

مهارات تنظيم الذات لأمهات الأطفال ذوى صعوبات التعلم بين الواقع والمأمول

Self-regulation skills for mothers of children with learning difficulties between reality and expectations

إعداد:

أ/آلاء حشمت سليمان^١

إشراف:

أ.د/نبيل السيد حسن^٢

أ.د/سلوى عبد السلام عبدالغنى^٣

مقدمة:

يعد تنظيم الذات عاملاً من العوامل الأساسية في توجيه حياة الإنسان الذى يساعد على توجه الحياة وتقدمها، فهو من ناحية ضروري لعملية التعلم ومن ناحية أخرى يُساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب كثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه ؛ فتنظيم الذات عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع، وكذلك على العمليات العقلية كالالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي تنظيم الذات على قمة هذه العمليات العقلية النفسية، حتى إنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

وتهدف ورقة العمل إلي عرض مهارات تنظيم الذات وأهميتها في الواقع ووضع توصيات لتحقيق المأمول منها في المستقبل وذلك من خلال المحاور الآتية:

أولاً: مفهوم تنظيم الذات

ثانياً: مهارات تنظيم الذات

ثالثاً: أسس ومقومات تنظيم الذات

رابعاً: خصائص تنظيم الذات

خامساً: أهمية مهارات تنظيم الذات

سادساً: نظريات تنظيم الذات

^١مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية – كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنيا
^٢أستاذ علم نفس الطفل المتفرغ وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة سابقاً – كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنيا
^٣أستاذ علم نفس الطفل ووكيل كلية التربية للطفولة المبكرة لشئون التعليم والطلاب – كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنيا

أولاً: مفهوم تنظيم الذات:

يعد مفهوم تنظيم الذات حجر الزاوية في الشخصية، ومن أهم مهارات الشخصية الإنسانية، التي لها أثر كبير في شخصية وسلوكيات الفرد، فهو الذي يوجه أفعاله في المواقف المختلفة ومنظم السلوك لها.

وبالرغم من اختلاف التعريفات ووجهات النظر في تفسير مفهوم تنظيم الذات، إلا أنه يوجد اتفاق على وجود مظهرين أساسيين للمفهوم أولهما: - هو أن تنظيم الذات يمثل نظاماً دفاعياً لتجديد أهداف الفرد وتجديد الاستراتيجيات المختلفة لإنجاز هذه الأهداف أما المظهر الثاني: - فهو القدرة على إدارة الإرجاعات الانفعالية، والتي تعد عنصراً مهماً في النظام الدفاعي المرتبط بالعمليات المعرفية. (محمد سالم، ٢٠١٦، ٤٢٢)

فتنظيم الذات هو: قدرة الفرد على تحديد أهدافه وتوجيه ذاته، واتخاذ قراراته والتحكم في دوافعه ومواجهة التحديات لإنجاز تلك الأهداف. (JakeSava, et al , 2016: 1118)

ولقد اتفق كل من السعيد عبد الصالحين (٢٠٠٨)، رغبة أحمد (٢٠١٦)، جهاد عبدربه (٢٠٠٤) أن مفهوم تنظيم الذات:- مجموعة من الإجراءات أو الجهود التي يقوم بها الأفراد لتعديل أفكارهم (الأساليب المعرفية والسلوكية) ومشاعرهم ورغباتهم والتحكم في سلوكياتهم لتحقيق أهدافه. وتتفق الباحثة مع تعريف (Reid, et al , 2005: 361) والذي يعرف على أنه: عملية إدارة الذات ومراقبتها وتقييمها وتعزيزها وكذلك رصد الفرد لأدائه أثناء القيام لمهمة ما سعياً لتحقيق ما وضعه من أهداف.

و بناءً على ما سبق تعرف الباحثة تنظيم الذات إجرائياً على أنه:

مجموعة من الطرق والإجراءات التي تستخدمها الأم أثناء تعاملها مع مواقف الحياة المختلفة ومع أطفالها والتي تتضمن العمليات الآتية: ملاحظة الذات - تقييم الذات - تعزيز الذات - تعليمات الذات والتي من خلالها تصل الى تحقيق أهدافها.

ثانياً: مهارات تنظيم الذات:-

يقصد بها المهارات التي يستخدمها الفرد عندما يكون على علم بأنه يستطيع التحكم في أفعاله واتجاهاته واهتماماته تجاه موضع ما، وتتكون هذه المهارة من المهارات الفرعية الآتية:

١- الالتزام بأداء مهمة علمية معينة:

وهي تأتي نتيجة قرار الفرد باختيار هذه المهمة -حتى وإن كانت غير ممتعة بالنسبة له - وذلك لأن قراره يجيء نتيجة لوعيه بالموقف التعليمي.

٢- الاتجاه الإيجابي نحو أداء المهمة العلمية:

وهي عبارة عن إيمان الفرد بأنه قادر على أداء المهمة بنجاح، فالمتعلم عاقد العزم على أداء المهمة بنجاح معتمداً على جهوده وعلى موهبته، أو حتى علي مساعده الآخرين، فهو في هذه الحالة مصمم على نجاح المهمة التي يقوم بها لإيمانه بقدرته على النجاح.

٣- السيطرة على الانتباه لمتطلبات المهمة:

وهي تأتي نتيجة إدراك المتعلم بأنه ينبغي عليه أن يسيطر على مستوى ومركز انتباهه لجميع متطلبات المهمة العلمية والربط بين المتطلبات لأدائها بدقة. (حمدي سعد، ٢٠١٣، ٤٠٨) ولقد اتفقت بعض الدراسات مثل دراسة (خالد أحمد، ٢٠١٧)، (Pint rich, De Groot , 1990) أن مهارات تنظيم الذات تنقسم إلى:

١- ملاحظة الذات:

عرفها (خالد أحمد، ٢٠١٧) على أنها انتباه مقصود ومتعمد من الفرد لجوانب سلوكه، كما أنها عملية تتضمن ملاحظة الأداء الذاتي وتسجيل هذا الأداء كما عرفها (علياء محمد، خالد محمد، ٢٠١٥) على أنها الطريقة التي يتعلم بها الفرد كيف يلاحظ ذاته ويراقب أفعاله ويعطيها الأهمية الكافية للتعامل معها وتحليلها.

٢- تقييم الذات:

حيث بينتها فوقيه عبد الفتاح (٢٠٠١) على أنها مراقبة الفرد لنتائج سلوكه من أجل تهيئة استراتيجية لإحراز التقدم المطلوب.

٣- تعزيز الذات:

حيث عرفها (علياء محمد، خالد محمد، ٢٠١٥) على أنها تغذية راجعة للسلوك الإيجابي المرغوب فيه يقوم به المسترشد بتقديم معززات ذاتية بعد قيامه بتحقيق الأهداف المطلوبة منه حسب المعايير المعدة مسبقاً لتعزيز السلوك وتقويته. وقد أكد قحطان أحمد (٢٠٠٤) أهمية استخدام هذا الأسلوب في المراحل المبكرة سيكون له آثار إيجابية على تفكير الفرد لكل سلوك يقوم به.

ثالثاً: أسس ومقومات تنظيم الذات:

ذكرت نجلاء فتحي (٢٠١٠) أن التنظيم الذاتي يقوم على مجموعة من الأسس وهي:

- أن كثير من السلوكيات لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير المسترشد، وبعض هذه السلوكيات تؤدي إلى شعور المريض بعد الارتياح رغم أن بعضها لا يلاحظها الآخرون.
- إن المواقف الخاصة بالمشكلات السلوكية ترتبط عادة بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع بعض الأنشطة المعرفية مثل التفكير، وهذه السلوكيات لا يمكن التعرف عليها من خلال الملاحظة المباشرة، فإذا كان لدى الفرد مخزون سلوكي للتصرف على أساس الأفكار، فإن تغيير الاستجابات المعرفية يصبح المهمة الأولى في عملية المساعدة، ولكي نراقب هذه السلوكيات فإن المرشد ينقل المهمة إلى المسترشد.
- أن تغيير السلوك أمر صعب، وغالبا ما يكون غير ما يكون غير سار وبالرغم من أن كثير من المسترشدين يبحثون عن المساعدة، إلا أنهم لا يملكون الدافعية لتغيير السلوك بقدر ما يكون دافعهم التخفيف من المضايقات دون تعديل نمط حياتهم.
- الهدف الأول من تنظيم الذات هو مساعدة المسترشد على تكوين دافعية للعلاج وتعديل السلوك.

- يمتلك الأفراد قدرة على ضبط الذات عن طريق التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق تغيير ظروف البيئة، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي.

- إن الفائدة من برنامج تعديل السلوك لا تكمن في إزالة أعراض المشكلة، وإنما يجب أن يتعلم المسترشد في العلاج مجموعة من المهارات التي يمكن تعميمها، والتي تساعد في التعامل مع المشكلات المستقبلية.

تعقيب: من خلال العرض السابق يمكننا فهم السلوك الإنساني الذي يصعب تغييره وتعديله بسهولة وذلك لأنه مرتبط بالعمليات المعرفية مثل التفكير والذي يصعب ملاحظة تلك العمليات، وإذا توفر عنصر الملاحظة لبعض السلوكيات القابلة للملاحظة فإن السلوك الإنساني متغير بطبيعة الحال لأن الإنسان يميل إلى تغيير سلوكه إذا كان تحت ملاحظة، ومن هنا يتحدد دور المرشد أو المعالج في تكوين علاقة طيبة مع المسترشد أولاً ومساعدته على فهم ذاته وتغييرها وذلك من خلال تنمية مهارات تنظيم الذات.

رابعاً: خصائص تنظيم الذات:

تعدد خصائص تنظيم الذات، والتي يمكن إيجازها في النقاط الآتية:

- ١- يهدف تنظيم الذات إلى تحقيق تعلم يؤكد إيجابية الفرد ونشاطه وبراغي خصائصه.
- ٢- يؤكد تنظيم الذات على توافر خيارات التعلم المتنوعة والمصادر التي يحتاج إليها كل فرد حتى يستثمر طاقاته وفق قدراته واستعداداته ورغباته.
- ٣- يركز تنظيم الذات على فردية المتعلم في الدراسة والتعلم بصورة خاصة وعلى إمكانية تعاونه الشخصي مع المجموعة
- ٤- يتيح تنظيم الذات للفرد فرصة الفرصة لتحمل مسؤولية تعلمه فيمارس النشاطات المتنوعة على وفق قدراته واستعداداته.
- ٥- يهدف تنظيم الذات إلى إكساب الفرد مهارات وعادات التعليم المستمر الذي يحمل الفرد مسؤولية متابعة تعلمه بنفسه.
- ٦- يقوم تنظيم الذات على تنظيم الخبرات على نحو يسمح لكل فرد أن ينمو وفق قدراته (عمر محمود، ٢٠٠١، ٢٦)

خامساً: أهمية مهارات تنظيم الذات:

تعد مفهوم الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً إيجابياً وفعالاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، ومساعدته على التعامل مع الحياة بشكل سليم، فقد اتفقت عديد من الأدبيات على أهمية تنظيم الذات مثل: محمد سالم (٢٠١٦)، نجلاء فتحي (٢٠١٠)، أحمد عبد اللطيف (٢٠١٥)، (Minzer (2003)، حيث يعمل على:

- التحكم الذاتي بالسلوك الشخصي في عديد من الأماكن والمواقف المختلفة.

- زيادة وعي الفرد بعمليات التفكير والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات، مما يساعده في بناء معرفة جديدة للمستقبل.
- مساعدة الفرد على إدارة الوقت وإدارة البيئة، وتنظيم المعتقدات المتباينة للدافعية.
- تمكن الفرد من تحقيق الأهداف وتجاهل المعوقات التي تعيق تحقيقها.
- تنمي لدى الفرد التعلم الذاتي وبالتالي تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات ومراقبة الذات.
- تؤكد استقلالية الفرد واعتماده على نفسه.
- تجعل الفرد قادراً على المناقشة والحوار، لأنها تزيد من فهمه للموضوعات ولاسيما ارتبطت باهتماماته.

سادساً: نظريات تنظيم الذات:

١- النظرية المعرفية الاجتماعية (البرت بانديورا):

يرى (بانديورا) إن التنظيم الذاتي يشير الى قدرة الفرد على التنظيم أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المستعملة في الموقف، وبمعنى اخر تكييف سلوك الفرد وبنائه المعرفي وعملياته المعرفية والمتغيرات البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة، وعلى رأي (بانديورا) فإن الحوافز المنظمة ذاتياً تزيد من السلوك عن طريق وظيفتها الدفاعية، فالفرد يدفع نفسه لأصرف مجهودات أكثر وذلك للوصول إلى أداء معين كان قد وضعه لنفسه، ويمكن تفسير كثير من المتغيرات المصاحبة لإجراءات الإشراف عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الرابطة بين المثير والاستجابة. (حيدر كريم، ٢٠١٥، ٣٧٣)

٢- نظريات قوة الإرادة ومصادر الضبط الذاتي:

وترى هذه النظرية أنه عندما يخطط الفرد لإنجاز مجموعة من الأهداف فذلك يتطلب منه قدراً من التنظيم وقوة الإرادة، بهدف التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، وتأجيل الإشباع الملح في ضوء الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية لمدى التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف. وعلى هذا النحو افترض "بيومستر" أن تنظيم الذات عملية مثمرة بمعنى أنها في تنام مستمر. (محمد سالم، ٢٠١٦، ٤٢٧)

٣- نظرية بياجيه:

يرى (بياجيه) أن عامل تنظيم الذات من أهم العوامل المسؤولة عن التعلم المعرفي، لما يؤديه من دور أساسي في النمو أو التعديل في التراكيب المعرفية وقد درس بياجيه مفهوم التنظيم الذاتي في أبحاثه فتحدث عن نزعه بيولوجية أطلق عليها اسم التنظيم فضلاً عن عمليتي التمثيل والمواعمة التي يظهر من خلالها كيفية تعديل الفرد لمخططاته كما أنه يرى أن هناك وظيفتان أساسيتان للتفكير ثابتتين لا تتغيران مع العنف هما التنظيم والتكيف، وتمثل وظيفة التنظيم نزعة الفرد الى ترتيب وتنسيق العمليات المعرفية هي أنظمة كلية متناسقة، وتمثل وظيفة التكيف نزعة الفرد الى التألف مع البيئة التي يعيش فيها. (رؤوف محمود، ٢٠٠٨، ٢١٥)

٤- نظرية الحفز السلوكي:

تزايد الاهتمام بالنماذج الأكثر حداثة والتي تركز على عمليات الإرادة في حفز وتوجيه السلوك لإنجاز أهداف الفرد. ولهذه النماذج أهمية كبيرة في تنظيم الذات إذ إنها لا تتناول كيفية إعداد الأهداف وحسب، بل تمتد كذلك إلى متابعة تلك الأهداف ومدى تحقق التغيير السلوكي المطلوب مثل النماذج التي عرضها كل من: " وينستين , Weinstein,1988 وبروشاسكا وكليمنت (Prochaska &Clement,1984)، وكذلك نموذج ليفنثال وزملاؤه ١٩٩٧، والجدير بالذكر أن هذه النماذج قد اهتمت كذلك بتفسير مراحل تغيير السلوك بداية من الوعي بالمشكلة، إلي الشروع في اتخاذ القرار بشأنها، ومروراً بالوعي الذاتي وإصدار السلوك، ثم النجاح في حل المشكلة، ثم الحفاظ على هذا النجاح. (محمد سالم، ٢٠١٦، ٤٢٧).

الخلاصة:

يعد مفهوم تنظيم الذات من المفاهيم العصرية والتي تلعب دوراً إيجابياً وفعالاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، والتي تعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وبعرض عرض هذا المفهوم يتضح أن تنمية مهارات تنظيم الذات تعتمد على الفرد نفسه وأنه لا يتم من قبل الآخرين، وأن هناك مجموعة من العوامل التي تحدد تنظيم الذات وهي (الجانب المعرفي) مثل عمليات الانتباه والإدراك، و(الجانب السلوكي) الذي يتعلق باستخدام الاستراتيجيات المختلفة في تنمية مهارات تنظيم الذات والاعتماد علي التغذية الراجعة في تغيير السلوك، وأيضا (الجانب الدافعي) والذي يتعلق بالتحدي والاندفاع نحو تحقيق الأهداف فالأشخاص المنظمون ذاتياً يتمتعون بمجموعة من الخصائص والتي منها منظم في البيت والمال وشتى جوانب الحياة، شخصية يقظة تتميز بالهدوء والصبر، شخصية تتمتع بالثقة في النفس وثبات الخطي، شخصية لديها جداول أعمال، فهذه الصفات التنظيمية التي يمكن أن تتحلى بها أمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم من الممكن أن تترك أثر لدي أطفالهن بكونها نموذج يقوم الطفل بتقليده يومياً فبالتالي ينمو لديهم تنظيم الذات في الجوانب المعرفية (الانتباه والإدراك والتذكر) والجوانب السلوكية والدافعية السابق ذكرها وبالتالي تنظيم الذات الأكاديمي والذي بدورهم تخفض صعوبات التعلم لدي أطفالهن وهذا ما أكدته دراسة Finkel &Fitzsimons (2011) ودراسة Martinez (2002).

التوصيات:

- ١- إعداد دليل موجه للأمهات ومعلمات الروضات والأخصائيين النفسيين والمرشدين التربويين عن مهارات تنظيم الذات (مفهومها - مكوناتها - أساليب وفنيات تنمية مهارات تنظيم الذات)
- ٢- العمل علي زيادة الوعي لدى الأمهات نحو عملية تنظيم الذات من خلال برامج التدريب الأسري.
- ٣- تبصير الأمهات بالفنيات التي تعمل على تنمية مهارات الذات وتشجيعها على ممارستها.
- ٤- إعطاء الحرية للأفراد بممارسة عملية تنظيم الذات بما يتناسب مع قدرات الفرد وإمكانياته.
- ٥- توعية الأم بأهمية ممارسة مراقبة الذات وتعزيز الذات واعتمادها كأسلوب حياة (تحويلها إلي عادة).
- ٦- تشجيع الأم على إكساب أطفالها مهارات تنظيم الذات والتعاون مع الأخصائيين النفسيين والمعلمات لتحقيق هذا الهدف.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١٥). **حقيبة البرامج العلاجية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، عمان:** مركز ديونو.
- السعيد عبد الصالحين محمد (٢٠٠٨). **تنظيم الذات كعامل عامل أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. مجلة الدراسات النفسية، (٣)، (١٨)، ٥٦١:٥٢٥.**
- جهاد عبدربه تركي (٢٠٠٤). **فاعلية برنامج تعليمي سلوكي معرفي في تطوير مهارات تنظيم الذات لدي الأطفال من ذوي صعوبات التعلم وعلاقة ذلك بسلوكهم الصفي. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا، جامعة عمان.**
- حمدي سعد محمد (٢٠١٣). **التنظيم الذاتي وعلاقته بتنظيم الذات لدي عينة من ذوي الإعاقة البصرية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥٢)، ٤٤٢:٣٩٩.**
- حيدر كريم سكر (٢٠١٥). **النظرية المعرفية مفاهيمها، تطبيقاتها. العراق: دار الفراهيدي.**
- خالد أحمد محمود (٢٠١٧). **فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ المتفوقين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، مجلة الإرشاد النفسي، (٥٠)، (١)، ٤٣٢:٤٠٦.**
- رغدة أحمد إسماعيل (٢٠١٦). **التنظيم الذاتي وعلاقته بأنماط التعلق لدي الطلبة في قضاء عكا. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، ١: ١١٣.**
- رؤوف محمد القيسي (٢٠٠٨). **علم نفس التربوي، عمان: دار دجلة.**
- علياء محمد، خالد محمد. (٢٠١٥). **القائد الصغير ومهارات تخطيط الوقت وإدارة الذات. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.**
- عمر محمود غباين (٢٠٠١). **التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية، الأردن: دار الميسرة.**
- فوقيه عبد الفتاح (٢٠٠١). **أثر برنامج لتنمية التوجيه الدافعي الداخلي علي تحسين الكفاءة الأكاديمية والأدائية لدي الطالب المعلم. مجلة التربية. جامعة الأزهر، (١٠١).**
- قحطان أحمد الظاهري (٢٠٠٤). **طرق التدريس العامة، ليبيا: المكتبة الجامعية.**
- محمد سالم محمد (٢٠١٦). **فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات في التخفيف من حده أعراض الاكتئاب لدي عينة من المراهقين، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، (٨٣)، (٢)، ٤٧١:٤١١.**
- نجلاء فتحي محمد (٢٠١٠). **إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بورسعيد. (٨)، ٤٦٤:٤٣٥.**

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Jakesova ,J ;kalenda ,J &Gavora ,P.(2015).**Self-regulation and academic self-efficacy of Czech University students** .procedia-social and Behavioral Sciences , v(174),(1117-1123).
- Minzer, k(2003).**Using self-management to improve homework completion and grades of students with learning disabilities** .University of cincinnati.
- Pintrich ,p &De Groot(1990).Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance .**journal of Educational psychology**, v(82),n(1),p(33-40).
- Reid, R& Trout,l &Schartz,M.(2005).**Self-regulation interventions for children with attention deficit hyper activity disorder - Exceptional children** ,v(71) ,n(4),p377:361.