

الفصل الرابع

**مهارات تنظيم الذات
لدى القائد الصغير**

محتويات الفصل

المحور الأول: الجانب النفسي لمفهوم تنظيم الذات

- أولا: تعريف تنظيم الذات 
- ثانيا: مكونات تنظيم الذات 
- ثالثا: مهارات تنظيم الذات 
- رابعا: نظريات مفهوم الذات 
- خامسا: مكونات تنظيم الذات 
- سادسا: الاستراتيجيات الإرشادية لتنظيم الذات 
- استبيان تنظيم الذات للآباء 

المحور الثاني: الجانب التطبيقي لتنظيم الذات

- أولا: مهارات التنظيم الذاتي والاستعداد المدرسي 
- ثانيا: التنظيم الذاتي والمهارات المعرفية 
- ثالثا: دور الأسرة في تنمية مهارات الذات التنظيمية 
- رابعا: ممارسة المهارات التنظيمية داخل المنزل 
- خامسا: المهارات التنظيمية 
- سادسا: إرشادات التنظيم 
- سابعا: دور المدرسة (المدرسين) في تنمية المهارات التنظيمية 
- للملاب 
- ثامنا: استراتيجيات تدريس المهارات التنظيمية 
- استبيان تنظيم الذات للطلاب 

الفصل الرابع

مهارات تنظيم الذات

لدى القائد الصغير

المقدمة

يواجه الإنسان في حياته العديد من العقبات والمشاكل على اختلاف حداثها ودرجتها والمطلوب منه تجاوزها بنجاح بأسرع ما يمكن قبل أن تتزايد تأثيراتها عليه، وتصبح اضطراباً نفسياً وتعد أساليب تنظيم الذات والتحكم فيها وإشباع الحاجات، وتحقيق الانسجام من أهم الميكانزمات المؤدية إلى تحقيق تمام السيطرة على الانفعالات والانسجام مع ضرورات الحياة المتسارعة مثل إدارة الوقت وضغوط العمل.

إن مجاهدة المشاكل النفسية والاجتماعية والمدرسية يتطلب التغلب والسيطرة على تردد الذات ومختلف الانفعالات التي تعتري النفس البشرية يومياً، وعندما تتعدد المشاكل اليومية ويمتنع الفرد عن تلبية مطالبه الذاتية يصبح في أمس الحاجة لمختلف هذه الآليات الإرشادية التي تساعد في تحقيق حاجاته الملحة مثل إدارة الوقت وتنظيمه وتعد أساليب تنظيم الذات (auto-régulation) من أهم الوسائل في مجال الرعاية الصحية النفسية والاجتماعية وفهم وتفسير السلوك اليومي للفرد.

وترتبط الدراسات المرتبطة بتنظيم الذات بأساليب وخصائص وسمات ومكونات الشخصية وتقبل الذات والانسجام الداخلي وتقدير الذات والعلاقات الاجتماعية والتعزيز الداخلي والخارجي والتغذية الراجعة والانفعالات من أجل تحقيق النجاح في تنظيم الذات وتنمية كفاءتها وترشيد الأفعال والسلوكات السليمة المتزنة وبخاصة عند المتعلمين من التلاميذ ضمن الإطار التعليمي متعدد التأثيرات الاجتماعية والمعرفية والثقافية.

المحور الأول: الجانب النفسي لمفهوم تنظيم الذات

أولاً: تعريف تنظيم الذات

إن مصطلح تنظيم الذات يرجع إلى أعمال (Carver et al, 1998) وأعمال (Bandura, 1998) في مجالات علم النفس المعرفي في تناوله لموضوع إعادة التمثيل المعرفي للأهداف والتقويم الذاتي للسلوك. ويشير مصطلح تنظيم الذات إلى اللذة والانسراح والرضا الداخلي، ويشير أيضاً إلى تلك الجهود التي يبذلها الأفراد لتعديل تصرفاتهم وسلوكياتهم ورغباتهم في ضوء اتخاذ أهداف وغايات مستقبلية. ويتميز تنظيم الذات بكونه يمثل إشرافاً ومراقبة ذاتية متواصلة على السلوك ضمن مبدأ محفز للنشاط البشري. ويعرف أحد الباحثين تنظيم الذات على أنها: «البحث عن عيش ذكريات انفعالية راضية لوقت طويل والعيش لقليل من الوقت للذكريات الانفعالية الغير راضية، والإحساس بالرضا الذاتي حول معاشه.»

ومن جهة أخرى يتم تعريفها على أنها: «تحقيق الذات والعيش المثالي وقد استلهم هذا التعريف من أفكار أرسطو التي تتلخص في كون الناس يعيشون في انسجام مع ذواتهم فيحققون السعادة والتفاؤل وهو بدوره بلسم لتحقيق الذات.» ويؤكد من جهته (Eisenberg et al, 1993) أن هناك علاقة بين تنظيم الذات واستخدام استراتيجيات المواجهة المباشرة الإيجابية للضغوط. وفي تعريف آخر لتنظيم الذات عن طريق ستة أبعاد وتتمثل في: تحكم الفرد في محيطه، ربط علاقات إيجابية، الاستقلالية الذاتية، النمو الشخصي، تقبل الذات وإعطاء معنى للحياة.

أما أحمد عبد المقصود مصلحي يرى "أن مفهوم الذات الإيجابي يتمثل في الثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، وهذا المفهوم الإيجابي يظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي وصورة واضحة ومتبلورة للذات وتتمثل في الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانة الفرد في المجتمع والمفهوم السالب يتمثل في رفض الذات وعدم الرضا عنها".

من خلال هذه التعريفات يمكن القول أن مصطلح تنظيم الذات يتنظم وفق نموذجين أساسيين، فالأول هو أن تنظيم الذات يمثل نظاماً دينامياً دافعياً من أجل إعداد أهداف الفرد وتنميتها، وتدقيق الاستراتيجيات الكفيلة بانجاز هذه الأهداف والتأكد منها بالتقييم المستمر. والنموذج الثاني يتمثل في القدرة على التحكم في الارجاجات الانفعالية التي تشكل الدافعية المرتبط بالجوانب المعرفية.

ومن التعريفات السابقة أيضاً يمكن القول بأن:

- 1- أن مفهوم الذات تكوين معرفي يكونه الفرد عن ذاته من خلال مدركاته الشعورية وتصوراته وخبراته.
- 2- أن مفهوم الذات يتضمن وجهه نظر الشخص نحو نفسه سواء كان سالباً أو موجباً.
- 3- أن مفهوم الذات متعلم من خلال خبراته.
- 4- أن مفهوم الذات يشتمل على عدة جوانب جسمية ونفسية واجتماعية.
- 5- أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله.
- 6- أن مفهوم الذات يمكن قياسه من خلال خبرة الفرد بالواقع

ثانياً: مكونات تنظيم الذات

يبدأ الفرد في تكوين مفهوم محدد لذاته منذ اللحظة الأولى من حياته حيث يبدأ تجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به في البيئة، وعن البيئة التي يعيش فيها وينتمي إليها، ليكون نتيجة تفاعله واحتكاكه وتعامله مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه الكثير من المشاعر والعواطف والأحاسيس التي تتراكم يوماً بعد يوم وسرعان ما يتعلم كيف يخفف من آلامه وأحزانه وكيف يتغلب على المصاعب والعقبات التي تواجهه في الحياة، كما أنه يدرك في نفس الوقت ما يشعره بالراحة النفسية، وما يشبع دوافعه ويستثير ميوله ويسترعي انتباهه.

وتتكون ذات الإنسان مع إجمالي كل ما يمكن له أن يسمى به نفسه من مكونات النفس، والانفعالات التي قد تثيرها تلك المكونات والتصرفات التي تنتج عن تلك الانفعالات، وتشمل فئة المكونات بدورها:

- الذات المادية المتمثلة في جسم الفرد وبيئته وممتلكاته،
- والذات الروحية المتمثلة في الميول النفسية وملامح الشخصية والمهارات الكلامية والمواقف والأفكار الاجتماعية،

والذوات الاجتماعية وهي متعددة لأن لكل فرد صورة في ذهنه عن الإنسان تختلف عن الصورة التي يحملها آخر عنه، وهذا لا يعني أن الفرد يختلف أو لديه ذات مختلفة بل إن عناصر من ذات الفرد تنكشف في كل موقف قد تكون مختلفة.

ويتكون مفهوم الذات منذ الطفولة عبر مراحل النمو المختلفة على ضوء محددات معينة يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، فهذه الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وأساليب الثواب والعقاب والاتجاهات الوالدية ومواقف خبرات إدراكية واجتماعية وانفعالية يمر بها الفرد مثل خبرة النجاح والفشل والدور الاجتماعي والوضع الاجتماعي والاقتصادي ومواقف الإحباط والصراع.

ثالثاً: مهارات تنظيم الذات

لقد حظي موضوع تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ بشكل عام باهتمام لا بأس به إذ تعددت البحوث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع والتي سعت إلى زيادة الوعي حول مفهوم تنظيم الذات والمهارات التي تسعى إلى إكساب التلاميذ لها، منها:

مراقبة الذات self monitoring أو ملاحظة الذات self observation

و هي الخطوة الأولى في برنامج التنظيم الذاتي، والتي تبدأ بالشعور بالمشكلة وتنتهي بالحصول على معلومات عن السلوك المستهدف، وتتضمن كل المحاولات التي تهدف إلى جمع المعلومات حول السلوك المشكل مثل (أين، متى، كيف، مع من، كم مرة، كم المدة...) بهدف الوصول إلى معلومات دقيقة تساعدنا على تقييم هذا السلوك بدقة.

تقييم الذات self evaluation

هو أحد الاستراتيجيات المعرفية التي تهدف إلى تهذيب وتنقية السلوك الإنساني من خلال تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة، أو التي تم تحديدها، ويتم في هذه الإستراتيجية التمييز بين ما يقوم به الفرد (السلوك غير المرغوب) وما يجب أن يقوم به (السلوك المرغوب)، ويتم في هذه الإستراتيجية أيضاً مقارنة بين معايير السلوك ومستويات الأداء والمعلومات التي جمعها من سلوك الفرد.

تعزيز الذات self reinforcements

يعرف التعزيز الذاتي بأنه تغذية راجعة للسلوك الإيجابي (المرغوب فيه) يقوم به المسترشد بتقديم معززات ذاتية بعد قيامه بتحقيق الأهداف المطلوبة منه حسب المعايير المعدة مسبقاً، لتعزيز السلوك وتقويته، بحيث ينعكس ذلك على قدرته على ضبط ذاته. أي أن الطفل يعطي المعزز لنفسه، وأن استخدام هذا الأسلوب في المراحل المبكرة سيكون له آثار إيجابية مستقبلية على التفكير بشكل مستمر لكل السلوك يقوم به الفرد ويمكن أن يدمج هذا الأسلوب مع الأسلوب السابق "التقييم الذاتي".

ضبط المثيرات stimulus control

في هذه الإستراتيجية يحاول الفرد إحداث تغييرات وتلاعب بالمثيرات التي تسبق وتستجر السلوك المستهدف من أجل زيادة أو خفض أو إنهاء السلوك حيث يتم إزالة أو تقليل الإشارات التي تسبق السلوك الأمر الذي يؤثر على فرص ظهور السلوك والتحكم به.

فالذات تنمو وتتغير نتيجة للتفاعل المستمر مع المجال الظاهري، فالشخص يستجيب للبيئة كما يراها هو، أي حسب مجاله الظاهري لا كما هي في الواقع بالضرورة، فالذات فيها من عناصر المعرفة المنظمة الشعورية للفرد عن نفسه وهي أفكار الفرد الذاتية عن نفسه داخلياً وخارجياً كما يتصورها، أي مفهوم الذات المدركة وعناصر تكوين الذات تنمو تدريجياً في شعور الفرد مع خبراته وأنماط سلوكه وتصورات الخاصة في عالمه الذاتي تبعاً لإدراكه، وهناك بالإضافة إلى الذات المدركة "الذات الاجتماعية والذات المثالية"، وقد

تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والالتزان والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات.

ولكي يحدث الإدراك السليم للذات يجب ألا تكون هناك هوة بين إمكانيات الفرد الفعلية، وفكرة الإنسان عن ذاته، كما ينبغي أن يحدث الاتساق بين إدراك الفرد لذاته وإدراك الآخرين له أو لذاته، حتى يؤدي هذا الاتساق إلى تكوين مفهوم سليم عن الذات.

رابعاً: نظريات مفهوم الذات:

فالخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولاته للتكيف مع البيئة المحيطة به تؤدي إلى نمو مفهوم الذات، وهذه الخبرات يتحدد من خلالها سلوك الفرد بناء على عملية التعلم ويتعدى هذا الأثر السلوك فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد باعتباره جزءاً من المجال الكلي الذي يتفاعل معه بما يؤدي في النهاية إلى نمو مفهوم عام للذات ككل ينعكس على سلوك الفرد الظاهري بما يمكن ملاحظته.

وجميع الخبرات التي يمر بها الفرد أثناء عملية التنشئة الاجتماعية تؤثر في عملية تقييم الذات فإذا كانت هذه الخبرات مؤلفة في أغلبها كان مفهوم الذات في الغالب سالباً، أما إذا كان مفهوم الذات إيجابياً فإن الفرد يكون قد مر بخبرات مريحة ويكون بذلك حسن التكيف.

وينمو مفهوم الذات حسب نوعية المعاملة التي يلقاها الطفل من والديه ثم معلميه والمحيطين به وحسب ما يتلقاه من ثواب أو يتعرض له من عقاب فيتعلم ماله وما عليه وما يمكنه أن يعمل وما لا يمكنه.

ويذكر (عادل الأشول) بأن جورج ميد Mead أشار إلى أن مفهوم الفرد لذاته يشتق من التقييم المنعكس للآخرين، إلا أن الطفل لا يستطيع أن يدرك هذه التقييمات المنعكسة إلا عندما تنمو قدراته المعرفية بصورة كافية، وطفل المدرسة الابتدائية يصبح سريع التأثير بتقييم زملائه له ويميل إلى تقييم ذاته تبعاً لذلك.

نظرية كارل روجرز C. Rogers

قد طور كارل روجرز Carl Rogers «نظرية في الإرشاد النفسي» في كتابه (العلاج المتمركز حول العميل) والذي يهدف أساساً لمساعدة العميل لكي يحقق ذاته. إذ تشير هذه النظرية إلى أن «الإنسان يولد ولديه دافعية قوية لاستغلال إمكانياته الكامنة لتحقيق ذاته وليسلك بطريقة تتوافق مع هذه الذات».

وقدم روجرز مجموعة من الافتراضات تمثل مجتمعة نظرية متكاملة بالنسبة للشخص والسلوك، حيث تحاول هذه النظرية تفسير الظواهر المعروفة السابقة وكذلك الحقائق الخاصة بالشخصية والسلوك. وقد انطلقت هذه النظرية من العديد من الافتراضات والتي تركز على الآتي:

- لكل إنسان الحق الكامل أن يكون مختلفاً في الرأي والمفاهيم والسلوك.
- أن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه، أي أن يكون سلوكه وتصرفه متوافقاً مع أفكاره.
- حرية التصرف هذه يجب أن تتوافق مع القوانين العامة، ولا تمس حقوق وحرية الآخرين.
- بما أنه حر في اختيار نمط سلوكه، فهو مسئول عن تبعات ذلك السلوك.

يرى روجرز أن مفهوم الذات يجب أن ينظر إليه في إطار أنه تشكيل منظم ومرن من الإدراكات الشعورية عن الذات، وهذا المفهوم يتكون من إدراكات الفرد الخاصة وقدراته، والمدرجات والمفاهيم عن الذات في علاقاتها بالآخرين، وعلاقاتها بالبيئة والقيم التي تدرك على أنها مرتبطة مع هذه الخبرات، وكذلك الأهداف والمثل التي تدرك على أنها ذات جاذبية إيجابية أو سلبية.

ولقد وضع روجرز في نظريته مجموعة من النقاط تتمثل على النحو التالي :

- أن الفرد يعيش في عالم متغير ومن خلال خبراته، يدركه ويعتبره مركزه ومحوره.
- يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم.

- يتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي، وفقاً لهذه الخبرة، وإدراكه إياها، وهو ما يمثل الواقع لديه.
- يناضل الفرد من أجل إثراء خبرته، والاستزادة منها لتحقيق توازنه.
- يهدف سلوك الفرد إلى محاولة إشباع حاجاته كما خبرها واستوعبها في مجال إدراكه.
- يكون هذا السلوك المستهدف مصحوباً بإحساس عاطفي يحركه، وأن شدة العاطفة تعتمد على أهمية السلوك في المحافظة على الفرد وزيادة نشاطه.
- إن أفضل من يدرك سلوك الفرد هو شعوره الذاتي.
- إن جزءاً من الإدراك الكلي يصبح مكوناً لذات الفرد.
- يؤدي تفاعل الفرد مع المحيط الخارجي، ومع الآخرين إلى تكوين الذات بشكل منظم ومرن.
- تنتج القيم المرتبطة بخبرات الفرد والتي هي جزء من مكونات الذات عن خبرات عايشها الفرد ذاته.
- تدرك وتنظم الخبرات التي عايشها الفرد فيصبح لها معنى وترتبط بالذات، أو تهمل لعدم وجود أية علاقة تربطها بمكونات الذات.
- تتوافق معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد مع مفهوم الذات لديه.
- تنتج بعض أنواع السلوك عن خبرات الفرد وليس لديه معنى لها تكون غير متوافقة مع مفهوم لذاته ولا يتمكن الفرد من التحكم بها.
- يتم التكيف النفسي عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته الحسية والعقلية، وإعطائها معنى يتلاءم مع مفهوم الذات لديه.
- ينتج سوء التكيف عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية والعقلية التي يمر بها.
- أما الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها ثم يستوعبها، وتعمل الذات على احتوائها، وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين وتقبلهم كأفراد مستقلين.

- لا تتوافق الخبرات مع مكونات ذات الفرد، تعتبر مهددة لكيانه.
- يساعد ازدياد استيعاب الفرد لخبراته على استبدال قيمة وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ وأدت لتكوين منهجاً أو سلوكاً لديه.

نظرية سينج وكومبز Snogg & Combs

استخدمت هذه النظرية مصطلح المجال الظاهري ليشير إلى البيئة السيكولوجية، وأن سلوك الشخص إنما يتحدد بالمجال الظاهري للكائن الحي نفسه، والمجال الظاهري عندهم ليس شيئاً ثابتاً، بل يعتبر من الحاجات المتغيرة للفرد، وينقسم المجال الظاهري إلى قسمين فرعيين: الذات الظاهرية، ومفهوم الذات الذي يتكون من أجزاء للمجال الظاهري التي تتميز عن طريق الفرد كخصائص محدودة وثابتة لذاته، أي أن المجال الظاهري هو الذي يحدد السلوك. ومن هذا المجال تتحدد الذات الظاهرية، وفي النهاية يتميز مفهوم الذات على أنه الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديداً للمجال الظاهري وللذات الظاهرية في تحديد الكيفية التي يتصرف بها الفرد.

ويرى إبراهيم أبو زيد أن كلاً من سينج وكومبز يعتقدان "أنه على علم النفس قبول فكرة أن الوعي سبب السلوك وأن ما يعتقد المرء وما يشعر به يحدد ما سوف يفعله. ويؤكد على أنه ثمة حاجة إنسانية أساسية واحدة نستطيع بموجبها أن نفهم السلوك الإنساني وأن تنبأ به. وهذه الحاجة هي المحافظة على الذات الظاهرية وتأكيدها ورفع قيمتها".

وبما أن الإدراك الشخصي يحدد السلوك فإن السلوك دائماً معقول وهادف، وأن الفرد يختار طريقة السلوك الأكثر فاعلية حسب تفسيره لخبراته. فكل سلوك إنما يحدد المجال الإدراكي.

ويشير دالاس إلى رأي كومبز القائل: "إن النفس تتكون من إدراك يتعلق بالفرد، وهذا النظام الإدراكي بدوره له آثار حيوية وهامة على سلوك الفرد".

من خلال ما سبق نلاحظ أن هناك تشابهاً كبيراً بين هذه النظرية ونظرية روجرز من حيث استخدامها للمجال الظاهري.

ويشير مصطفى فهمي إلى أنه قد يوجد اختلاف بين النظريتين فسينج وكومبز لا يدخلان العوامل الاستنباطية في المجال الظاهري التي قد يلجأ إليها الشخص الملاحظ عن الشخص موضوع الملاحظة. كذلك لا يعتقدان بأن المجال الظاهري ومفهوم الذات هما فقط مصادر السلوك بل إنهما يعتقدان بأن هناك عوامل بيولوجية وحيوية قد لا تتدخل في مفهوم الذات ومع ذلك بالإمكان الضغط على السلوك وتوجيهه. كما أنهما يعتقدان أن السلوك يتسبب نتيجة للعالم الخاص بالفرد.

نظرية الذات عند جورج ميد G.Mead:

يعتبر جورج ميد الذات موضوعاً للوعي أو ما أسماه الوعي أو الشعور بالذات، أن الوعي أو الشعور استجابة لخبرات مؤكدة مثل الألم والسرور، والتفكير، أي أنها مجموعة العمليات السيكلوجية. أما الوعي بالذات فهو إدراك الذات كموضوع، بمعنى اتجاهات الشخص ومشاعره نحو نفسه، أي إدراكه لنفسه وتقييمه لها أو هي فكرة الشخص عن نفسه.

وتقول (فاطمة الكتاني) أن ميد يرى الذات بأنها تتضمن جانبيين منفصلين ولكن متزامنين: الأنا المتكلم، ومفهوم الذات أو الذات الاجتماعية، ويرى أن للفرد عدة مفاهيم للذات، مفهوم الذات الجسمي ومفهوم الذات حسب الدور الذي يمارسه الفرد: (كأب، كطفل، كطالب، كصديق)، والذات الاجتماعية تتضمن عدة أدوار، وجميع الصفات التي يراها الفرد في ذاته عندما يتفاعل مع الآخر، والصفات التي يمكن ملاحظتها ووصفها، وأي شيء تراه عندما تنظر إليه فهو مفهوم ذاتي.

لم تعد نظريات تنظيم الذات تقتصر على فهم وتفسير السلوك الصحي فحسب بل امتدت إلى سياقات تعليمية وتكوينية حيث أكد الباحثون على أنها تقنية تساهم في تعديل سلوك الشغب داخل الأقسام الدراسية، وأوضحوا (إمكانية تطبيق هذه التقنية في المواقف التعليمية وفي مجال الموارد البشرية كالسلوك التنظيمي والأكاديمي).

نظرية المصير الذاتي:

وتستند هذه النظرية على مفهوم المنفعة الذاتية والتي تتم من خلال تحقيق الذات كمحرك أساسي في الوجود الأفضل للفرد انطلاقاً من أن البشرية تشترك في الحاجات النفسية الأساسية التي يجب أن تشبع لتحقيق نمائها وانسجامها، إذ إنه كلما أشبعت هذه الحاجات كلما أحس الأفراد بالحيوية وبالانسجام الداخلي والاندماج النفسي. فهذه النظرية تتباين مع نظرية المنفعة حيث تخلص إلى أن البشر ينزعون بطريقة جبلية إلى تحقيق ثلاثة إشباكات نفسية رئيسية وهي الحاجة إلى الاستقلالية، الحاجة للقدرة، والحاجة إلى ربط علاقات مع الآخرين.

فالاستقلالية تفترض على التلميذ أن يقرر بمحض إرادته نشاطاته وانفعالاته بالطريقة التي تحقق له الانسجام مع ذاته مع تحمل تبعاتها كلياً لأن الفعل المستقل هو الذي ينبع من الذات بروح الاقتناع والرغبة.

ولعل من المهم حسب نظرية المصير الذاتي بأن مفهوم الاستقلالية يؤدي حتماً إلى التوارث الذاتي والاندماج، كما إن الحاجة الثانية الأساسية تمس الكفاءة وتنبع من الشعور بالفعالية داخل المحيط الحيوي للفرد وهذا الشعور يؤدي بدوره إلى الفضولية وتذوق التجربة ورفع التحدي، لأن الفعالية لا تكفي لوحدها لتحقيق الشعور بالكفاءة إذ يجب أن تتعدي ذلك إلى التكفل بالتأثيرات المنجزة عن ذلك السلوك.

أما الحاجة الثالثة المتمثلة في إبرام العلاقات مع الآخرين فتتظم على شكل شعور بالانتماء والشعور بالترابط الوجداني بالأشخاص المهمين في المحيط وإحداث عند الآخرين الإحساس بالأهمية وأنه فرد موضوع اهتمام الناس ومن جهة أخرى يشير (Carver & Scheirer, 1998; 1999) أن الفرد يخطط لانجاز مجموعة من الأهداف فذلك يتطلب منه قدراً من التنظيم وقوة الإرادة من أجل التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، وتأجيل الإشباكات الملحة في ظل الوعي والمراقبة الذاتية لمدي بلوغ تلك الأهداف. ويذكر (Neal & Carey, 2004) بأن تعديل السلوك وبخاصة سلوك الإدمان عند الأشخاص يتم عبر المراحل الستة لتنظيم الذات وتتلخص في المدخلات المعلوماتية، وتقييم الذات، والرغبة في التغيير، والتخطيط والانجاز، والتقييم النهائي. وبالرغم من

تأكيد جميع نماذج تنظيم الذات على مفهوم الأهداف إلا أن ثمة عدم اتفاق حول معني هذا الهدف وبنيته قد يشار إليه بمعني المجاهدة الشخصية، أو رفع تحديات الحياة أو الخطط والمشروعات الشخصية أو المواجهات المرضية للذات.

نظرية الحفز السلوكية:

لا تركز هذه النظرية على كيفية إعداد الأهداف فحسب بل تمتد إلى متابعة تلك الأهداف ومدي تحقيق التعديل السلوكي المطلوب، ويتجسد هذا عن طريق نماذج والتي تركز على عمليات الإرادة في توجيه السلوك انطلاقاً من وعي الفرد بمشكلاته إلى الشروع في اتخاذ القرار تم تحقيق النجاح والحفاظ على السلوك الناجح

هناك العديد من الدراسات التي ميزت بين مختلف الحوافز السلوكية ففي المجال التربوي بينت بعض الدراسات بأن الحوافز المستقلة لها علاقة ارتباطية موجبة مع الاستيعاب الجيد والمردود الجيد للتلاميذ كما لها علاقة موجبة مع الفهم والقراءة ومع المواقف الإيجابية تجاه المدرسة والنتائج الحسنة ونفس الاستنتاجات حصلت في دراسات داخل نطاق ثقافات مختلفة في اليابان، وفي روسيا. وبنفس الكيفية في المجال الديني حيث بينت الدراسات أن الحوافز الأكثر استقلالية أي التي تنبع من الذات لها علاقة موجبة مع الالتزام الشخصي، على عكس الحوافز الخارجية التي لا تكون ملزمة للفرد.

خامساً: مكونات تنظيم الذات:

هناك العديد من المكونات المختلفة لتنظيم الذات منها إعداد الأهداف، تعزيز الذات، المراقبة المستمرة للذات، تقييم الذات. وقد أشارت الدراسات إلى وجود ثلاثة مكونات وهي ملاحظة الذات، تقييم الذات وتعزيز الذات في حين توصلت الدراسات إلى وجود خمسة عوامل وهي: السلوك الإيجابي والمتمثل في النشاطات الهادفة لحل المشكلات والإحساس بالمشاعر الإيجابية وتجنب المشاعر السلبية، والقدرة على التحكم الداخلي لحالات المزاج، والتعبير عن المشاعر والحاجات، والتوكيدية وتماثل الثقة بالنفس والاستقلالية، البحث عن السلوكات البديلة.

سادساً: الاستراتيجيات الإرشادية لتنظيم الذات:

انطلاقاً من التراث النظري لنظرية تنظيم الذات يمكن الخروج بمجموعة من النماذج الإرشادية الممركزة حول الذات منها:

أنماط التحكم الذاتي: وتتمثل أولاً في الأفكار والأفعال والسلوكيات والدوافع مما دفع بعض الباحثين إلى وصفها بالبناء المتعدد المكونات ويتشكل هذا النمط من: المعارف والسلوكيات المتعددة، الأنماط الاندفاعية، الاجتماعية الجنسية والوظيفية القرارات المندفعة والانفعالية. وفي هذا الإطار يري (Shapiro,1983) أن التحكم الذاتي بوصفه استراتيجية ينطوي على ستة أبعاد هي:

- 1- الاختيار
- 2- المسؤولية
- 3- الوعي
- 4- النظام
- 5- المهارة
- 6- الهدف

وقد كون (Shapiro) هذا التصور بناء على الأفكار التي تعتبر سلوكيات الذات لها مبررات اجتماعية تتصل بمدى الرغبة الاجتماعية من عدمها. ويتفق هذا التصور إلى حد ما مع تصور أحد الباحثين في مجال علم النفس أن هناك علاقة بين تنظيم الذات واستخدام استراتيجيات المواجهة المباشرة الإيجابية للضغوط وتنطوي على ستة أبعاد وتتمثل في:

- 1- الفرد في محيطه.
- 2- ربط علاقات إيجابية.
- 3- الاستقلالية الذاتية.
- 4- النمو الشخصي.
- 5- تقبل الذات.
- 6- إعطاء معنى للحياة (الهدف).

ومن جهة أخرى يتفق مجموعة من العلماء على أن أي إستراتيجية عملية لتنظيم الذات والتحكم فيها يجب أن تأخذ بعين الاعتبار المراحل الأساسية التالية:

1- مراقبة الذات: إذ يتعلم الفرد كيف يلاحظ ذاته ويراقب أفعاله ويعطيها الأهمية الكافية للتعامل معها وتحليلها.

2- تعزيز الذات: والقصد منه تحفيز وإثابة الذات على المجاهدة والمقاومة وفق السلوك الصحيح بالتركيز على التعزيز الداخلي، وتعد مرحلة التعزيز بالمرحلة الأكثر تأثيراً في إستراتيجية التحكم الذاتي باختلاف أنماط التعزيز المادي والمعنوي، الداخلي والخارجي.

3- تقويم الذات: وتعد بمثابة المراجعة المنتظمة لما تم انجازه وتثبيته من سلوكيات صحيحة.

من الاستراتيجيات السابقة يمكن الخروج بنموذج لإستراتيجية إرشادية ذاتية تأخذ بعين الاعتبار أهم المكونات الداخلية والخارجية لشخصية المتعلم ويتمثل هذا النموذج في الاحتكام إلى المحكات الآتية:

- **ملاحظة الذات:** ويشير مفهوم إستراتيجية ملاحظة كل الحاجات النفسية الداخلية للفرد المتعلم داخل المناخ الأسري والمدرسي أي ما هي النقائص التي تعترض الوجود الأفضل للتلميذ ضمن محيطه الأسري والمدرسي، وكيف يمكن أن يتعامل مع هذه النقائص والحاجات، وما هي الأشياء التي يمكن أن ينجزها لوحده والأشياء التي تتطلب منه مساعدة الآخرين، وما هي الحاجات الملحة والأكثر إلحاحاً.

- **التحكم اللفظي الذاتي:** ويعني قدرة المتعلم على استعمال اللغة المقبولة اجتماعياً ومدرسياً، والقدرة على إبرام الحوار والتواصل مع مختلف المتعاملين داخل محيطه الاجتماعي والأسري والتحدث وفق التعليمات الذاتية، ويتطلب منه ذلك امتلاك الجرأة والاندفاعية المحدودة (المقبولة مدرسياً واجتماعياً)

- **التدريب الذاتي:** وهي مجموعة من الممارسات التعليمية والتعلمية السلوكية ذات الطابع الداخلي والخارجي، يتم استدخال التعليمات والمعلومات المتاحة وإجراء تعديلات عليها بما يتناسب وميكانزمات قبولها داخلياً حتى تنسجم فيما بينها مكونة موقف المجاهدة (المجبهة) المقبول، وهذا يتطلب دمج المعلومات والأهداف الداخلية الذاتية

- للفرد المتعلم مع متطلبات وأهداف البيئة الأسرية والمدرسية الاجتماعية المحيطة.
- **الدافعية والتعزيز:** وهي تلك الأفعال التي تنبع من ذات المتعلم باقتناع فكل النشاطات الدراسية التي يقوم بها سواء ما تعلق بالدروس والمقررات والواجبات الرسمية وما تعلق بالنشاطات المكملية خارج المقررات الرسمية، والتوقيت الضروري للتعزيز لأن التلميذ المتعلم في مرحلة المراهقة يؤثر الأفعال الغير محكومة بضوابط وقوانين، وهذا يتطلب منه سعة الانتباه المركز ومستوي الثقة بينه وبين الآخرين. مع الحرص على ألا تصبح هذه الدافعية اندفاعا مفرطا.
- **تقويم الذات:** وهي بمثابة المراجعة المنتظمة لما تم انجازه وتثبيته من أفعال وسلوكات سليمة، ومهما كان هذا التقييم إيجابيا أو سلبيا فإنه يؤثر لمدي نجاعة وفاعلية عملية تنظيم الذات من عدمها
- **صيانة الذات:** تمكن من المحافظة على المكتسبات التعليمية والمنجزات السلوكية المحققة خلال المراحل الثلاثة السابقة، كما تعد مرحلة صيانة الذات كوقاية من الارجاعات النفسية التي قد تحدث أثناء عمليات التدريب والانجاز، وبالمحصلة يتم التحكم التوكيدي الإيجابي للمكتسبات السلوكية التنظيمية الذاتية المحققة وترميم ودعم المكتسبات الغير منجزة.

الآن عزيزي القاري

بعد أن قمنا بتعريف تنظيم الذات وعرضنا المكونات الأساسية لهذا المفهوم ونظرياته المختلفة هل يمكنك عزيزي القارئ أن تحدد إذا ما كانت تتوفر لديك مهارة تنظيم الذات...نحن ندعوك للرد على الاستبيان التالي لتكتشف نفسك قبل أن تكتشف ابنك حتى تستطيع أن تحسن من شأنك وتعطي ما لديك...

اقرأ الفقرات جيدا وضع علامة (✓) أمام الفقرة التي تمثلك شخصا أو كما تشعر أنت لا كما يريده الآخرون ويفضلونه:

أبدا (0)	نادرا (1)	أحيانا (2)	غالباً (3)	دائماً (4)	الفقرات	
					افصل بين التفكير العاطفي والتفكير المنطقي	التفكير المنطقي
					أتحكم بمشاعر الحزن والضيق التي تتابني	
					ابقي متماسكا وإيجابيا في اللحظات التي تعترض أنشطتي	
					لدى القابلية على التفكير بوضوح	
					افقد السيطرة على انفعالاتي ودوافعي الفوضوية	
					أتحكم بنمط تفكيري لأسير الوضع الراهن	
					امتلك الموضوعية والتروي في اتخاذ ما يلزم	التفكير الموضوعي
					اقدر ذاتي على أساس مستوي جدارتي	
					امتلك الأدلة التي ادعم بها أرائي ووجهات نظري	
					أتحمل مسئولية الأداء الشخصي بمصادقية	
					انقاد إلى المجاملات الخادعة	
					لا أراجع عن أفكاري في حال ثبوت خطأي	
					اشعر بمسئولية تجاه أهدافي بغية تحقيقها	التفكير الإيجابي
					التزم وأكمل مهماتي بانتظام وإخلاص	
					التزم بوعودي تجاه الآخرين	
					احرص على أمانة المعلومات خوفاً من أن اكشف يوماً	
					أحقق نجاحاتي على حساب الآخرين	

أبدا (0)	نادرا (1)	أحيانا (2)	غالباً (3)	دائماً (4)	الفقرات	
					أميل للمرونة بحثاً عن كمال الفكرة التي أريد التعبير عنها	تفكير
					انظر إلى الحياة نظرة مرنة وليست جامدة أو مطلقة	
					أغير أولوياتي استجابة لطبيعة التغيرات	
					لدى استعداد لتعديل الموقف في حال ظهور معطيات جديدة	
					أؤمن بأن المرونة الفكرية تعد ثورة لإطلاق الجديد	
					تفكيري قائم على الذاتية والآمال والرغبات	
					أميل إلى التفكير الذي ينظر إلى الأشياء بأنها سوداء أو بيضاء	
					انظر خلف المعطيات والافتراضات الخفية لأري الصورة الكلية	إبداع
					أميز الاتجاهات والتصورات والرؤى المختلفة التي تعالج المشكلة	
					انجذب للحداثة والغموض والأشياء غير المنظمة	
					أؤمن بأن النجاح يأتي من العقل الراغب في الاكتشاف	
					لا اكتفي بما أقرأه في النص بل أغوص لاكتشف ما لم يقله	
					اعتمد على البديهة المألوفة	

وفي نهاية هذا الجزء يمكن أن نشير إلى قول الغزالي في كتابه «جدد حياتك»: «...والنفس وحدها هي مصدر السلوك والتوجيه حسب ما يغمرها من أفكار، ويصبغها من عواطف. إنّ ارتفاع الإنسان في مدارج الارتقاء الثقافي والكمال الخلقي يغيّر كثيراً من أفكاره وأحاسيسه، ونحن نستطيع أن نصنع من أنفسنا مثلاً رائعة إذا أردنا، وسبيلنا إلى ذلك تجديد أفكارنا ومشاعرنا.

فالشخص الذي استطاع أن يحسن إدارة نفسه هو ذلك الشخص الذي استفاد من مواهبه وطاقاته ووقته ليحقق أهدافه العالية مع استمراره في حياة متوازنة، وخير من استطاع تحقيق ذلك هم أنبياء الله ورسله فقد حققوا العبودية الكاملة لله عز وجل في جميع شؤون حياتهم، كما يشير الغزالي إلى أن المشكلة التي تواجهنا هي: كيف نختار الأفكار الصّائبة السّديدة؟ فإذا انحلت هذه المشكلة انحلت بعدها سائر مشكلاتنا واحدة إثر أخرى».

إنّ الطريق للتغلب على الأفكار السلبية هي استبدالها بأفكار طيبة، والتأكيد على أن النية الطيبة تذهب بتلك السيئة، وإخراج الوسوس والمشاغل السلبية التي تملأ نفوسنا، وأن تضع نصب عينيك هدفاً واحداً يتمثل في التغلب على العيوب وذلك للوصول إلى عملية تحقيق الذات.

لذا لا بد من التركيز على التفكير الإيجابي الذي يؤدي بالتالي إلى تحقيق الأهداف المنشودة لأن الفرد عندما يفكر بهذه الطريقة فإنه سيأخذ بالوسائل التي تؤدي إلى تحقيق الغايات المنشودة، لأنه بالإرادة يستطيع صنع المعجزات ولا يوجد شيء صعب في هذه الحياة مادام إن الله منحنا العقل المفكر. وتقدير الذات هي الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له، فإذا ما فهم الإنسان نفسه تمكن من إدارة ذاته.

المحور الثاني: الجانب التطبيقي لتنظيم الذات

في هذا العالم السريع الإيقاع بل اللاهث نحو التحصيل المعرفي، تبرز الحاجة قصوى ومُلحّة إلى تنمية المهارات التنظيمية لذواتنا - عامة - ولذوات أولادنا - خاصة - انطلاقاً من الحكمة (من شابّ على شيء شابّ عليه)، وأن (التعليم في الصغر كالنقش على الحجر)، لذا فإن تنمية العادات الصحيحة التي تتسق مع معطيات العصر، والتأكيد عليها من قبل الأسرة والمدرسة يحولها مع التراكمية الزمنية إلى سلوكيات قائمة للتلميذ / الفرد، وتشكل في جوهرها إلى مهارات تنمو مع نمو الطفل حتى تصبح جزءاً رئيساً مكوناً لتفرد ونمط شخصيته المتميزة بهذه المهارات.

وعليه فإن تنمية المهارات التنظيمية تُعدُّ أحد المكونات الأساسية للنجاح، ومن المتفق عليه أن بعض الأفراد أكثر تنظيماً من غيرهم بشكل فطري طبقاً لنظرية الفروق الفردية، إلا أنه من الممكن للآباء وأولياء الأمور والمدرسين أن يطبقوا بعض اللوائح المنظمة، والآليات المساعدة ليصبح أولادهم أكثر تنظيماً.

إن تلميذ اليوم هو طفل الأمس وهو رجل الغد، ومن ثم فإن الكثير من أنشطة الحياة اليومية قد تتأثر سلبياً أو تحبط نتيجة لافتقار المهارات التنظيمية لدى الطفل الذي يمارس هذه الأنشطة.

إن عملية تنظيم الذات تشتمل على قدرة التلميذ بأن يكون فاعلاً أو كفؤاً - (عن طريق إنجاز العمل المنوط به بأكثر سرعة وسهولة ممكنة) - كما يجب أن يكون فعالاً: أي أن يتم إنجاز العمل بحيث تنطوي نتائجه على أعظم فائدة ممكنة، كما يجب أن يعي التلميذ بأنه رغم وجود العديد من الإرشادات المتوفرة والخاصة بمهارات التنظيم إلا أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن اعتباره صحيحاً بشكل مطلق دائماً، وإنما يجب أن يتناسب الأسلوب مع قدرات التلميذ الذي يؤدي هذه المهارات.

إن المهارات التنظيمية تساعد على تكيف الطالب مع مُناخ مليء بالواجبات والمهام وتضفي بنية خاصة على مكان تواجده وتخلق جواً من النظام في حياته كلها بشكل عام.

وبناء على ما سبق فإنه يقع على عاتق الأسرة (أولاً) ثم المدرسة (ثانياً) مسؤولية إعداد هذا التلميذ المؤهل بهذه المهارات التنظيمية كي يصبح رجل الغد المنشود والذي ستعول عليه مسئوليات جسام في عمله أو في أي موقع من مواقع المسؤولية مستقبلاً.

إن البداية -إذن- لا بد أن تكون من الطفولة لأن المهارات التنظيمية لازمة للتلميذ فيما بعد في جميع مراحل العمرية والدراسية وحياته العملية، نظراً لما تلعبه في تحقيق النجاح المدرسي والتفوق الأكاديمي والعملية فيما بعد.

أولاً: مهارات التنظيم الذاتي والاستعداد المدرسي :

عرّف بعض الباحثين (التنظيم الذاتي للسلوك) على أنه: " المراقبة المعرفية لمواجهة التصرفات والأفعال والخطوات اللازمة لتحقيق هدف ما، أو الحصول على استجابة معينة من البيئة المحيطة، وبالطبع فإن هذا التنظيم الذاتي يمر بمراحل نمائية متعددة تؤثر على خبرات الطفل واستجاباته للمحيطين".

ولذا فإن الكثير من الأبحاث في مجال نمو الطفل بدأت تركز على هذه التطورات النمائية وعن كيفية تأثير المحيطين - بالطفل - عليه، سواء أكانوا من الوالدين أو المربين أو الزملاء على اكتسابه لمهارات التنظيم الذاتي، ومع هذا فإن هناك تأثيرات داخلية تنبع من الفروق الفردية بين الأطفال في الاستجابات العاطفية والمزاجية التي تؤثر على تحكمهم في استجاباتهم.

وأيضاً أشار مارتنج إلى أن مهارات التنظيم الذاتي تكمن خلف العديد من السلوكيات والخصائص المرتبطة بالتكيف الناجح في المدرسة، وعلى وجه الخصوص هناك أهمية للتحكم في المشاعر أثناء التفاعلات الاجتماعية ومهارة توجيه السلوك نحو تحقيق هدف ما، ومهارة التحكم في الانتباه واستخدام استراتيجيات لتنفيذ المهام المعرفية المختلفة وكلها مهارات مهمة للتكيف مع المدرسة. وعن طريق تطبيق استبانة على معلمي دور الحضنة ومرحلة ما قبل المدرسة تم التوصل إلى مجموعة من المهارات التنظيمية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في المدرسة وهي:

- القدرة على التعبير عن حاجاتهم وأفكارهم لفظياً.
- القدرة على تركيز الانتباه وبث الحماس من تلقاء أنفسهم والفضول نحو الأنشطة الجديدة.
- القدرة على الحد من الاندفاعية وعلى إتباع التعليمات.
- القدرة على أخذ الدور في الحوار والحساسية لمشاعر الآخرين.

ثانياً: التنظيم الذاتي والمهارات المعرفية :

وكذلك فقد وجد مارتنج - أيضاً- أن الخبرة الوجدانية للمتعلم يمكن أن تحدث أمراً من أمرين هما :

- إما أن تعوق.
- إما أن تيسر.

أي أنها قد تعوق أو تيسر تطبيق عمليات التحكم المعرفية والتي تُعدُّ مهمة للغاية لتحقيق (التنظيم الذاتي) مثل القدرة على تركيز الانتباه والاحتفاظ به، الاحتفاظ بالمعلومات في ذهنه أثناء حل المشكلات، والحد من الاستجابة الاندفاعية للأسئلة والمهام. كما أن هناك اهتماماً متزايداً بالدور الذي تلعبه الكفاءة الاجتماعية والوجدانية للطفل في التكيف مع مناخ المدرسة، ولذا توصي الدراسات في هذا المجال بالآتي:

- 1- تقديم الأساس الاجتماعي والوجداني السليم لتحسين قدرة الطفل على الاستعداد للمدرسة عن طريق تحسين مهاراتهم المعرفية والتي تحسن من اكتسابهم للمعرفة خاصة في الميادين الأكاديمية كالرياضيات والقراءة
- 2- إن التركيز غير الناضج على اكتساب المعرفة في مرحلة ما قبل المدرسة دون الاهتمام بالكفاءات المعرفية والاجتماعية والوجدانية التي يتم اكتساب المعرفة في ضوءها يمكن أن تؤدي إلى مشاكل تعلم وإخفاق أو فشل دراسي مبكر.
- 3- إن أنشطة ما قبل المدرسة والتي تدرب الأطفال فيها على ممارسة التحكم في الاندفاع وتركيز الانتباه وعلى الذاكرة النشطة تساعد على تنمية المهارات المعرفية والتي تؤثر على اكتسابهم للمعرفة

4- يتباين الأطفال في مستوى استجاباتهم الوجدانية وفي حاجتهم للتعبير عن هذه الاستجابة ولهذا يجب تخصيص أكبر وقت ممكن لممارسة أنواع مختلفة من اللعب تسهم في إظهار (إبراز) هذه الاستجابات الوجدانية.

ثالثاً: دور الأسرة في تنمية مهارات الذات التنظيمية :

وقد تناول مركز الطفولة (N Y U -2003) أهم الاستراتيجيات المقترحة للآباء لتنمية المهارات التنظيمية للأبناء، على النحو التالي :

1- لا بد أن تتأكد أن أطفالك يعلمون جيداً بماذا سيقومون ؟ أي ما الذي ينبغي أن يقوموا بأدائه، والمكان الذي سيقومون فيه بأداء مهامهم الدراسية وواجباتهم، وذلك عن طريق: (كتابة قائمة واضحة بالواجبات المدرسية، والمهام والمواعيد المحددة لتسليم الواجبات).

2- ساعد ابنك على تحديد طريقة لجمع أوراقه والاحتفاظ بها ونقلها من وإلى المدرسة. ويمكن استخدام ملف الأوراق مع التأكد أن الطفل يستطيع استخدامه بسهولة، ولا بد أن يقوم الطفل بالاحتفاظ بأدواته في هذا الملف بدلاً من وضعها في الحقيبة مباشرة أو داخل أحد الكتب المدرسية.

3- لا بد من تخصيص مكان محدد لطفلك لأداء الواجب المدرسي، ولا بد أن يوجد في هذا المكان جميع الأدوات المدرسية اللازمة، ولا شيء أكثر من هذا. ويفضل أن يبدأ الطالب بأداء الواجب المدرسي، لا بد أن يتأكد أن كل أدواته المدرسية متوفرة في المكان كما يجب إزالة جميع الأدوات والمواد غير اللازمة والتي تعد مشتتة له.

4- لا بد من إعادة تعبئة كل الأدوات المدرسية بعد الانتهاء من الواجب المدرسي، ولا بد أن نعود الطلاب على أن يتأكدوا من أنهم وضعوا في الحقيبة كل الأدوات التي يحتاجونها لليوم الدراسي التالي. إن ترتيب هذا في اليوم السابق للمدرسة يساعد الطالب على تجنب أي مشكلة يمكن أن تحدث في الصباح أثناء الاستعداد للذهاب للمدرسة.

- 5- لابد من تخصيص وقت محدد كل يوم للاستذكار، وآداء الواجبات المدرسية، وقد يختلف هذا الوقت وفق الجدول اليومي لممارسة الأنشطة ما بعد المدرسية، إن هذا غير مزعج لأنه يساعد على تنمية مهارات إدارة الوقت.
- 6- بالنسبة للمشروعات الكبرى، لابد أن يطلب الآباء من الأبناء كيفية التفكير في الخطوات اللازمة لإنجاز هذه المشروعات، إن هذا سيساعد على تنمية قدرة الطلاب على التخطيط المستقبلي (التصور المستقبلي - الرؤية المستقبلية).
- 7- لابد من تدعيم تنمية المهارات التنظيمية عند إنجازها عن طريق التشجيع والمدح والإثابة عند استخدام كل خطوة وبعد إنجاز كل الخطوات. كما لا يجب الاعتقاد بأن هذه السلوكيات ستكون (مستديمة أو ثابتة) بل لابد من تعليمها لهم باستمرار وممارستها وتعزيزها حتى تصبح جزءاً من الروتين اليومي لابنك الطالب.
- إن انخراط الوالدين - بالإضافة للمعلم - كما سيلي - واهتماميهما به سوف يساعد الابن (التلميذ) على إدراك مدى اهتمام الوالدين بالتخطيط للأمام (المستقبل)، وأهمية المهارات التنظيمية.

رابعاً: ممارسة المهارات التنظيمية داخل المنزل :

أشارت بعض الأدبيات الحديثة إلى اختلاف مفهوم المهارات التنظيمية عن مفهوم (النظام والنظافة) المتبع لدينا أو لدى البعض منا، وفي هذا الصدد أوضحت (-Ennis 2000) إن كثيراً من الناس يشعرون بصعوبة بالغه في التعايش مع متطلبات العالم المعقد، والذي يمتلئ بالجداول وبكثير من المتطلبات سواء فيما يختص بالوقت أو بالمجهود. ويساوي الكثير من الناس بين (مهارات التنظيم) وبين (الترتيب والنظافة) المبالغ فيه، ولذا فهم يشعرون أنه من الصعب جدا اكتساب هذه المهارات، لكن الحقيقة أن ممارسة المهارات التنظيمية لدى بعض الأسر تصنع فرقاً كبيراً بين هذه الأسر المنتجة، وبين تلك التي يسودها عدم التنظيم أو الخلافات المستمرة.

وفي حقيقة الأمر أن النظام يتضمن إتباع نماذج معينة من الأنشطة، فقد أثبتت الأبحاث أن الأطفال رغم اختلاف أساليب تعلمهم يزدهرون بشكل كبير في بيئة تشمل على منظومات أو بني من خلال تحديدهم لممارسات تنظيمية أو إلزامهم بعادات معينة وروتين ونظم متبناة.

وتشير الأدبيات بهذا الشأن إلى بعض الاستراتيجيات التي يمكن إتباعها داخل المنزل ومنها ما يلي:

- 1- استخدام نتيجة كبيرة تعلق على أحد حوائط المنزل تعرض الجداول والمواعيد، ومواعيد تسليم الواجبات لكل أفراد الأسرة. كما يمكن استخدام ما يسمى بلوحة الإعلانات توضع عليها الأشياء التي يجب إنجازها والأشياء اللازمة للشراء للمنزل، كما يجب تحديد جداول الأسرة والمهام المنزلية المنوطة بجميع أفراد المنزل.
- 2- تأسيس عادات وروتينات لممارسة الأنشطة المدرسية والمنزلية، ولقد تم اكتشاف أن الأطفال يمكن أن يحولوا أنشطتهم المصاحبة إلى روتين، إن الأطفال الحريصين على إتباع روتين محدد يقللون من الضغط على ذاكرتهم وعلى نظام الانتباه لديهم، كما أنهم يكونون عادات تستمر معهم مدى الحياة، وهذا يدعم إنتاجيتهم وإبداعهم.
- 3- لابد من تنمية آليات محددة لمعالجة نقاط الضعف، فعلى سبيل المثال: الطفل الذي لا يستطيع الذهاب إلى المدرسة في الموعد المحدد صباحاً، يمكن أن يقوم بإعداد وتحضير حقيبة المدرسة في الليلة السابقة لليوم الدراسي.
- 4- تنظيم المواد الأساسية والمهمة في مكان محدد. فعلى سبيل المثال: يمكن وضع مفاتيح السيارة، النقود، كتب المكتب، الأدوات الرياضية في مكان محدد وخاص بها.
- 5- أبدأ من تحديد وقت منظم ومحدد للتخلص من الأشياء القديمة عديمة القيمة أو المهملات. أي أنه لابد من تعليم الأطفال منذ صغرهم كيفية تحديد الأشياء المهمة والغير مهمة التي يجب التخلص منها.
- 6- لابد من تحديد آليات منظمة وصحية ومتكررة لكل من: الأكل، النوم، ممارسة الأنشطة الرياضية، ممارسة الأنشطة المدرسية (كل هذا بشكل منتظم)

إن أفضل العادات والآليات والنظم هي التي تتميز بالإبداع والمرونة والتي ترتبط بحاجات الطالب، فالجداول الجامدة والمخططة بصرامة تزيد من قلق الطلاب خاصة عند ذوي الفروق الفردية في التعلم ولذا يجب أن تتميز بالمرونة.

خامساً: المهارات التنظيمية

وتشير الدراسات إلى أن المهارات التنظيمية تؤثر تأثيراً كبيراً على جوانب متعددة في مكان العمل نفسه الخاص بالتلميذ في المنزل، وترى أنه يمكن تقسيم هذه المهارات إلى قسمين:

- أ - التنظيم المكاني: وتهدف فيه هذه الاستراتيجيات إلى الحفاظ على نظام المكان الخاص بالكمبيوتر - مثلاً - وكذا وضع جميع الأدوات في أماكنها حتى يسهل الوصول إليها.
- ب - التنظيم المعلوماتي: ويشمل كتابة الملاحظات، وبالطبع فإن الطريقة التنظيمية المتبعة سوف تعتمد على طبيعة المعلومات التي يلزم تنظيمها، وكذا طبيعة المهمة المنوطة والأسلوب المفضل للتنظيم.

ويشمل تنظيم المعلومات استخدام ألوان مختلفة لتمييز المواد المختلفة باستخدام الجداول، وباستخدام الخطوط الإرشادية لتسهيل القيام بالمهام.

سادساً: إرشادات التنظيم:

أهم الإرشادات الخاصة بكيفية التنظيم:

- إن عدم النظام يمكن أن يحطم إنتاجية الفرد ولذا يمكن إتباع الاستراتيجيات التالية لتحقيق أكبر قدر من النظام:
- وضع خطة لكل شيء.
 - إدارة الوقت.
 - وضع كل شيء في مكانه.
 - التخلص من الأدوات غير الضرورية.

- التنظيم في ملفات (عامة - خاصة - متخصصة).
- فتح وقراءة جميع الرسائل البريدية.
- تقسيم المشروعات الكبيرة إلى خطوات أصغر مرتبة.
- الدقة والوضوح وتحديد الهدف خاصة عند الاتصال بالآخرين.
- فهرسة محتويات الملفات، بحيث يمكن مراجعة هذا الفهرس قبل فتح ملفات جديدة، حتى لا تتكرر المحتويات.

سابعاً: دور المدرسة (المدرسين) في تنمية المهارات التنظيمية للطلاب:

يرى علماء الرابطة القومية لعلماء النفس في المدارس أن المهارات التنظيمية تُعدُّ أحد مهارات الدراسة التي يمكن أن يتم تدريسها من قبل المعلمين وأولياء الأمور، فمساعدة الأطفال غير المنظمين حتى يتحقق لديهم إحساس أكبر بالنظام والتحكم في الحياة يُعدُّ هدفاً عاماً من أهداف الحياة. وبشكل عام تعد القدرة على الالتزام بالنظام والدراسة والواجبات المدرسية شيئاً مسلماً به، أو يعتقد الناس أنها شيء لا يحتاج إلى تدريس

ثامناً: استراتيجيات تدريس المهارات التنظيمية

ويمكن تدريس المهارات التنظيمية للأطفال/ التلاميذ بالشكل التالي :

(أ) لا بد أن يتعلم الطلاب كيفية تقسيم المهمة إلى أجزاء :

تقسيم المهمة إلى أجزاء

مساعدة الطلاب

اتخاذ القرار

التفكير النشط

بحيث تكون مرتبة منطقياً. حيث يمكن استخدام كروت ملاحظة لتسجيل أجزاء المهمة أو الواجب المدرسي طويل المدى مثل (تقارير الكتب - مشروع - مقال).

فعلى سبيل المثال يمكن تقسيم المهمة إلى الخطوات التالية :

- اختيار الموضوع.

- تحديد الكتب والمواد اللازمة لإجراء البحث.
- أخذ الملاحظات على كروت فهرسية.
- كتابة الشكل الأول (المسودة الأولى للتقرير).

كما يمكن استخدام (كروت الملاحظة) لكتابة الخطوات اللازمة لإنهاء وتسليم الواجب أو المهام المنزلية، وأيضاً يمكن تقسيم خطوات كتابة التقرير بنفس الطريقة.

(ب) تدريس استراتيجيات لمساعدة الطلاب على أداء المهمة بشكل أيسر وبسرعة وبجودة، وتشمل الاستراتيجيات الوصول إلى طرق سريعة لتوفير المجهود وهي عبارة عن خطط مصممة بحكمة واستخدام ما يدعى (Props) أو (الدعائم) وتشمل استخدام الآتي:

- بطاقة ملاحظة الأنشطة لتشجيع الطلاب على العمل والإنجاز (TO DO)
- استخدام ساعات الحائط وساعات الإيقاف لقياس الوقت المخصص للدراسة وضبطه.
- استخدام الجداول الزمنية المكتوبة والمخصصة لتنظيم مرحلة ما بعد انتهاء اليوم الدراسي، وذلك عن طريق تخصيص فترات زمنية للمهام الدراسية المختلفة.
- تقديم جوائز ملموسة ترتبط بإنجاز المهام المنوطة بالطلاب.
- استخدام نتيجة الحائط وذلك لتحديد الخطوات اليومية لإكمال المهام طويلة المدى.
- استخدام أكواد ملونة للصناديق والدواليب المخصصة للاحتفاظ بالمواد الدراسية المختلفة وكذا الواجبات والمهام المنزلية.
- استخدام أغلفة خاصة للكتب المدرسية لتيسير استخدامها.

ج- إعطاء فرصة للطلاب لاتخاذ القرار:

لقد لوحظ في المدارس أن الأطفال المفتقدين إلى النظام يتسمون بعدم القدرة على اتخاذ القرار، لذا يجب تدريب الطلاب على المهارات الآتية:

- تدريب الطلاب على الاختيار بدقة عن طريق طرح الأسئلة عليهم بدلاً من إعطائهم الإجابات جاهزة.
- إعطاء خيارات للطلاب تتلاءم مع مراحلهم العمرية.

- إثارة وعي الطلاب بأهمية اتخاذ القرار عن طريق تقديم تغذية راجعة إيجابية لهم فمثلاً: يمكن أن نقول لهم (هذا قرار جيد)، (إن هذا القرار يعني أنك ستستطيع أن تقوم بالآتي فيما بعد)
 - قُم برسم أشجار القرارات والتي توضح كل خيار أو كل قرار والآثار المترتبة عليه.
 - قُم بالتفكير بصوت عالٍ من أجل إعطاء نموذج للطلاب عن كيفية اتخاذ القرار.
 - أشرح لهم كيفية استخدام قوائم الجوانب الإيجابية والسلبية لكل قرار يتم اتخاذه.
 - ساعد الطلاب على تضيق نطاق خياراتهم حتى لا تتشت أذهانهم ويضيع جهدهم.
- د- إثارة وعي الطلاب بالتفكير النشط :

يمكن إثارة وعي الطلاب عن طريق تقديم تغذية راجعة مفصلة توضح لهم المهارات التنظيمية ومهارات التفكير التي يضعها المعلم في الاعتبار.

ويجب على المعلم أن يستخدم كلمات (محسوسة) معبرة عن أمثلة حسية لكيفية ممارسة الوعي الذاتي، ومهارات التوجيه الذاتي كما يلي :

• لقد قررت أن تستخدم (بطاقات الملاحظة) لكتابة الخطوات اللازمة لإكمال الدرس والانتهاء منه	اتخاذ القرار
• لقد أدركت أن الكتاب الذي استعرت من المكتبة قد حان وقت إرجاعه	الادراك
• إنك تذكرت أن تضع الواجب المنزلي في حقيبة المدرسة	التذكر
• لقد لاحظت أنك لم تضع عنواناً على المقال الذي كتبته	الملاحظة
• لقد أدركت أنك بدأت تتشتت وتفقد الانتباه	الادراك

ولقد أثبتت الأبحاث أن استخدام استراتيجيات التدريس الأربعة المذكورة بشكل متكرر يؤدي إلى تحسين مهارات العمل مستقبلاً بالإضافة إلى درجة أعلى في الثقة بالنفس.

هكذا يمكن مساعدة الطلاب على تعلم المهارات التنظيمية من خلال التعاطف مع الطالب وتفهم احتياجاته، والعمل في فريق والتواصل بين أولياء الأمور والمدرسة والطفل، وهذه العملية من شأنها أن تحدث اختلافاً كبيراً في حياة الأطفال والتلاميذ

والآن....عزيزي القائد الصغير

أنت مدعو للإجابة على هذا الاستبيان ليساعدك في تنظيم وقتك وذاتك وتحديد أولوياتك قبل وبعد المذاكرة قبل أن تنتقل إلى أنشطة تنظيم الذات في الفصل الخامس والأخير حتى تتعرف على أسباب النجاح وأسباب الفشل التي قد تقابلها.

م	الفقرات	دائماً (4)	غالباً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)	أبداً (0)
1	أبداء بمذاكرة المادة قبل الامتحان بعدة أسابيع.					
2	أحدد الكلمات غير المعروفة وأدونها على بطاقات.					
3	أقوم بكتابة النقاط المهمة عدة مرات حتى أستطيع تذكرها.					
4	إذا كان هناك شيء لا أفهمه فإنني أطلب من المدرس أن يشرحه.					
5	أترك الأسئلة الصعبة إلى نهاية الامتحان وأعود إليها.					
6	أكتب ملاحظات عن المناقشات التي تمت في المحاضرة.					
7	أتابع خطوات محددة في حل الأمثلة لتساعدني في حل الأسئلة المشابهة في الامتحان.					

م	الفقرات	دائماً (4)	غالباً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)	أبداً (0)
8	أناقش بعض المعلومات مع صديقي ونحن في الطريق إلى المدرسة (الكلية).					
9	أقوم بعمل جدول زمني لمذاكرة كل مادة دراسية.					
10	أقوم بتسجيل النتائج التي أصل إليها.					
11	أكرر الكلمات الصعبة عدة مرات حتى أحفظها.					
12	أطلب من والدي أو أي فرد لديه معرفه أكثر مني أن يشرح لي الواجبات الدراسية الصعبة.					
13	أقوم بأنشطة محددة حتى أصل إلى أهدافي.					
14	أحاول جاهداً تدوين الأمثلة التي يشرحها المدرس					
15	أسمع لنفسي القوانين والنظريات حتى أحفظها.					
16	أطلب من زملائي مساعدتي في المسائل الصعبة.					
17	أضع أهدافاً أساسية لنفسي ثم أقسمها إلى أهداف فرعية.					
18	أكتب ملاحظات عن سلوكي داخل المحاضرة (الفصل).					
19	أكتب المعادلات الرياضية عدة مرات كي أستطيع تذكرها.					
20	عندما تكون هناك أجزاء غامضة في المحاضرة فإنني أطلب من المدرس أن يوضحها.					
21	أضع تصوراً للتابع الزمني لكل عمل أقوم به.					
22	أدون القوانين والقواعد الموجودة في كل موضوع.					

م	الفقرات	دائماً (4)	غالباً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)	أبداً (0)
23	اقرأ الموضوع عدة مرات حتى يثبت في ذهني.					
24	اطلب مساعدة الكبار عندما تواجهني مشكلة في الواجبات المطلوبة مني.					
25	احدد الهدف الذي أريد الوصول إليه قبل بدء العمل.					
26	أراقب طريقتي في حل الواجبات المطلوبة مني.					
27	أقوم بدراسة المادة عدة مرات قبل الامتحان.					
28	استعين بخبرة إخوتي الأكبر أو من لديه معرفة أكثر في فهم الموضوعات الصعبة.					