

التَّعَلُّمُ الْمُنَظَّمُ ذَاتِيًّا

وَعَلَاقَتُهُ

بِالتَّفْكِيرِ الْإِجَابِيِّ وَإِدَارَةِ الذَّاتِ

د/ أحمد غزالي

اسم الكتاب: التعلّم المنّظّم ذاتيّاً وعلاقته بالتفكير الإيجابي

وإدارة الذات

اسم الكاتب: د/ أحمد غزالي

تصميم الغلاف: عبدالله عباس

رقم الإيداع: ٢٠٢٤-٣٦٧٢

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٨٧٣٤٤-٨-٥

كافة الحقوق محفوظة للناشر والمؤلف

لا يُسمح بإعادة طبع أو توزيع أي جزء بأي طريقة، بما يشمل ذلك التصوير أو الطباعة أو التسجيل الصوتي أو أي وسيلة أخرى إلكترونية أو غير إلكترونية، دون إذن كتابي مسبق من الناشر، ويسمح فقط في حال الاستعانة ببعض الفقرات لغرض النقد والدراسة، طبقاً لما تحدده قوانين واتفاقيات حقوق الملكية الفكرية.

Self-regulated learning
And its relationship
To Positive thinking & Self-management

Dr/ Ahmed Ghazaly

بالتربية
والتعليم
والتعلم
فقط
تنهض الأمم.

د/ أحمد فتحي غزالي

مقدمة

التعليم هو مستقبل الأمة وأملها في التقدم، ولن تنهض الأمة إلا بسواعد أبناءها، ولن تتحقق النهضة إلا من خلال تنمية مهارات التفكير لديهم، ولن يؤدي هذا التفكير ثماره ما لم يكن تفكيراً إيجابياً بناءً، لا سلبياً هداماً، ولن نحصل على هذا التفكير إلا من خلال أشخاص أسوياء لديهم القدرة على إدارة ذواتهم، وتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم.

لم تعد حجرة الدراسة مكاناً يتم فيه الإلقاء والتلقين، ولكن أصبح مجالاً لممارسة العديد من الأنشطة، حيث أصبح خلية فيها ديناميكية، وحركة، ونشاط تلقائي، وبحث عن المعرفة. وتغير تبعاً لذلك دور المعلم ووظيفته. فلم يعد المصدر الوحيد للمعرفة، ولم يعد التدريس يتمركز حول المعلم فقط، وتتنوع تبعاً لذلك أساليب التدريس ومصادر التعلم. فالتحكم في العملية التعليمية انتقل تدريجياً من المعلم إلى المتعلم؛ فهو الذي يختار التعلم أو الموقف التعليمي والوسيلة المناسبة للحصول على المعلومات حسب قدرته وسرعته في التعلم؛ ومن ثم فقد أصبح المتعلم مستقلاً في تعلمه. (إيلي فارس، ٢٠٠٢)

وهذا الأمر جعل الكثير من الأمم تتسابق لإصلاح نظمها التربوية بهدف إعادة مواصلتها لعالم موجه بالتكنولوجيا. (بدر الصالح، ٢٠٠٢)

كما أنه من أهم الاستراتيجيات الحديثة أيضاً في التدريس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً؛ حيث تركز الاتجاهات الحديثة في علم النفس اهتمامها بالتعلم المنظم ذاتياً كأحد أنماط التعليم المفضلة لمعالجة الثغرات والسلبيات في النظم التعليمية الحالية،

ويتوقعون أنه النظام التعليمي الذي سيسود خلال العشرين سنة القادمة. (شيماء
سويلم، ٢٠١٦)

وقد أثبتت العديد من الدراسات التي تناولت التعلم المنظم ذاتيا أهميته التربوية، ومن
هذه الدراسات:

-أوضح (mallach، ١٩٩٠): أن هذا النوع من التعليم ذو أهمية خاصة لتركيزه على
إظهار قيمة المسؤولية في التعلم حيث يتم تشجيع المتعلم على قبول مسؤولية تعلمه
والمشاركة الفعالة فيه.

-يشير (G،G،O، ٢٠٠٣) : إلى الأدوار التي يقوم بها كلا من المعلم والمتعلم في
عملية التعلم الذاتي على أنه كلما زاد دور المتعلم قل دور المعلم، حتى يصل المتعلم
للمرحلة التي يتحمل فيها المسؤولية كاملة عن تعلمه.

-توصلت دراسة (نبيل الزهار، رانيا زقزوق، ٢٠٠٨): إلى أن تدريب طالبات ذوات
صعوبات التعلم في مادة الجغرافيا على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا ساعد على
تحسين مستوى إدراكهن لفاعليتهن الذاتية.

-مؤتمر وزراء التعليم العرب (٢٠٠٦): أشارت الوثيقة الرئيسية للمؤتمر الخامس للوزراء
العرب إلى أن التعليم لابد أن يكون من أجل تحقيق القدرة على التعلم الذاتي، والتعلم
مدى الحياة.

ويتفق كلا من (مسعد ربيع ٢٠٠٣)، (Christopher، ٢٠٠٣) على مجموعة من
الخصائص التي تميز الطلبة الذين يمارسون التعلم المنظم ذاتيا، ومن أبرزها:

● يمارسون بكفاءة خبراتهم التعليمية، وبطرق متعددة.

● يفضلون الدراسة الفردية.

● لديهم ثقة كبيرة بأنفسهم، وكفاءة ذاتية مرتفعة.

● يتميزون بالتفكير الناقد والإبداعي المتشعب.

● قدرتهم على تركيز الجهد على تحقيق الأهداف، والمرونة في مواجهة الفشل والبحث عن المعلومات.

ويحاول الإنسان دائما أن يتوافق نفسيا واجتماعيا مع نفسه وبيئته التي يعيش فيها، ويسعى لإيجاد أفضل الطرق الممكنة والمتاحة لحل المشكلات التي تواجهه في حياته، وذلك من خلال القيام بعمليات معرفية عقلية منظمة تعمل على توظيف الخبرات السابقة، والاستفادة من المعارف الجديدة. (ميلاد محمد فننه، ٢٠١٧)

وتذكر (ناجية البصير، ٢٠١٨) أن التفكير الإيجابي هو التفاوض والنظر على الجميل في كل شيء، وأن للتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمر حياتنا.

ويرى (معاذ الحصني، ٢٠١٧) أن أهمية التفكير الإيجابي تكمن في أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها، والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.

كما تشير فاطمة محمد (٢٠١٧) إلى أهمية التركيز على القدرات والإمكانات الشخصية للفرد، وكذلك مهارات إدارة الذات، والتي تعد غاية النمو في الإنسان، وموضوع تنمية البرامج والفنيات والأساليب الإرشادية والعلاجية والتربوية والثقافية. حيث تعد إدارة الذات من الموضوعات الحيوية التي يجب أن يهتم بها الأفراد، ويعملون على

تتميتها عن طريق انتهاج طريق التعلم والتعمق في العلوم النافعة، والصبر على ما يلاقه في ذلك من مشقة، وكذلك التزود بالمعلومات، وكل ما هو جديد في العلوم المختلفة، والعمل على اكتساب المهارات، والتدريب عليها؛ لإتقانها في سبيل الوصول على الإدارة الذاتية الناجحة.

وعندما يتدرب التلاميذ على أساليب إدارة الذات يمكن أن يصبحوا أكثر توجيهها لأنفسهم، وأقل اعتمادا على الإشراف المستمر، وبدلا من أن يتم تدريبهم على سلوكيات معينة، فإن إدارة الذات تدريبهم على مهارات عامة يمكن استخدامها في العديد من البيئات والمواقف. (Buckmann، ٢٠٠٠)

وقد أوضحت دراسة (carter&hugher، ٢٠٠٠) أهمية إدارة الذات وحرية الإرادة لتعزيز الاستقلالية باستخدام استراتيجيات تعلم إدارة الذات، من أجل مساعدتهم على زيادة استقلاليتهم وتقدير مصيرهم.

إن برامج إدارة الذات هدفت إلى تنظيم سلوك الطلاب، وتطبيق مسئولية نقل إدارة السلوك من المعلم إلى الطالب، بحيث يقضي المعلم وقتا أطول في التوجيه والإرشاد. (Hogan، s،prater& m.a، ٢٠٠٠)

وعلى الرغم من أهمية تنمية مهارات التعلم المنظم ذاتيا ومهارات التفكير الإيجابي ومهارات إدارة الذات لدى الطلاب من خلال استخدام الاستراتيجيات والمداخل والطرق التدريسية المختلفة. إلا أن الواقع الحالي يشير إلى قلة الدراسات - وخاصة في مجال المناهج وطرق التدريس - التي تهتم بتنمية تلك المهارات، ومن هنا نبعت فكرة الكتاب الحالي.

الفصل الأول

التعلم المنظم ذاتيا

- نشأة التعلم المنظم ذاتيا.
- مفهوم التعلم المنظم ذاتيا.
- مكونات التعلم المنظم ذاتيا.
- استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.
- أهمية التعلم المنظم ذاتيا.
- عناصر التعلم المنظم ذاتيا.
- بعض الطرق لجعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية.
- الخصائص الواجب توافرها في الطلاب المنظمين ذاتيا.
- بعض نماذج التعلم المنظم ذاتيا.
- طرق تدريس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.
- بعض الدراسات السابقة التي تناولت التعلم المنظم ذاتيا.

نشأة التعلم المنظم ذاتيا:

إن العالم الذي نعيش فيه اليوم يختلف تماما عما كنا نعيش فيه من قبل، فقد شهد العالم خلال العقود الأخيرة تطورات هائلة في جميع مجالات الحياة بشكل عام، وتطورات هائلة في مختلف المجالات التربوية بشكل خاص، فقد نشأت نظريات عديدة تناولت وجهات نظر مختلفة عن التعليم والتعلم، وتحاول جميعها إيجاد أفضل الطرق والأساليب التي توفر تعلمًا وتعليمًا أفضل يواكب تطورات العالم المعاصر.

وقد كان لهذه التطورات أثرا بارزا في تحول اهتمام علماء النفس والتربية إلى مبادئ النظرية المعرفية، بعد أن ظل لفترة طويلة متمسكا بمبادئ النظرية السلوكية، حيث تنظر النظرية السلوكية إلى عملية التعلم على أنها استجابات ملاحظة قابلة للقياس، وتقوى عن طريق الممارسة والتعزيز، في حين تنظر النظرية المعرفية إلى هذه العملية على أنها عمليات عقلية داخلية يعبر عنها بقدرة المتعلم على تبصر المعلومات المقدمة، ووعيها، واستيعابها، واسترجاعها، واستخدامها في مواقف مشابهة.

وقد صاحب تلك التحولات اهتماما كبيرا بالمتعلم؛ لأنه هو المحور الرئيسي الذي تستهدفه التربية، وتسخر كافة عناصرها، من أجل ترقية مهاراته وقدراته، وقد أسفر هذا الاهتمام عن نمط جديد من التعلم، يعتمد على ما يبذله المتعلم من جهود ذاتية في عملية تعلمه، وتدريبه على تحمل قدر كبير من المسؤولية عن كل ما يتصل بتعلمه، وقد شاع في الأدبيات التربوية تسمية هذا النوع من التعلم باسم التعلم المنظم ذاتيا: . regulated learning-self

ونجد أنه على الرغم من رسوخ فكرة هذا المفهوم في الدراسات النفسية والتربوية، إلا أن تشكله بشكل واضح كان عام (١٩٨٩) على يد كلٍ من: زيمرمان Zimmerman، وششونك schunk، في كتابهما : التعلم المنظم ذاتيا، والتحصيل الأكاديمي: self-regulated learning and academic achievement، كما أن علينا أن نذكر أنه كان للأبحاث التي قام بها باندورا bandura عام ١٩٨٦ دورا بارزا كذلك في التعلم المنظم ذاتيا من خلال نظريته عن التعلم المعرفي الاجتماعي التي نتج عنها العديد من الافتراضات، والتي اعتمدت لتفسير ونمذجة التعلم المنظم ذاتيا.

مفهوم التعلم المنظم ذاتيا:

ظهرت العديد من التعريفات حول التعلم المنظم ذاتيا، فنجد في البداية أن التعلم المنظم ذاتيا قد برز على مسرح الدافعية؛ ليعكس العلاقة بين الاستراتيجيات والأداء المدرسي أحيانا، والسلوك أحيانا أخرى، وغيرها من المتغيرات المعرفية واللامعرفية.

ومن خلال الرجوع إلي عدد من الأدبيات والدراسات التربوية المرتبطة بمفهوم التعلم المنظم ذاتيا، نجد أنها متفقة فيما بينها على أن هذا المفهوم يشير في أساسه النظري إلى أن كثيرا من أنماط السلوك الإنساني لا يمكن تغييرها إلا من خلال الشخص نفسه، وذلك لصعوبة العمل على مراقبتها بشكل مستمر، وبذلك فإن التعلم المنظم ذاتيا يكون متلائما مع فكرة قديمة راسخة في التراث السيكولوجي، والتي تؤكد على ضرورة مساهمة المتعلم بفاعلية في عملية تعلمه، وإلا فإنه يصبح مجرد مستقبل متلقٍ تقليديّ.

ونجد أنه على الرغم من اتفاق النظريات التربوية حول الأساس السابق، إلا أنها تختلف في تفسير الدوافع والطرق التي تسهم في ارتفاع مستوى مهارات التنظيم الذاتي لدى بعض الطلاب أكثر من غيرهم، وقد جاء هذا الاختلاف واضحاً في داخل بعض الأدبيات والدراسات التي تم الإطلاع عليها.

يعرف بينتريش (pintrich) التعلم المنظم ذاتياً بأنه: "عملية بنائية يضع بموجبها المتعلمون أهدافاً، ويستخدمون المراقبة في تنظيم وضبط معرفتهم وسلوكهم متقديين بأهدافهم، ويوظفون الاستراتيجيات المعرفية والتنظيم الذاتي لعمليات ما وراء المعرفة وإدارة الوقت وبيئة الدراسة". (pintrich، ٢٠٠٥)

وتعرف حنان إبراهيم التعلم المنظم ذاتياً بأنه: "القدرة على تنمية المعرفة والمهارات والاتجاهات التي تدعم وتسهل التعلم المستقبلي، والتي تتجرد من محتوى دراسي معين لتطبق على كل المواقف التعليمية". (حنان إبراهيم، ٢٠٠٧)

ونظر إبراهيم أحمد إلى التعلم المنظم ذاتياً على أنه: "العملية التي من خلالها يضع المتعلم أهدافاً، ويستخدم استراتيجيات معينة؛ لتحقيق تلك الأهداف، ويوجه خبرات تعلمه، ويعدل سلوكه لتسهيل اكتساب المعلومات والمهارات". (إبراهيم أحمد، ٢٠٠٧)

وقد نظرت جلييلة عبد المنعم مرسي إلى التعلم المنظم ذاتياً على أنه: "الأسلوب الذي يتعلمه الطالب من خلال نموذج يقتدي به، كأن يكون أحد والديه أو معلميه أو أحد أقرانه. في كيفية تحصيل المعارف والمعلومات التي يدرسها". (جلييلة مرسي، ٢٠٠٩)

ويعرف التعلم المنظم ذاتيا كلا من إيمان الشريف ووفاء الدسوقي على أنه:
"عملية عقلية، ترتبط بعمليات معرفية، وعمليات ما وراء المعرفية، وتعتمد على المتعلم
الذي يستخدم الاستراتيجيات المختلفة من أجل تحسين وتطوير تعلمه، ويمكن تدريب
الطلاب عليه من قبل المعلمين، وله مكونات تتعلق بذات المتعلم، وبالمنهج الدراسي،
والبيئة المحيطة بالمتعلم، والهدف النهائي منه هو تحسين عملية تعلم الفرد". (إيمان
الشريف، وفاء الدسوقي، ٢٠١٠)

ومن وجهة نظر هبة الرشيدى فهي ترى أن التعلم المنظم ذاتيا هو: "أن يعلم
الفرد نفسه من خلال مصادر التعلم المتنوعة". (هبة الرشيدى، ٢٠١١)

ومن خلال عرض التعريفات السابقة لمفهوم التعلم المنظم ذاتيا، يتضح لنا مدى
التنوع المفاهيمي للتعلم المنظم ذاتيا، والذي جاء نتيجة لتنوع النظريات والتوجهات التي
تناولت هذا النوع من التعلم، فهناك تعريفات ذات توجه معرفي، وهناك تعريفات أخرى
ذات توجه سلوكي، وهناك تعريفات أخرى ذات توجه دافعي، وأيضا هناك تعريفات أخرى
ربطت التوجهات الثلاث السابقة في تعريف واحد.

ونجد أن هناك قدرا من الاتفاق تجتمع فيه التعريفات السابقة، ذلك الاتفاق الذي
يرتبط بقدرة المتعلم على التحكم في كل عمليات التعلم الخاصة به، وأن التفاعل في
أثناء التعلم بين الجوانب الشخصية للمتعلم، يعتمد على إدراكه لفاعليته الذاتية في التعلم
وبين التأثيرات السلوكية، والتي تعتمد على ملاحظة استجابات المتعلم من خلال مراقبة
ذاته، وبين التأثيرات البيئية المتضمنة لمحيط الفصل الدراسي، وأن إجابة المتعلم لهذا
النوع من التعلم يعتمد على استخدامه لمجموعة فعالة من الاستراتيجيات.

مكونات التعلم المنظم ذاتيا:

للتعرف بشكل أدق على التعلم المنظم ذاتيا، علينا أن نتعرف على طبيعته وطبيعة مكوناته التي من أهمها:

●المكون المعرفي:

مفهوم المعرفة يشير إلى الخطوات المتضمنة في محاولة الفرد معرفة العالم من حوله، ويشتمل على تحديد خطوات الإدراك والفهم والمحاكمة العقلية، ويضمن في العادة عمليات شعورية واعية.

والمكون المعرفي يعني فهم المتعلم لنظام المعرفة عنده، فكلما زادت معرفة المتعلم بموقف ما كلما زاد النجاح الذي سيحققه، حيث يؤكد هذا المكون على المعرفة التي تدعم قدرة المتعلم على استخدام الاستراتيجيات المعرفية في عملية تعلمه، بما يمكنه من فهم المهام المعروضة وتحديد الأهداف، وتكوين التنبؤات والتوقعات للنتائج، وتعزيز نشاط المعرفة العقلية، وتحقيق مستويات عالية من التحصيل الدراسي، ويفترض المكون المعرفي توافر بنية معرفية مستقرة لدى الفرد، تساعد في عمليات التجهيز والمعالجة.

●المكون ما وراء المعرفي:

يعد هذا المكون المظهر الأساس للتعلم المنظم ذاتيا، إذ أن التطبيق الصحيح للمعرفة يعتمد بشكل كبير على كفاءة المتعلم في استخدام مهارات ما وراء المعرفة، وتبرز أهمية هذا المكون واستخدام استراتيجياته في التحصيل الدراسي، فالباحثون المهتمون بدافعية الطلاب يؤكدون أن ما وراء المعرفة هام لاستخدام الطلاب لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، ولتحصيلهم الدراسي؛ ولأنه القاعدة التي يتم من خلالها

بناء وتنفيذ معتقدات الكفاءة الذاتية، ويشير هذا المكون إلى وعي الفرد بالعمليات التي يمارسها في مواقف التعلم المختلفة نتيجة حصوله على معرفة، أو معلومات معينة، تتصل بهذه المواقف، كما يشير إلى عمليات التفكير المعقدة، التي تحدث أثناء العمليات المعرفية، والتي تساعد المتعلم على التحكم في بنيته المعرفية، وتسهم في الانتقال به من مستوى التعلم الكمي، إلى مستوى التعلم الكيفي.

●المكون الدافعي:

تعد الدافعية من أهم العوامل التي تساعد على تحصيل المعرفة والفهم والمهارات، كما تعد الدافعية للإنجاز عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه، وفي إدراكه للموقف، كما تعد مكوناً أساسياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها، حيث يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وفيما يحققه من أهداف، وتوصف بأنها طاقة أو محرك، هدفها تمكين الفرد من اختيار أهداف معينة، والعمل على تحقيقها، فهي عبارة عن "عملية داخلية توجه نشاط الفرد نحو هدف في بيئته"، ويستخدم هذا المصطلح؛ ليصف درجة إدارة الطلاب المنظمين ذاتياً، للاستمرار في الممارسة أو الدراسة في حالة غياب الضبط الخارجي من قبل الوالدين أو المعلمين، ويمثل الاهتمام بالدافعية أولوية قصوى للدراسات التي تجرى في ميدان التعلم بصفته مكون مهم للتعلم المنظم ذاتياً، انطلاقاً من أنها عنصر لازم لحدوث التعلم الذاتي، الأمر الذي هيأ لها القيام بدور متميز في السيطرة على سلوك المتعلمين، وضبطه، وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف المحددة، لأن أداء الفرد في أي مهمة مرهون بنوعية دافعيته ودرجتها، وهي بفضافة إلى ذلك تلعب دوراً جوهرياً في التغلب على المشكلات، وتنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى المتعلمين، ورفع مستوى التحصيل الدراسي، واستخدام إستراتيجيات التعلم الفعالة.

●مكون إدارة المصادر:

ويتعلق هذا المكون بكيفية إدارة الطلاب لبيئة الدراسة وضبط جهودهم، ويشتمل على: إدارة وقت وبيئة الدراسة، وضع جدول أعمال، اختيار المكان المناسب للتعلم، تنظيم الجهد، التعلم من الأقران، وطلب المساعدة.

●المكون الإرادي:

ويأتي هذا المكون داعماً للمكون الدافعي، ويقوم بدور هام في التقليل من دور المُثَبِّتات المحيطة بالمتعلم، ويعمل على مستوى زيادة الدافعية اللازمة لإنجاز مهمة ما، ويشتمل على: التحكم في الانتباه، التحكم في الدافعية، تعليم الذات، التحكم في الآخرين بموقف المهمة، التحكم في المهمة ذاتها. (فهد الراداي، ٢٠١٩)

استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا:

هي مجموعة من العمليات (الطرق، والفنيات، والاستراتيجيات، ...) التي يستخدمها الفرد بشكل فعّال ونشط في إدارة وتنظيم تعلمه، وتتضمن وضع المتعلم أهدافا لتعلمه، واختيار وتنفيذ مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية واستراتيجيات إدارة مصادر التعلم التي من شأنها أن تساعد على تحقيق تلك الأهداف، فضلا عن مراقبة وتقييم تقدمه في تحقيق تلك الأهداف.

وقد قامت الباحثة أسماء عبد المنعم أحمد عرفان في رسالة بعنوان: "فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضة التحصيل الأكاديمي"، بتحديد استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في سبع استراتيجيات تتدرج تحت ثلاث فئات رئيسية، وهي:

• **الاستراتيجيات المعرفية:** وتشتمل على:

• **الإحتفاظ بالسجلات ومراجعتها:** وتشير إلى الجهود الذاتية للطالب في

تسجيل الأحداث أو النتائج بتلك السجلات في تحسين تعلمه.

• **التنظيم والتحويل:** وتشير إلى قيام الطالب بشكل صريح وخفي، بإعادة تنظيم

المواد التعليمية؛ لتحسين تعلمه.

• **التسمع والحفظ:** وتشير إلى جهود الطالب الذاتية؛ لحفظ المادة من خلال

الممارسة.

• **الاستراتيجيات ما وراء المعرفية:** وتشتمل على:

• **المراقبة والتقويم الذاتي:** وتشير إلى تعقب الطالب لجهوده في التعلم

وتقييماته الذاتية لجودة تعلمه، أو التقدم الذي يحرزه فيه.

• **التخطيط ووضع الأهداف:** ويشير إلى قيام الطالب بوضع أهداف عامة أو

أهداف فرعية؛ لتعلمه، وتخطيطه؛ لتسلسلها، والزمن اللازم؛ لتحقيقها، وإكمال

الأنشطة المرتبطة بها.

• **استراتيجيات إدارة مصادر التعلم:** وتشتمل على:

• **إدارة بيئة التعلم:** وتشير إلى الجهود الذاتية للطالب لاختيار وترتيب البيئة

الفيزيائية؛ لتيسير عملية التعلم.

• **البحث عن المعلومات:** وتشير إلى الجهود الذاتية للطالب؛ لتأمين مصادر

المعلومات اللازمة لتيسير وتحسين عملية تعلمه.

وقد قام كلٌّ من زيرمان وبرونز (Pons & Zimmerman, 1986) بإجراء دراسة توصلنا من خلالها إلى عدد من استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا التي يستخدمها الطلاب؛ لتنظيم تعلمهم في البيئات التعليمية المختلفة، وسنتعرف معا على تعريفات تلك الاستراتيجيات وتوصيفها:

●التقييم الذاتي:

يشير إلى الجهد الذاتي الذي يبذله المتعلم؛ لتقويم مدى جودة الأعمال التي يؤديها، ومن الأمثلة على ذلك: مراجعة المتعلم للواجبات التي قام بحلها؛ للتأكد من صحتها.

●التنظيم والتحول:

يشير إلى الجهد الذاتي الذي يبذله المتعلم، فعادة تتساقط المادة المتعلمة وتنظيمها، وتحويلها لأنماط أخرى بشكل صريح أو ضمني؛ لتحسين عملية تعلمه، ومن الأمثلة على ذلك: وضع مخططات مبدئية قبل الشروع في مهام التعلم.

●وضع الهدف والتخطيط:

يشير إلى الجهد الذاتي، الذي يبذله المتعلم؛ لوضع الأهداف التعليمية، والتخطيط من أجل استكمال الإجراءات المرتبطة بها، ومن الأمثلة على ذلك: التدريب على بعض الاختبارات والاستعداد لها.

● البحث عن المعلومات:

يشير إلي الجهد الذاتي الذي يبذله المتعلم للبحث عن المعلومات المرتبطة بالموضوع المراد تعلمه، ومن الأمثلة على ذلك: زيارة المكتبة، أو تصفح بعض مواقع الإنترنت ذات الصلة بالموضوع المراد تعلمه.

● الاحتفاظ بالمدونات والملاحظات:

يشير إلي الجهد الذي يبذله المتعلم من أجل تسجيل الأحداث أو النتائج التي تتم داخل الفصل والاحتفاظ بها، ومن أمثلة ذلك: تدوين ملاحظات عن المناقشات الفصلية، والاحتفاظ بها.

● البناء البيئي:

يشير إلي الجهد الذي يبذله المتعلم من أجل تنظيم الأوضاع الطبيعية التي تسهل عملية التعلم، ومن الأمثلة على ذلك: الابتعاد عن مشاهدة التلفاز حتى يتم التركيز في أداء الأنشطة المرتبطة بالتعلم.

● التصور الذاتي لعواقب الأداء:

يشير إلي قيام المتعلم بتخيّل المكافأة، أو العقاب الناتج عن النجاح، أو الفشل، ومن الأمثلة على ذلك: مكافأة الطالب لنفسه بالذهاب للحديقة عند الانتهاء من حل الواجبات.

● التسميع والاستظهار:

يشير إلي الجهد الذي يبذله المتعلم صراحة أو ضمناً؛ لتذكر أو استظهار المادة المتعلمة، ومن الأمثلة على ذلك: كتابة المعادلات الرياضية عند التحضير؛ لاختبار الرياضيات في ورقة عدة مرات، والاحتفاظ بها؛ حتى يسهل عليه استظهارها واسترجاعها.

● البحث عن المساعدة الاجتماعية:

يشير إلي جهود المتعلم التي يبذلها، في سبيل طلب المساعدة من الأقران والرفاق، أو المعلمين، أو الراشدين مثل الأب والأم، ومن الأمثلة على ذلك: طلب المساعدة من الصديق عند مواجهة مشكلة حول واجب في مادة ما.

● استعراض أو مراجعة السجلات:

يشير إلي الجهود التي يبذلها المتعلم من أجل إعادة قراءة الملاحظات الخاصة به، والاطلاع على نماذج من الاختبارات السابقة، أو استعراض الكتب المنهجية، ويلاحظ وجود ثلاث استراتيجيات هنا، وكلها قراءة ومراجعة، ولكن تختلف في تنفيذها من طالب لآخر، فقد ينفذها بعض الطلاب جميعاً، بينما يستخدم الآخرون بعض هذه الاستراتيجيات.

يعد التعلم المنظم ذاتياً أحد أهم النظريات حول تعليم الناس طريقة التعلم، وبمعنى أوسع فهو يتمركز حول قدرة الأفراد على تحقيق أهداف تعلمهم، والعمل بصورة مستقلة، والشعور بالاستقلالية، والمسؤولية؛ لتحقيق تلك الأهداف.

إن التعلم المنظم ذاتيا يختلف تماما عن تلك الطريقة التقليدية التي يوزع فيها المعلم ورقة عمل على الطلاب؛ ليكملوها لمجرد أنه طلب منهم ذلك. فهو تعلم بناءً. وذاتي التوجه، فبدلاً من استكمال ورقة العمل، يتركز التعلم المنظم ذاتيا حول تحديد الطلاب لأهداف التعلم الخاصة بهم، وتحديد أفضل الطرق؛ لتحديد تلك الأهداف، ثم العمل بصورة منهجية واستراتيجية لتحقيقها.

إن استراتيجيات التعليم مثل نموذج حلقات العمل، ومحفظة الطالب (وهي ما يسمى بفهرس إنجازات الطالب في أثناء دراسته، حيث تساعد في تقييم أدائه وتقدمه) تتوافق مع التعلم المنظم ذاتيا بشكل أفضل من الاعتماد على ورقة عمل أو محاضرة تناسب الجميع.

نموذج حلقات العمل:

يتكون هذا النموذج من ثلاثة أجزاء:

- تبدأ الحصة الدراسية بدرس صغير.
- ثم يقضي الطلاب وقتاً في العمل بصورة مستقلة، بينما يدور المعلم بين الطلاب ويحاورهم.
- تنتهي الحصة الدراسية بتقديم ملخص مستمد مما تعلمه الطلاب من خلال عملهم المستقل.

ومن الأشخاص المؤثرين الذين استخدموا نموذج حلقات العمل المديرة.

وهنا تكن المشكلة، حيث إن نموذج حلقات العمل، ومحفظة الطالب، يتطلبان عقلية ومهارات متنوعة من المعلمين، وهنا يأتي دور التعلم المنظم ذاتيا. والمؤسسة لمشروع القراءة والكتابة في كلية المعلمين في كولومبيا، لوسي كالكينز (lucy calkins)، والمعلمة الأمريكية نانسي أتويل (nancy atwel)، فقد كان لهما فضلا كبيرا في نشر أفضل الممارسات التي من خلالها تعرف المعلمون على طريقة إنشاء تجارب تعليمية حقيقية يقودها الطلاب.

محفظة الطالب:

تسير على الخطوات التالية:

- يضع الطلاب أهدافا تعليمية، ويحتفظون بأفكارهم وأعمالهم في مجلدات.
- يتحقق الطلاب بصورة دورية ما إذا كانوا يحققون هذه الأهداف أم لا.
- يعقدون اجتماعات دورية مع معلمهم؛ ليحرصوا على أنهم يسيرون في تحقيق أهدافهم.

أهمية التعلم المنظم ذاتيا:

يتفق معظم الباحثين على أن تحقيق هدف العملية التعليمية يتطلب من الطلاب تنظيم جوانبهم المعرفية والدافعية والبيئية؛ ليكون تعلمهم ذا معنى، وهذا الأمر هو نفسه الهدف من التعلم المنظم ذاتيا، فهو عملية مخططة وتقييمية وتكيفية مكونة من عمليات واستراتيجيات يقوم الطلاب بالبدء فيها، وتنظيمها بطريقة مخططة، مما يساعدهم على التعامل بفاعلية أكثر من المهام المدرسية، ويسعى الطلاب عادة ليكونوا ناجحين داخل

الفصل الدراسي، وهذا الأمر يحتاج إلى أن يكون لديهم مهارة، وهذا ما يقوم به التعلم المنظم ذاتيا.

إضافة إلى ذلك، فهناك اعتبارات أشارت إليها عدد من الدراسات والأدبيات التربوية، تظهر أهمية هذا النوع من التعلم تتحدد في: -

● أن الطالب القادر على التنظيم الذاتي لتعلمه هو القادر على ترقية مهاراته من خلال هذا التنظيم؛ لذلك فإن تعليم الطلاب استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا يعكس هدف التعلم مدى الحياة.

● أن هذا النوع من التعلم يؤدي دورا مهما وأساسيا في حياة الطلاب؛ لأنه يؤدي إلى ارتفاع إنجاز الفرد في كل المهام التي يقوم بها بصفة عامة، ويؤدي إلى اندماج الطلاب في محتوى المادة المتعلمة، واكتساب المعرفة والتغير المفاهيمي بشكل أكبر.

● أن هذا النوع من التعلم يمكن أن يتعلمه الطالب في أية مرحلة عمرية.

● أن هذا النوع من التعلم يجعل الطالب يظهر مزيدا من الوعي بمسؤوليته في جعل التعلم ذي معنى، ومراقبا لأدائه الذاتي، بل إن هذا النوع من التعلم يجعل الطالب ينظر إلى المشكلات التعليمية باعتبارها تحديات يرغب في مواجهتها والاستمتاع بالتعلم من خلالها.

● أن هذا النوع من التعلم يسهم في تفعيل جوانب وعمليات متعددة لعملية التعلم، حيث يوجد تفاعل بين العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية، بما ينشط الطلاب سلوكيا ومعرفيا ودافعيا.

● أن هذا النوع من التعلم يعبر عن القدرة على التخطيط والتوجيه وانتقاء أنشطة تجهيز المعلومات، ويشجع الطلاب للحصول على المسؤولية الأولية للتحكم في دراستهم أكثر من الاعتماد على توجيهات المعلم.

● إن هذا النوع من التعلم يُعد أحد الحلول المناسبة؛ لتحقيق جودة التعلم المنشودة، حيث إن آليات التنظيم الذاتي للتعلم تساعد الطلاب على التمييز الدقيق بين المادة التي تم تعلمها بشكل جيد، والمادة التي تم تعلمها بشكل أقل جودة، وبالتالي سوف ينظمون دراستهم بشكل أكثر فعالية.

● إن هذا النوع من التعلم ينشط عملية التعلم، ويسهم في بناء معلومات ما وراء المعرفية، ومعتقدات حول المعرفة، والبحث الذاتي عنها، ومواصلة القراءة والدراسة.

ويتضح مما سبق أن الأهمية القصوى للتعلم المنظم ذاتيا في تحسين العملية التعليمية ورفع كفاءة طلابها؛ وذلك نظرا لإسهامه في زيادة وعي الطلاب بمستوى تفكيرهم، وبقدراتهم الذاتية على التعامل مع مختلف المواقف التي يواجهونها، كما أنه يزيد من مستوى تفاعلهم مع المعرفة، ويسهم في تنمية مهاراتهم الإبداعية في كافة فروع المعرفة، كما أن له دور كبير في رفع مستوى التحصيل الدراسي، الأمر الذي يجعل تدريب الطلاب على استراتيجيات هذا النوع من التعلم ضرورة قصوى خصوصا في العصر الحالي، والذي أصبح الغير المستمر سمة بارزة من سماته، بل من متطلباته الأساسية. (فهد الراددي، ٢٠١٩)

عناصر التعلم المنظم ذاتيا:

تتمثل إحدى طرق التعلم المنظم ذاتيا في تقسيمه إلى ثلاثة عناصر وهي:
تنظيم أساليب المعالجة، وتنظيم عملية التعلم، والتنظيم الذاتي، حيث يساعد تقسيم التعلم المنظم ذاتيا بهذه الطريقة المعلمين على تحديد أفضل طريقة لمساعدة الطلاب في تحقيق أهدافهم الشخصية، كما يعطينا لمحة عن الطريقة التي يمكننا أن نصبح فيها متعلمين منظمين ذاتيا، وسوف نستعرض معا - فيما يلي - العناصر الثلاثة للتعلم المنظم ذاتيا: -

●تنظيم أساليب المعالجة:

تعتبر الخطوة الأولى في التعلم المنظم ذاتيا هي إعطاء المتعلمين خيارا في معرفة كيف ولماذا يتعلمون أساسا، ففي مثال ورقة العمل الذي ذكرناه سابقا، يكمل الطلاب مهمتهم، لأن المعلم طلب منهم ذلك فقط، ولكن عندما نحدد سبب التعلم في الأساس، فإننا بذلك نبدأ في وضع أساس التعلم المنظم ذاتيا.

الباحث التعليمي: نويل إنتويستل (noel entwistle) يفرق بين ثلاثة أسباب مختلفة للتعلم، حيث يجعل عمله هذا هدفنا من التعلم أكثر وضوحا، حيث يمكن للطلاب إما محاولة صياغة المعلومات أو حفظها، أو محاولة الحصول على درجات جيدة، أو يسعون إلى الحصول على فهم شخصي أو هادف.

والهدف من التعلم المنظم ذاتيا هو تشجيع الطلاب على الابتعاد عن أول اتجاهين للتعلم، وهما: إتباع الأوامر، ومحاولة الحصول على درجات جيدة. والتحرك نحو الاتجاه الثالث، والتعلم من أجل تحقيق بعض المكاسب الجوهرية، بذلك يصبح التعلم هدفا بحد ذاته.

●تنظيم عملية التعلم:

المستوى التالي من التعلم المنظم ذاتيا هو عندما يكون الطلاب مسئولين عن عملية التعلم الخاصة بهم، ويعرف أيضا باسم ما وراء المعرفة، حيث أظهرت الدراسات أنه عندما يقوم المعلمون بمعظم الأعمال الصعبة، ستتخفض مهارات ما وراء المعرفة لدى الطلاب.

الحكمة تقول: ”إذا غادر المعلم المدرسة في نهاية اليوم الدراسي وهو يشعر بالإرهاق أكثر من الطلاب، فإن هذا يعني أنه لم ينجز عمله كما يجب“، ويعني ذلك أنه يتوجب على المعلم إيجاد طريقة لجعل الطلاب يقومون بالأعمال الصعبة المتمثلة فيما وراء المعرفة، كما يجب على الطلاب أن يقبلوا التحدي، ويتكون لديهم الفضول لتحديد الأمور التي تنجح أو لا تنجح في خطط تعلمهم الشخصية.

قد يتضمن تعزيز أسلوب ما وراء المعرفة التعرف على طريقة عمل الدماغ، وما الذي يعنيه مصطلح ما وراء المعرفة، وأساليب التعلم المختلفة جميعها، ويعد التحلي بالفضول حول اكتشاف وتحديد نقاط القوة الشخصية لدى الطلاب، وأساليب التعلم التي يفضلونها أمرا مهماً جدا في تعزيز مهارات ما وراء المعرفة.

●التنظيم الذاتي:

إذا كان الطلاب سيصبحون متعلمين منظمين ذاتيا، فيجب عليهم البدء في تحديد أهدافهم الخاصة، ثم التفكير في الطرق التي تؤدي بهم في النهاية إلي تحقيق تلك الأهداف.

بعض الطرق لجعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية:

بعد أن تعرفنا على العناصر الهامة للتعلم المنظم ذاتيا، سنتطرق للحديث عن بعض الطرق التي يمكننا من خلالها جعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية:

●تغيير طريقة التفكير بشأن التعلم:

الطريقة الأولى لجعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية هي تغيير طريقة التفكير حول سبب التعلم أساسا، فبدلا من القيام بالواجبات المدرسية؛ لأن المعلم طلب ذلك؛ أو لأن الطالب يريد الحصول على أعلى معدل درجات، على الطالب أن يتجه نحو التعلم لإرضاء فضوله، سيسهل عليه هذا الأمر كثيرا، خاصة عندما يتعلم شيئا قد اختاره بنفسه، لن الأمر سيكون صعبا جدا عندما تكون راغبا فقط في إنجاز واجبا محددًا أسنده إليه معلمه.

على الطالب أن يجد طريقته الخاصة للقيام بمهامه المكلف بها قبل أن يقوم بإنجازها دون تفكير، وأن يكتشف الأمور الجيدة المتعلقة بالموضوع الذي يعمل عليه، ويستمسك بذلك عند إنجاز مهمته، صحيح أن إنجازها مهم؛ لكي يتمكن من التخرج، ولكن يجب أن يتم ذلك من خلال العثور على الأمور الممتعة التي تهمة، وبذلك سيكون قادرا على البدء في تجربة التعلم المنظم ذاتيا.

● اكتشاف أساليب التعلم المختلفة:

يوجد العديد من الطرائق المختلفة للتعلم مثل: التعلم السمعي، والتعلم البصري، والتعلم المكاني، والتعلم الحسي الحركي، ...الخ، وعلى الطالب أن يتعرف على تلك الطرائق، أو على الأقل أن يستكشف بنفسه الطريقة الأكثر فاعلية بالنسبة له.

● تعلم كيفية نجاح عملية التعلم:

توجد طريقة أخرى لجعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية، وهي أن يتعلم الطالب كيفية نجاح عملية التعلم، فعلى الطالب أن يقرأ عن العلوم المعرفية وعلم النفس لمعرفة طريقة تكوين الذكريات، والاحتفاظ بالمعلومات، ومدى تأثير العواطف في التعلم، كما يجب عليه أن يفهم الأدوات المتاحة لديه قبل أن يتمكن من استخدامها على النحو الأمثل.

● التعمق في عملية التعلم:

وهي تلك الطريقة التي يقوم فيها الطالب بإجراء ما شبه جردا لعملية التعلم الخاصة به، وأن يحدد الوقت الذي كان فيه أكثر نجاحا في تعلمه، والوقت الذي كان فيه أقل نجاحا في تعلمه، وما هي مادته المفضلة، ولماذا اختار هذه المادة، ومتى فقد اهتمامه بمادة ما، ولماذا فقد اهتمامه بها، وأن يسأل نفسه أسئلة صعبة حول طريقة تعلمه، حتى يتمكن من السير في عملية التعلم بطريقة أكثر فاعلية.

● البحث عن شخص يخبر الحقائق كما هي:

من المفيد جدا أن يقوم الطالب بإيجاد شخص يمكن أن يكون صادقا في إخباره بنقاط قوته وضعفه في التعلم، فعليه أن يبحث عن شخص يثق به يمكن أن يخبره بمدى تقدم تعلمه بصدق، وما إذا كان يفتقر إلي الوعي الذاتي حول أسلوب تعلمه وقدراته، فمن الصعب أن يصبح الطالب قادرا على التعلم الذاتي دون العمل مع شخص آخر، لكي يصبح مدركا لذاته بشكل أفضل.

● وضع بعض الأهداف الذكية:

يعد وضع أهداف ذكية محددة، ويمكن تحقيقها، ومناسبة، وقابلة للقياس، ومحددة بإطار زمني، طريقة رائعة لجعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية.

علي سبيل المثال: بدلا من أن يقول الطالب "أريد التحسن في تعلم اللغة الألمانية"، يمكنه وضع هدف ذكي بأن يقول "أريد حفظ ١٠٠ كلمة جديدة من مفردات اللغة الألمانية خلال هذا الأسبوع"، حيث يمكنه أن يقوم باختبار نفسه في الأسبوع القادم وقياس فيما إذا كان قد حقق هدفه أم لا.

من الصعب ملاحظة مدى تقدمنا وتعلمنا عندما يكون هدفنا غير واضح، ولهذا السبب يمنحنا وضع أهدافا ذكية مقياسا واضحا لتعلمنا.

● التمعن في التقدم:

لا تعني الأهداف الكثير ما لم يقيم الطالب بقياس تقدمه بين الحين والآخر، فعلى الطالب أن يخصص وقتا كافيا لتحديد ما إذا كان قد حقق أهداف التعلم الذكية الخاصة

به أم لم يحققها، حيث يعد التفكير الذاتي طريقة رائعة؛ لتعزيز الوعي الذاتي وإدارة الذات، وهي طريقة جيدة؛ لكي يصبح التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية.

● البحث عن رفاق الرحلة:

على الطالب أن يعثر على بعض الأشخاص الجديرين بالثقة لمساعدته في أن يكون مسئولا عن تعلمه، وعلى الرغم من أن التقدم في التعلم باستخدام التعلم المنظم ذاتيا يعد مسؤولية الطالب، إلا أنه لا مانع من يكون لديه بعض الأصدقاء الذين يعرفون ما هي أهدافه، بحيث يمكنه اللجوء إليهم لمناقشة تقدمه في التعلم وبقائه متحفزا.

● الصراحة والوضوح:

يساعدنا إخبار الآخرين عن أهدافنا على تحقيقها؛ لذلك على الطالب أن يجد طريقة تجعل أهدافه التعليمية معروفة، وهذا يعني إخبار أفراد العائلة، أو رفاق الرحلة، أو المعلم، أو ربما مجموعة من الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي عنها، ويجب أن يعلم أنه قد ينجح في تحقيق أهدافه عندما لا يكون الشخص الوحيد الذي يعرفها.

يعد التعلم المنظم ذاتيا هو التعلم من أجل التعلم؛ لذلك على الطالب أن يغير موقفه تماما فيما يتعلق بالأسباب التي تدفعه نحو التعلم في الأساس، وأن يختار الأمور التي يريد معرفة المزيد عنها، أو أن يبدأ بالأمور التي تثير اهتمامه أكثر عندما يكلف بمادة أو موضوع ما، ثم يضع أهدافا ذكية، ويراقب التقدم الذي أحرزه بصورة دائمة، حيث يعد الإدراك الذاتي مهارة يمكن ممارستها وتحسينها، وأن يجعل من التعلم وظيفته ومسئوليته، وبذلك يتحقق التعلم المنظم ذاتيا ويصبح أكثر فاعلية.

إذا اتبعنا من الطالب استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا، عندها لن يحتاج أبدا إلى إلقاء اللوم على شخص أو أمر ما عندما تواجهه صعوبة في التعلم، وبدلا من ذلك سيتمكن من خلال الإدراك الذاتي والقدرات اللازمة من التعامل مع التعلم، وإيجاد طريقة للمضي رغم كل المعوقات والقيود.

الخصائص الواجب توافرها في الطلاب المنظمين ذاتيا:

للطلاب المنظمين ذاتيا خصائص متعددة تميزهم عن غيرهم من الطلاب، وقد كانت هذا الخصائص محل اهتمام عدد من الأدبيات التربوية في مجال التنظيم الذاتي، إذ عنيت بدراستها وتوضيحها وتحديدها، فقد أشار كلا من: بتلر، وزيمرمان وكيثسانتاس (Butler، ١٩٩٥)، (kitsantas & Zimmerman، ٢٠٠٠) إلى الخصائص التالية:

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم أهداف واضحة موجّهة نحو الإتقان؛ يسعون لتحقيقها من خلال المهام التعليمية، ويقومون بأداء المهام التعليمية بثقة واجتهاد بحثا عن البراعة فيها.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم معرفة شاملة عن عملية التعلم، من خلال معرفتهم بأنفسهم كطلاب، وبالمهمة المطلوب أدائها، وبالاستراتيجيات التعليمية، وبالمحتوى المرتبط بالمهمة التعليمية.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا يملكون مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية التي تساعدهم في التعامل مع البيانات وتحويلها وتنظيمها وإتقانها واسترجاعها، ويستخدمونها بدقة في معالجتهم للمهام التعليمية.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا يملكون مجموعة من الاستراتيجيات فوق المعرفية التي تمكنهم من إدارة تعلمهم، ومراقبة تفكيرهم مع تخطيط عملياتهم العقلية، والتحكم فيها؛ وتوجيهها لتحقيق أهدافهم الشخصية.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم قدرة عالية على مراقبة أعمالهم ذاتيا، وتقييم تقدمهم بفاعلية، كما يستطيعون التنبؤ بنتائج أدائهم، ويعملون التغذية الراجعة التصحيحية، بحثا عن الطرق المعينة للنجاح.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا يسعون ذاتيا لاكتساب المعرفة والمهارة بفاعلية عالية وباستقلالية، ولا يعتمدون على الآخرين، ويقدمون على طلب المساعدة من الآخرين فقط لأخذ الملاحظات أو التحقق من جودة عملهم، وبما يحقق لهم الاستقلالية في العمل على المدى البعيد.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا يتأملون باستمرار عملية التعلم حيث ينتقلون بين الأنشطة التعليمية السابقة والمستمرة حاليا والمستقبلية، وذلك من أجل تحديد العمليات والاستراتيجيات المناسبة لأداء المهام وتطويرها، أو تحديد الاستراتيجيات والأساليب المعينة لتغييرها وتحقيق النجاح.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم قدرة على التحكم في سلوكهم ودوافعهم المرتبطة بالموقف التعليمي، والعمل على تعديلها وتكييفها بما يتناسب مع متطلبات الموقف التعليمي.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم إرادة ودافعية عالية للتعلم، فهم يمتلكون مجموعة من الأهداف الدافعية والانفعالات التكيفية مثل: الإحساس العالي بالقدرة الذاتية التعليمية، مع مشاعر إيجابية تجاه المهام التعليمية مثل: (الفرح، الرضا، الحماس)

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم دافعية داخلية لطلب المعلومات مما يجعلهم يسعون للحصول عليها من مصادرها الداخلية أو الخارجية، وفهم ما وراء تلك المعلومات.

● إن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم القدرة العالية على تقبل وتحمل مسؤولية نتائج تعلمهم، مع الالتزام بالتعلم ذي المعنى.

ونجد أنه قد تظهر جميع السلوكيات السابقة لدى الطلاب الغير منظمين ذاتيا، ومن الممكن التغلب عليها عن طريق الفهم الجيد للتعلم المنظم ذاتيا، وتوفير التدريب المناسب لعمليات واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، بشكل يستطيع معه الطالب أن يحسن من تحكمه في تعلمه وأدائه، وبما يجعله قادرا على تحمل مسؤولية تعلمه، والاستفادة من معلميه وزملائه، بما يحقق له الاستقلالية في التعلم، على المدى البعيد، وبما يحقق أهدافه المنشودة.

بعض نماذج التعلم المنظم ذاتيا:

تعددت وتتنوع نماذج التعلم المنظم ذاتيا، تبعا للنظريات التي استندت إليها، وجميع النماذج تشمل وصفا حول ماذا؟، وكيف؟، ولماذا؟ يختار الطلاب استراتيجية تنظيم ذاتي محددة، أو استجابة ما، أو إيضاح من خلال التعلم، وتظهر أهمية هذه

النماذج في أنها تساعد في تجميع النتائج البحثية الخاصة بمجموعة من العناصر المختلفة؛ لتكوين هيكل واحد متكامل، كما أنها تتيح إمكانية تحديد المنظور الخاص بعملية البحث المستقبلية. وفيما يلي عرض موجز لأهم هذه النماذج:

● نموذج واين (Winne) ذو المراحل الأربع للتعلم المنظم ذاتيا:

افترض هذا النموذج من قبل واين (Winne)، والذي يرى فيه أن التعلم المنظم ذاتيا يتمثل في عبور الفجوة بين تحديد الأهداف الأكاديمية، وتحقيق هذه الأهداف، وذلك بالتأكيد على الدور التفاعلي بين المعرفية وما وراء المعرفية والدافعية، وبصفة خاصة يركز هذا النموذج على دور المراقبة والتغذية الراجعة، والعمليات المعرفية، فكلاهما يؤثر في الآخر.

● نموذج بوكارتس (Boekarts) للتعلم القابل للتكيف:

ويجب هذا النموذج على السؤال الخاص بماهية الكفاءات التي يمتلكها الطلاب وتمكنهم من تنظيم تعلمهم ذاتيا، وتبعاً لهذا النموذج هناك ثلاث كفاءات للتعلم المنظم ذاتيا تعمل في ثلاث مناطق مختلفة، وهي: منطقة تنظيم منظومة تجهيز ومعالجة المعلومات، ومنطقة تنظيم عمليات التعلم، ومنطقة تنظيم الذات، ويمكن اعتبار أن تنظيم منظومة تجهيز ومعالجة المعلومات و،تنظيم عمليات التعلم بمثابة الجانب المعرفي في التعلم المنظم ذاتيا، بينما تنظيم الذات يمكن أن ينظر إليه على أنه الجانب الدافعي في التعلم المنظم ذاتيا.

•النموذج المعرفي الاجتماعي للأهداف والتنظيم الذاتي لبينتريش

:(Pintrich)

طور بينتريش (Pintrich) إطارا عاملا للتعلم المنظم ذاتيا يعتمد على منظور اجتماعي معرفي، هدفه تصنيف وتحليل العمليات المختلفة التي تلعب دورا في التعلم ذاتي التنظيم، في محاولة لإحداث نوع من التكامل بين كل المكونات المعرفية والدافعية للتعلم، وأحد الابتكارات في هذا النموذج هو التعامل مع السياق للمرة الأولى على أنها منطقة تخضع للتنظيم الذاتي.

وطبقا لهذا الإطار فإن التعلم المنظم ذاتيا يتكون من أربعة مراحل وهي: (التفكير السابق، والمتابعة، والضبط، والتأمل)، وبالنسبة لكل مرحلة يتم سرد الأنشطة التنظيمية الذاتية في أربعة مجالات منفصلة وهي: (المجالات المعرفية، والدافعية، والسلوكية، والبيئية السياقية)، وتشمل الأنشطة التنظيمية الذاتية التي تحدث خلال مرحلة التفكير السابق، والمعرفة السابقة بالمحتوى، وتنشيط المعرفة ما وراء المعرفية (مجال معرفي) وأحكام حول الكفاءة، وتبني اتجاه نحو الهدف (مجال دافعي)، والتخطيط للوحدة (مجال سلوكي)، و إدراكات حول المهمة والسياس (مجال سياقي)، كما تتكون المرحلة الثانية من: مرحلة متابعة الوعي، ومتابعة المعرفة، والدوافع، والوجدان، واستخدام الوقت، والجهد والمهمة والسياس، وتشير أنشطة الضبط (التحكم) إلى اختيار وتطبيق الاستراتيجيات من أجل التحكم في التعلم، والتفكير، والدوافع، والوجدان، بهدف تنظيم الجهد، والتعامل مع المهمة، وأخيرا يشتمل تأمل الأحكام المعرفية والتفاعلات الوجدانية، واختيار وتقييم المهمة والسياس.

● نموذج زيمرمان (Zimmerman) الاجتماعي المعرفي للتنظيم الذاتي

الثلاثي:

من أشهر نماذج التعلم المنظم ذاتيا، النموذج الذي اقترحه زيمرمان وزملاءه في عام ١٩٨٦ وما بعده، والذي اعتمد فيه على نظرية المعرفة الاجتماعية لـ (باندورا)، والتي تفترض مبدأ العملية التبادلية بين العناصر الثلاثة: (الذات، والبيئة، والسلوك)، وتؤكد هذه النظرية على أن السلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاما متشابكا من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة، ولا يمكن إعطاء أي من المحددات الرئيسية الثلاثة أية مكانة متميزة على حساب المحددين الآخرين، ويؤكد (باندورا) على أن ملاحظة سلوكيات الآخرين والنتائج المترتبة عليها (أي: التعلم والملاحظة، أو الإقتداء بالنموذج) أكثر فائدة من التعزيز المباشر.

وتبعا لهذا النموذج افترض (زيمرمان) أن عمليات التنظيم الذاتي للتعلم تتبع ثلاثة أطوار في علاقة تبادلية دائرية بينها، يحوى كلا منها مجموعة من الاستراتيجيات للتعلم المنظم ذاتيا، وهذه الأطوار تظهر في ثلاث مراحل، وهي:

● مرحلة التدبير (forethought):

وهي التي تسبق الأداء الحقيقي، وتشير إلي العمليات التي تسبق مرحلة التنفيذ والأداء الفعلي مثل: وضع الأهداف، والتخطيط الاستراتيجي، واعتقادات الفعالية الذاتية.

● مرحلة الأداء أو التحكم الإرادي (performance or volitional):

وتشتمل على العمليات التي تحدث أثناء التعلم والتنفيذ، مثل: تركيز الانتباه، والمراقبة الذاتية.

●مرحلة رد الفعل الذاتي (التأمل الذاتي)(self-reflection):

وتحوى التأملات الذاتية، والتقييم الذاتي للنتائج، مثل: التقييم الذاتي، وردود الأفعال، والتكيفية.

ويطلق على هذا النموذج دائريا؛ لأن المعلومات من أي وجه يمكن استخدامها في الوجه التالي، كما يقود كل جهد سابق إلي نمو لاحق، ويتضح مما سبق أن التعلم المنظم ذاتيا وفق هذا النموذج يحدث تبعا لدرجة استخدام المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط، والتوجيه، والتنظيم الإستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة.

طرق تدريس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا:

يعتمد تدريس التعلم المنظم ذاتيا على عدد من الطرق التي تساعد الطلاب على اكتساب الاستراتيجيات، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

●التدريس المباشر:

حيث يشرح المعلم لطلابه خصائص الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدهم في تنظيم تعلمهم من حيث: متى؟، وكيف؟، ولماذا؟، تستخدم استراتيجية معينة دون غيرها

●التغذية الراجعة من الآخرين:

بصفة رئيسية من المعلم باعتبار أن فاعلية الاستراتيجية هي طرق لتحسين تعلم ودافعية الطلاب، حيث تمكن الطالب من إدراك الفجوة بين مستواه الفعلي والمستوى المرغوب، ونجد أن الطلاب يحتاجون إلي تلقي التغذية الراجعة في وقت مبكر من

عملية التعليم، بحيث يتوفر إليهم الوقت الكافي لتعديل تكتيكات التعلم قبل أن تصبح هذه متأخرة تدريسياً.

●الممارسة الموجهة والمستقلة:

وذلك باستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، بغرض انتقال المسؤولية والتحكم والمبادرة، وانتقال تطبيق وتقويم الاستراتيجيات من المعلم إلي الطالب.

●النمذجة:

وهي واحدة من أكثر الطرق الموصى استخدامها في التعلم المنظم ذاتياً، حيث يلاحظ الطلاب المعلم، أو نماذج الأقران، أو نماذج أخرى، وهم يؤدون أمامهم، وهي كثيراً ما تفيد الطلاب في ملاحظة "كيف يبدو الأمر"؛ من أجل إتقان فعلي لأهداف المنهج الدراسي.

●التعلم التعاوني:

وهو نوع من أنواع التعلم يقوم على أساس المشاركة الفعالية والنشطة للطلاب في عملية التعلم، ويتم التعلم التعاوني بتقسيم الطلاب إلي مجموعات صغيرة داخل الفصل، وإعطاء الفرصة لهم لتحمل المسؤولية عند دراسة موضوع ما، ويتم ذلك تحت إشراف وتوجيه المعلم.

●الكتابة التأملية:

وهي نشاط يتم فيه تدريب الطلاب على التعبير عن أفكارهم كتابياً حين يؤدون المهام التعليمية في أي مرحلة من مراحل تعلمهم.

●التساؤل الذاتي:

وهو مجموعة من التساؤلات التي يصوغها الطالب حول عملية التعلم مثل: (ماذا أعرف؟، وماذا لا أعرف؟، وكيف أنظم استمرارية تعلمي؟).

●الحوار والمناقشة:

وهي الطريقة التي يشترك فيها المعلم مع الطلاب في فهم وتحليل وتفسير وتقويم موضوع أو فكرة، أو حل مشكلة ما، وبيان مواطن الاختلاف بينهم من أجل الوصول إلي فهم أعمق، أو حل لتلك المشكلة، أو الموضوع المطروح.

●العصف الذهني:

وهو موقف تعليمي يستخدم من أجل توليد أكبر عدد من الأفكار للمشاركين في حل مشكلة مفتوحة خلال مدة زمنية محدودة في جو تسوده الحرية والأمان في طرح الأفكار بعيدا عن المصادرة والتقييم أو النقد.

●التلخيص:

حيث يعيد الطالب، أو المتدرب صياغة جوهر نص ما، أو خبرة ما، بأقل ما يمكن من الكلمات، وعلى نحو جديد وفعال.

بعض الدراسات السابقة التي تناولت التعلم المنظم ذاتيا

●دراسة سعاد عبد السلام مفتاح الشويخ، بعنوان: ’برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتيا في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والدافعية للإنجاز والتفكير الإبداعي في الرياضيات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية‘: -

أكدت الدراسة على وجود علاقة وثيقة بين التعلم المنظم ذاتيا وتنمية التنظيم الذاتي والدافعية للإنجاز، وذلك حيث أن التعلم المنظم ذاتيا يؤدي إلي الوعي بقرار الإنجاز للمهمة الأكاديمية والاتجاه الإيجابي نحو المهام الأكاديمية وضبط الانتباه بإنجاز المهام. وترى الباحثة أن ذلك يؤدي إلي التنظيم الذاتي والذي يؤدي بدوره إلي قدرة التلاميذ على إدارة ذواتهم. فالتعلم المنظم ذاتيا عملية بواسطتها يستطيع الطلاب استخدام استراتيجيات معينة لتحقيق أهداف أكاديمية على أساس إدراك فعالية الذات، ويفترض التعريف أهمية ثلاثة عناصر وهي: استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، فاعلية الذات، الالتزام بأهداف الأداء. (سعاد الشويخ، ٢٠١٨)

●دراسة محمد حميد محمد الهيتي، بعنوان: ’استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالكفاح التحصيلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية‘: -

تحدث البحث عن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالكفاح التحصيلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد أثبت الباحث في بحثه وجود علاقة وثيقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والكفاح التحصيلي، حيث إن استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا أدى بشكل ملحوظ إلي ارتفاع معدل الكفاح التحصيلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية،

والذي يؤدي بالضرورة إلي ارتفاع معدل التفكير الإيجابي لدي الطلاب.(محمد الهيتي، ٢٠٢١)

●دراسة محمد طشطوش، ومأمون الشناق، وعلي البركات، بعنوان: ”أثر استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا في خفض مستوى قلق الرياضيات لدى طلبة كلية الحصن الجامعية“: -

أثبتت الدراسة فاعلية التعلم المنظم ذاتيا في خفض مستوى قلق الرياضيات لدى طلبة كلية الحصن الجامعية في الأردن، وقد أوصت الدراسة بضرورة استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا في التدريس، ودعوة الطلبة إلي استخدام هذه الاستراتيجية، كما أوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى على موضوعات أخرى ومراحل مختلفة للتحقق من مدى فاعلية التعلم المنظم ذاتيا. (طشطوش، الشناق، البركات، ٢٠٢٠)

●دراسة إبراهيم أديب مصطفى توفيق، بعنوان ”: مستوى التعلم المنظم ذاتيا، وعلاقته بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الجليل الأعلى“: -

هدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن مستوى التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الجليل الأعلى، وقد توصلت الدراسة إلي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى التعلم المنظم ذاتيا ومستوى الكفاءة الذاتية والأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وعلى ضوء نتائج هذه الدراسة فإن الباحث أوصى بتدريب الطلبة على استخدام مهارات واستراتيجيات التعلم المنظم

ذاتيا في التخطيط والتنظيم والمراقبة لتحسين تعلمهم الذاتي، وتطبيق استراتيجيات التدريس الصفي التي تنمي مهارات التعلم المنظم ذاتيا لدى الطلبة، وبخاصة الاستراتيجيات المعرفية والبنائية، والاستراتيجيات ما وراء المعرفية، وإجراء دراسات تتناول التعلم المنظم ذاتيا والكفاءة الذاتية والأكاديمية وعلاقتها بمتغيرات أخرى. (إبراهيم توفيق، ٢٠١٣)

● دراسة ماجد فرحان مديد، بعنوان: "التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالتفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة": -

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالتفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة، وقد توصلت الدراسة إلي وجود تلك العلاقة، وأنها وثيقة الصلة بين التعلم المنظم ذاتيا والتفكير التحليلي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التعلم المنظم ذاتيا يتمتعون أيضا بمستوى مرتفع من التفكير التحليلي، وقد أوصى الباحث في تلك الدراسة بضرورة استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا، كما أوصى بإجراء دراسات تتناول التعلم المنظم وعلاقته بمتغيرات أخرى. (ماجد مديد، ٢٠٢٠)

● دراسة حميدة بن زروق العياشي، بعنوان "استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الدراسي، ومستوى طموح الطالب الجامعي": -

هدفت الدراسة إلي التعرف على طبيعة العلاقة بين كلٍ من استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، والدافعية للإنجاز الدراسي، ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، وقد توصلت الدراسة إلي أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا ومستوى طموح طلبة الجامعة، كما أنه يمكن التنبؤ باستراتيجية التعلم المنظم ذاتيا من

خلال مستوى الطموح والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة، وقد أوصت الدراسة باستخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا، كما أوصت بإجراء دراسات تتناول التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بمتغيرات أخرى، وفي مراحل تعليمية أخرى. (العايشي، ٢٠٢١)

●دراسة إبراهيم السيد إبراهيم إسماعيل، بعنوان: " استراتيجيات العلم المنظم

ذاتيا وعلاقتها بالاتجاه نحو الدراسة والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة":

استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وكلا من الاتجاه نحو الدراسة والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة في متغيري الجنس والتخصص، وذلك على عينة قوامها (٤٠٥) طالبا وطالبة : (١٧٥ بكلية العلوم، منهم ٤٠ ذكور، و ١٣٥ إناث، و ٢٣٠ بكلية التربية أدبي، منهم ٢٣ ذكور، و ٢٠٧ إناث)بالفرقة الرابعة بجامعة المنصورة، طُبّق عليهم مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا- إعداد الباحث-، والذي يقيس: (التنظيم ما وراء المعرفي، وفاعلية الذات في التعلم، وتنظيم الجهد والتوجه نحو هدف خارجي، وطلب المساعدة، وضبط معتقدات التعلم، وإدارة وقت الدراسة، والتنظيم المعرفي، والضبط الانفعالي، والتكرار، والتوجه نحو هدف داخلي، وإدارة بيئة التعلم)، ومقياس الاتجاه نحو الدراسة - إعداد الباحث-، والذي يقيس: (الاستمتاع بتعلم المواد الدراسية، وإدراك أهمية المواد الدراسية، ومعرفة طبيعة المواد الدراسية)، وتم الاعتماد على مجموع درجات الطلاب بكلية خلال السنوات الثلاث السابقة كمؤشر للتحصيل الدراسي، وباستخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه، ومعامل ارتباط بيرسون قد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية:

• تفوق الإناث على الذكور في استراتيجيات: التنظيم المعرفي، والتكرار، وإدارة بيئة التعلم. وتفوق الذكور على الإناث في استراتيجيتي: الضبط الانفعالي والتوجه نحو هدف داخلي. في حين لا توجد فروق بين الجنسين في استراتيجيات: التنظيم ما وراء المعرفي، وفاعلية الذات في التعلم، وتنظيم الجهد، والتوجه نحو هدف خارجي، وطلب المساعدة، وضبط معتقدات التعلم، وإدارة وقت الدراسة.

• لا توجد فروق بين طلاب التخصصين العلمي والأدبي في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، عدا استراتيجية التنظيم ما وراء المعرفي، جاء الفرق دالا لصالح طلاب التخصص العلمي.

• لا يوجد أثر لتفاعل (الجنس مع التخصص) في تباين درجات الطلاب على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.

• توجد علاقة موجبة دالة بين الاتجاه نحو الدراسة واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، عدا استراتيجية التوجه نحو هدف خارجي، حيث لا توجد علاقة بينها وبين أبعاد الاتجاه نحو الدراسة ودرجته الكلية، واستراتيجية التكرار لا توجد علاقة بينها وبين بُعدي الاستمتاع بتعلم المواد وأهمية دراستها والاتجاه نحو الدراسة بدرجة كلية

• توجد علاقة موجبة دالة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الدراسي، عدا استراتيجية طلب المساعدة، والتوجه نحو هدف خارجي، والتكرار، لا توجد علاقة بينهم وبين التحصيل الدراسي.

وقد أوصت الدراسة باستخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا، كما أوصت بإجراء دراسات تتناول التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بمتغيرات أخرى وفي مراحل تعليمية أخرى. (إبراهيم إسماعيل ٢٠١٢)

•دراسة لطفي عبد الباسط إبراهيم، بعنوان: ”مكونات التعلم المنظم ذاتيا في

علاقتها بتقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي“: -

هدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا من ناحية، وبين تقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي من ناحية أخرى، حيث أكد الباحث أن نظرة التعلم المنظم ذاتيا لا تتمركز حول التحصيل وتعلم التلاميذ فحسب، بل تمتد إلي التضمينات التربوية كالرقة التي يجب أن يتعامل بها المعلمين مع تلاميذهم، والطرق التي تنتظم بها البيئات المدرسية، وقد سعى البحث إلي تحديد مكونات هذا النوع من التعلم، ودراسة علاقتها بأبعاد تحمل الفشل الأكاديمي، وتقدير الذات والتحصيل المدرسي، واما إذا كان هناك أثر للقدرة العقلية أو الجنس على التعلم المنظم ذاتيا. وقد شملت عينة البحث (١٢٩) تلميذا وتلميذه من تلاميذ الصف الأول الثانوي. فأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة بين مكونات التعلم المنظم ذاتيا وأبعاد تحمل الفشل الأكاديمي، بينما لا توجد علاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل بمعناه التقليدي، وقد أوصت الدراسة باستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، كما أوصت بإجراء دراسات تتناول التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بمتغيرات أخرى، وفي مراحل تعليمية أخرى. (لطفى إبراهيم، ١٩٩٦)

•دراسة محمد عبد العزيز نور الدين، بعنوان ”: فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الإختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمنيا“: -

هدفت الدراسة إلي التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الاختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمنيا، وقد تكونت عينة البحث من (٨٠) طالب وطالبة من التخصص، وقد استعان الباحث بالمقاييس الخاصة باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، ومقياس التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية)، ومقياس قلق الاختبار، والبرنامج التدريبي لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، وتم التحقق من الشروط السيكومترية لأدوات البحث، وقد أكدت الدراسة على فعالية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في تنمية التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية)، وانخفاض قلق الاختبار لدى عينة البحث. (محمد نور الدين، ٢٠١٨)

بعد الإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بالتعلم المنظم

ذاتيا نستخلص الآتي:

• أن التعلم المنظم ذاتيا يركز على ثلاثة عناصر أساسية وهي: مجهود الفرد لتنظيم ذاته، والمخرجات التي يمكن ملاحظتها من خلال الأداء، والتغيرات التي تحدث في السلوك.

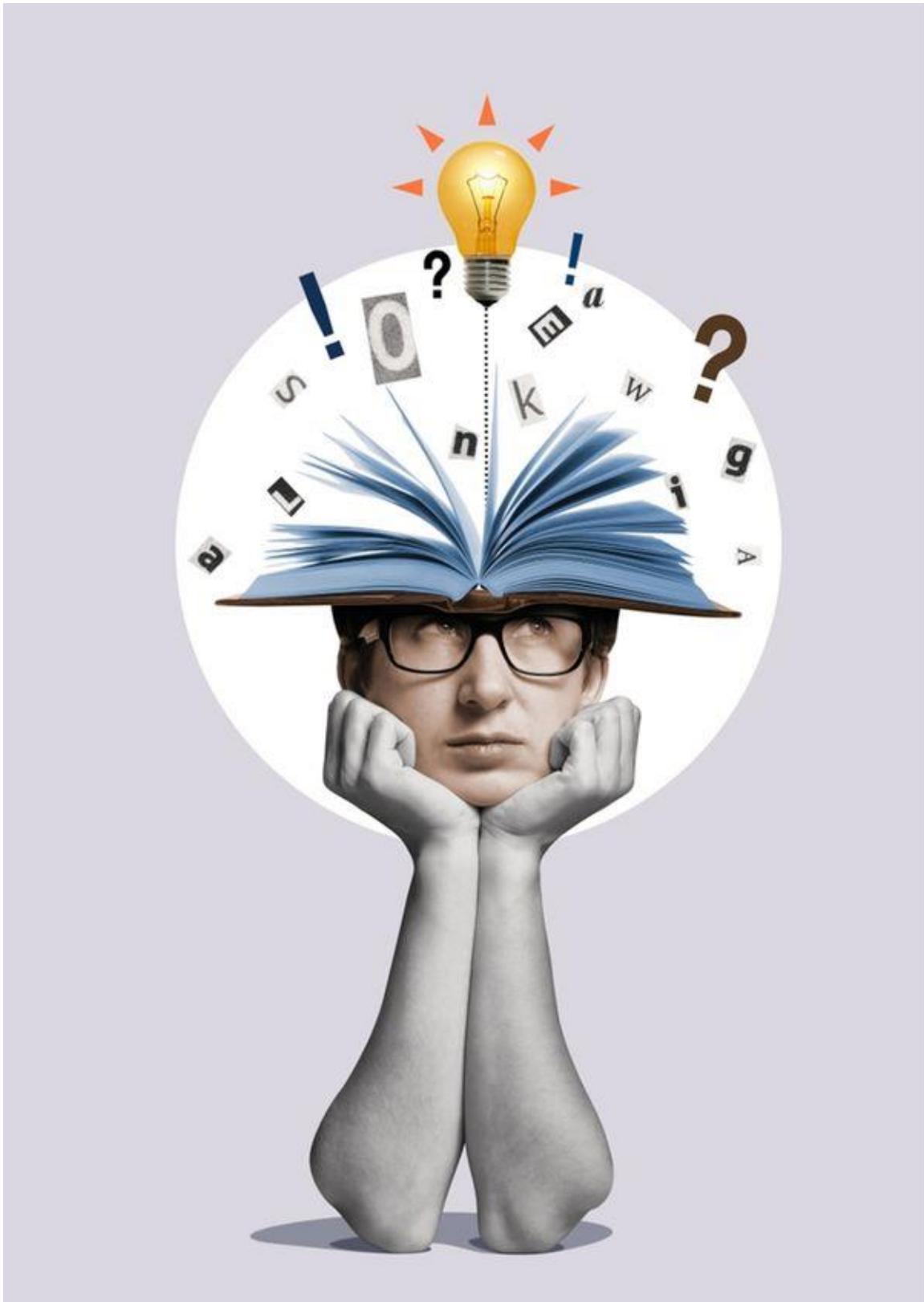
• يؤكد التعلم المنظم ذاتيا على ضرورة وجود تغذية راجعة وبصورة متميزة خلال عملية التعلم.

- الطالب الذي يعتمد على التعلم المنظم ذاتيا لا يحتاج فقط إلى اكتساب المعرفة؛ لينجح في مهامه الأكاديمية، ولكنه يحتاج أيضا إلى ما يدفعه إلى استعمال ما لديه من استراتيجيات ومهارات التعلم.
- أن التعلم المنظم ذاتيا يجعل المنهج متمركزا حول التلميذ، الأمر الذي يستدعي تشجيع التلاميذ على التعلم، والتوجيه الذاتي، وتنمية وتطوير مهاراتهم واستراتيجياتهم.
- يعد التعلم المنظم ذاتيا مظهرا مهما لتعلم الطلاب وإنجازهم الأكاديمي، حيث إنه يعبر عن مدى مشاركة الطلاب الفعلية في عمليات تعلمهم وتوجيهها ديناميكيا.
- تتحدد درجة تحقيق التعلم المنظم ذاتيا من خلال استخدام الفرد لمهاراته تحت تأثير المحددات الثلاثة: (الذات، والبيئة، والسلوك) لبلوغ الأهداف الأكاديمية.
- يعتمد التعلم المنظم ذاتيا على دافعية المتعلم، ويحقق لكل متعلم تعلمًا مناسبًا يتناسب مع قدراته وسرعته الذاتية في التعلم.
- يجعل التعلم المنظم ذاتيا دور المتعلم إيجابيا ونشطا في عملية التعلم.
- يعد التعلم المنظم ذاتيا المتعلم للمستقبل، ويمكنه من تحقيق التعلم، وتحمل مسؤولية تعلمه بنفسه.
- يدرّب التعلم المنظم ذاتيا المتعلم على حل المشكلات بنفسه، وإيجاد بيئة خصبة للإبداع.

• يمكن التعلم المنظم ذاتيا المتعلم من اكتساب مهارات التعلم الذاتي؛ ليستمر المتعلم معه داخل المدرسة وخارجها.

• يشجع التعلم المنظم ذاتيا المتعلم على تنظيم تعلمه، وهذا يساعده على القيام بدور إيجابي في جمع المعلومات، وتنظيمها، وتكاملها، ومتابعتها، وتقييمها أثناء قيامه بعملية التعلم، وهذا ما يساعد المتعلم على تحقيق مستوى أفضل من التحصيل الدراسي.

• يؤكد التعلم المنظم ذاتيا على أهمية التهيئة الذهنية للطالب؛ لتجعله قادرا على التعامل بفاعلية مع المعلومات، وكيفية التأكد من مدى صحتها، وكيفية توظيفها في مواقف التعلم المختلفة.



الفصل الثاني التفكير الإيجابي

- مفهوم التفكير الإيجابي.
- التفكير الإيجابي وأهميته في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب.
- التفكير الإيجابي وأهميته في تعزيز الصحة النفسية لدى المعلمين.
- تنمية التفكير الإيجابي.
- مهارات التفكير الإيجابي لدى المعلم.
- نتائج إيجابية المعلم في العملية التربوية والتعليمية.
- بعض الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي.

مفهوم التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي أحد أهم المهارات التي نستطيع من خلالها التغلب على العوائق التي تواجهنا في حياتنا، وأثناء سعيها لتحقيق أهدافنا، وبالتالي يجب أن نحاول دائما تقوية هذه المهارة، لما لها من منافع جمة، منها التفكير الإبداعي أو التفكير خارج الصندوق، حيث يساهم التفكير الإيجابي في إيجاد قاعدة صلبة من العلاقات الطيبة بين الأشخاص، والتي تدوم لفترات طويلة جدا؛ وذلك لكون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح والثقة بالنفس.

ويعرف التفكير على أنه جهد أو نشاط عقلي يبذله الفرد دون توقف عند النظر إلي الأمور، ويأخذ هذا الجهد صورا مختلفة كالمقارنة، والاستنباط، والتحليل، والتركيب، والتقويم. كما تعرف الإيجابية بأنها التركيز على الإيجابيات في أي موقف دون النظر أو التركيز على السلبيات، وأن يكون الفرد متفائلا ومحسن الظن بنفسه وبالآخرين.

والتفكير الإيجابي هو "التفائل" بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والنظر إلي الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في نفسيتنا، وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية. حيث يساهم التفكير الإيجابي بشكل كبير في إحداث تغيرات جذرية وإيجابية في شعور كافة الأشخاص، والمحيطين بهم، وبالتالي ينعكس على مستويات أدائهم وصحتهم بشكل أفضل، حيث يساهم في: تحقيق مستويات عالية من النجاح، وتحقيق مستويات مرتفعة من السعادة، وتقدير الذات، وسلامة الجسم من كثير من الأمراض، والقضاء على كافة المشاعر السلبية. وفيما يلي نستعرض معا مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.

في التفكير الإيجابي يمتلك الفرد ما يكفي لتحمل مسؤولية اتخاذ القرار، كما يمتلك الحماس القوي، والدافعية العالية ويتسم بالتركيز العالي، ويكون لديه العديد من البدائل المتوفرة، ولديه الحل لكل مشكلة، كما يمكنه أن يستفيد من التجارب، ويمثل التفكير الإيجابي لدى الفرد وسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم، كما يولد الإحساس بالسعادة والنجاح، ويمكن الفرد من تكوين علاقات طيبة مع الأسرة، والأصدقاء، والزملاء في العمل، والجيران.

وأما في التفكير السلبي لا يستطيع الفرد تحمل مسؤولية أي قرار وحده، كما يمتلك الحماس الضعيف، والدافعية المنخفضة، ويتسم بالتركيز المنخفض، ولا يتوفر لديه البدائل المتنوعة والمختلفة، ويكون لديه مشكلة كبيرة في كل حل، ولا يمكنه الاستفادة من التجارب، ويمثل التفكير السلبي لدى الفرد وسيلة محبطة للتعامل مع الآخرين، ويولد الإحساس بالفشل والتعاسة، ويجعل العلاقات يشوبها الشك والاضطراب والحيرة مع الجميع.

وهنا سوف نستعرض معا أنواعا من التفكير:

● **التفكير العام:** وهو ذلك الذي يهتم بالمجتمع، حيث ينصب على الاهتمام

بالشأن العام، ويسعى إلي تحقيق الصالح العام.

● **التفكير الشمولي:** وهو ذلك الذي يهتم بالمسائل من كافة جوانبها، بحيث تتم

دراستها دراسة شمولية شاملة لكافة العلاقات والتداخلات بين كافة الموضوعات ذات العلاقة.

● **التفكير المتخصص:** ويأتي ذلك التفكير من جانب الاختصاص، وذلك بأن يعطي التخصص حقه وقدره.

● **التفكير الواقعي:** وهو ذلك التفكير الذي يهتم بالواقع، ويتعد عن التخيل والافتراض، ويهدف إلي التغلب على كافة المعوقات والمشكلات، بحيث تتم دراستها دراسة واقعية.

● **التفكير السطحي:** وهو التفكير الذي يكتفي بظواهر الأشياء، ولا ينفذ إلي معرفة حقائقها وجوهرها، كمن يحكم على الإنسان من ملابسه أو سيارته، دون أن يعرف حقيقة تفكيره وأخلاقه وسلوكه.

● **التفكير التبريري:** وهو ذلك التفكير الذي يبادر صاحبه إلي إخلاء نفسه من المسؤولية حيال أي أمر يقع، أي: يكون مبرراً لكل الأشياء.

● **التفكير الجزئي:** وهو ذلك التفكير الذي يتم من خلاله النظر للأشياء وفق جزئيات.

ونذكر هنا بعض الوسائل التي يمكننا من خلالها التخلص من الأفكار السلبية حيث يكون ذلك عبر:

● **الثقة بالنفس:** يجب أن يكون الإنسان على ثقة كبيرة بنفسه، بحيث تدفعه إلي تحقيق مستويات عالية من الرضا.

● **العمل:** يعتبر العمل من أهم الأدوات التي من شأنها أن تسهم في القضاء على وقت الفراغ الذي يؤدي إلي تسرب الأفكار السلبية.

● **الإرادة القوية:** يجب أن يكون للشخص إرادة قوية يسعى من ورائها تحقيق هدفه وطموحه.

● **الإيمان الراسخ بالله عز وجل:** لأن الإيمان بالله هو بداية طريق النجاح، وذلك من حيث أن نؤمن بأنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.

ونجد أنه من خلال تلك الوسائل يمكن للطلاب الاستفادة من التفكير الإيجابي، حيث يؤثر التفكير الإيجابي على الطلاب برفع مستويات التحصيل الدراسي، وتحقيق التفاعل الإيجابي بينهم، ويولد لديهم القدرة على حل المشاكل بفاعلية عالية، ويمكنهم من إدارة الوقت بشكل جيد، وينمي معرفتهم، وينمي التفكير الإبداعي والابتكاري لديهم، كما يمكنهم من اكتشاف مواهبهم، ويقضي على الجوانب المتعلقة بالتفكير السلبي لديهم.

التفكير الإيجابي وأهميته في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب:

يرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في جميع مجالات الحياة، ويساعد على تطوير الأفراد، ويحقق النجاحات، وتهتم الدراسات المختلفة وتتشدد إلى إعداد الطلبة؛ ليصبحوا إيجابيين، ويتصفون بالإيجابية في كافة سلوكياتهم، بحيث يصبح لديهم خبرات تساعدهم في التعامل مع سوق العمل والعالم الخارجي.

وقد لقي التفكير الإيجابي بعض الاهتمام من الباحثين في الآونة الأخيرة، وهو يعد من المفاهيم الضرورية لتزويد الأفراد بالقدرة على التفوق، باعتبار أنه يمكن الفرد من تحقيق أهدافه، حيث يقوم بتحسين مستوياته الفكرية، وذلك بتبني منهج فكري إيجابي عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن

الأفكار السيئة والسلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

إن ممارسة الفرد سلوكيات أو تصرفات إيجابية تجعل حياته ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا، فالتفكير الإيجابي يعمل على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة، وأن الفرد يعتقد أن الأفضل هو ما سوف يحدث وليس الأسوأ. حيث يتضمن التفكير الإيجابي التوقعات الإيجابية والتفاؤل والتحكم في العمليات العقلية وتقبل المسؤولية الشخصية، وهذه السلوكيات ترتقي بالفرد وتساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتساعد على تغيير حياته نحو الأفضل.

وتتمثل أهمية التفكير الإيجابي بالنسبة للطالب في أنه يساعده على الحفاظ على الدافعية المرتفعة للإنجاز، والقدرة على رؤية القدرات الذاتية، والبحث عن الحلول للمشكلات، والتشجيع على الأداء عالي الجودة، وذلك باعتبار أن التفكير الإيجابي يمثل الطاقة التي تساعد الفرد على استنتاج الأفضل، فضلا عن أنه يقلل من مستوى القلق لديه، ويحميه من الاكتئاب، مما يمتعه بالصحة النفسية، والتوافق النفسي والاجتماعي. ويزيد من امتلاك الفرد لمهارات أفضل للتعامل بنجاح مع الأزمات والمواقف الضاغطة.

إن التفكير الإيجابي لا يعني أن الفرد يتجاهل مواقف الحياة الأقل سرورا، فالتفكير الإيجابي يعني تماما فهم هذه المواقف غير السارة بطريقة مثمرة وأكثر إيجابية، وهنا علينا أن نشير إلي أنه لا ينبغي الإفراط في التفكير الإيجابي بمفرده، فالتفكير الإيجابي وحده لا يكفي لتغيير الحياة إلي الأفضل، فعلى الرغم من أهميته الكبيرة، إلا أنه من الضروري أن يكون لدى الفرد بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضا تغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه،

فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء، وليس غاية في حد ذاته، أي إن الفرد يعتقد أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ، فالتفكير الإيجابي كثيرا ما يبدأ بالتحدث مع الذات، والتحدث مع الذات هو سبل لا ينتهي من الأفكار غير المعلنة التي تمر خلال العقل كل يوم، وهذه الأفكار الآلية يمكن أن تكون أفكارا إيجابية، أو أفكارا سلبية.

ونجد أن بعضا من الحديث مع الذات يمكن أن يكون أساسه منطقيا، والبعض الآخر من الحديث مع الذات يمكن أن يظهر من اعتقادات خاطئة يصنعها الفرد بسبب فقدان المعلومات، إذا كانت الأفكار التي يتصفحها عقل الفرد سلبية، فإن وجهة نظره للحياة يرجح أن تكون متشائمة، وإذا كانت أفكار الفرد يغلب عليها الإيجابية، فمن المرجح أن يكون متفائلا.

وقد أظهرت العديد من الدراسات تأثير التفكير الإيجابي على دافعية الإنجاز للفرد والأداء الأكاديمي والصحة النفسية والشعور بالرضا والسعادة، وتعد أساليب تعليم وتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب ركائز هامة في إرساء وتعزيز الصحة النفسية لديهم، فمن الضروري التركيز على تدريس مقررات دراسية تعمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب، كما يتحتم على المعلم أن يحرص على استخدام الأساليب والإستراتيجيات التدريسية التي تنمي السلوكيات الإيجابية.

ونجد أن للمعلم دورا رئيسا في تهيئة الظروف التعليمية الجيدة في قاعة التدريس، فشخصية المعلم وسلوكه يجعلان منه نموذجا يحتذى به من طلابه، ويقع على عاتق المعلم دور كبير في تنمية الاتجاهات الإيجابية للمتعلم، كما يقع عليه الدور في اكتساب المتعلمين ثقتهم بأنفسهم، واكتسابهم مفهوما إيجابيا عن ذاتهم، مما يكون له أثر إيجابي على توافقهم الدراسي، وعلى أمنهم النفسي وصحتهم النفسية، فالأفكار والسلوكيات يمكن

اكتسابها من البيئة المحيطة؛ ولذلك فمن الضروري توفير البيئة التعليمية المشجعة على التفكير الإيجابي لدى المتعلمين.

التفكير الإيجابي وأهميته في تعزيز الصحة النفسية لدى المعلم:

يعد التفكير الأداة الحقيقية التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر، ومن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد، وميوله، ونظراته لما حوله، الأمر الذي يساعد الإنسان على توجيه الحياة وتقديمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات، وتجنب كثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة على الأمور والتحكم بها وتسييرها لصالحه، وكلما كان هذا التفكير إيجابيا، كلما استطاع الفرد، وخاصة المعلم مواجهة كثير من متطلبات العمل، التي قد تخلق لديهم التوتر والضغط النفسي، وكلما كان هذا التفكير سلبيا، كلما أدى إلي التعامل مع هذه الضغوط والتوتر بأساليب سطحية وخاطئة.

والتفكير الإيجابي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلي جوانب القوة في المشكلة، وأيضا في القدرات التي يمتلكها كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي. كما يشمل أيضا قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف.

كما أن التفكير الإيجابي يشمل تكوين عادات جديدة في حياة المعلم، فعادة ما يواجه المعلمين كثيرا من متطلبات العمل التي تخلق التوتر، وبإمكان هذه المتطلبات أن تخلق لديهم الموارد الكافية لمواجهة هذه المتطلبات، وبهذا قد يشعر بالقلق والإحباط، مع حدوث قصور في أدائهم، وقلة ثقتهم بأنفسهم، علاوة على ذلك نجد أن المعلمين الذين

تعرضوا لضغط العمل وتوتره لفترات طويلة، قد يمرون لما يطلق عليه "الاحتراق الوظيفي"، ولكن بالرغم من أن المستويات المرتفعة من التوتر والضغط النفسي -كمكان العمل- أصبحت سمة خاصة بالمعلمين، إلا أنهم قد يواجهون هذه الضغوط عندما يمتلكون موارد مهنية وشخصية كافية لمواجهة متطلبات العمل المتزايد، وبالطبع عندما يحبون عملهم الذي يؤدونه كمعلمين.

ونجد أن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية، وتعزيز الصحة النفسية للفرد، ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات نواجهها في حياتنا؛ لأن هذا ليس من الإيجابية، بل ينظر إلي سلبيات وضعية ويعمل على تعديلها إلي الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها، ويتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية.

ومن هنا علينا أن نهتم بالكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية لدى المعلمين، وذلك لأن نجاح العملية التعليمية يتوقف على العديد من العناصر أهمها وجود معلم جيد. فالمعلم هو حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية، إذ تصلح بصلاحه، وتفسد بفساده.

ومن أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التعليمي، الضغوط التي تواجه المعلمين بالمراحل التعليمية المختلفة، وعلى الرغم من أن مهنة التعليم قد وصفت بأنها "أم المهن"؛ لأنها تسبق جميع المهن، كما أنها لازمة لها، وبذلك تعتبر المصدر الرئيس الذي يمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علميا واجتماعيا وفنيا وثقافيا وأخلاقيا- إلا إنها -مهنة التعليم- من أكثر المهن التي تعرض موظفيها للمشكلات، وتسبب توترا وضغطا نفسيا لهم.

إن مختلف السلوكيات التي يبيدها مختلف المعلمين في وظيفتهم بالوسط المدرسي، يثير الفضول للوقوف والتحقق في مدى تماثل واختلاف استجابات المعلمين للمواقف الضاغطة، وكيفية مواجهتها والتعامل معها؛ وذلك لأن بالمواجهة نعني تخطي أو تجاوز المعلم المرتبات السلبية للضغوط، ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة، أو تبنى المعلم أساليب تجنبية، أو هروبية انسحابية، فإن المرتبات السلبية تكون مؤكدة ومن ثم تكون إدارة الضغوط مطلوبة.

تنمية التفكير الإيجابي:

إن الموقف الإيجابي ضروري لخلق حياة إيجابية، حيث إن الطلاب عرضة للتفكير السلبي، حيث يتأثرون بسهولة بالظروف السلبية، حيث إن المعلم التربوي يلعب دوراً مهماً في تنمية التفكير الإيجابي لدى لطلاب خلال العملية التعليمية والتربوية، فإن تعليم الطلاب من أجل تطوير الموقف الإيجابي وإدارة مسؤولياتهم بطرق أفضل، حيث تقع على عاتق الآباء والمعلمين التربويين مسؤولية تعليم الطلاب التفكير الإيجابي، ومساعدتهم على تطوير الموقف الإيجابي.

ونجد أن هناك مجموعة من متعددة ومتنوعة من الطرق التي تعمل على تطوير التفكير الإيجابي لدى الطلاب، والتي انبثقت بناءً على العديد من البحوث والدراسات العلمية والتربوية، ويجب على المعلمين تعليم الطلاب تلك الطرق من أجل التقيد بها وإتباعها، وتتمثل تلك الطرق فيما يلي:

●الاختيار أن يكون المعلم إيجابيا:

ينبغي على المعلم التربوي تعليم الطلاب دائما أن يكونوا إيجابيين أو سلبيين هو اختيار شخصي، وأن يشجعهم على أن يكونوا إيجابيين في جميع الظروف، حيث أن هناك بعض الطلاب يظهرون مشاكلهم، والبعض الآخر يخفيها، وعلى المعلم أن يعلمهم أن كل مشكلة لها حل، وأن يشجعهم على مشاركة مشاكلهم مع معلمهم أو آبائهم.

●القدوة للسلوك الإيجابي:

يتعلم الطلاب من الآباء والمعلمين وكبار السن، ففي حال وجود معلم تربوي فهو بحاجة إلي خلق بيئة تعليمية إيجابية حول الطلاب، وهو بحاجة إلي إظهار موقفه الإيجابي في كل ما يقوله ويؤمن به ويفعله، ويرى الطلاب وينسخون ما يفعله المعلم التربوي أمامهم، عندما يتعامل مع المواقف بشكل إيجابي أمامهم، سوف يتعلم الطلاب كيفية حل المشكلات.

●خلق بيئة إيجابية في المدرسة:

يجب على المعلم محاولة خلق بيئة إيجابية في البيئة الصفية والمدرسية، بحيث يخبرهم بقصص مضحكة وجعلهم يضحكون، وتعليمهم أيضا أن التفكير الإيجابي والشعور الجيد يغيران كيمياء الدماغ، ويجذب الأشياء الجيدة في الحياة، ويجب أن يكتب اقتباسات جيدة على السبورة والمخططات في البيئة الدراسية، لكن الكتابة ليست كافية، فهو بحاجة إلي شرح معنى الاقتباسات، وإخبار الطلاب كيف يمكنهم تطبيقها في حياتهم.

● مساعدتهم على تصور النتائج الإيجابية:

يجب على المعلم أن يعلم الطلاب كيفية تصور نتيجة إيجابية لكل سيناريو، من خلال مساعدتهم على وضع أهداف صغيرة، وتعليمهم تصور النتائج الإيجابية لهم، وإخبارهم كيف يرون النجاح بوضوح قبل اتخاذ الخطوة الأولى، وتعليمهم سبب أهمية التخيل، وكيفية ممارسته لتحقيق أهدافهم، ونجد أن ذلك يساعد الطلاب على التعلم نحو أهدافهم بالطريقة الصحيحة، وفهم أهمية التفكير الإيجابي.

● تغيير أنماط تفكير الطلاب:

يفكر الطلاب بشكل إيجابي وسلبى عن أنفسهم في الحياة؛ لذلك فإن المعلم يحتاج إلى تغيير أنماطهم السلبية إلى إيجابية، عندما يقول الطلاب أنهم لا يستطيعون القيام بذلك، أو أنهم لا يستطيعون الدراسة بشكل أفضل، يجب أن يخبرهم أنهم يعانون من نتائج سلبية بسبب أفكارهم السلبية، ويحتاج إلى تعليمهم كيفية تغيير أنماط تفكيرهم السلبية، واستبدالها بأفكار إيجابية لتحقيق أهدافهم، والقيام بأشياء التي تبدو لهم مستحيلة.

● المكافأة على الإيجابية:

يكافئ المعلم الطلاب عندما يؤدون بشكل أفضل، ويفعلون أي شيء إيجابي، فيجب عليه تحديد المكافآت للطلاب الذين يحققون نتائج إيجابية، وأيضا مكافئة الطلاب الذين يبذلون قصارى جهدهم، حتى لو لم يحققوا أهدافهم، سيشجعهم ذلك على البقاء إيجابيين، وموصلة العمل نحو أهدافهم، ويجب أن

نتذكر دائماً أن خلق بيئة تعليمية إيجابية، وتشجيع الطلاب على تطوير مواقف إيجابية هو أفضل ما يمكن أن يقدمه لهم المعلم التربوي والمؤسسات التعليمية.

●ينبغي التعلم من الأخطاء:

للحصول على تفكير إيجابي فمن الضروري التعلم من الأخطاء، ومع ذلك لا يمكن تجنب الأخطاء فحسب، فهي أيضاً ضرورية جداً من أجل تعلم أشياء جديدة، بحيث إذا اعترف الفرد بقيمة ارتكاب الأخطاء، فسيكون قادراً على استخدام هذه الأخطاء في النمو والتقدم، بدلاً من القلق من أنه سوف يفشل دائماً، فعندما يفشل يكون حياته، ثم يتعلم شيئاً جديداً من تلك الأخطاء؛ لذلك فمن الضروري إعادة تقييم أخطائه كفرصة لتعلم معلومات جديدة، فعندما يجيب الطالب على سؤال بشكل غير صحيح، فبدلاً من التفكير السلبي يجب أن يتعرف على خطئه، ثم النظر إلى الخطأ الذي حدث، وكيف يمكنه منع حدوثه مرة أخرى في المستقبل.

وعلياً أن نذكر أنه قد يكون من الصعب الحفاظ طوال الوقت على تفكير إيجابي وعقلية إيجابية للطلاب، ومع ذلك فإن هذا لا يعني أننا يجب ألا نحاول جاهدين للحفاظ على موقف إيجابي.

يحتاج الأفراد بشكل عام، والطلاب بشكل خاص من وقت لآخر أن يعيدوا التفكير في نمط التفكير لديهم، والذي سيؤدي بدوره إلى حدوث تغيير كامل في أسلوب الحياة لديهم، وأن يخطو خطوات نحو التفكير الإيجابي، ويتعدون عن التفكير السلبي، وقد أوضح بعض خبراء علم النفس ضرورة إتباع بعض النصائح الآتية:

● قائمة الأحلام:

في العادة نقوم باتخاذ بعض القرارات الخاصة بحياتنا في كل عام، والتي تذكرنا جيدا بإخفاقاتنا الماضية، مثل: "أريد أن اخسر من وزني، أريد تغيير وظيفتي، أريد ممارسة الرياضة"، ثم تذهب هذه القرارات أدراج الرياح. وبدلا من ذلك ينبغي علينا تركيز طاقتنا على بناء قائمة من الأحلام، ولنرمي هذه القرارات في سلة القمامة ونضع مكانها قائمة تتضمن عددا من البنود مما نريد تحقيقه فعلا. ونحضر ورقة كبيرة وندون عليها جميع الرغبات والأحلام التي يمكن تحقيقها، أو حتى تلك التي لا يمكن تحقيقها، بما فيها الرغبات السرية، أو السفر، أو تسلق الجبال، أو تناول الأيس كريم على شواطئ هاواي، أو حتى تناول العشاء مع أحد المشاهير.

وتوضح "صوفي ماشوت" مؤلفة كتاب: "بلا خوف" الذي صدر عام ٢٠١٦، عن دار نشر: "إيرولز" بهذا الصدد قائلة: "الفكرة هي أن نضع أمامنا كل ما نريد تحقيقه، وأن نضع كلمة "أريد" في مركز حياتنا، ويتطلب وضع هذه القائمة أن نذهب ونبحث في أعماق أنفسنا ونطلق العنان لقدراتنا الإبداعية"، ويجب الاحتفاظ بهذه القائمة حيث يمكن تعديلها، أو إعادة قراءتها في السنوات اللاحقة، لرؤية ما تحقق منها.

● صندوق المخاوف:

إن اتخاذ قرار السعادة، وإدخال الإيجابية إلى حياتك يتطلب التخلص من جميع المخاوف والقضاء عليها واحدا تلو الآخر، من شأن صندوق المخاوف أن يجلب منافع كثيرة لك، فقط ضع في هذا الصندوق قصاصات من الورق مكتوب عليها جميع المخاوف التي تريد التخلص منها خلال العام، وفي كل مرة يتم فيها التغلب على أحد

هذه المخاوف، اسحب الورقة المتعلقة بها من الصندوق وضع مكانها ورقة ملونة، وسوف تفرح مع الوقت حين تلاحظ أن الصندوق بدأ يمتلئ أكثر فأكثر بالأوراق الملونة، وهذه رمز جميل يشير إلي أن حياتنا توجت بانتصارات صغيرة يومية.

●رسائل الشكر والعرفان:

اللطف هو عمل اختياري حر ونكران للذات، فلماذا علينا أن ننتظر إلي أن يحل " يوم اللطف" للتعبير عن الحب عن الناس؟ لذلك علينا أن نضع قائمة تتضمن شخصين من ملائكة الأرض، قد يكونان من الأصدقاء، أو من المحيطين بنا، أو الجيران أو غيرهم...، وفي كل شهر من شهور السنة نكتب رسالة شكر و عرفان، ونرسلها لأحد هؤلاء الأشخاص العزيزين على قلوبنا، على أن تتضمن جميع الأفكار التي تدور في رأسنا حول ذلك الشخص، ولكن لم نقلها أبدا، وسوف تجد أن تلك الرسالة ستقول له لماذا هو مهم، وأهمية الدور الذي يلعبه في حياتك، وتوضح "صوفي ماشوت" بهذا الشأن قائلة: "رسائل الشكر والعرفان هذه أداة قوية لتعزيز التفكير الإيجابي"، كما يمكن تكملة رسالة الشكر هذه بهدية صغيرة لا يتوقعها هذا الشخص.

مهارات التفكير الإيجابي لدى المعلم:

يمكن تعريف الإيجابية بأنها صفة مؤثرة وفعالة في النفس، تحرك طاقات الفرد للعمل المتقن الذي يفيد المجتمع، هذه الإيجابية هي التي تفجر طاقات المعلم، وتشحن همته ليبدع ويعطي بنشاط وحيوية وفاعلية ليس لها حدود، ويذلل الصعاب والظروف مهما ساءت، ويستثمر الواقع ويسخر الطاقات كبيرها وصغيرها لتحقيق الإنجازات

العظيمة المتمثلة أساسا في بناء الإنسان. وسوف نستعرض معا محاور المعلم الإيجابي فيما يلي:

●أولا: إيجابية المعلم نحو نفسه:

والتي تشمل على تطويره لذاته بكافة الوسائل كالدراسة النظامية، والقراءة، وحضور الندوات والدورات وورش العمل، وكذلك استمرارية الحديث الإيجابي والتفكير الإيجابي؛ لينعكس سلوكا إيجابيا في واقع حياته الشخصية والعلمية، والبعد عن المؤثرات السلبية التي تنمي التفكير السلبي والسلوك السلبي، والهيمنة السلبية على واقعه بأكمله.

●ثانيا: إيجابية المعلم نحو عمله:

والتي تشمل على تقيده بأوقات العمل، والبعد عن الكسل، والتزامه بجودة العمل وإتقانه، والتخطيط الجيد، والتنفيذ الملائم، والحفاظ على الممتلكات ووسائل العمل، والتعامل الحسن مع الزملاء والمديرين.

●ثالثا: إيجابية المعلم نحو طلابه:

والتي تشمل على تواصله معهم والاستماع إليهم، وتقبل اختلاف مستوياتهم، وتنوع أمزجتهم، وتعدد سلوكياتهم، والحرص على تربيتهم وتعليمهم بأحسن الطرق والوسائل، وتقديم النصح لهم، وتشجيعهم على التعلم وتعزيزهم، وتهيئة بيئة آمنة تشعر المتعلم بالاطمئنان.

•رابعاً: إيجابية المجتمع نحو مجتمعه:

والتي تشمل على مشاركته الفعالة في حل المشكلات العامة والمجتمعية، سواء بالمشاركة الحقيقية، أو عن طريق النصح والإرشاد، ومشاركته في صنع حاضر ومستقبل أفضل لمجتمعه ووطنه.

الإطار السلبي، والإطار الإيجابي للمعلم:

لكل فرد إطاران من الإدراك: أحدهم سلبي، والآخر إيجابي، وعادة نجد أن معظم الناس تتحكم أحاسيسهم ومشاعرهم وأفكارهم بإطارهم السلبي أكثر من تحكمها بإطارهم الإيجابي، ولكن كلما أكثر الفرد من التفكير المتشعب الإيجابي فإنه يوسع إطار إدراكه الإيجابي.

خصائص الإطار السلبي:

- الإحساس بشعور سلبي قاتم.
- الوقوف حائراً أمام المشاكل.
- لوم الآخرين وإضاعة فرص عديدة في الحياة.

مميزات الإطار الإيجابي:

- السير في الاتجاه الذي يرغب فيه الشخص ذاته.
- التعرف على ما يريده وكيفية الوصول إلي هدفه بسهولة.

• تعدد الاختيارات لديه، ودائما ما يقول لنفسه: "إذا كان ذلك ممكنا لأي شخص في العالم، فهو ممكن بالنسبة لي، وليس هناك فشل، ولكن هناك تجارب وخبرات.

صفات المعلم الإيجابي:

الصدق، والعدالة، والتواضع، وحسن الخلق، واتزان الشخصية، واللين من غير ضعف، وسمو المنطق، وعدم تجريح الطلاب بألفاظ نابية والحفاظ على مشاعرهم، والقدوة الحسنة في كل أموره ما ظهر منها وما بطن، والوفاء بالعهد، وحسن معاملة الطلاب وكل من يتعامل معهم.

عوامل تنمية الإيجابية عند المعلم:

- التوكل على الله، ويقظة الضمير، والثقة بالنفس.
- الإقدام وعدم التردد، وتجنب الخوف من الآخرين، أو الخوف من الفشل.
- التفكير الإيجابي ومصاحبة الإيجابيين، وعدم سماع صوت التفكير السلبي سواء من النفس أو من الآخرين.
- برمجة الذات على الإيجابية.
- النشاط في العمل وكثرة الإنجاز، وعدم الكسل والخمول.
- التفاؤل وعدم اليأس.
- الراحة النفسية والمعنوية والمادية.

•التعامل الحسن مع الطلاب وأولياء أمورهم، والإدارة المدرسية والمسؤولين.

نتائج إيجابية المعلم في العملية التربوية والتعليمية:

•تنمية الطموح والحماس لدى المتعلمين، والسعي الدائم لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية.

•التركيز على الإبداع والتفوق، واستخدام استراتيجيات حديثة ووسائل تكنولوجية نافعة، والبعد عن التقليد والجمود والتعصب.

•تهيئة الجو للعمل المستقل والحر يساهم في حل المشكلات.

•القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في الأوقات المناسبة، وتعويد الطلاب على اتخاذ قرارات مشابهة.

•إشاعة الجو الإيجابي والروح الإيجابية، وتعديل سلبية المتعلمين، وتعظيم وتنمية سلوكياتهم الإيجابية، ومواقفهم الراشدة.

•استخدام عبارات وألفاظ إيجابية من المعلم يعتبر قدوة حسنة للمتعلمين بتقمص هذه الألفاظ وإعادة استخدامها في مواقف متكررة، بحيث تصبح جزءا من شخصياتهم.

بعض الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي:

●دراسة حسين رشدي رؤوف طبوزادة بعنوان: "تنمية التفكير الإيجابي لدى

طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية": -

عرض البحث تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض

الاضطرابات النفسية، وقد اشتمل البحث على عدة محاور، وهي: -

المحور الأول: البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، وارتكز هذا المحور

على تفسير الاضطرابات النفسية حسب نظرية: (abcd) في العلاج العقلاني الانفعالي.

المحور الثاني: التفكير الإيجابي، وقد تضمن هذا المحور عدة نقاط، وهي: -

أولاً: مفهوم التفكير الإيجابي.

ثانياً: مهارات التفكير الإيجابي، وهي: (مهارة الحديث الذاتي الإيجابي "التأكيدات

الإيجابي"، مهارة التخيل، مهارة القيادة الذاتية للتفكير، مهارة التوقع الإيجابي، مهارة حل

المشكلات، مهارة إتخاذ القرارات).

ثالثاً: تعليم طرق التفكير السليمة (التفكير الإيجابي) الذي يقلل من التعرض

للاكتئاب.

المحور الثالث: الاكتئاب النفسي: وقد ارتكز هذا المحور على عدة نقاط، وهي:

أولاً: مفهوم الاكتئاب النفسي.

ثانياً: انتشار الاكتئاب ونسبته.

ثالثاً: أعراض الاكتئاب.

المحور الرابع: القلق: وقد استعرض هذا المحور عدة نقاط، وهي:

أولاً: تعريف القلق.

ثانياً: نسبة انتشار القلق.

ثالثاً: أعراض القلق.

المحور الخامس: تقدير الذات، وقد ارتكز هذا المحور على عدة نقاط، وهي:

أولاً: مفهوم تقدير الذات.

ثانياً: مظاهر تقدير الذات المرتفع.

وقد أوصى الباحث بإجراء دراسات أخرى في مراحل أخرى؛ لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب. (حسين طبوزادة، ٢٠١٧)

● **دراسة محمد جبر دريب بعنوان: "دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير**

الإيجابي، ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات": -

هدفت الدراسة إلي التعرف على دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار في ضوء بعض المتغيرات، كالتخصص الأكاديمي والمرحلة الدراسية، وقد اختار الباحث عينة من طالبات كلية التربية للبنات بلغ عددها: (٢٦٠) طالبة، موزعات على المرحلتين الدراسيتين: الأولى والرابعة من أقسام الكلية، وتم استخدام مقياسين، أحدهما لقياس التفكير الإيجابي أعده الباحث، والمقياس الثاني لقياس مهارات الاستذكار، وقد توصل البحث إلي نتائج منها: أن الطالبات هدف هذه الدراسة لم يظهرن ميلا للتفكير الإيجابي، وأن طالبات هدف هذه الدراسة لا تتوفي لديهن

مهارات الاستذكار، وأن المناهج الدراسية لا دور لها في تنمية التفكير الإيجابي، وأن المناهج الدراسية لا دور لها في تنمية الاستذكار، وقد تضمن البحث عددا من التوصيات والمقترحات، حيث أوصى بإجراء دراسات أخرى لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب. (محمد دريب، ٢٠١٣).

وتعقبا على هذه الدراسة، يرى الباحث أن المناهج الدراسية تلعب دورا مهما في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب، ولكن الطرق التدريسية التقليدية تعيق ذلك. ومن هنا فإن الباحث يرى ضرورة اتباع طرق واستراتيجيات تدريسية أكثر فاعلية وتأثيرا على تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب، مثل استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا موضوع البحث الحالي.

● دراسة سوماهورو أيوب، بعنوان: "التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة

لدى طلاب الجامعات بكونت ديفوار": -

هدف البحث إلي دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي، ومستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكونت ديفوار، وقد أسفرت النتائج إلي أن التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعتي الفرقان الإسلامية وأفريقيا الإسلامية بكونت ديفوار يتسم بالارتفاع، وإلي وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي ومستوى السعادة لدى طلاب الجامعتين، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعتين في ضوء متغير (الجامعة، النوع، الحالة الاجتماعية، وظيفة الأب، مكان النشأة)، وقد أوصى الباحث بإجراء عددٍ من الدراسات التي تتعلق بتنمية التفكير الإيجابي، وتنمية مستوى السعادة لدى الطلاب من خلال متغيرات أخرى، ومراحل أخرى. (سوماهورو، ٢٠١٩)

●دراسة أحمد محمود طعمه الجبوري، بعنوان: "تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية":

هدفت الدراسة إلي الكشف عن تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور، وإناث)، والاختصاص (علمي، وأدبي)، والكشف عن التفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وفق متغير الجنس (ذكور، وإناث)، والاختصاص (علمي، وأدبي)، والكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات وكل من التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور، وإناث)، والاختصاص (علمي، وأدبي).

وقد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية: تمتع أفراد العينة بمستوى عالي من تنظيم الذات، ووجود فروق في تنظيم الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي في تنظيم الذات ولصالح الفرع العلمي، وتمتع أفراد العينة بمستوى عالي من التفكير الإيجابي، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي تبعاً لمتغير التفكير السلبي والإيجابي ولصالح الفرع العلمي، ووجود علاقة إيجابية بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابي، وعلاقة سالبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير السلبي.

وقد أوصت الدراسة بإجراء عدد من الدراسات التي تتعلق بتنمية تنظيم الذات، وتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب باستخدام متغيرات أخرى، وعلى مراحل تعليمية أخرى. (أحمد الجبوري، ٢٠١١)

●دراسة كلا من سجاد عبد المهدي الوائلي، وعلي سلمان منصور، بعنوان:
"التفكير الإيجابي وأثره في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب المرحلة
المتوسطة": -

هدفت الدراسة إلي معرفة أثر التفكير الإيجابي في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وقد تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة واسط، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية حيث بلغت (٨٢) طالب، توزعت بالتساوي على مجموعتي البحث، التجريبية التي تخضع للتفكير الإيجابي، والضابطة التي لم تخضع، وبعد تطبيق التجربة وأدوات البحث ومعالجة البيانات إحصائياً، أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على زملائهم في المجموعة الضابطة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

وقد وضع الباحثان عددًا من التوصيات والمقترحات، أهمها إجراء عددٍ من الدراسات التي تتعلق بتنمية التفكير الإيجابي، وتنمية الكفاءة الذاتية لدى الطلاب باستخدام متغيرات أخرى، وفي مراحل تعليمية أخرى. (سجاد الوائلي، علي منصور، ٢٠٢٢)



الفصل الثالث إدارة الذات

المحور الأول: الذات

- تعريف ومفهوم الذات.
- أنواع مفهوم الذات.
- سمات مفهوم الذات.
- وظائف مفهوم الذات.

المحور الثاني: إدارة الذات

- تعريف ومفهوم إدارة الذات.
- خطوات إدارة الذات.
- أبعاد إدارة الذات.
- فعالية إدارة الذات.
- فوائد إدارة الذات.
- معوقات إدارة الذات.
- بعض الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الذات.

المحور الأول

الذات

إن كل إنسان يولد وفي تكوينه بذور النبوغ والعبقرية، والكفاءة والفاعلية، ويتوقف نمو هذه البذور أو موتها على نوع التربية والرعاية التي يتلقاها الإنسان من أسرته وبيته ومجتمعه، فلو ترك الإنسان لينمو ويتعرع على فطرته لغدا شخصية سوية فعالة، قادرا على إدارة ذاته وتحقيق أهدافه، ولعل هذا بعض ما نلمحه من إشارة نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم): "كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه؛" لذلك لابد من صياغة الذات قبل إدارة الذات، فكيف نتقن فنون إدارة الذات ونحن أصلا نفتقر إلي تلك الذات السوية القادرة على تشرب تلك الفنون، ولقد توصل أهل الاختصاص إلي عادات سبع تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية في طريقة الحصول على الشخصية الفعالة القادرة على إدارة ذاتها، وتحقيق أهدافها وهي:

● الإيجابية والأخذ بزمام المبادرة.

● البدء بأهداف واضحة.

● ترتيب الأولويات الأهم فالمهم.

● التفكير في المنفعة المشتركة للجميع.

● محاولة فهم الآخرين قبل التحدث إليهم.

● العمل مع الجماعة والتعاون مع الآخرين.

● تحديد القدرات باستمرار للارتقاء بالنفس.

وهذه العادات لا يؤخذ كلٌ منها على حدة. بل هي منظومة متكاملة تتفاعل مع بعضها البعض لتضبط عجلات قطار ذاتك على قضبان الكفاءة والفاعلية، فالعادات الثلاثة الأولى تصنع من الإنسان شخصية قادرة على الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس، والعادات الثلاثة التالية تجعل الفرد شخصا قادرا على التعاون والتعاقد مع الآخرين، ثم العادة السابعة وهي الشحذ المستمر للقدرات الذاتية تمثل الإطار العام الذي يجمع كل العادات السابقة، وحتى نصل إلي إدارة الذات، لابد أولاً أن نبدأ بإعادة صياغة الذات وفق مبادئ الإنجاز والفاعلية؛ لنزيد من الكفاءة والفاعلية في إدارة الذات نحو الأفضل. (هبة أحمد، ٢٠١٣)

تعريف ومفهوم الذات:

إن مفهوم الذات يشكل ذلك المكون أو التنظيم الإدراكي غير واضح المعالم الذي يقف وراء وحدة أفكارنا ومشاعرنا، والذي يعمل بمثابة الخلفية المباشرة لسلوكنا، والمحرك الموجه والموحد للسلوك، وبهذا المعنى يلعب مفهوم الذات دور القوة الدافعة للفرد في كل سلوكه، والذات هي التي توجه السلوك، وتحقق التكامل بين أنواعه في المجالات المختلفة لتحقيق الهدف المرسوم من قبلها، ذات الإنسان هي حقيقته وهي الحامل لكل الصفات الأخرى الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويتكرر مفهوم الذات في الدراسات النفسية في معاني مختلفة مثل:

• الذات هي الشخص أو الفرد أو الكائن الحي.

• الذات هي الأنا أو خاصة الفرد.

• الذات هي الفرد كما يعرف نفسه.

•الذات تعني الصفات المميزة التي تكون الفردية المتميزة وتكون هنا مرادف لمصطلح الشخصية.

•الذات تعني الأفكار والمشاعر والجهود المعترف بها والمنسوبة إلي فرد ما وتشمل إدراك المرء لنفسه أو انطباعاته عن جسمه، وصورته عن مظهره، وعن كل ما هو خاص ومحسوس فيه باعتباره شخصا، وتشكل اتجاهات الفرد حول نفسه، ومعتقداته وآرائه وقيمه، وتشمل تفكيره ودوره في أن يمارس حقه في أن يكون حرا ومسئولا.

ويعتبر مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية والتوافق، ومفهوم الذات عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورية، والتقنيات الخاصة بالذات، فهو ذلك الكل التصوري المنظم والمتناسب المكون من إدراكات الفرد لخصائص ذاته وعلاقته مع الآخرين، كما أن مفهوم الذات كموضوع مركزي في بنية الفرد الإدراكية يعد مركبا للظواهر الشخصية، ويرتبط بإدراك الفرد لذاته كما يراها هو في الواقع، لا كما يراها الآخرين. (أنس شكشك، ٢٠٠٩، ص ١٢ : ٨)

وتظهر تعريفات أخرى للذات حيث يرى البعض بأن الذات هي الجزء الظاهري الذي يتحدد على أساسه السلوك المميز للفرد، كذلك فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، فإن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، ومنهم من عرف مفهوم الذات على أنه ظاهرة مستقرة نسبيا وشعورية إلي حد ما يتم معاشتها انفعاليا كنظام فريد لأفكار الفرد عن نفسه واستنادا إليها، ويتفاعل معها الآخرون، ويكون موقفا تجاه نفسه، وأيضا هناك من عرف مفهوم الذات بأنه مفهوم، أو تصور شكلي كلي منظم يتكون من إدراكات الفرد عن ذاته بمفردها، كما

يعبر عنها ضمير المتكلم الفاعل أنا أو لذاته في علاقتها بالأشخاص الآخرين والأشياء الموجودة في البيئة بالإضافة للقيم المتصلة بهذه الإدراكات، ومنهم من عرفها بأنها انعكاس للصورة التي كونها الطفل عن نفسه من خلال تجاربه، ومن خلال رسائل (أنت) التي يرسلها الآباء لأبنائهم.

أنواع مفهوم الذات:

هناك أنواع عديدة لمفهوم الذات منها:

● **مفهوم الذات العام:** يرى "يونغ" بأنه الجانب المنظم، أو مجموعة الجوانب التنظيمية للشخصية، والتي تستقطب حولها مجمل النشاطات المختلفة الموجهة من أجل تحقيق كفاءة الإنسان، وهذه الجوانب تزود الشخصية بالوحدة والاستقرار اللذان يعتبران هدف الفرد في حياته. أما "روجرز" يعتبر مفهوم الذات هو ذلك التنظيم العقلي والمعرفي والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقته المتعددة.

● **مفهوم الذات النفسي:** يتكون مفهوم الذات من فكرة الإنسان عن نفسه في علاقته بالبيئة، كما يتولى بدوره تحديد السلوك الذي يمارسه الشخص ومستواه، فمفهوم الذات النفسي يمثل الوعي أو الشعور المتمثل فيما يقوم به الإنسان من عمليات الإدراك والتفكير والإحساس وغيرها.

● **مفهوم الذات الاجتماعي:** هو سلسلة متدرجة من حاجات المحافظة على البقاء، مثل: الجوع والعطش، التي تأخذ بالارتقاء، نحو حاجات نفسية أعلى كالشعور بالأمن والانتماء والحب والتقدير وتحقيق الذات، إلي أن تصل إلي الحاجات

المعرفية كالرغبة في الاكتشاف والعلم والحاجات الجمالية، ولا يمكن إشباع الحاجات العليا دون إشباع الحاجات العضوية والأساسية أولاً؛ لأنها أكثر سيطرة وأكثر بدائية، ويعني ذلك أن حاجات الأمن والطمأنينة تكون ملحة ومسيطرة عندما تتعرض للتهديد، بينما تظل الحاجات العليا التي تتضمن تحقيق الذات كامنة لدى الفرد في حالة عدم توفر الظروف المناسبة، ولا تستطيع التعبير عن نفسها إلا بعد أن يتحرر الإنسان من سيطرة الحاجات الدنيا.

● **مفهوم الذات الجسمية:** هي توفر المرونة الكافية لدى الفرد؛ لمراجعة خبراته الذاتية، ونظمه الداخلية، وتعديلها بشكل يتماشى مع العالم المحيط به، وبأن الإنسان في موقع قوي محققاً وحدة متكاملة.

● **مفهوم الذات المثالية:** هو ما يتمنى الشخص أن يكون عليه كما يتمناها الجميع، وهي صورة الذات التي تشعر الفرد أن كثيراً من السلوك الوجداني يصبح منسجماً متناغماً عندما يفهم في حدود الذات المثالية التي يطمح إليها، وتقييمه الشخصي للطريقة التي يرى فيها نفسه من هذا المثال، والمثالية جانب النمو والعالي في الشخصية الفريدة المتميزة بنشاطها الأخلاقي والمعرفي.

● **مفهوم الذات الواقعية:** هي الذات الحقيقية الموضوعية التي تعبر عن اتجاهات الفرد ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه، وهي قدرة الفرد على قياس قدراته وتوظيفها واقعياً للاستفادة من الخبرات المكتسبة في التكيف الناجح مع الواقع.

● **مفهوم الذات الخاص:** تسمى الصورة النفسية، أي: كما يعيها الفرد، ولا يتمنى أن يكتشف أحد عنها سلوكيات معينة أو أفكار خاصة؛ لأنه يعتبرها جزء من ذاته الخاصة، وأنه لا يتمنى أي: إنسان أن يعرف عنها شيئاً، فمثلاً لا أعطي

كل أسراري لأصدقائي، وهي مدركة كما يراها ويتصورها الشخص نفسه.(أنس شكشك، ٢٠٠٩، ص ٢٢: ٢٠)

سمات مفهوم الذات:

لمفهوم الذات سمات كثيرة، منها:

● **مفهوم الذات منظم:** إن الفرد يدرك ذاته من خلال الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات، ويقوم الفرد بإعادة تنظيمها حيث يصوغها ويصنفها طبقاً لثقافته الخاصة.

● **مفهوم الذات متعدد الجوانب:** إن الفرد يصنف الخبرات التي يمر بها إلى فئات، وقد يشاركه الكثير في هذه التصنيفات، إذًا لمفهوم الذات جوانب متعددة، وليس أحادي الجانب، وقد تكون هذه التصنيفات في مجالات كالمدرسة، الجاذبية الجسمية، التقبل الاجتماعي..... الخ.

● **مفهوم الذات هرمي:** يشكل مفهوم الذات هرمًا قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة، وقمته: مفهوم الذات العام، وهناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين: (مفهوم الذات الأكاديمي، ومفهوم الذات غير الأكاديمي)، فالجانب الأكاديمي يتفرع إلى مفاهيم تتعلق بمفهوم الذات التحصيلي كالمفاهيم التي تتعلق بالعلوم الطبيعية، والاجتماعية، واللغات، والرياضيات، وأما مفهوم الذات غير الأكاديمي فينقسم إلى:

● **الذات الجسمية:** وتتفرع إلى مفهوم المظهر العام، مفهوم لون الشعر والبشرة والعيون... الخ.

● **الذات الاجتماعية:** وتتفرع إلى مفهوم تقبل الذات، ومفهوم تقبل الغير، وعلاقة الفرد بالآخرين.

● **الذات النفسية:** وتنقسم إلى مفهوم الانطباعات الشخصية، ومفهوم الأحاسيس والمشاعر الذاتية الخاصة، ومفهوم الاتجاهات.

● **مفهوم الذات ثابت:** يتسم مفهوم الذات بالثبات النسبي وخاصة في قمة الهرم، ويقل ثباتا كلما اتجهنا إلى قاعدة الهرم، حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير، وذلك لتنوع المواقف والأحداث والخبرات التي يمر بها الفرد، فمفهوم الذات الأكاديمي مثلا أكثر ثباتا من مفهوم تقبل الغير.

● **مفهوم الذات نمائي تطوري:** تتنوع جوانب مفهوم الذات لدى الفرد خلال مراحل تطوره، فهو لا يميز في مرحلة الطفولة نفسه عن البيئة المحيطة به، وتتطور مفاهيم جديدة كلما تقدم في العمر عبر مرحلة المراهقة والبلوغ، حيث إن الفرد كلما نما زادت مفاهيمه وخبراته.

● **مفهوم الذات تقييمي:** مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية ووصفية، فيعطي الفرد تقييما لذاته في كل موقف من مواقف حياته، فهو لا يقتصر على وصف ذاته فحسب، وإنما يقيم ذاته في المواقف التي يمر بها كالمقارنة مع الزملاء.

● **مفهوم الذات فارق:** هناك تمايز بين المفاهيم التي يوجد بينها ارتباط نظري، فمثلا مفهوم الذات الجسمية ترتبط بمفهوم المظهر العام أكثر من ارتباطه بمفهوم الاتجاهات. (قحطان الظاهر، ٢٠٠٤، ص ٤٦: ٤٢).

وظائف مفهوم الذات:

وظائف مفهوم الذات متعددة، منها:

- يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، حيث إن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل واتساق الشخصية؛ ليكون الفرد متكيفا مع البيئة التي يعيش فيها وجعله بهوية تميزه عن الآخرين.
- العمل على وحدة وتماسك الشخصية، فهي تساعد على اتساق الفرد وتقييمه.
- لمفهوم الذات دور رئيسي في تحديد المفاهيم التي يمكن استيعابها في التنظيم الكلي للشخصية.
- تنظيم عالم الخبرة من أجل التكيف السلوكي.
- يؤثر في تنظيم الإدراك واستيعاب الخبرات وتحديد السلوك.
- يعتبر العامل الجوهرى في التحكم في السلوك البشرى، فهو قوة دافعة لتنظيم وضبط وتوجيه السلوك.
- يحدد الاستجابات الذاتية في مواقف الحياة المختلفة. (قحطان الظاهر، ٢٠٠٤، ص ٦٢ : ٦٠).

المحور الثاني

إدارة الذات

مفهوم إدارة الذات:

عملية إدارة الذات مسألة تعتمد في الأساس على مقومات المتعلم العلمية والشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، كما أنها تتطلب دافعا وقدرة ووسيلة وطريقة وأسلوب وبيئة تتوافر فيها حوافز التعلم، ويمكننا أن نعرف إدارة الذات بأنها: "العملية المتعلقة بتحقيق الأهداف الشخصية بأكبر مقدار من الكفاءة، وبما يحقق الرخاء والسعادة للشخص نفسه"، فإذا حسن إدارة الفرد لذاته، سيسعد في حياته، فالنواة الرئيسية الأصلية (الذات) إذا صلحت سيتم الصلاح للجميع، وهذه قاعدة لا مجال للجدل فيها.

ويذكر البعض أنه من خلال الذات يتم معرفة الفرد لطبيعة إحساسه ومشاعره وكيفية التعامل مع هذه المشاعر، وإدارته لها، والسيطرة عليها، وتوظيفها إيجابيا في نشاطاته الحياتية المختلفة، مثلا كيف يكون صادقا ومتفائلا، ويواجه الغير، ويسيطر على حالات الغضب والحزن، وتعرف إدارة الذات بأنها: "القدرة على إدارة شعور الفرد ودوافعه وردود أفعاله؛ ليكون قادرا على التكيف والتغيير حسب الضرورة"، ويعرفها آخرون بأنها: "إدارة الحالات الداخلية للفرد، واندفاعاته، وتسهيل حصوله على الموارد لتحقيق أهدافه".

وقد عرفها مايرز (Myers، ٢٠٠٣، ٦٠) على أنها: "التفكير الإيجابي للعقل، واستخدام الإجراءات الإيجابية التي تساعدك في أن تعيش حياتك بالطريقة التي تريدها على أكمل وجه، وتحقق أهدافك مهما كانت صغيرة أو كبيرة، حتى تستطيع إدارة ذاتك

بفاعلية"، ويرى الباحث أن ذلك التعريف يربط بين التفكير الإيجابي وإدارة الذات، وهو ما سوف نستعرضه في الفصل الأخير من ذلك البحث.

والبعض الآخر عرفها بأنها: "عملية تعظيم الوقت والمواهب؛ لتحقيق أهداف جديرة بالاهتمام"، وأيضاً تعرف بأنها: "قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلي تحقيقها"، فالذات إذاً هي ما يملكها لشخص من مشاعر وأفكار وإمكانيات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال، وكفاءة إدارة الذات وفعاليتها يمكن تحقيقها من خلال ما يلي: تحديد الأهداف، وتنظيم الوقت، والسيطرة على الذات، والثقة بالنفس، والتركيز والتفكير بطريقة صحيحة، واتخاذ القرارات بطريقة سليمة، وكسب الآخرين، وإقامة علاقات ناجحة معهم، وإدارة العمل، ومواجهة المشكلات وإيجاد حلول لها، وزيادة الإنتاجية، وإتقان فن التفاوض، والتخطيط السليم للعمل، وتطويره، ووضع خطة مستقبلية له.

ومنهم أيضاً من عرفها بأنها: "قدرة الأفراد على تقييم وتنظيم أنفسهم، وأن يكونوا مسئولين أمام أنفسهم عن تقدمهم وعن أدائهم، وبذلك هم يمارسون إدارة الذات"، وأيضاً تعرف بأنها: "جهود الفرد للتحكم في أفعاله، وعوامل البيئة، واستخدام الثواب والعقاب؛ لضبط التقدم نحو تحقيق الأهداف". (Myghan، ٢٠٠٤، ٢٠، p)

خطوات إدارة الذات:

لإدارة الذات عدة خطوات، منها:

● **تقييم الذات:** حيث أن جهل الإنسان بذاته، وعدم معرفته بقدراته وإمكانياته، تجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، فيعطي ذاته أكثر مما تستحق، أو يقلل من قيمة ذاته، فعندما يتوصل الإنسان إلي معرفة مواهبه وقدراته الكامنة، فإنه يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتتميتها لصالح نجاحه في مختلف أوجه الحياة.

● **تحديد الاحتياجات وتحديد الأهداف:** تحديد الأهداف المراد تحقيقها، ووضع وقت كاف لتحقيقها، والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة في تحقيقها، لمعرفة هل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف، والعمل على مراجعة الأهداف لمعرفة هل هي واقعية ومنطقية ويمكن تحقيقها، والاستفادة من تجارب الآخرين عند وضع وتحديد الأهداف والاحتياجات لتوفير الوقت والجهد، وتحديد الاحتياجات تحديداً دقيقاً للمساهمة في تحقيق الأهداف؛ لأن عدم تحديدها يؤدي إلي ضياع الوقت والجهد والمال.

● **التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات:** ضبط الفرد لذاته عن طريق التحكم في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات من العوامل الهامة التي تساعد على إدارة ذاته، وذلك من خلال الاستغلال الأمثل للوقت، واستغلال وقت الفراغ فيما هو مفيد ونافع، وبذل الجهد لاستغلال الوقت المتاح؛ لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية، واستغلال الوقت بشكل فعال يعتبر عنصر أساسي من عناصر الإدارة الفعالة، وإدراك الفرد بقدرته على التحكم في البيئة المحيطة يزيد من دافعيته للتغيير نحو الأفضل، وبالتالي تطوير ذاته، والمساهمة في إدارتها، فلا بد من اتخاذ خطوات مناسبة تتناسب والتغيرات البيئية المحيطة من أجل تحقيق الأهداف، فنجاح الفرد في إدارة ذاته يتوقف على التجانس والتوافق

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

● **تقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح في تنفيذ الخطط وإعادة ضبط العناصر المؤثرة:** على الإنسان أن يقوم بالتخطيط، ويجعله عادة؛ لأنه وسيلة للنجاح في الحياة، ومتابعة ما تم إنجازه من أعمال بشكل يومي، للتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف لديه، ومعرفة نشاطه وطاقاته، ومراقبة تطوره، ومتابعة نتائج التخطيط باستمرار؛ لأن ذلك يساهم في تطوير الإنسان لذاته. (Myghan، ٢٠٠٤، ٥٤، p).

أبعاد إدارة الذات:

تتكون إدارة الذات من الأبعاد الفرعية التالية:

● **رقابة الذات:** وتُعرف بأنها منع أو تجاهل السلوكيات التلقائية المعتادة أو الفطرية، والرغبات التي تتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف، فالتغلب على نمط غريزي أو عادة معينة يتطلب رقابة الذات، فمثلاً إذا كان هناك شخص يدخل عادة بعد تناول الطعام، فإن ذلك يتطلب منه بذل رقابة للذات لتغيير هذه العادة، وعدم التدخين بعد تناول الطعام، وإذا لم يمارس الشخص الرقابة، فإنه سيتصرف بشكل تلقائي ويدخن.

● **الثقة:** وتعرف بأنها التوقع الإيجابي الذي ينشأ بين طرفين، وذات سلوك منظم وتعاوني في الاعتماد على الأسس والمعايير والأعراف المشتركة، مما يشجع

ويسهل علاقات التبادل الاجتماعي بين الطرفين، وتبرز أهميتها كون أن المنظمات التي تتبناها تكون أكثر نجاحا وتكيفاً وإبداعية من المنظمات التي تنعدم الثقة فيها، كما يعدها البعض بأنها شرط أساسي للعلاقات الشخصية الإيجابية في مختلف السياقات التنظيمية، وفي الحالات التي تتطلب التعاون والاعتماد المتبادل، وفاعلية فرق العمل، وارتفاع مستوى الداء التنظيمي بشكل عام.

● **يقظة الضمير:** وهي وسيلة تتبؤ واعدة بشكل خاص للأداء الإجمالي للوظيفة، حيث إن طبيعة هيكل الوعي يعاد النظر فيه، إذ إن الاهتمام يعطي للسلوك المحتمل والمرتبط مع الدرجة العالية من الوعي، وتبرز أهمية يقظة الضمير من خلال ارتباطها المباشر بالأداء، كما أنها تعد وسيلة تتبؤ قوية بدوافع الإنجاز، والتوجه نحو الأهداف. (Umesh&Sheena، ٢٠٠٦، p٣).

فعالية إدارة الذات:

نوضح هنا بعض القواعد العامة التي إذا حولها الإنسان إلي عمل في حياته ستحقق له ما يمكن أن نطلق عليه إدارة الذات بفاعلية:

● **تأدية حقوق الله سبحانه وتعالى، والاستعانة به في كل أمور الحياة؛** لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تقرب الإنسان إلي ربه وقت الرخاء وجدته وقت الشدة.

● **ملء الذهن بالتفائل، وتوقع النجاح، وجعل الاستبشار دائما هو المسيطر على الفكر والشعور.**

- أن تكون الأهداف سامية وواضحة.
- التخطيط لأمر الحياة المختلفة، والبعد عن الفوضى والارتجالية قدر الإمكان، وتنظيم الجهد والاتجاه لهدف واضح ومحدد.
- تحويل الخطط في السعي نحو الهدف إلي عمل ملموس وواضح، والبعد عن التسويف والبطالة.
- الحذر من ضياع شيء من الوقت دون عمل، فهو ضياع للحياة، والحرص على التقدم نحو الأهداف كل يوم ولو خطوة واحدة.
- تنظيم المواعيد والالتزامات بكتابتها والتعود على حفظها.
- مقاومة محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلي المتعة واللهو.
- عدم تضييع الوقت في توافه الأمور، بل يجب تقديم الأهم من الأعمال على من سواه.
- المبادرة والمصارعة إلي كل ما هو خير ومفيد، وتعويد النفس على فعل الخير والعمل والإنتاج لتعتاد على ذلك، وعدم تعويدها على الكسل والخمول.
- مواجهة نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية، والحذر من كثرة الشكوى والضجر.
- التمرن على ضبط المشاعر والأحاسيس مع الاحتفاظ بالهدوء في المواقف المثيرة والجادة، وعدم جعل شخصية الإنسان كالزجاج الشفاف الذي يسهل كشف ما وراءه، ومعرفة حقيقتها للجميع.

فوائد إدارة الذات:

- تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة.
- تأخذ خطوات العمل نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق على المدى القصير.
- تعمل على تحقيق حياة مهنية جيدة.
- تعمل على التقييم المستمر للاستراتيجيات، والمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف.
- تعمل على التطوير، وإيجاد حلول للعقبات والمشكلات التي تعيق النجاح، وتمنع تحقيق الأهداف.

معوقات إدارة الذات:

- عدم وجود خطط وأهداف للمراحل الحياتية المقبلة.
- التكاثر والتسويف والتأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له.
- النسيان بسبب عدم توثيق الأهداف بحيث تتراكم الأعباء.
- الاستجابة لمقاطعات الآخرين وتشويشهم.
- عدم استشارة أهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم.
- عدم الإيمان بإمكانية تحقيق ما نهدف إليه.

بعض الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الذات: -

•دراسة عيسى عبد الله جابر، بعنوان: "إدارة الذات، وعلاقته بالتعلم الموجه

ذاتيا لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت": -

هدفت الدراسة إلي التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية لكل من مقياس: (إدارة الذات والتعلم الموجه ذاتيا)، والكشف عن أثر خبرة الدراسة في الدورات التدريبية، وذلك بتعرف الفروق بين مجموعتي الدراسة:

المجموعة الأولى: (المعلمين والمعلمات الحاصلين على دورة واحدة ودورتين في مركز تدريب المعلمين).

والمجموعة الثانية: (المعلمين والمعلمات الحاصلين على ثلاث دورات تدريبية) وذلك في مقياس الدراسة: (إدارة الذات، والتعلم الموجه ذاتيا)، والتعرف على الفروق بين الجنسين من المعلمين والمعلمات أفراد العينة المستخدمة في الدراسة، في مقياس: (إدارة الذات، والتعلم الموجه ذاتيا)، والكشف عن العلاقة بين الأعلى والمنخفض في مقياس: (إدارة الذات، وأبعاده، ودرجته الكلية) ونظرائهم على مقياس: (التعلم الموجه ذاتيا، وأبعاده، ودرجته الكلية). وقد توصلت الدراسة إلي وجود علاقة وثيقة بين إدارة الذات والتعلم المنظم ذاتيا، وقد أوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات حول التعلم المنظم ذاتيا، وإدارة الذات. والعمل على تنميتها لدى الطلاب والمعلمين. (عيسى جابر، ٢٠٠٩).

•دراسة منى محمد عبد الرحمن القاسمي، بعنوان: "أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي": -

هدفت الدراسة إلي التعرف على أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، وقد تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (٣٠٥) طالبة من طالبات جامعة الكويت للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٣)، وبنسبة (١.٢%) من المجتمع الأصلي للعينة، وقد أكدت الدراسة على وجود علاقة وثيقة بين إدارة الذات والتحصيل الأكاديمي، وقد أوصت الباحثة بإجراء دراسات أخرى على موضوعات أخرى تتعلق بإدارة الذات وعلى مراحل تعليمية أخرى. (منى القاسمي، ٢٠١٤).

•دراسة أحمد سمير عوض مصطفى، بعنوان: "إدارة الذات، وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة": -

هدفت الدراسة إلي الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد إدارة الذات، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية، لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات والدرجة الكلية، والتعرف على الفروق بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية. وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة بجامعة بور سعيد، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢-١٨) عاما، وقد كشفت النتائج عما يلي: توجد علاقة ارتباطية بين إبعاد إدارة الذات (مراقبة الذات - إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - الثقة والدافعية)، والدرجة الكلية، وأبعاد الكفاءة الاجتماعية (مهارات التواصل - المسؤولية الاجتماعية - الاستقلالية - العلاقات الاجتماعية)، والدرجة الكلية لدى طلاب الجامعة. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب

الجامعة على أبعاد مقياس إدارة الذات، والدرجة الكلية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية. وقد أوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى لتنمية إدارة الذات من خلال موضوعات أخرى، ومراحل تعليمية أخرى. (أحمد مصطفى، ٢٠٢٠).

• دراسة فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد، بعنوان: "فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره، في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان": -

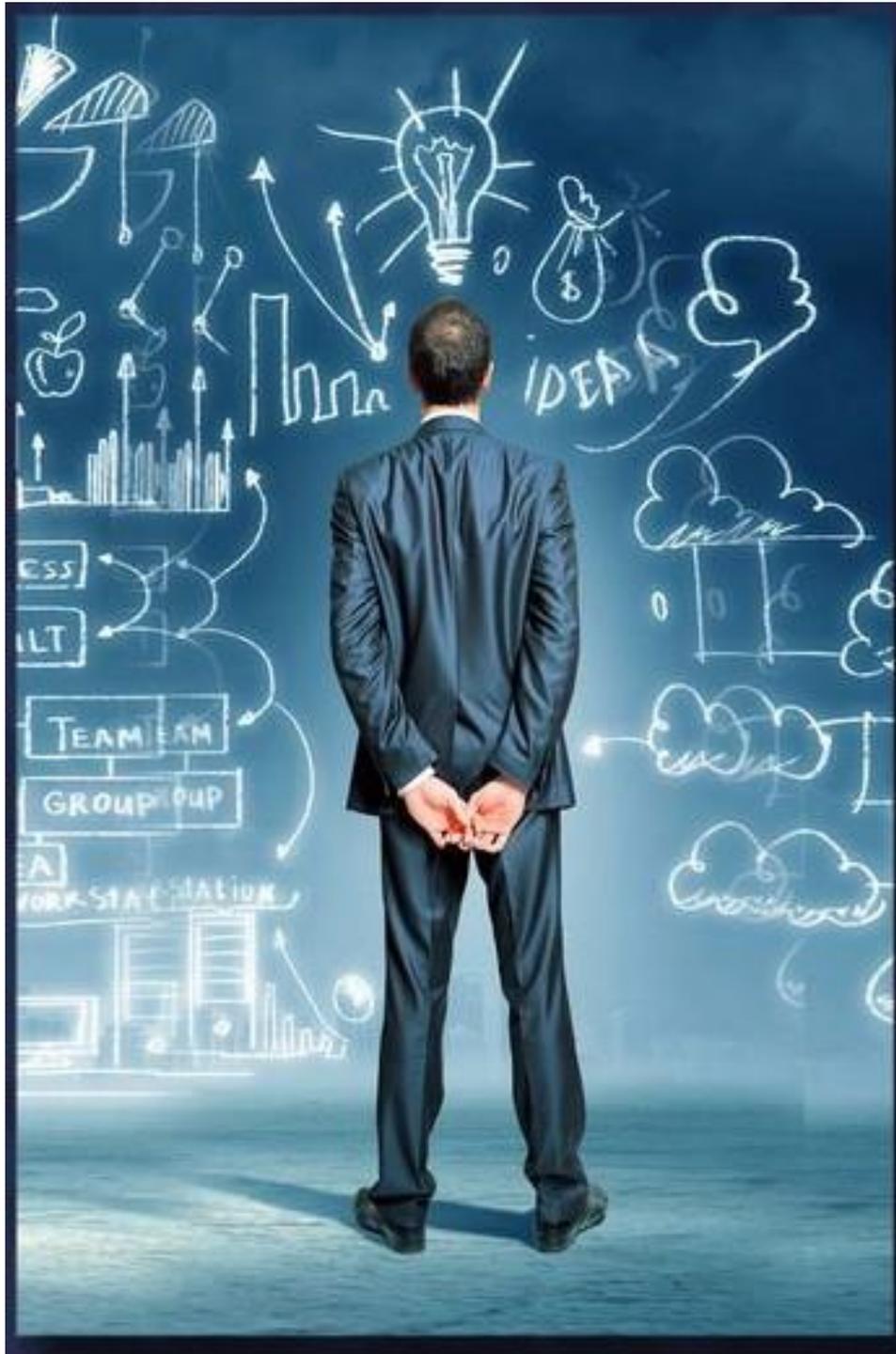
هدفت الدراسة إلي إعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية، واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، والتعرف على الفروق الدالة إحصائياً وفقاً للنوع، والتخصص الأكاديمي، حيث تم إعداد مقياس إدارة الذات لطلاب الجامعة، ومقياس المناعة النفسية من قبل الباحثة، كما تم تصميم برنامج تنمية مهارات إدارة الذات، واعتمد البحث في شقه الأول على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين متغيري البحث: (إدارة الذات، والمناعة النفسية) لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في متغيري البحث وفقاً للنوع، والتخصص الدراسي، كما تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لإجراء الشق الثاني من البحث وهو التحقق من فاعلية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، وقد تكونت عينة البحث من (٤٦٩) طالبا وطالبة من الفرق الأربعة تتراوح أعمارهم من (٢٢-١٩).

وقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل إدارة الذات، وجميع عوامل المناعة النفسية، والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الطلاب تعزي للنوع والتخصص الدراسي في إدارة الذات والمناعة النفسية، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد كان لتنمية مهارات إدارة الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية. وقد أوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى عن إدارة الذات مع متغيرات أخرى، ومراحل تعليمية أخرى. (فاطمة الزهراء عبد الواحد، ٢٠٢١).

● دراسة آيات قاسم عبد اللطيف قاسم، وعواطف إبراهيم شوكت، ونشوى عبد المنعم عبد الله، بعنوان: "العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي": -

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب من ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، وقد تم الإستعانة بالأدوات الآتية: مقياس جودة الحياة، ومقياس إدارة الذات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد ارتباط موجب بين درجات الطلاب على مقياس إدارة الذات وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب ذوي صعوبات التعلم وفقاً للمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي (المرتفع، والمنخفض) في درجاتهم الكلية على أبعاد مقياس إدارة الذات لصالح الطلاب ذوي صعوبات التعلم ذوي المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي المرتفع، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب ذوي صعوبات التعلم وفقاً للعمر الزمني للطلاب

(١٢-٩)، (١٥-١٣) في درجتهم الكلية على أبعاد مقياس جودة الحياة، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب ذوي صعوبات التعلم وفقاً للمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (المرتفع والمنخفض) في درجتهم الكلية على أبعاد مقياس جودة الحياة لصالح الطلاب ذوي صعوبات التعلم ذوي المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي المرتفع. وقد أوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى عن إدارة الذات مع متغيرات أخرى ومراحل تعليمية أخرى. (آيات قاسم، عواطف شوكت، نشوى عبد الله، ٢٠٢٠)



الفصل الرابع

ملخص العلاقات بين المتغيرات

- **المحور الأول:** العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتفكير الإيجابي.
- **المحور الثاني:** العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا وإدارة الذات.
- **المحور الثالث:** العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الذات.

المحور الأول

العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتفكير الإيجابي

إن تحقيق هدف العملية التعليمية يتطلب من الطلاب تنظيم جوانبهم المعرفية والدافعية والبيئية؛ ليكون تعلمهم ذا معنى، وهذه الأمر هو نفسه الهدف من التعلم المنظم ذاتيا، ولن تتحقق أهداف العملية التعليمية أو التربوية إلا من خلال تنمية مهارات التفكير لدى الطلاب، وهذه لن يحدث ما لم يكن تفكيرهم إيجابياً بناءً، لا سلبياً هداماً، فقبل أن نهتم بالبناء المعرفي لديهم، علينا أولاً أن نعمل على تشكيل طريقة تفكيرهم ونظرتهم إلي ما حولهم وإلى ذواتهم، وذلك حتى نحصل على أشخاص أسوياء لديهم التوازن والتوافق النفسي الذي يمكنهم من مواجهة صعوبات الحياة، والتغلب على مشاكلها.

وتعد العملية التعليمية هي المسئول الأول والرئيسي عن اكتساب هؤلاء الأشخاص لمهارات التفكير التي تسلط الضوء على نقاط القوة لديهم، وتمكنهم من إدارة حياتهم، وإدارة مشاعرهم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين، مما يحقق التوافق النفسي مع الذات، والانسجام مع الآخرين، واكتساب القدرة على حل المشكلات الحياتية وتحقيق السعادة.

وقد أشارت عدد من الدراسات والأدبيات التربوية إلي أن الطلاب القادرين على التنظيم الذاتي لتعلمهم هم القادرين على ترقية مهاراتهم من خلال هذا التنظيم، لذلك فإن تعليم الطلاب استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا يعكس مدى قدرتهم على التحكم في مشاعرهم، وقدراتهم على التركيز على النواحي الإيجابية في الحياة.

ونجد أن التعلم المنظم ذاتيا يؤدي دورا مهما وأساسيا في حياة الطلاب؛ لأنه يؤدي إلى ارتفاع إنجاز الفرد في كل المهام التي يقوم بها بصفة عامة، ويؤدي إلى اندماج الطلاب في محتوى المادة المتعلمة، واكتساب المعرفة، والتغير المفاهيمي بشكل أكبر، مما يجعل تفكير الطلاب يتوجه بشكل إرادي، أو لا إرادي إلى ما يسمى بالتفكير الإيجابي.

كما نجد أن التعلم المنظم ذاتيا يمكن أن يتعلمه الطالب - بل والإنسان بشكل عام - في أية مرحلة عمرية، مما يجعله ينظر للتعلم بطريقة إيجابية، ويغير نظرتة التقليدية للتعلم على أنه نوع من الإلزام أو التقيد.

والتعلم المنظم ذاتيا يجعل الطالب يظهر مزيدا من الوعي بمسئوليته في جعل التعلم ذي معنى ومراقبا لأدائه الذاتي، بل إن هذا النوع من التعلم يجعل الطالب ينظر إلى المشكلات التعليمية باعتبارها نوعا من التحديات التي يرغب في مواجهتها، بل والاستمتاع بالتعلم من خلالها، مما يجعله ينتقل بتفكيره نحو الايجابية تجاه التعلم.

إن هذا النوع من التعلم يسهم في تفعيل جوانب وعمليات متعددة لعملية التعلم، حيث يوجد تفاعل بين العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية، بما ينشط الطلاب سلوكيا ومعرفيا ودافعيا، وهذا بدوره ما يزيد من مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلاب الذين لديهم القدرة على التنظيم الذاتي.

فإننا نجد أن الطلاب الذين يتعلمون من خلال استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا تنشط لديهم عملية التعلم، حيث أن التعلم المنظم ذاتيا يسهم في بناء معلوماتهم ما وراء المعرفية، وينشط لديهم معتقداتهم حول المعرفة، والبحث الذاتي عنها، ومواصلة القراءة والدراسة.

إن التعلم المنظم ذاتيا يعبر عن القدرة على التخطيط والتوجيه وانتقاء أنشطة تجهيز المعلومات، ويشجع الطلاب للحصول على المسؤولية الأولية للتحكم في دراستهم أكثر من الاعتماد على توجيهات المعلم، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم، ويجعلهم ينظرون بطريقة إيجابية نحو ذواتهم.

إن التعلم المنظم ذاتيا يعد أحد أهم الحلول المناسبة لتحقيق جودة التعلم المنشودة، حيث إن آليات التنظيم الذاتي للتعلم تساعد الطلاب على التمييز الدقيق بين المادة التي تم تعلمها بشكل جيد، والمادة التي تم تعلمها بشكل أقل جودة، وبالتالي سوف ينظمون دراستهم بشكل أكثر فاعلية، ويتكون لديهم اتجاهات إيجابية نحو المواد الدراسية المختلفة.

التعلم المنظم ذاتيا يحسن من العملية التعليمية ورفع كفاءة طلابها؛ وذلك لأنه يساهم في زيادة وعي الطلاب بمستوى تفكيرهم - وخاصة تفكيرهم الإيجابي - وبقدراتهم الذاتية على التعامل مع مختلف المواقف التي يواجهونها.

ويزيد التعلم المنظم ذاتيا من مستوى تفاعل الطلاب مع المعرفة، ويسهم في تنمية مهاراتهم الإبداعية في كافة فروع المعرفة، كما أن له دور كبير في رفع مستوى التحصيل الدراسي، الأمر الذي لا يتحقق إلا من خلال أشخاص أسوياء لديهم توافق نفسي وثقة ونظرة إيجابية للحياة وللذات.

المحور الثاني

العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا وإدارة الذات

إن الطلاب المنظمين ذاتيا لهم خصائص متعددة تميزهم عن غيرهم من الطلاب، وقد كانت هذا الخصائص محل اهتمام عدد من الأدبيات التربوية في مجال التنظيم الذاتي، إذ عُنيت بدراستها وتوضيحها وتحديدها، وقد أظهرت تلك الدراسات أن الطلاب المنظمون ذاتيا تزداد لديهم القدرة على إدارة ذواتهم، حيث إن الطلاب المنظمون ذاتيا يكون لديهم أهدافا واضحة وموجهة نحو الإتقان، يسعون لتحقيقها من خلال المهام التعليمية التي يقومون بأدائها بثقة واجتهاد.

ونجد أن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم معرفة شاملة عن عملية التعلم، من خلال معرفتهم بأنفسهم كطلاب، وبالمهمة المطلوب أدائها، وبالاستراتيجيات التعليمية، وبالمحتوى المرتبط بالمهمة التعليمية، كما أنهم يملكون مجموعة من الاستراتيجيات فوق المعرفية التي تمكنهم من إدارة تعلمهم، ومراقبة تفكيرهم مع تخطيط عملياتهم العقلية، والتحكم فيها، وتوجيهها لتحقيق أهدافهم الشخصية.

إن الطلاب المنظمون ذاتيا يسعون ذاتيا لاكتساب المعرفة والمهارة بفاعلية عالية وباستقلالية، ولا يعتمدون على الآخرين، ويقدمون على طلب المساعدة من الآخرين فقط لأخذ الملاحظات أو التحقق من جودة عملهم، وبما يحقق لهم الاستقلالية في العمل على المدى البعيد، كما أن لديهم قدرة عالية على مراقبة أعمالهم ذاتيا، وتقييم تقدمهم بفاعلية، كما يستطيعون التنبؤ بنتائج أدائهم، ويعملون التغذية الراجعة التصحيحية، بحثا عن الطرق المعينة للنجاح.

وقد أثبتت الدراسات أن الطلاب المنظمون ذاتيا لديهم إرادة ودافعية عالية للتعلم، فهم يمتلكون مجموعة من الأهداف الدافعية والانفعالات التكوينية مثل: الإحساس العالي بالقدرة الذاتية التعليمية، مع مشاعر إيجابية تجاه المهام التعليمية مثل: الفرح، والرضا، والحماس. كما أن لديهم قدرة على التحكم في سلوكهم ودوافعهم المرتبطة بالموقف التعليمي، والعمل على تعديلها وتكييفها بما يتناسب مع متطلبات الموقف التعليمي.

وبالنظر للطلاب المنظمون ذاتيا نجد أنهم لديهم دافعية داخلية لطلب المعلومات مما يجعلهم يسعون للحصول عليها من مصادرها الداخلية أو الخارجية، وفهم ما وراء تلك المعلومات، وأيضا لديهم القدرة العالية على تقبل وتحمل مسئولية نتائج تعلمهم، مع الالتزام بالتعلم ذي المعنى.

وكما ذكرنا من قبل، فإن عناصر التعلم المنظم ذاتيا تشتمل على التنظيم الذاتي وقدرة الطلاب على إدارة ذواتهم، حيث تتمثل إحدى طرق التعلم المنظم ذاتيا في تقسيمه إلى ثلاثة عناصر، وهي:

١- تنظيم أساليب المعالجة.

٢- تنظيم عملية التعلم.

٣- التنظيم الذاتي.

حيث يساعد تقسيم التعلم المنظم ذاتيا بهذه الطريقة المعلمين على تحديد أفضل طريقة لمساعدة الطلاب في تحقيق أهدافهم الشخصية، كما يعطينا لمحة عن الطريقة التي يمكننا أن نصبح فيها متعلمين منظمين ذاتيا.

ونجد أن العنصر الأول (تنظيم أساليب المعالجة) يعتبر الخطوة الأولى في التعلم المنظم ذاتيا حيث يجب إعطاء المتعلمين خيارا في معرفة كيف ولماذا يتعلمون أساسا، ففي مثال ورقة العمل - الذي ذكرناه سابقا - يكمل الطلاب مهمتهم؛ لأن المعلم طلب منهم ذلك فقط، ولكن عندما نحدد سبب التعلم في الأساس، فإننا بذلك نبدأ في وضع أساس التعلم المنظم ذاتيا. فالباحث التعليمي نويل إنتويستل (noel entwistle) يفرق بين ثلاثة أسباب مختلفة للتعلم، حيث يجعل عمله هذا هدفا من التعلم أكثر وضوحا، حيث يمكن للطلاب إما محاولة صياغة المعلومات أو حفظها، أو محاولة الحصول على درجات جيدة، أو يسعون إلي الحصول على فهم شخصي أو هادف، ونجد أن الهدف من التعلم المنظم ذاتيا هو تشجيع الطلاب على الابتعاد عن أول اتجاهين للتعلم، وهما: إتباع الأوامر، ومحاولة الحصول على درجات جيدة، والتحرك نحو الاتجاه الثالث، والتعلم من أجل تحقيق بعض المكاسب الجوهرية، بذلك يصبح التعلم هدفا بحد ذاته.

وأما عن العنصر الثاني (تنظيم عملية التعلم) فهو يعد المستوى التالي من التعلم المنظم ذاتيا وذلك عندما يكون الطلاب مسئولين عن عملية التعلم الخاصة بهم، ويعرف أيضا باسم ما وراء المعرفة، حيث أظهرت الدراسات أنه عندما يقوم المعلمون بمعظم الأعمال الصعبة، ستنخفض مهارات ما وراء المعرفة لدى الطلاب، والحكمة تقول ”: إذا غادر المعلم المدرسة في نهاية اليوم الدراسي، وهو يشعر بالإرهاق أكثر من الطلاب، فإن هذا يعني أنه لم ينجز عمله كما يجب“، ويعني ذلك أنه يتوجب على المعلم إيجاد طريقة لجعل الطلاب يقومون بالأعمال الصعبة المتمثلة فيما وراء المعرفة، كما يجب على الطلاب أن يقبلوا التحدي، ويتكون لديهم الفضول لتحديد الأمور التي تنجح أو لا تنجح في خطط تعلمهم الشخصية، وقد يتضمن تعزيز أسلوب ما وراء

المعرفة التعرف على طريقة عمل الدماغ، وما الذي يعنيه مصطلح ما وراء المعرفة، وأساليب التعلم المختلفة جميعها، ويعد التحلي بالفضول حول اكتشاف وتحديد نقاط القوة الشخصية لدى الطلاب، وأساليب التعلم التي يفضلونها أمرا هاما جدا في تعزيز مهارات ما وراء المعرفة.

وبالنسبة إلي العنصر الثالث (التنظيم الذاتي) فهو يعد العنصر الأهم والأكثر ارتباطا بالتعلم المنظم ذاتيا، فإذا كان الطلاب سيصبحون متعلمين منظمين ذاتيا، فيجب عليهم البدء في تحديد أهدافهم الخاصة، ثم التفكير في الطرق التي تؤدي بهم في النهاية إلي تحقيق تلك الأهداف.

المحور الثالث

العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الذات

إذا كان التفكير الإيجابي أحد أهم المهارات التي نستطيع من خلالها التغلب على العوائق التي تواجهنا في حياتنا، وأثناء سعيها لتحقيق أهدافنا، وبالتالي يجب أن نحاول دائما تقوية هذه المهارة، فإننا أثناء ذلك وبشكل غير مباشر نعمل على إدارة ذاتنا، حيث أن التفكير الإيجابي يقوي لدينا العديد من المهارات الأخرى، منها التفكير الإبداعي أو التفكير خارج الصندوق، حيث يساهم التفكير الإيجابي في إيجاد قاعدة صلبة من العلاقات الطيبة بين الأشخاص والتي تدوم لفترات طويلة جدا، وذلك لكون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح والثقة بالنفس.

فالتفكير الإيجابي يقوي منااعتنا النفسية ويمكننا من إدارة الذات، حيث أن التفكير الإيجابي هو "التفاؤل" بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والنظر إلي الجميل في كل شيء، مما يكون له أثر فعال وقوي في نفسياتنا، وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية. حيث يساهم التفكير الإيجابي بشكل كبير في إحداث تغيرات جذرية وإيجابية في شعور كافة الأشخاص، والمحيطين بهم، وبالتالي ينعكس على مستويات أدائهم وصحتهم بشكل أفضل، حيث يساهم في: تحقيق مستويات عالية من النجاح، وتحقيق مستويات مرتفعة من السعادة، وتقدير الذات، وسلامة الجسم من كثير من الأمراض، والقضاء على كافة المشاعر السلبية.

في التفكير الإيجابي يمتلك الفرد ما يكفي لتحمل مسؤولية اتخاذ القرار، كما يمتلك الحماس القوي، والدافعية العالية ويتسم بالتركيز العالي، ويكون لديه العديد من البدائل المتوفرة، ولديه الحل لكل مشكلة، كما يمكنه أن يستفيد من التجارب، ويمثل التفكير الإيجابي لدى الفرد وسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم، كما يولد الإحساس بالسعادة والنجاح، ويمكن الفرد من تكوين علاقات طيبة مع الأسرة، والأصدقاء، والزملاء في العمل، والجيران، وذلك كله يحدث بالتزامن مع إدارة الشخص لذاته، وارتفاع معدل قدراته على تنظيمها.

بما أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في جميع مجالات الحياة، ويساعد على تطوير الأفراد، ويحقق النجاحات؛ فإن الدراسات المختلفة تهتم وتنشد إلى إعداد الطلبة ليصبحوا إيجابيين، ويتصفون بالإيجابية في كافة سلوكياتهم، بحيث يصبح لديهم خبرات تساعده في التعامل مع سوق العمل والعالم الخارجي، حيث أن ممارسة الفرد سلوكيات أو تصرفات إيجابية تجعل حياته ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً، فالتفكير الإيجابي يعمل على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة، وأن الفرد يعتقد أن الأفضل هو ما سوف يحدث وليس الأسوأ، حيث يتضمن التفكير الإيجابي التوقعات الإيجابية والتفاؤل والتحكم في العمليات العقلية وتقبل المسؤولية الشخصية، وهذه السلوكيات ترتقي بالفرد وتساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتنظيم ذاته وحسن إدارتها، وتساعده على تغيير حياته نحو الأفضل.

وكما ذكرنا من قبل فإن أهمية التفكير الإيجابي بالنسبة للطالب تتمثل في أنه يساعده على الحفاظ على الدافعية المرتفعة للإنجاز، والقدرة على رؤية القدرات الذاتية، والبحث عن الحلول للمشكلات، والتشجيع على الأداء عالي الجودة، وذلك باعتبار أن التفكير الإيجابي يمثل الطاقة التي تساعد الفرد على استنتاج الأفضل، فضلا عن أنه يقلل من مستوى القلق لديه، ويحميه من الاكتئاب، مما يمتعه بالصحة النفسية، والتوافق النفسي والاجتماعي. ويزيد من امتلاك الفرد لمهارات أفضل للتعامل بنجاح مع الأزمات والمواقف الضاغطة.

ويجب أن نشير إلي أن التفكير الإيجابي لا يعني أن الفرد يتجاهل مواقف الحياة الأقل سرورا، بل على العكس تماما، فالتفكير الإيجابي يعني فهم هذه المواقف غير السارة بطريقة مثمرة، وأكثر إيجابية، وهنا تظهر إدارة الذات حيث إنه لا ينبغي الإفراط في التفكير الإيجابي بمفرده، فالتفكير الإيجابي وحده لا يكفي لتغيير الحياة إلي الأفضل، فعلى الرغم من أهميته الكبيرة، إلا إنه من الضروري أن يكون لدى الفرد بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية؛ لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضا تغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته، أي أن الفرد يعتقد أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ، فالتفكير الإيجابي كثيرا ما يبدأ بالتحدث مع الذات، والتحدث مع الذات هو سبيل لا ينتهي من الأفكار غير المعلنة التي تمر خلال العقل كل يوم، وهذه الأفكار الآلية يمكن أن تكون أفكارا إيجابية، أو أفكارا سلبية، وعلى الفرد أن يحسن إدارة ذاته وأفكاره؛ ليتمكن من توجيهها نحو الإيجابية.

وقد أظهرت العديد من الدراسات تأثير التفكير الإيجابي على دافعية الإنجاز للفرد والأداء الأكاديمي والصحة النفسية والشعور بالرضا والسعادة، وتعد أساليب تعليم وتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب ركائز هامة في إرساء وتعزيز الصحة النفسية لديهم، فمن الضروري التركيز على تدريس مقررات دراسية تعمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب، وتمكنهم من إدارة ذاتهم بطريقة صحيحة، كما يتحتم على المعلم أن يحرص على استخدام الأساليب والإستراتيجيات التدريسية التي تنمي السلوكيات الإيجابية، وتعمل على تدريب الطلاب على إدارة أفكارهم وذاتهم بإيجابية لتحقيق الأهداف المنشودة.

وقد أشرنا من قبل إلي أهمية التفكير الإيجابي وإدارة الذات ليس فقط بالنسبة للطلاب، وإنما للمعلمين أيضا، حيث أن التفكير الإيجابي يشمل تكوين عادات جديدة في حياة المعلم، فعادة ما يواجه المعلمين كثيرا من متطلبات العمل التي تخلق التوتر، وبإمكان هذه المتطلبات أن تخلق لديهم الموارد الكافية لمواجهة هذه المتطلبات، وبهذا قد يشعر بالقلق والإحباط، مع حدوث قصور في أدائهم، وقلّة ثقتهم بأنفسهم، علاوة على ذلك نجد أن المعلمين الذين تعرضوا لضغط العمل وتوتره لفترات طويلة، قد يمرون لما يطلق عليه "الاحتراق الوظيفي"، ولكن بالرغم من أن المستويات المرتفعة من التوتر والضغط النفسي - كمكان العمل - أصبحت سمة خاصة بالمعلمين، إلا أنهم قد يواجهون هذه الضغوط عندما يمتلكون موارد مهنية وشخصية كافية لمواجهة متطلبات العمل المتزايد، وعندما يمتلكون القدرة على حسن إدارة الذات وتقبلها، وبالطبع عندما يحبون عملهم الذي يؤدونه كمعلمين.

ومن هنا تظهر أهمية الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية لدى المعلمين؛ وذلك لأن نجاح العملية التعليمية يتوقف على العديد من العناصر أهمها وجود معلم جيد. فالمعلم هو حجر الزاوية في العملية التربوية التعليمية، إذ تصلح بصلاحيته، وتقسد بفساده. ومن أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التعليمي، الضغوط التي تواجه المعلمين بالمراحل التعليمية المختلفة، وعلى الرغم من أن مهنة التعليم قد وصفت بأنها "أم المهن"؛ لأنها تسبق جميع المهن، كما أنها لازمة لها، وبذلك تعتبر المصدر الرئيسي الذي يمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وثقافياً وأخلاقياً - إلا إنها - مهنة التعليم - من أكثر المهن التي تعرض موظفيها للمشكلات، وتسبب توتراً وضغطاً نفسياً لهم. إن مختلف السلوكيات التي يبديها مختلف المعلمين في وظيفتهم بالوسط المدرسي، يثير الفضول للوقوف والتحقق في مدى تماثل واختلاف استجابات المعلمين للمواقف الضاغطة، وكيفية مواجهتها والتعامل معها؛ وذلك لأن بالمواجهة نعني تخطي أو تجاوز المعلم المرتبات السلبية للضغوط ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة، أو تبني المعلم أساليب تجنُّبية أو هروبية انسحابية، فإن المرتبات السلبية تكون مؤكدة، ومن ثم تكون إدارة الضغوط مطلوبة. وهنا يظهر مدى ارتباط التفكير الإيجابي بإدارة الذات لدى المعلمين أيضاً، وليس الطلاب فقط.

د/أحمد فتحي غزالي

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم أحمد (٢٠٠٧): "التنظيم الذاتي للتعلم والدافعية الداخلية في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية"، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع ٣١، ج ٣، ص ٧٦.
- إبراهيم أديب مصطفى توفيق (٢٠١٣): "مستوى التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في الجليل الأعلى"، ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- إبراهيم السيد إبراهيم إسماعيل (٢٠١٢): "استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وعلاقتها بالاتجاه نحو الدراسة والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد ١، ع ٧٨، ص ٧٥: ٣٧.
- أحمد سمير عوض مصطفى (٢٠٢٠): "إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، بورسعيد، ع ٣١، ص ٤١٥: ٤٣٦.
- أحمد محمود طعمه الجبوري (٢٠١١): "تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، كلية التربية، جامعة تكريت.

• أنس عبده شكشك (٢٠٠٩): "مهارات تطوير الشخصية الذاتية"، مطبعة الشروق، ط ١.

• آيات قاسم عبد اللطيف قاسم، وعواطف إبراهيم شوكت، ونشوى عبد المنعم عبد الله (٢٠٢٠): "العلاقة بين إدارة الذات، وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي"، مجلة البحث العلمي للتربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، ع ١٦ (٧)، ص ٢٣١: ٢٠٧.

• إيمان الشريف، ووفاء الدسوقي (٢٠١٠) "أثر البناء المتنامي لملف الإنجاز الإلكتروني على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وجوانب تعلم طلاب كلية التربية النوعية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد ١٦، ع ٤٤، ص ١٠١.

• بدر عبد الله الصالح (٢٠٠٢): "التقنية ومدرسة المستقبل، خرافات وحقائق"، ورقة عمل مقدمة إلى ندوة مدرسة المستقبل، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ٢٢-٢٣ أكتوبر، ص ٥.

• بشرى محمود على بلال (٢٠١٩): "اليقظة الذهنية وعلاقتها بكل من مفهوم الذات الأكاديمي والتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

• جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٥): "معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء السابع. القاهرة. دار النهضة العربية.

● جلييلة عبد المنعم مرسي (٢٠٠٩): "عادات الاستذكار وعلاقتها بكل من التعلم المنظم ذاتيا وبعض العوامل البيئية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مجلد ١٩، ع ٦٢، فبراير، ص ٢٠٣.

● حسين رشدي رؤوف طبوزادة (٢٠١٧): "تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية"، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، ع ١٨، ج ٤، ص ١٧٦: ١٤٣.

● حميدة بن زروق العياشي (٢٠٢١): "استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الدراسي، ومستوى طموح الطالب الجامعي"، ماجستير، كلية التربية، جامعة طيبة، الجزائر.

● حنان محمد إبراهيم (٢٠٠٧): "استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بعادات الاستذكار والاتجاهات نحو التعليم الجامعي لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة القاهرة، ع ٩٩، ص ٤٥٦.

● سجاد عبد المهدي جاسم الوائلي، وعلي سلمان منصور (٢٠٢٢): "التفكير الإيجابي وأثره في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب المرحلة المتوسطة"، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، مجلد ٣، ع ٤٦.

● سوماهورو أيوب (٢٠١٩): "التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار"، ماجستير، كلية الآداب، جامعة أفريقيا العالمية، السودان.

● شيماء محمد إبراهيم سويلم (٢٠١٦): "استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في تنمية استقلالية المتعلم والتحصيل لدى الطلاب الدارسين لمادة الفلسفة بالمرحلة الثانوية، ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

● عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٩): "إدارة الذات وعلاقتها بالتعلم الموجه ذاتيا لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت"، مجلة بحوث التربية النوعية بالكويت، ١٤٤، ص ٤٥٥: ٤٢١.

● فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد (٢٠٢١): "فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات، وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان"، مجلة البحث العلمي، كلية التربية، جامعة حلوان، ع ٢٢ (٩)، ص ٢٠١: ١٤٩.

● فاطمة محمد مسعود (٢٠١٧): "برنامج إرشادي بالواقع لتنمية إدارة الذات وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية". رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

● فهد بن عابد الراددي (٢٠١٩): "التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الدراسي"، الناسخ العلمي للطباعة والتصوير، ص ٢٧: ٢٥.

● قحطان أحمد الظاهر (٢٠٠٤): "مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق"، دار وائل للنشر والتوزيع، ط ١، عمان، الأردن.

● لطفى عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٦): "مكونات التعلم المنظم ذاتيا في علاقتها بتقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي"، مجلة البحوث التربوية، جامعة قطر، ع١٠٤، السنة الخامسة، ص٢٣٨: ١٩٩.

● ليلى فارس عبد الرحمن (٢٠٠٢): "برنامج تدريبي للمعلمات في أثناء الخدمة على بعض أنماط التكنولوجيا بدولة قطر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

● ماجد فرحان مديد (٢٠٢٠): "التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالتفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة"، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت.

● محمد حميد محمد الهيتي (٢٠٢١): "استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالكفاح التحصيلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، psychological science ٣٢ (٤)، ٢٠٢١.

● محمد طشطوش، ومأمون الشناق، وعلي البركات (٢٠٢٠): "أثر استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا في خفض مستوى قلق الرياضيات لدى طلبة كلية الحصن الجامعية"، مجلة الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، مجلد٥، ع٣٤.

● محمد جبر دريب (٢٠١٣): "دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات"، مجلة كلية البنات، ع١٢٤، ص١٢٤: ٩٩.

● محمد عبد العزيز نور الدين (٢٠١٨): "فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الاختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمنيا"، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ص ٣٦٧: ٤٠٨.

● معاذ ظافر الحصني (٢٠١٧): "التفكير الإيجابي والتحفز في اللغة العربية". جامعة فلادلفيا، الأردن.

● منى محمد عبد الرحمن القاسمي (٢٠١٤): "أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي"، دكتوراه، أكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة، كلية التنمية البشرية، جامعة الكويت.

● ميلاد محمد فنته (٢٠١٧): "التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من الشباب الليبي"، مجلة التربوي، (١٠)، ٢١-٥٩.

● ناجية سالم البصير (٢٠١٨): "فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء". مجلة البحث العلمي في التربية، ٦ (١٩)، ٦٠-٣٣.

● نبيل عيد الزهار، رانيا أحمد زقزوق، (٢٠٠٨): "أثر استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا على فاعلية الذات لدى طالبات ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٦١، أكتوبر، ص ٢٠، ١.

● هبة عبد الله الرشيد (٢٠١١): "فاعلية برنامج (الكورت) لتعليم مهارات التفكير في التحصيل الأكاديمي، وتنمية بعض مهارات التعلم ذاتي التنظيم من خلال

تدريس مادة الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية"، ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة، ص ٤٤.

• هبة محمد محمود أحمد (٢٠١٣): "أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة"، ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، ص ٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Butler, D) ,١٩٩٥.(from learning strategies tostrategic learning: promoting self-regulated learning by post-secondary student with learning disabilities, Canadian Journal Of Special Education, vol٩(٤), pp١٧٠-١٩٠.
- Buckmann ,steve) ٢٠٠٠ : (don't forget about self-management Bloomington,IN: Indiana Resource Center for Autism.
- Christopher A).٢٠٠٢ : (self-regulated learning and college students regulation of motivation.
- Grow, G.o) ٢٠٠٣ : (Teaching Learners To Be Self Directed Adult Education Quarterly, ٤١, (٣). P١٢٥.

- Hogan,s & prater,(M.A) 2000 :(the effects of peertutoring and self-managmenton task, academic and disruptive behaviors . Behavioral disruptive, 18, p.118-128.
- Hugher & carter)2002 :(self-management and self-determination strategies: promoting independence in the transition to adult life. Education and training of the mentally.
- Mallach,(R.D)1990 :(identification of underling components of acadmic awarenes ,metacogniyive ,self-regulated learning, D.A.l, 6, pp1908.
- Megan,(Gerharet.W)2004 .(Individual Self-Management ,Miami, USA.
- Myers,(Jamie).2003 :(Self Managment Secrets For Your Ultimate Success.
- Pintrich,(P.R) 2000.(A conceptual from work for assising motivation and self-regulated learning in college students, Educational Psychology Review, vol 16(ξ), p380.
- Zimmerman,(B.J & Martinez-Pons,(M) 1986 .(Development Of a Structured Interview For Assessing Student Use Of Self-Regulated Learning Strategies ,American Educational Research Journal, vol 23(ξ), pp61ξ-628.

- Zimmerman, B.J & Kisantas, A) 2000. (The Role Of Observation And Emulation In The Development Of Athletic Self Regulation , Journal Of Educational Psychology ,vol 92(ε), pp811-817.

كلمة أخيرة

يعتقد الكثير من الناس أن اللغة هي الطريقة الوحيدة للتواصل، وهذا اعتقاد خاطئ، فالتواصل وسائل عديدة تمارسها عضلات الوجه وإشارات اليدين، وهي علامات وإشارات ثبت توارثها جينياً.

ولكننا نجد أن للغة وظيفة أخرى غير التواصل، فاللغة وعاء الفكر، وهي أهم وسائل التفكير الراقى. فالفكر يعتمد في أساسه على اللغة، وبدون الكلمة المعبرة عن الفكرة لا توجد فكرة، فمثلاً بدون كلمة (الشجاعة) لا توجد فكرة (الشجاعة)، وبدون كلمة (الجبين) لا توجد كلمة (الجبين)، .. وهكذا.

والعلم ليس مجرد كمية من المعلومات، وإنما العلم هو تكوين عقلية قادرة على العمل العلمي، وعلى البحث العلمي، وتكوين هذه العقلية لن يكون بلغة أجنبية، ونحن بذلك لا نتحدث عن إهمال تعليم اللغات الأخرى، بل على العكس تماماً، فعلى أن نهتم بتعليم اللغات، ولكن يجب أن تصبح لغة العلم هي لغتنا العربية، لأن اللغة هي ما تساعد في خلق ونمو وازدهار المجتمع العلمي، ففي اليابان يدرس العلم باليابانية، وفي الصين يدرس العلم بالصينية، .. وهكذا.

وهذا الأمر ليس جديداً فقد كان الطب يدرس قبل إنشاء الكليات في مدرسة الطب أيام (كلوت بك) باللغة العربية، ولم لا، فهي لغة غنية بمفرداتها التي تمكنها من تغطية جميع المفردات في مختلف أنواع العلوم، وقد صدر العديد من القواميس العلمية باللغة العربية.

ومن هنا يظهر لدينا السبب في تدني مستوى الخريجين من كليات العلوم الطبيعية، وهو حاجز اللغة، فأيا ما كانت درجة إتقان اللغة الأخرى، فهي لن تكون كاللغة الأم، وهذا الأمر قد تم إثباته علميا.

ونجد أن الوسيلة الوحيدة لإصلاح ما تم إفساده هو تعريب تدريس العلوم بالكليات، وهو الأمر الذي يجد مقاومة كبيرة من الكثيرين، مع أنه الوضع الطبيعي، والذي تتبعه دول أصغر منا، ولغتها أبسط من لغتنا، وتاريخها لا يذكر بجانب تاريخنا العظيم.

ومن المعروف أن مثلث الهوية يتكون من أضلاعه الثلاثة: (الدين - اللغة - التاريخ)، وهو للأسف ما يتم إهماله في مدارسنا، بل ويتم تهميشه تماما في بعض المدارس وعلى رأسها المدارس الدولية التي انتشرت بطريقة مفزعة في الآونة الأخيرة، مما يعزز وبقوة -للأسف- الغزو الثقافي والحضاري الذي نعاني منه في وقتنا الحالي.

علينا أن لا ننظر للغرب تلك النظرة التي تحمل كماً هائلا من الإعجاب والانبهار، وعلينا أن نعي جيدا أنه ليس كل ما لديهم يتناسب معنا، فليست العادات والتقاليد في الولايات المتحدة كالعادات والتقاليد في مصر، وليست حجرة الدراسة في بريطانيا كحجرة الدراسة في مصر، وليست أهداف المنهج في النرويج كأهداف المنهج في مصر، وليس الطالب بأوضاعه الاجتماعية، وظروفه الحياتية، وبيئته المحيطة في ألمانيا كالتالي في مصر.

وبالتالي فإنه ليس علينا بالضرورة أن نستخدم كل الطرق والاستراتيجيات التدريسية التي يستخدمونها في بلادهم، فإذا كانت قد نجحت هناك فإن هذا لا يعني أنها بالضرورة سوف تتجح هنا، علينا أن نفرق جيدا بين ما يتناسب وما لا يتناسب معنا، ولا يجب أن ننظر لما وصلوا إليه على أنه ثوابت وقوالب جامدة لا تقبل للنقد أو الشك، بل علينا تعريبه بل وتمصيره، وأن نضع بصمتنا لكي نصل للنتيجة التي تلائمنا وتلائم ظروفنا وأهدافنا.

د/ أحمد فتحي غزالي

من (جورج الثاني) ملك إنجلترا والسويد والنرويج..

إلى خليفة المسلمين في الأندلس (هشام الثالث).

لقد سمعنا عن الرقي العظيم الذي تتمتع به معاهد العلم في بلادكم، فأردنا
لأبنائنا اقتباس نماذج من هذه الفضائل، لتكون بداية حسنة في اقتفاء أثركم
لنشر أنوار العلم في بلادنا التي يحيط بها الجهل من أركانها الأربعة.

خادمكم المطيع.

جورج الثاني.

الفهرس

- مقدمة-----٦
- الفصل الأول "التعلم المنظم ذاتيا"-----١١
- نشأة التعلم المنظم ذاتيا-----١٢
- مفهوم التعلم المنظم ذاتيا-----١٣
- مكونات التعلم المنظم ذاتيا-----١٦
- استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا-----١٨
- أهمية التعلم المنظم ذاتيا-----٢٤
- عناصر التعلم المنظم ذاتيا-----٢٧
- بعض الطرق لجعل التعلم المنظم ذاتيا أكثر فاعلية-----٢٩
- الخصائص الواجب توافرها في الطلاب المنظمين ذاتيا-----٣٣
- بعض نماذج التعلم المنظم ذاتيا-----٣٥
- طرق تدريس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا-----٣٩
- بعض الدراسات السابقة التي تناولت التعلم المنظم ذاتيا-----٤٢
- الفصل الثاني "التفكير الإيجابي"-----٥٣
- مفهوم التفكير الإيجابي-----٥٤
- التفكير الإيجابي وأهميته في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب-----٥٧
- التفكير الإيجابي وأهميته في تعزيز الصحة النفسية لدى المعلمين-----٦٠
- تنمية التفكير الإيجابي-----٦٢

- ٦٧-----●مهارات التفكير الإيجابي لدى المعلم
- ٧١-----●نتائج إيجابية المعلم في العملية التربوية والتعليمية
- ٧٢-----●بعض الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي
- ٧٩-----●الفصل الثالث "إدارة الذات"
- ٨٠-----●المحور الأول: الذات
- ٨١-----●تعريف ومفهوم الذات
- ٨٣-----●أنواع مفهوم الذات
- ٨٥-----●سمات مفهوم الذات
- ٨٧-----●وظائف مفهوم الذات
- ٨٨-----●المحور الثاني: إدارة الذات
- ٨٨-----●تعريف ومفهوم إدارة الذات
- ٨٩-----●خطوات إدارة الذات
- ٩١-----●أبعاد إدارة الذات
- ٩٢-----●فعالية إدارة الذات
- ٩٤-----●فوائد إدارة الذات
- ٩٤-----●معوقات إدارة الذات
- ٩٥-----●بعض الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الذات
- ١٠١-----●الفصل الرابع "ملخص العلاقات بين المتغيرات"
- ١٠٢-----●المحور الأول: العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتفكير الإيجابي

●المحور الثاني: العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا وإدارة الذات-----١٠٥

●المحور الثالث: العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الذات-----١٠٩

قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية-----١١٤

ثانيا: المراجع الأجنبية-----١٢٠

كلمة أخيرة-----١٢٣

أحمد فتحي غزالي

كاتب وروائي مصري.

مدرس تاريخ.

محاضر مناهج وطرق تدريس.

مقدم برنامج (المؤرخ) على الفيسبوك واليوتيوب

حاصل على:

ليسانس آداب - قسم تاريخ - جامعة القاهرة.

بكالوريوس تربية - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

تمهيدي ماجستير - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

ماجستير مناهج وطرق تدريس - كلية ستانفورد - المملكة المتحدة البريطانية.

دكتوراه مناهج وطرق تدريس - كلية ستانفورد - المملكة المتحدة البريطانية.

كتب أخرى للمؤلف:

- العسل في السم. (رواية)
- العرش والدماء. (مجموعة قصصية تاريخية)

للتواصل:

01002268254 whatsapp:

Facebook messenger: Ahmed Ghazaly

غazaly

**كم لديك من السطور الجميلة التي أخذت
منك الكثير من الجهود والاعتناء
لكي تكون أفضل ما يمكن لتعبر بها عن شعور
داخلي لم تستطع أن تشاركه مع أحد غيرك.**

**مهما كانت سطورك
قصص... روايات... أشعار... مقالات
باللغة العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية**

تواصل معنا

لتشارك سطورك مع العالم

٠١١٢٢٣٨٠٤٤٣