقيق الذات يُعد من أقوى العوامل التي تدفع المرء لاستغلال كل طاقاته على أفضل مستوى ممكن؛ وبالتالي يوجه الفرد سلوكه ليتمكن من الوصول إلى الهدف. ويرى روجرز أن مفهوم الذات هو نتيجة ومُحصلة اندماج عدد من العوامل متأثرة بعاملَي الخبرة والزمن، بحيث تتشكل لدى الفرد مفاهيم مختلفة لذاته (الذات الجسمية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية و....) والتي تتجمع فيما بينها لتشكل المفهوم العام للذات، أما ماسلو صاحب نظرية تحقيق الذات فهو يتفق مع روجرز ويرى أن حاجات النقص تقدم أهدافاً أساسية مثل الحفاظ على الذات فإشباعها يُجنبنا المرض، بينما دوافع النمو تميل إلى إظهار مستوى أكثر رضى للأداء وإشباعها يؤدي إلى الصحة النفسية الإيجابية. (الخطيب، 37 : 2004).

٤- نظرية التعلم الاجتماعي:

ويرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن مفهوم فعالية الذات يلعب دوراً مهماً في تغيير سلوك الأفراد، حيث يرى باندورا أن فعالية الذات تشير إلى توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، فالذين يتمتعون بفعالية ذات عالية يعتقدون أنهم يقدرّون على عمل شيء لتغيير وقائع البيئة، أما الذين يتصفون بفعالية ذاتية منخفضة فإنهم يرون أنفسهم عاجزين عن إحداث سلوك له آثاره ونتائج، كما أن للمعاملة التي يتلقاها الأبناء من الوالدين أثر كبير على تقديرهم لذواتهم، فقد تؤدي المعاملة الحسنة إلى تقدير عالٍ للذات والعكس صحيح، فالأطفال الذين يشعرون بالحب والتقبل يحملون شعوراً إيجابياً نحو الذات، أما الذين لا يشعرون بالتقبل من آبائهم فيكونون أكثر عرضةً للتأثر بوسائل الآخرين السلبية. (الحويان، 62 : 2015).

وتتفق دراستنا الحالية مع مجمل النظريات التي تخصص دوراً كبيراً لمحيط الشخص البيئي، والنفسي، والاجتماعي والذي يؤثر بدور كبير على مفهوم الذات ومدى تقديرها لدى الشخص، كما أن هذا ينسجم أيضاً مع فكرة إمكانية تحسين الأداء الدراسي من خلال تحسين إدارة الذات، حيث إنها مُتعلمة من هذا المحيط الذي بدوره قد يعزز أو يقلل من إدارة الأشخاص لذواتهم، وهذا يتفق مع النظريات السلوكية والواقعية والتعلم الاجتماعي، كما تلعب قدرة الشخص على تحليل الوسط المحيط به وأخذ خطوات لتغييره وتطويره، دوراً كبيراً في إمكانية استخدام

مهارات إدارة الذات لاختيار مسار حياة ملائم لقدراته ومهاراته، فالشخص الذي ينزع إلى التغيير ولا يستسلم للواقع ويتمتع بروح المبادرة والدافعية يستطيع أن يجد محيطاً إيجابياً داعماً لإرادته ومُحققاً لأهدافه، ولا ننكر أهمية التربية والمعاملة الوالدية وأثرها سلباً وإيجاباً على نمو الذات، كما أشارت نظرية التعلم الاجتماعي، حيث إن هذه المعاملة تمثل المحاولات الأولى لبلورة شخصية الطفل، وهي ضرورية جداً لتوفير النموذج الذي يسعى الطفل إلى تقليده.

من هنا فإن مدى تمتع الوالدين - أو من ينوب عنهما - بمهارات إدارة الذات ينعكس على الطفل الذي يبدأ تعلم هذه المهارات من نعومة أظفاره، فيما أن هذه المهارات مُتعلّمة، فلا تزال هناك فرصة من أجل تقويمها وتحسينها لنصل إلى أعلى درجة ممكنة من إدارة الذات.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

المنهج :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي وهو أحد أنواع مناهج البحث العلمي ومن أهم أساليب البحث عن المعلومات؛ خاصة في الدراسات النظرية، حيث يعتمد على توافر المعلومات الكافية والصحيحة عن ظاهرة ما، وذلك من أجل الحصول على نتائج أفضل يتم تفسيرها بطريقة موضوعية، ويُعد المنهج الوصفي هو الأنسب للتعامل مع الظواهر الاجتماعية والنفسية؛ لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، من خلال جمع المعلومات والبيانات حول الظاهرة المراد دراستها من خلال أدوات جمع البيانات المختلفة (الكتب المتخصصة، الدراسات السابقة، النظريات العلمية، الاستبيانات والمقاييس، والإنترنت، وغيرها).

مجتمع الدراسة:

اهتمت الدراسة بالأطفال للتعرف على تأثير مهارات إدارة الذات على مستوى التحصيل الدراسي الأكاديمي لديهم، لما لها من تأثير على تنشئتهم علمياً وفكرياً ونفسياً بالدرجة التي تؤثر على نجاحهم في المستقبل.

أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة طرق جمع المعلومات من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة والنظريات العلمية؛ لبحث العلاقة بين التحصيل الدراسي الأكاديمي ومهارات إدارة الذات لدى الأطفال.

متغيرات الدراسة:

المتغير الأول: التحصيل الدراسي الأكاديمي.

المتغير الثاني: مهارات إدارة الذات (إدارة الوقت، التنظيم الذاتي، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، التخطيط الجيد، التفاؤل، الدافعية الذاتية، والثقة بالنفس).

فروض الدراسة:

افترضت الدراسة فرضية عامة لبحث العلاقة بين المتغيرين نظرياً، وهي:
نفترض وجود علاقة بين مستوى التحصيل الدراسي المرتفع ومهارات إدارة الذات لدى الأطفال.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

توصلت الدراسة من خلال البحث النظري والدراسات السابقة إلى مايلي:
1- ترتبط مهارات إدارة الذات لدى الأطفال بالتحصيل الدراسي المرتفع حيث تلعب دوراً أساسياً في الأداء الدراسي للشخص، كما أنها تمثل عنصراً أساسياً من العناصر النفس اجتماعية لمكونات الأداء، والتي بدورها تلعب دوراً مهماً في التحصيل الدراسي وفي أنشطة الحياة اليومية والإنتاجية والعمل والترفيه والعلاقات الاجتماعية والأسرية؛ أي أنها تلعب دوراً يستمر طوال مسيرة الحياة، حيث تؤثر كيفية إدارة الذات في جميع أنشطة ومراحل الحياة، وتتأثر بها تغيراً وتطوراً وأداءً.

مناقشة النتيجة الأولى: يرى باندورا أن الذين يتمتعون بفعالية ذات عالية يعتقدون أنهم يقدرّون على عمل شيء لتغيير وقائع البيئة، أما الذين يتصفون بفعالية ذاتية منخفضة فإنهم يرون أنفسهم عاجزين عن إحداث سلوك له آثاره ونتائجه، كما أن للمعاملة التي يتلقاها الأبناء من الوالدين أثر كبير على تقديرهم لذواتهم، فقد تؤدي المعاملة الحسنة إلى تقدير عالٍ للذات والعكس صحيح، فالأطفال الذين يشعرون بالحب والتقبل يحملون شعوراً إيجابياً نحو الذات، أما الذين لا يشعرون بالتقبل من آبائهم فيكونون أكثر عرضة للتأثر بوسائل الآخرين السلبية. (الحويان، 62 : 2015).

2- تحتاج القدرة على التحصيل الدراسي لبعض من المهارات الذاتية التي تتيح للفرد فرصة التفوق والنجاح والتعرف على مهاراته ونقاط قوته ونقاط ضعفه، حيث تساعد على

التحكم في وقته وضبط انفعالاته والتواصل الفعال مع بيئته والمجتمع المحيط به، وتعزز لديه الشعور بالثقة بنفسه وترفع من مستوى طموحه؛ مما يزيد من رغبته وقدرته على التحصيل.

مناقشة النتيجة الثانية: يرى (أبو هدروس، 2015) أن مهارات إدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً وفاعلاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم؛ مما يجعله قادراً على التكيف مع نفسه ومع الآخرين والبيئة التي يعيش فيها ويعمل بها، فالنجاح الدراسي والنجاح في الحياة بصفة عامة، يعتمد على إدارة الذات وعلى التعامل مع النفس بحكمة وفاعلية، والفشل مع الذات يؤدي إلى الفشل في الحياة عموماً؛ لذا فإدارة الذات أمر استراتيجي في نجاح الأفراد، فهي تختلف جوهرياً عن إدارة المؤسسات؛ لأن إدارة المؤسسة وأي إدارة أخرى هي إدارة مع الآخرين، أما إدارة الذات فهي إدارة مع النفس، فإن لم تكن قادراً على التعرف على نفسك ومعرفة خفاياها وأسرارها وخصائصها، ونقاط قوتها وضعفها، فإنك ستفشل في جميع مناحي الحياة. (أبو هدروس، 18 : 2015).

3- يحتاج الطفل دائماً إلى أن يكون لديه نظرة إيجابية عن ذاته، ويميل إلى استثمار ما لديه من إمكانيات لتوظيفها في مجالات حياته؛ خاصة الدراسة التي تحتاج منه للكثير من الجهد والمثابرة، وكلما كان المتعلم أكثر إنجازاً، كان تقديره لذاته مرتفعاً وواقعياً وأصبح أكثر وعياً بإمكاناته الذاتية، وكيفية الاستفادة بها للنجاح في حياته، فالحاجة إلى تحقيق الذات ترتبط بالإنجاز والتحصيل الدراسي ارتباطاً وثيقاً، فالشخص يشعر أكثر بقيمة ذاته ومهاراته بقدر ما يحقق من إنجاز.

مناقشة النتيجة الثالثة: وتتفق تلك النتيجة مع رأى دوتشيفا 2010 Ducheve، حيث يرى أن أول الطريق للنجاح في حياة الفرد يبدأ من نجاحه في إدارة ذاته؛ لأن إدارة الذات من أهم العوامل التي تساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي والمهني، وينبغي للقائمين على عملية التوجيه المهني والنفسي مساعدة الطلاب في المراحل الدراسية المبكرة وفي المرحلة المهنية على تنمية إدارة المهارات التي تعزز تكيفهم مع البيئة الاجتماعية، وتزيد معرفتهم لنقاط قوتهم وقدراتهم كمهارات إدارة الذات. (Ducheve, 2010: 41).

ودراسة أبو محمدان 2008 التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات والقدرة على التحصيل والنجاح لدى عينة من 79 طالباً من طلبة

الصف العاشر، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي ومقياس إدارة الذات وعدد فقراته 72 فقرة موزعاً على ست مهارات، هي: تحديد الهدف والتخطيط - معرفة الذات والثقة بالنفس - التفكير الإيجابي - الصبر والمثابرة - مراقبة الذات والتغذية الراجعة - تقويم الذات - التفكير الإبداعي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المهارات لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على أن تلك المهارات يمكن الاعتناء بها وتنميتها، لما لها من أهمية لنجاح الفرد وتقدم المجتمع. (أبوحمدان، 24 : 2008).

4- يُحسّن التحصيل الدراسي الجيد نظرة الفرد لذاته ويزيد شعوره بالثقة بالنفس وتقدير الذات، وقد أكدت دراسات عديدة بأن الطلاب ذوي مفهوم الذات المرتفع والذين يمكنهم إدارة مهاراتهم الذاتية يكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً، وأن مفهوم الذات المرتفع يسبب ارتفاعاً في التحصيل الدراسي؛ وكذلك يمكن أن يسبب التحصيل الأكاديمي المرتفع إيجابية في مفهوم الذات وتقدير المهارات الذاتية؛ أي أن العلاقة متبادلة.

مناقشة النتيجة الرابعة: تتفق دراسة هبة أحمد 2013، مع تلك النتيجة، حيث توصلت إلى أنه كلما كانت لدى الشخص نظرة إيجابية عن نفسه كان أكثر قدرة على الإنجاز والتحصيل، وأوضحت أن هناك سبع عادات إيجابية ترتبط بمهارات إدارة الذات، تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية في طريقة بناء الشخصية الفعالة القادرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها، وهي الإيجابية والمبادرة والتخطيط لأهداف واضحة وترتيب الأولويات الأهم فالهم، والتفكير في المنفعة المشتركة للجميع، ومحاولة فهم الآخرين قبل التحدث إليهم، والعمل مع الجماعة والتعاون والعمل على تنمية القدرات باستمرار للارتقاء بالنفس. (أحمد، 68 : 2013).

أهم التوصيات والمقترحات:

- 1- الاهتمام ببرامج تطوير الذات وإدارة مهارات الطفل من قبل الجهات المعنية كالأُسرة والمدرسة.
- 2- تنمية المهارات الذاتية للطفل من خلال المشاركة بالأنشطة داخل وخارج المدرسة، بممارسة الرياضة البدنية والقراءة والألعاب التنافسية التي تخلق لديه الرغبة في التحدي وتطوير الذات.

- 3- الحرص على التعرّف على نقاط القوة والمواهب لدى الأطفال لتنميتها في سنٍّ مبكرة سواء من خلال المدرسة أو الأسرة؛ لأن ذلك من شأنه رفع مستوى الثقة بالنفس والحرص على بذل الجهد لإثبات الكفاءة الذاتية.
- 4- مشاركة الأطفال في الأنشطة الفنية التي تعتمد على الكلام كالغناء والتمثيل والمسرح المدرسي؛ لتنمية القدرة اللغوية لديهم والتخلص من الخجل واضطرابات النطق والكلام كالتلعثم والتهتهة،، وغيرها من مشاكل النطق والكلام لدى الأطفال.
- 5- تفعيل دور الإخصائي النفسي بالمدارس لمساعدة الأطفال على تخطي المشاكل النفسية والضغوط التي تعوق تحصيلهم الدراسي.
- 6- خلق مناخ من المشاركة الاجتماعية بين زملاء الدراسة من خلال المشرف الاجتماعي والإخصائي النفسي بالمدرسة؛ ليعتاد الأطفال على التعاملات الاجتماعية الإيجابية وللمحد من ظاهرة التنمر التي تسبب مشاكل نفسية جسيمة للأطفال، مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلى حياتهم بشكل عام.
- 7- تعليم الأطفال معنى إدارة الذات لغرس قيم الانضباط والوعي الذاتي وتنظيم وضبط الذات والوقت والانفعالات في سنٍّ مبكرة؛ مما يجعله متمتعاً بالصحة النفسية وأكثر قدرةً على التحصيل الأكاديمي.

اقتراحات للدراسات والبحوث المستقبلية في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة:

- 1- علاقة التحصيل الأكاديمي المنخفض بنقص الثقة بالنفس لدى الأطفال.
- 2- اللياقة النفسية لدى الأطفال وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي الأكاديمي.
- 3- الدعم النفسي بالمدرسة وعلاقته بمهارات إدارة الذات لدى الأطفال.
- 4- التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمهارات إدارة الذات لدى الأطفال.

قائمة المراجع العربية:

- 1- أبوالنصر، مدحت، (2009)، مقومات التخطيط والتفكير الاستراتيجي المتميز، د. ط، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- 2- أبوحمدان، علي عبد الجليل، (2008): أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء والنجاح وإدارة الذات للتعلم في مواقف حياتية لدى طلبة الصف العاشر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- 3- أبو مسلم، محمود أحمد والموافي، فؤاد حامد، (2012)، "مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للتعلم"، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ع34، مصر.
- 4- أبوهدروس، ياسرة، (2015)، "إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى" بحث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (16)، ع1، البحرين.
- 5- أبو دية، أشرف أحمد عبد الهادي، (2003)، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية دافع الإنجاز والذكاء الانفعالي لدى طلبة الصف الثامن من التعليم الأساسي، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- 6- الثقفي، إبتسام. (2005)، "إدارة الوقت لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- 7- الجولاني، فادية، (1997)، علم الاجتماع التربوي، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- 8- الحويان، علا وداود، نسيم، (2015)، فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، ع2، جامعة القدس المفتوحة.
- 9- الخطيب، محمد، (2004)، علم النفس التربوي، آفاق للطباعة والنشر والتوزيع، فلسطين.
- 10- الداهري، صالح، (2005)، سيكولوجية رعاية المتميزين، دار وائل للنشر، الأردن.
- 11- العيسوي، عبد الرحمن والزعلابي، محمد السيد، والجسماني، عبد العلي، (2006)، القدرات العقلية وعلاقتها بالتحصيل العلمي، مجلة مدرسة الوطنية الخاصة، منشورات وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان.
- 12- العرابي، حكمت، (1995)، علاقة التحصيل الدراسي للطالبة الجامعية ببعض المتغيرات الأسرية، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد 7، الرياض، السعودية.
- 13- العجال، مغتات، (2013)، الأنماط السلوكية والتعليمية المرتبطة بالتحصيل الدراسي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ع3، جامعة الوادي.
- 14- الفقي، إبراهيم، (2009)، قوة التحكم بالذات، د. ط: إبداع للإعلام والنشر، القاهرة.

- 15- المصري، محمد: 2009، العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة، مجلة جامعة دمشق، المجلد 25، العدد4، سوريا.
- 16- أحمد، هبة محمد. (2013): أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرار لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 17- بنت حمادي، حنان، (2006)، معتقدات الكفاية العامة والأكاديمية واتجاه الضبط وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة، المملكة العربية السعودية.
- 18- بكار، عبدالكريم، (2010)، "اكتشاف الذات دليل التميز الشخصي"، د. ط: دار وجوه للنشر والتوزيع، الرياض.
- 19- حمدان، أسامة محمود، (2018)، "فاعلية برنامج وظيفي لتحسين إدارة الذات لذوي الإعاقة الحركية في قطاع غزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 20- خطاب، عمر، (2006)، مقاييس في صعوبات التعلم، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- 21- عبدالله، عبدالرحيم، (1999)، النتائج الوجدانية للتحصيل الدراسي، مجلة التربية، العدد (129)، الأمانة العامة للجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة، الدوحة، قطر.
- 22- رضا، أكرم، (2000)، إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- 23- عباس، محمد، (2011)، سيكولوجية المعاقين والمتفوقين، د. ط، دار العالم العربي، القاهرة.
- 24- عبد العزيز، سمر عبد البديع (2015)، "إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة"، بحث، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، ع16.
- 25- عدس، عبدالرحمن وعبيدات، ذوقان وعبدالحق، كايد، (2001)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن.
- 26- عساكرة، محمد عوض، (2003)، العلاقة بين دافع حب الاستطلاع وكل من التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والاتجاهات العلمية لدى طلبة المرحلة الأساسية، جامعة القدس، قسم التربية، رسالة ماجستير، فلسطين.
- 27- علام، صلاح الدين محمود، (2000)، القياس والتقويم التربوي والنفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 28- عيسى، إبراهيم محمد، (2006)، قياس أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الرابع، ع2.
- 29- شعيب، خيرى، (2011)، "أثر إدارة الذات على فرص التشغيل، دراسة تطبيقية على خريجي كلية غزة"، مجتمع تدريب غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

- 30- منصور، طلعت، (2006)، "مهارات التعلم الذاتي"، الجامعة العربية المفتوحة، الكويت.
- 31- كامل، مصطفى والصافي، عبدالله، (1995)، تأثير التفاعل بين أسلوب التعلم والتفكير وحالة القلق على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، جامعة الملك سعود، المجلد 7، الرياض، السعودية.

قائمة المراجع الأجنبية:

- 1- American Psychological Associatio "APA" (2009), Concise Dictionary of psychology, Washington, DC: American Psychological Association.
- 2- Dawson, S. (2008), A study of the relationship between student social, networks and sense of community, Educational Technology& Society. 11 (3).
- 3- Ducheve, Z. (2010). Adjustment of the Teacher to pedagogical community. Trakia Journal of Sciences, 8(3), 342-347.
- 4-Kristian, Ove, R, Mytseth, F, Trope, Y. (2009), Couleractive self-control, University of Chicago and New York University, Researcher port psychological science, volume 3 No (2).
- 5- Kokkincu, E, (2010), Intrinsic mtivationand self-regulation: can engaging in intrinsically motivating tasks replenise self-control strength? Pur due University.
- 6- Minzer, K, E, (2008), "Using self-management to improve homework completion and guards of students with learning disabiliities", Doctoral dissertation, university of Cincinnati.
- 7- Nelson, S. (2008), Strategic planning for results ,public Library Association, PLA, results series- American Library Association, Chicago.
- 8- Olmstead. J, (2010), Effective Time- Management Skills & Practices, Olmstead & Associates legel management consultant, United States.
- 9- Oxford Advanced Learner's Dictionary, (1974), Of Current English, A.S. Horn by A.S. (Albert Sydney).
- 10- Palchik, G, (2011), 5 Years Development of self-management Behavior scale for children, un published thesis, Marmra University Institute Educational sciences, Istanbul.
- 11- Schunk, D. (1995), self-motivation , Efficacy & Performance, Journal of Applied Sport Psychology, 7 (2) .