

تأثير برنامج نفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى طالبات قسم

رياض الاطفال والتربية الخاصة / المرحلة الاولى

أ.م.د. نورية حنيفش محمد العبيدي

الجامعة العراقية - كلية التربية للبنات

المستخلص :

يعرف التنظيم الذاتي Self-Regulation بأنه "تحكم [النفس] بالنفس". وتلخصت مشكلة البحث بالسؤال الاتي: هل يمكن تطوير مهارة التنظيم الذاتي لمجتمع البحث عن طريق برنامج يعد خصيصا لهذا الغرض؟ وتكمن أهمية البحث، فضلا عن بناء اختبار لقياس مهارة التنظيم الذاتي وبرنامج لتطوير هذه المهارة، في أهمية مهارة التنظيم الذاتي ودورها الايجابي على النتائج التعليمية والسلوكية للأفراد. والهدف الرئيس من البحث هو استقصاء تأثير برنامج نفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى مجتمع البحث. ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الباحثة المنهج التجريبي، فاخترت من مجتمع البحث البالغ 57 طالبة ، عينة عشوائية بلغت 40 طالبة ، اللواتي سجلن اقل الدرجات على اختبار مهارة التنظيم الذاتي ، قسمتها عشوائيا الى مجموعتين متساويتين؛ تجريبية وضابطة، وتحققت من تكافؤ المجموعتين بمستوى التنظيم الذاتي احصائيا. وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، حللت النتائج لجميع أفراد العينة المشاركة من المجموعتين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة (13.900) كانت أكبر من القيمة الجدولية (2.021) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (40)، وعليه رُفضت الفرضية الصفرية وقبلت البديلة، ويعني توافر فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وإصالح التجريبية. وخلصت نتيجة التجربة الى أن البرنامج أثر بشكل ايجابي في استجابات المجموعة التجريبية على اختبار مهارة التنظيم الذاتي. وعلى ضوء نتائج الباحث قدمت الباحثة عدد من التوصيات منها؛ "امكانية تنظيم دورة لطالبات قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة المرحلة الاولى بتقديم دروس برنامج البحث في بداية كل عام دراسي لاكسابهن مهارة التنظيم الذاتي". ومن ابرز المقترحات المقدمة؛ " اختبار فاعلية برنامج البحث في تطوير مهارات التنظيم الذاتي لطلبة الجامعة (ذكورا واناثا) ". الكلمات المفتاحية للبحث : برنامج نفسي، مهارة، مهارة التنظيم الذاتي .

The effect of a psychological program on developing the self-regulation skill of female students of the Kindergarten and Special Education Department / First Stage

Abstract:

Self-regulation is defined as "[self] control itself." The research problem was summed up in the following question: Is it possible to develop the self-regulation skill of the research community through a program specially prepared for this purpose? The importance of the research, as well as building a test to measure the skill of self-regulation and a program to develop this skill, lies in the importance of the skill of self-regulation and its positive role on the educational and behavioral outcomes of individuals. The main objective of the research is to investigate the effect of a psychological program in developing the self-regulation skill of the research community. To achieve this goal, the researcher followed the experimental method. She chose a random sample of 57 female students, who scored the lowest scores on the self-regulation skill test, from the research group, which was divided into two equal groups. Experimental and control, and verified that the two groups were statistically equivalent at the level of self-regulation. After applying the program to the experimental group, the results were analyzed for all members of the participating

sample from the two groups using the t-test for two independent samples, and it was found that the calculated t-value (13.900) was greater than the tabular value (2.021) at a significance level of (0.05) with a degree of freedom (40). Therefore, the null hypothesis was rejected and the alternative accepted, which means that there are statistically significant differences between the results of the experimental group and the control group, in favor of the experimental group. The result of the experiment concluded that the program had a positive impact on the responses of the experimental group to the self-regulation skill test. In light of the researcher's findings, the researcher made a number of recommendations, including; The possibility of organizing a course for the female students of the Kindergarten and Special Education Department, the first stage, by presenting the lessons of the research program at the beginning of each academic year to provide them with the skill of self-organization. Among the most prominent proposals made; Testing the effectiveness of the research program in developing the self-regulation skills of university students (male and female)

Keywords for research: psychological program, skill, self-regulation skill.

الفصل الاول

مشكلة البحث : التنظيم الذاتي طريقة أو إجراء يستعمله المتعلمون لإدارة افكارهم وتنظيمها وتحويلها إلى مهارات يستعملونها للتعلم والتقدم في الحياة. وهو عملية مراقبة مستمرة للتقدم نحو الهدف، والتحقق من النتائج وإعادة توجيه الجهود غير الناجحة (Berk, 2003). ولمهارة التنظيم الذاتي تأثير إيجابي على السلوك وعلى اكتساب المهارات (Reid, 1993). ويشير هذا المتغير إلى العديد من العمليات التي تمارس بها النفس البشرية السيطرة على وظائفها وحالاتها وعملياتها الداخلية، وكيفية تجميع الذات، وعلى نطاق عام هي عملية ضرورية للفرد لتحويل طبيعته الحيوانية الداخلية إلى إنسان متحضر (KATHLEEN & ROY F, 2004). وتتلخص مشكلة البحث الحالي بعدم توافر برنامج نفسي معد خصيصا لتنمية مهارة التنظيم الذاتي لدى الطالبات، فضلا عن عدم توافر اختبار لمهارة التنظيم الذاتي يكشف عن المهارة المذكورة لديهن مناسب للبيئة العراقية بحسب علم الباحثة- . وسؤال البحث الرئيس هو: هل يمكن تطوير مهارة التنظيم الذاتي لطالبات المرحلة الاولى في قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة عن طريق برنامج مخصص لهذا الغرض؟

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث من أهمية بناء برنامج لتنمية مهارة تنظيم الذات لمجتمع الباحث، لما لهذه المهارة من أهمية كبيرة، حيث أن التنظيم الذاتي بحسب (Zimmerman,2001) مرغوب فيه بسبب آثاره على النتائج التعليمية والسلوكية. وتعد تقنيات التنظيم الذاتي وسيلة لإشراك الطلاب المتأخرين دراسيا بشكل فاعل في تعليمهم الأكاديمي (Zimmerman,2001, pp. 1-37). وأظهرت دراسات على المراهقين عام 2016 أن المراهقين الذين لديهم مهارة التنظيم الذاتي يتمتعون برفاهية أكبر من أقرانهم بما في ذلك الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك perceived social support والتأثير الإيجابي positive affect . ومن ناحية أخرى، فإن أولئك الذين لم

يتمتعوا بسلوك التنظيم الذاتي قمعوا مشاعرهم بدلاً من معالجتها، ويعانون من انخفاض الرفاهية، والشعور بالوحدة، ومفهوم سلبي عن الذات، وسوء الصحة النفسية بشكل عام (Agnoli, S., Zammuner, V. L., Galli, C., & Valentini, M. (2011), Paper)

برز مفهوم التنظيم الذاتي في بداية الثمانينات من القرن الماضي، في أعمال كل من (Carver & Scheier, 1998) ، و (Bandura, 1996) ، إذ تناولوا موضوع التقييم الذاتي للسلوك والذي يتضمن جوانب عملية وخطوات عدة، ومهام ينبغي على الفرد القيام بها بهدف تعلم خبرات جديدة أو تعديل سلوك، ويؤثر على الجانب النفسي للفرد من خلال ما يحققه من رضا داخلي، وتوافق نفسي ، واعتداد بالنفس جراء ما يحقق من نتائج متقنة . وأجريت دراسات موسعة، ذات علاقة بالعملية التعليمية؛ بينت أن توافر مهارة التنظيم الذاتي عند الفرد يزيد من إحساسه بالقدرة على إنجاز المهام، وعلى تحمل المسؤوليات، ويعزز دافعيته للتعلم، فيُقدّم بأقصى إمكاناته وقدراته نحو تحقيق أهدافه (Paris & Winograd, 2001). والفرد المنظم ذاتياً، تتولد لديه توقعات ايجابية حول ادائه وقدرته على الابتكار، وهذا يدفعه ليعمل وفقاً لتوقعاته، ويجعله يتحكم في سلوكه ويقوم ذلك السلوك ذاتياً من خلال مقارنته بالمعايير الاجتماعية في بيئته، فيتحسن مفهومه عن ذاته، ويصبح أكثر رضا عن الحياة، وأكثر نجاحاً مهنيًا واكاديمياً واجتماعياً (Lock & Latham, 1990a).

على ان مهارات التنظيم الذاتي ترتبط بالتعلم، بسبب ارتباطها بمهارات التفكير، وإدارة الوقت، والتعلم الجماعي، وإدارة الطاقة، والتخطيط، والبحث عن المعلومة، وبالتالي في تشكيل شخصية الطالب الاكاديمية، فتساعده على اكتساب مهارات مثل؛ اتخاذ القرار، وتحسين مستوى تحصيله، والقدرة على حل المشكلات، فضلاً عن مساعدته في ادارة

حياته اليومية في مجال العمل والعلاقات الاجتماعية، فمعظم أبعاد مهارة التنظيم الذاتي تحدث في اطار السياق الاجتماعي (لاشين، 2009م، ص 135-167).
وتتطوي عملية التنظيم الذاتي على عمليات عدة مثل؛ الضبط والمراقبة، والدافعية، وغيرها، فهي عملية تفاعل بين المهارة والإرادة، فالمتعلم الذي لديه مهارات التنظيم الذاتي يعرف كيف يتعلم، ويعرف حدود إمكانياته، وبالتالي يتمكن من ضبط وتنظيم عملية التعلم، ويكتفها بما يتسق مع أهدافه التي يسعى لتحقيقها (حافظ وعطية، 2006م).

أهداف البحث وفرضياته:

هدف البحث الرئيس هو: قياس تأثير البرنامج النفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى عينة البحث. ولتحقيق هذا الهدف ينبغي تحقيق الاهداف الاتية :

الهدف الأول: بناء اختبار لقياس مهارة التنظيم الذاتي .

الهدف الثاني: بناء برنامج نفسي لتطوير مهارة التنظيم الذاتي .

الهدف الثالث: قياس مهارة التنظيم الذاتي لدى مجتمع البحث قبل تطبيق البرنامج النفسي وبعده .

الهدف الرابع:

أولا : معرفة الفروق بين استجابات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على الاختبار بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وذلك بتحقيق الفرضية الاتية :
"لا فرق ذو دلالة إحصائية لتأثير البرنامج النفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي لطالبات المرحلة الاولى في قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة تبعا لطبيعة المجموعة (تجريبية ، وضابطة)."

ثانيا: معرفة الفروق بين استجابات مجموعة البحث (التجريبية) على الاختبار قبل تطبيق البرنامج على المجموعة وبعد تطبيقه وذلك بتحقيق الفرضية الاتية :

"لا فرق ذو دلالة احصائية لتأثير البرنامج النفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي للمجموعة التجريبية تبعا لنوع الاختبار (قبلي ، بعدي).

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطالبات قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة في كلية التربية للبنات -الجامعة العراقية- المرحلة الاولى، للعام الدراسي 2019-2020 .

تحديد المصطلحات:

1. **البرنامج النفسي a Psychological Program** : حقل في علم النفس يتضمن تطبيق المبادئ لتوجيهها للأفراد المشتركين في عملية التدريب (American Psychology Law Society , 2008, web-site).

*. والتعريف الإجرائي للبرنامج النفسي الارشادي المعتمد في البحث الحالي هو: دروس قصيرة تتضمن أفكارا ومبادئ نفسية تستهدف تطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى مجموعة البحث. وقد وُضعت دروس البرنامج على وفق فقرات الاختبار (اداة البحث) ، وهذه الطريقة صممت وفقا لمبدأ التدريب من خلال الاختبار Training through Test .

2. **مهارة skill**: "خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب مدة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة" (Gloser , 1965, p21).

3. **التنظيم الذاتي self-regulation** : هو مفهوم نفسي عرفه Andrea Bell إنه "تحكم [النفس] بالنفس ". كما كتب Bell ايضا عن التنظيم الذاتي: "الشخص الذي لديه تنظيم ذاتي انفعالي جيد لديه القدرة على إبقاء انفعالاته تحت السيطرة. ويمكنه مقاومة السلوكيات الاندفاعية التي قد تؤدي إلى مشاكل كثيرة، ويمكنه إسعاد نفسه عندما يشعر بالإحباط، ولديه مجموعة مرنة من الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تتوافق جيدا مع متطلبات بيئته" (Bell, A. L., (2016)).

- وأخذ مصطلح "التنظيم الذاتي" في علم النفس دلالة التنظيم من قبل الذات. فقد يتم استدعاء الذات للقيام بعمل شاق لمقاومة الإغراء أو للتغلب على القلق. وبالتالي ، فإن "التنظيم الذاتي" يشمل أي جهود من قبل الذات البشرية لتغيير أي من حالاتها الداخلية أو استجاباتها (KATHLEEN & ROY, 2004. P2)
- والتنظيم الذاتي "يشير إلى عملية التوجيه الذاتي التي يقوم المتعلمون من خلالها بتحويل قدراتهم العقلية إلى مهارات مرتبطة بالمهام" (Zimmerman, 2001, pp1-37).
- وتبنت الباحثة تعريف - التنظيم الذاتي لـ (Zimmerman) والذي "يشير إلى عملية التوجيه الذاتي التي يقوم المتعلمون من خلالها بتحويل قدراتهم العقلية إلى مهارات مرتبطة بالمهام" . لأنه يتسق مع مجتمع بحثها (طالبات الجامعة- المرحلة الاولى) ، ويصبح على وفق التعريف المذكور، وضع برنامج يساعد في عملية التوجيه الذاتي التي تقوم الطالبات من خلالها بتحويل قدرتهن العقلية إلى مهارات مرتبطة بالمهام الحياتية المختلفة سيما الاكاديمية .
- والتعريف الاجرائي لمهارة التنظيم الذاتي في البحث الحالي: هو الدرجة التي ستحصل عليها المستجيبات على اختبار التنظيم الذاتي.

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

الإطار النظري

بشكل عام، يستعمل المتعلمون الناجحون بالفعل، أشكالاً مختلفة من التنظيم الذاتي، ومن خلال عملية التنظيم الذاتي، يمكن لجميع الطلاب من تحسين أدائهم الأكاديمي بشكل كبير، حتى أولئك الذين يعانون من صعوبات التعلم، إذ تمكنهم عملية التنظيم الذاتي من تحويل قدراتهم العقلية إلى مهارات متعلقة بالمهام" - Zimmerman, 2001, pp.1- (37).

نظريات التنظيم الذاتي : Self-Regulation theories

أولاً: نظرية المراقبة الذاتية **Self-Monitoring** : تتوافق إرشادات هذه النظرية مع مكونات التنظيم الذاتي المختلفة، والدلائل الإرشادية الرئيسة المستمدة من هذه النظرية هي:

1. السلوك المراد تنظيمه ذاتياً من الفرد يجب أن يكون ذا قيمة بالنسبة للفرد نفسه، فإذا لم يكن كذلك، فلن يكون هناك سبب للتنظيم الذاتي لهذا السلوك (Harris, K.R. & Schmidt, T. (1998) .
2. يجب أن يكون السلوك المستهدف قابلاً للتحديد والملاحظة. فإذا لم يحدد السلوك بالتفصيل، فسيكون من الصعب التنظيم الذاتي، ولا يحتاج أن يكون ملاحظ من الأفراد الآخرين، ولكن يحتاج أن يكون مدرك للفرد المنظم لذاته. ويصف (Harris, Reid, & Graham (in press) أربعة أركان أساسية للتنظيم الذاتي:
 - أ. المراقبة الذاتية. ب. التعليم الذاتي. ج. تحديد الأهداف. د. التعزيز الذاتي. وجميعها مترابطة ويمكن استعمالها بشكل مستقل أو مجتمعة (Reid, R. (1993) .

ثانياً: نظرية التنظيم الذاتي (SRT) لـ Roy Baumeister : تحدد هذه النظرية ببساطة العملية والمكونات التي تتضمنها؛ ما نقرره، وما نفكر فيه، وما نشعر به وما نقوله وما نفعله. ويظهر ذلك بوضوح في سياق اتخاذ خيار صحي عندما تكون لدينا رغبة قوية في القيام بالعكس (على سبيل المثال، الامتناع عن تناول بيتزا كاملة مع انك راغب في تناولها نظراً لطعمها الجيد). ووفقاً لخبير نظرية التنظيم الذاتي الحديثة، Baumeister, (2007) ، هناك أربعة مكونات تتضمنها عملية التنظيم الذاتي:

1 . معايير السلوك المرغوب؛ 2. الدافعية لتلبية المعايير ؛ 3. مراقبة المواقف والأفكار التي تسبق كسر المعايير؛ 4. قوة الإرادة التي تسمح للقوة الداخلية للسيطرة والتعامل مع الحوافز. وتتفاعل المكونات الأربعة لتحديد نشاطنا التنظيمي الذاتي في أي لحظة. ووفقاً لـ SRT ، يتم تحديد سلوكنا من خلال معاييرنا الشخصية للسلوك الجيد، ودوافعنا لتلبية تلك المعايير، ودرجة إدراكنا بوعي لظروفنا وأفعالنا، ومدى إرادتنا لمقاومة الإغراءات واختيار أفضل طريق (Baumeister, 2007, pp.516-539) .

ثالثاً: علم نفس التنظيم الذاتي The Psychology of Self-Regulation

وفقاً لـ Albert Bandura، الخبير في الكفاءة الذاتية، والباحث الرائد في نظرية التنظيم الذاتي SRT ، فإن التنظيم الذاتي هو عملية نشطة باستمرار تقوم من خلالها بما يأتي:

1. مراقبة سلوكنا والتأثيرات على سلوكنا والعواقب المترتبة على سلوكنا.
2. الحكم على سلوكنا وفقاً لمعاييرنا الشخصية ومعاييرنا السياقية الأوسع.
3. تفاعل مع سلوكنا (أي ما نفكر فيه وكيف نشعر تجاه سلوكنا) (Bandura A.,1991, pp. 248-287) . ويلاحظ باندورا أيضاً أن الكفاءة الذاتية تؤدي دوراً مهماً في هذه العملية، حيث تمارس تأثيرها على أفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا وأفعالنا. ويمكن أن تُظهر تجربة التفكير السريع أهمية الكفاءة الذاتية: وتخيل شخصين

لديهم دافعية كبيرة لفقدان الوزن، كلاهما يراقب بنشاط تناول الطعام وممارسة الرياضة، ولديهما أهداف محددة وقابلة للقياس وضعوها لأنفسهم، ويتمتع أحدهم بتنظيم ذاتي عالٍ ويعتقد أنه يمكن أن يفقد الوزن إذا بذل جهداً للقيام بذلك. أما الآخر، فلديه تنظيم ذاتي منخفض، فيشعر أن لا طريقة تمكنه من التمسك بخطة فقدان الوزن الموصوفة له. فأَيُّ منهم سيكون قادراً بشكل أفضل على رفض الوجبات السريعة والحلويات؟ وأيُّ منهم سيكون أكثر نجاحاً في الاستيقاظ مبكراً لممارسة الرياضة كل صباح؟ يمكننا أن نقول بثقة أن الرجل ذو التنظيم الذاتي العالي يمكنه القيام بذلك حتى لو بدا كلا الرجلين بالمعايير نفسها والتحفيز والمراقبة وقوة الإرادة. وقد طرح Barry Zimmerman ، نظرية التعلم القائمة على التنظيم الذاتي -self-regulated learning theory. فما تلك النظرية؟ يشير التعلم المنظم ذاتياً -self-regulated learning (SRL) إلى العملية التي ينخرط فيها الطالب عندما يتحمل مسؤولية تعلمه الخاص به ويوصل بنفسه إلى النجاح الأكاديمي. وتحدث هذه العملية في ثلاث خطوات:

1. التخطيط : ان يخطط الطالب لمهمته، ويحدد أهدافه، ويحدد الاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع المهام اللازمة لتحقيق الاهداف، وينشئ جدولاً زمنياً للمهام.
 2. المراقبة: في هذه المرحلة، يضع الطالب خطته موضع التنفيذ ويراقب عن كثب أداءه وتجربته مع الأساليب التي اختارها ؛
 3. التفكير : وأخيراً ، بعد اكتمال المهمة وظهور النتائج ، يفكر الطالب في مدى أدائه الجيد ولماذا أدى بالطريقة التي أدى بها .
- فعندما يتخذ الطلاب المبادرة وينظمون تعلمهم ، فإنهم يكتسبون رؤى أعمق حول كيفية تعلمهم، وما هو الأفضل لهم، وفي النهاية يؤدون بمستوى أعلى. وينبع هذا التحسين من فرص عدة للتعلم، خلال كل مرحلة من المراحل الآتية:

1. في مرحلة التخطيط *planning phase*، تتاح للطلاب فرصة العمل على التقييم الذاتي، وتعلم كيفية اختيار أفضل الاستراتيجيات للنجاح ؛
 2. في مرحلة المراقبة *monitoring phase*، يحصل الطلاب على خبرة في تنفيذ الاستراتيجيات التي اختاروها، وإجراء تعديلات في الوقت الفعلي على خططهم حسب الحاجة ؛
 3. في مرحلة التفكير *thinking phase* ، يقوم الطلاب بتجميع كل ما تعلموه والتفكير في تجربتهم، وتعلم ما يناسبهم وما يجب تغييره أو استبداله باستراتيجية جديدة (Zimmerman, 2002) .
- أنموذج التنظيم الذاتي يساعد في فهم نظرية التنظيم الذاتي SRT بشكل أفضل. فهو يمثل تمثيلاً جيداً للعمليات المعقدة في العمل أثناء التنظيم الذاتي من أي نوع، وكما يأتي:
1. يتم تقديم المنبهات *Stimuli* (على سبيل المثال ، حدث شيء يثير رد فعل ، سواء كانت فكرة ، أو شيء قاله شخص آخر، أو تلقي أخبار مهمة ، إلخ) ؛
 2. يشعر الفرد بالمنبهات ، سواء من الناحية المعرفية (فهمها) أو انفعالياً (الشعور بها) ؛
 3. يقود صنع المعنى الفرد إلى اختيار استجابات التأقلم *coping* (أي ما يفعله الشخص للتأثير على مشاعره حول المحفزات أو الإجراءات التي يتخذها لمعالجة المحفزات) ؛
 4. استجابات تكوين المعنى واستجابات التأقلم تحدد النتائج (أي الاستجابة العامة للفرد وكيف يختار التصرف) ؛

5. يقوم الفرد بتقييم استجابات التأقلم او التكيف في ضوء هذه النتائج ويحدد ما إذا كان سيستمر في استعمال الاستجابات نفسها أم عليه تغيير الصيغة (Peter A. Hall Ph.D & Geoffrey T. Fong (2007) .

دراسات سابقة

أولاً: دراسة نوعية عن التعلم المنظم ذاتياً بين طلاب الطب ذوي الأداء العالي A
qualitative study on self-regulated learning among high performing medical students

ومختصر اجراءات الدراسة؛ أن واحدا وعشرين طالباً من الحاصلين على النسبة المئوية التسعين في التقييم القائم على المعرفة، وافقوا على المشاركة في هذه الدراسة، وطلب من الطلاب شرح الأسباب المنطقية لحصولهم على درجات التفوق. وحللت البيانات باستعمال التحليل الموضوعي لتحديد الأنماط بين هؤلاء الطلاب من منظور SRL. وحلل اثنان من المبرمجين البيانات بشكل مستقل. وخلصت الدراسة الى أن الطلاب ذوو الأداء المعرفي العالي - على خلاف الطلاب ذوو الاداء المنخفض - يضعون الأهداف ويرسمون الخطط ويحفزون أنفسهم لتحقيق الأهداف. ويبدلون جهوداً متنسقة في دراساتهم ويطبقون استراتيجيات التعلم الفعالة. كما استعملوا آليات التكيف للتعامل مع التحديات، وقاموا بتقييم أدائهم بانتظام واعتمدوا استراتيجيات جديدة. واستنتج الباحثون أن الطلاب ذوي الأداء العالي قاموا بتطبيق SRL . ووصوا كليات الطب بتوفير برنامج SRL لتعزيز الخبرات التعليمية لطلاب الطب سيما من ذوي الاداء المنخفض، وتقديم تعليمات للطلاب حول كيفية تطبيق SRL، Foong et al. BMC Medical Education, (2021).

ثانياً: تأثير التعليم الإستراتيجي المنظم ذاتياً على مهارات الكتابة لدى طلاب المرحلة
الإعدادية

The Effect of Self-Regulated Strategy Education on the

Writing Skills of Middle School Students

أجريت هذه الدراسة لمعرفة تأثير التعليم القائم على نموذج تطوير استراتيجيات التنظيم الذاتي على تنمية مهارات الكتابة لدى طلاب الصف السادس (المرحلة الإعدادية). وتم نهج المنهج التجريبي بتحديد مجموعتين تجريبية وضابطة، مع استعمال الاختبار القبلي، والبعدي، على المجموعتين. وتكونت عينة الدراسة من 60 طالباً مسجلين في مدرستين متوسطتين حكوميتين تابعتين لمديرية التعليم الوطني بمحافظة أكرساري المركزية. وتم تحديد هاتين المدرستين كمجموعتين تجريبية وضابطة بشكل عشوائي. وتم الانتهاء من تنفيذ الدراسة ، في 12 أسبوعاً بواقع 2 درس في الأسبوع الواحد. وبعد جمع وتقييم البيانات والنصوص السردية والمعلوماتية المكتوبة من قبل الطلاب، والاتجاه نحو مقياس الكتابة (ATWS) ، ومقياس الكتابة المنظم ذاتياً (SRWS) ، ومفتاح التصنيف المصنف لتقييم التعبير الكتابي الذي تم استعماله (RSKEWE). وتم استعمال برنامج SPSS 24 لتحليل البيانات. وقد لوحظ في نتيجة للدراسة ، أن مهارات التعبير الكتابي لطلاب المجموعة التجريبية ، ومهارات التنظيم الذاتي للكتابة ومستويات الاتجاهات نحو مقياس الكتابة كانت أعلى بشكل ملحوظ لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بشكل دال احصائياً (Tuncay Türkben, (2021)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرض الجوانب المنهجية والإجرائية في البحث التي تشمل مجتمع البحث، واختيار عينة البحث، وأداة البحث المستعملة لقياس مهارة التنظيم الذاتي قبل تطبيق البرنامج النفسي وبعده، والبرنامج الذي تم بناؤه لتطوير المهارة المذكورة، وأخيرًا الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج.

أولاً: مجتمع البحث وعينته

أ. مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى / الدراسة الصباحية في قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة للعام الدراسي 2019-2020. الذي بلغ عددهن ¹ (53) طالبة . وتم اختيار الجامعة والكلية والقسم وذلك:

1. ان قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة يضم طالبات من مختلف محافظات العراق جنوبا ووسطا وشمالا. وهذا يعني تنوع البيئات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للطالبات.

2. لتيسير الظروف الملائمة للتطبيق بفعل أن الباحثة عضو في الهيئة التدريسية في هذا القسم.

ب. **عينة البحث الرئيسية:** وتم اختيار عينة البحث وعددها النهائي (40) طالبة، من مجتمع البحث البالغ عددهن 53 طالبة، بعد أن قاست الباحثة مهارة التنظيم الذاتي لدى مجتمع البحث ، وكان عدد الطالبات المستجيبات على الاختبار القبلي 46 طالبة فقط ، إذ كان عدد الطالبات الغائبات (7) طالبات تم استبعادهن من التجربة، واستبعدت ايضا الطالبات اللواتي حصلن على معدل مرتفع على اختبار التنظيم

¹ . عدد الطالبات من رئاسة القسم.

الذاتي وعددهن 6 طالبات، فاصبح عدد الطالبات اللواتي حصلن على اقل الدرجات على الاختبار 40 طالبة. وقسمت الباحثة عينة البحث على مجموعتين بشكل عشوائي هما المجموعة التجريبية وتضم 20 طالبة ، ومثلها أي (20) طالبة للمجموعة الضابطة، ولقد تم نهج هذه الطريقة للحصول على العينة وفقا لمناهج البحث في التربية وعلم النفس (فاندالين ، 1969، ص450) و (حافظ، 2004).

وعدد العينة (40) طالبة يعد مقبولا في هذا البحث قياسا بمجتمع البحث وايضا بالنسبة للظروف التي اجري فيها البحث في ظل شروط الحجر الصحي، وبالنسبة للدراسات السابقة: ففي دراسة عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير العلمي لطلبة المرحلة المتوسطة، كان حجم العينة التي تم تطبيق البرنامج عليها (120) طالبا وطالبة نصفهم من الذكور ومثلهم من الإناث من مجتمع بحث بلغ (74725) (الهزاع، 1999، ص125). ودراسة (كامل ، 2005) عن أثر برنامج ارشادى عقلاى انفعالى في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، كان حجم العينة في الدراسة 40 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة (كامل ، 2005، 136). وعليه، وجدت الباحثة أن لا ضير في أن يكون حجم عينة بحثها -التي سمحت بها ظروف إجراء البحث - (40) طالبة.

ثانيا: التصميم التجريبي للبحث Experimental design: بما أن البحث يحتوي على متغير مستقل واحد وهو البرنامج النفسي لتطوير مهارة التنظيم الذاتي، وعليه، يجب أن لا يقل عدد شروط المعالجة عن شرطين للتحكم بالمتغير المستقل إذ يحدث مستويان للمعالجة، لهذا يجب تشكيل مجموعتين مختلفتين من الأفراد، وتعرف هذه الطريقة بتصميم المجموعتين إذ تكون إحدى المجموعتين هي المجموعة الضابطة (CG) التي تأخذ القيمة (صفر) أي لا معالجة للمتغير المستقل، والمجموعة الأخرى هي المجموعة التجريبية (EG) التي تطبق عليها القيمة الأخرى (لا صفر) للمتغير المستقل، وبعد ذلك يقاس

السلوك في المتغير المعتمد (مهارة التنظيم الذاتي) وللمجموعتين كإتيهما ثم تحصل الموازنة، فان كان للمتغير المستقل تأثير ستحصل فروق بين المجموعتين في المتغير المعتمد (مايرز، 1990، ص 165).

وقد تمت الخطوة الأولى بتوزيع أفراد العينة من المجتمع المراد دراسته بشكل عشوائي على المجموعتين بعد اجراء الاختبار القبلي (pretest) على مجتمع البحث، وتطبيق البرنامج مع المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع للشرط التجريبي (البرنامج). وبعد انتهاء مدة البرنامج خضعت المجموعتان لإجراء الاختبار البعدي (posttest) لمعرفة تأثير المتغير المستقل (البرنامج) في المتغير التابع (مهارة التنظيم الذاتي)، والمخطط (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث.

مخطط (1) التصميم التجريبي للبحث

	تطبيق البرنامج الأسبوع: 1 2 3	المجموعة التجريبية (EG) N=20
اختبار قبلي		
	من دون البرنامج	المجموعة الضابطة (CG) N=20
اختبار بعدي	الأسبوع: 1 2 3	

إذ أن N : تمثل عدد أفراد العينة .

وقد تم جمع العينة بالطريقة الآتية: تم التحدث عن خصائص البرنامج وأهدافه من خلال محاضرات الباحثة لطالباتها مجتمع البحث في القسم الذي تعمل فيه تدريسية، مما دفع الطالبات لخوض التجربة بحماس شديد. ومن ثم تم تحديد الطالبات لخوض التجربة بالطريقة التي سبق ذكرها.

أ. إجراءات التوزيع العشوائي Random Assignment

إن تصميم المجموعات المستقلة يتطلب توزيع الأفراد بين المعالجات - الشروط- بشكل عشوائي، والتوزيع العشوائي يعني أن كل فرد في العينة له فرصة متساوية مع غيره من أفراد العينة في أن يوضع في أي من الشروط العلاجية (Martin & bateson, 1968, p.122). وهكذا وزعت العينة (بعد تصنيفها عقب الاختبار القبلي) على المجموعتين كما في الجدول (1):

جدول (1)

التوزيع العشوائي لأفراد العينة بين شرطي المعالجة

العينة	الشرط العلاجي
20	مجموعة تجريبية
20	مجموعة ضابطة
40	المجموع

ب . إجراءات ضبط التجربة Procedures of the Experiment Control: لغرض ضبط المتغيرات المؤثرة في أي تجربة، يتطلب إجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الديموغرافية التي قد تؤثر في التجربة (جاسم، 2000، ص144). وحيث أن الباحثة عمدت إلى التوزيع العشوائي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يبعث الاطمئنان على سلامة التوزيع بين المجموعتين وتكافؤهما. ومما يجعل الباحثة أن تصرف النظر عن تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات معينة مثل المستوى الثقافي والاقتصادي وغيرها من الإجراءات التي يفترض اتباعها عند تطبيق التجارب النفسية، لأن البرنامج الذي وضعته لم يفترض فيه أنه يتأثر بمتغير معين مثل العامل الثقافي أو الاقتصادي أو بالمتغيرات الديموغرافية بشكل عام، لأنه ليس بمعالجة

يمكن أن تتأثر بمثل تلك المتغيرات وإنما هو مجموعة دروس توجيهية تتضمن معلومات معرفية تتمتع بقدر كبير من التثقيف، وتفيد تلك الدروس في تطوير مهارات يحتاجها الافراد الذين يطمحون الى النجاح في حياتهم الشخصية والمهنية او الاكاديمية بما فيهم طلبة الجامعة. وعليه، اكتفت الباحثة بتوزيع العينة على مجموعتين بشكل عشوائي، تجريبية وضابطة. ومع ذلك فان العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة من فئة عمرية واحدة (المرحلة الاولى) وبمستوى علمي واحد (طلبة جامعة من قسم علمي واحد) وحالتهم الاجتماعية واحدة في كونهن جميعا غير متزوجات فضلا عن تكافؤهما في المتغير المعتمد (التنظيم الذاتي). فقد تؤثر مثل تلك المتغيرات في تلقينهم لدروس البرنامج وطريقة تعاملهم مع تمارينه.

ثالثا: أدوات البحث : لتحقيق الهدف الرئيس للبحث - وهو تطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى مجتمع البحث، لابد من توافر الأدوات اللازمة لذلك. فيستوجب أولا قياس مستوى المهارة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه، لمعرفة فاعلية البرنامج في تطوير المهارة المذكورة بالمقارنة بين نتائج القياس. وعليه، فقد قامت الباحثة ببناء أدوات البحث وكما يأتي :

أ. المقياس:

إن إجراءات بناء أي مقياس تتضمن خطوات أساسية، و فيما يأتي عرض الخطوات التي اتبعتها الباحثة في بناء مقياس البحث الحالي:

1. الاعتماد على الاطار النظري الخاص بمهارة التنظيم الذاتي ، والادبيات المتاحة امام الباحثة التي تتعلق بالمهارة المذكورة.
2. توجيه اسئلة استطلاعية الى عدد من اساتذة الجامعة المختصين في علم النفس والارشاد النفسي تطلب منهم إجابة مفتوحة حول سمات طلبة الجامعة الذين

يتمتعون بمهارات التنظيم الذاتي من وجهة نظرهم على اساس خلفيتهم النظرية لمهارة التنظيم الذاتي .

3. تحليل استجابات المتخصصين الذين أجابوا على الاسئلة الاستطلاعية المذكورة.

4. الاطلاع على دراسات عالمية، تصدت لمفهوم التنظيم الذاتي.

5. صياغة عدد من الفقرات ، روعي في صياغتها أن تكون ممثلة لمواقف مختلفة

لسلوك التنظيم الذاتي، بصيغة المتكلم، مع عدم استعمال صيغة نفي النفي لكي لا يربتك المستجيب (سماره وآخرون، 1989: 181).

6. تم عرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في

علم النفس الارشادي وعلم النفس العام والقياس النفسي وعلم النفس التربوي البالغ

عددهم (9) تسعة، وطلب منهم تحديد مدى صدق الفقرات في قياس مهارة التنظيم

الذاتي لدى مجتمع البحث، وعلى مدى ملائمة التعليمات. ولتحليل آراء المحكمين

على فقرات المقياس تم استعمال اختبار مربع كاي لعينة واحدة (أحمد، 1989:

284) وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند

مستوى (0,05) وهي توازي نسبة (80%) من عدد المحكمين.

صياغة البدائل وتصحيح المقياس : تم تصحيح المقياس بوضع درجة لكل بديل من

البدائل على كل فقرة من فقرات المقياس الاربع والعشرين، واستخرجت الدرجة الكلية عن

طريق جمع درجات الاستجابات على المقياس واستخراج متوسط هذه الدرجات، وقد

تراوحت درجات البدائل لكل فقرة من فقرات المقياس من (1_ 4) تقابل اربعة بدائل على

التالي؛ (بدرجة كبيرة - 4) ، و(بدرجة متوسطة-3) ، و(بدرجة قليلة- 2) ، و(بدرجة

نادرة -1) ، وعليه تكون اعلى درجة للمقياس (96) ، وهي تمثل اعلى درجة للتنظيم

الذاتي في البحث الحالي ، وادنى درجة (24) وهي تمثل عدم تمتع الطالبات بمهارة

التنظيم الذاتي ، اما المتوسط الفرضي للمقياس فيبلغ (60).

تعليمات المقياس : أعدت تعليمات للمقياس والغرض منها توضيح الطريقة التي تجيب بها المشتركات في البحث على الفقرات، والتي يضمن بواسطتها الحصول على استجابة دقيقة، لذا روعي عند وضعها أن تكون بسيطة ومفهومة وملائمة لمستوى فهم العينة، كما تم شرح البدائل بصورة مفصلة مع مثال يوضح كيفية الإجابة عن الفقرات، واختيار البديل المناسب الذي يعبر عن الواقع الفعلي للمستجيبة، وتم إخفاء الغرض الحقيقي من البحث وذلك من أجل التقليل من التأثير المحتمل لعامل المرغوبة الاجتماعية.

دراسة استطلاعية : استهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على ما يأتي :

أ. وضوح الفقرات والتعليمات للعينة من حيث الصياغة والمعنى . ب. الوقت المستغرق لتطبيق المقياس . وقد طُبّق المقياس على عينة عشوائية بلغت (20) طالبة من مجتمع البحث نفسه ، لاتاحة الفرصة للمستجيبات بعرض اي استفسارات حول المقياس، إذ وُضحت لهن طريقة الإجابة، ووضّحت التعليمات والفقرات وصياغتها، وتبين من خلال هذا التطبيق أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة، وأن الوقت المستغرق في الإجابة على المقياس تراوح بين (10-12) دقيقة، وبعد الاخذ بالاعتبار الوقت المستغرق للإجابة لكل مستجيبة من المستجيبات العشرين بلغ متوسط الوقت اللازم للإجابة (8,10) دقيقة.

المؤشرات السايكومترية للمقياس :

1. **صدق المقياس (Scale Validity):** يعدّ الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس والاختبارات النفسية والتربوية لأنه يشير إلى قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجل قياسه (Moss , 2004: p.408). وقد حددت رابطة النفسانيين الأمريكيين (APA) عام (1975) ثلاثة أنواع للصدق هي: صدق المحتوى، وصدق البناء، والمدى المرتبط بمحك (Anastasi,1976: p.139). وفي المقياس الحالي توافر مؤشران هما صدق المحتوى وصدق البناء، ولم نتمكن من إجراء صدق المحك لعدم توافر مقياس محلي يقيس مهارة التنظيم الذاتي بحسب علم الباحثة.

أ . صدق المحتوى **Content Validity**: يسعى من خلال استخراج صدق المحتوى إلى التحقق من كون الاختبار يقيس مجالاً محدداً من السلوك (عودة، 1988: 157) ، ويعتمد فحص فقرات المقياس على وفق منهج علمي، لتحديد فيما إذا كانت تلك الفقرات تمثل الظاهرة المدروسة، وتغطيها بشكل كامل ودقيق اعتماداً على الأدبيات التي تصدت للظاهرة المدروسة، على أن لا تتداخل الفقرات في مضمونها في المعنى مع مفاهيم أو ظواهر أخرى " (Anastasi & Urbina, 1997: p. 114). واتبعت الباحثة هذا الأسلوب في استخراج الصدق؛ لأنه يتعلق بالتقدير أو الحكم الفني من خبراء متخصصين حول مدى ملائمة القياس للصفة أو الخاصية المستهدفة قياسها (أبو بكر واللحج، 2007: 275). وبعد الأخذ بالاعتبار آراء الخبراء في مضمون المقياس عدلت الباحثة في فقراته وحذفت ثلاث فقرات فأصبح بصيغته النهائية المبينة في الملحق (1) . وهي الصيغة التي عرضت على المشاركات في البحث.

ب . صدق البناء (Construct Validity): يتطلب صدق البناء تعريفاً بالإطار النظري للخاصية (مهارة التنظيم الذاتي) التي يفترض ارتباطها بدرجة المقياس، ثم التحقق من صحة الافتراضات (Cronlund, 1976: p.94) وإذا كانت النتائج لا تتطابق والافتراضات، فإن المقياس لا يقيس ما وضع من أجل قياسه، وقد يقيس خاصية أخرى (Ingram, 1980: p.108) . وهناك مؤشرات افتراضية أخرى يمكن أن تكشف عن صدق البناء إذا تطابقت درجات المقياس، وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة تكونت من (50) طالبة من مجتمع البحث اعتمدت البيانات التي تم الحصول عليها في حساب معاملات الارتباط بإستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس: فتم حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية له. فاستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة الواحدة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وعند اختبار الدلالة المعنوية لمعامل ارتباط بيرسون

تبين ان معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.904) إلى (0.448) وهي دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (97) ولما كانت جميع معاملات ارتباط فقرات المقياس بصيغتها النهائية بالدرجة الكلية للمقياس مميزة وفقاً لمعيار "Nunnally" للإبقاء على الفقرة لذا فإن المقياس يتسم بصدق البناء , Nunnally, (J.C. and Bernstein, I.H. (1994)

2. **ثبات المقياس:** تم حساب معامل الثبات (Reliability Analysis) للمقياس باستعمال معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، وهي إحدى الطرائق المستعملة لقياس ثبات الاتساق الداخلي لجميع فقرات المقياس، لأنها أكثر طريقة مناسبة للبحث الحالي ، وقد بلغ معامل الثبات (معامل ألفا) للمقياس (0.8351) ويعدّ معامل الثبات هذا عالياً إذا ما قارناه بقيمة المعيار المطلق، إذ نلاحظ ان قيمة الثبات هذه تبلغ (0.697) وهي عالية وفقاً لهذا المعيار (البياتي واثناسيوس، 1977 : 194).

الصيغة النهائية للمقياس : بعد انتهاء الباحثة من إيجاد المؤشرات السايكومترية بتحديد معاملات ثباته والتحقق من صدقه بأكثر من أسلوب أصبح جاهزا بصيغته النهائية -ملحق (1) - وفيما يأتي وصف عام للمقياس: تكوّن بصيغته النهائية من (24) فقرة. وأعطيت لكل فقرة اربعة بدائل للإجابة وهي (بدرجة كبيرة) ، و(بدرجة متوسطة) ، و(بدرجة قليلة) ، و(بدرجة نادرة)) واخذت البدائل الدرجات من (4-1) على التوالي.

ب. **برنامج تطوير مهارة التنظيم الذاتي:** - ملحق (2) - وهو البرنامج النفسي الارشادي لتطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى مجتمع البحث: إذ قامت الباحثة ببناء هذا البرنامج بعد ان استمدت أفكار دروسه من خلال مصادر عالمية عدة فضلا عن الاطار النظري الذي عرض في الفصل الثاني من فصول البحث الحالي ، وتواصلها ومتابعتها لمواقع عالمية متخصصة في تطوير المهارات مثل موقع TQ المتخصص بتحسين مهارة ادارة الوقت وصياغة الاهداف وغيرها من المهارات.

1. **هدفا البرنامج :**
 - **الهدف العام للبرنامج:** تطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى مجتمع البحث من خلال دروس وتمارين معينة خاصة لكل درس.
 - **الهدف الخاص :** معرفة (تأثير) البرنامج في استجابات عينة البحث على اختبار التنظيم الذاتي.

ويتألف البرنامج من اربع وعشرين درس مكثف ، وقد كان توزيع الدروس وعناوينها استنادا إلى فقرات اختبار الباحثة للتنظيم الذاتي . وتم اتخاذ هذا الإجراء في أسلوب بناء البرنامج وذلك وفقا لمبدأ

(التعليم من خلال الاختبار Teaching Through Testing)
(Think TQ , (1995-2008), web-site\p1-10) .

2. **تحكيم البرنامج:** تم عرض البرنامج في صورته الأولى على تسعة من الأساتذة المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي (ملحق3)، وذلك بهدف التحقق من ملائمة البرنامج لإفراد العينة، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج، ووفقا لتعليمات المحكمين، أجريت التعديلات المطلوبة، واعدت الصورة النهائية للبرنامج النفسي - **ملحق (2)** - الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.
3. **مدة البرنامج، وعدد الجلسات، ومدة الجلسة، ومكان التطبيق :** يستغرق البرنامج (3) أسابيع، بواقع جلسة واحدة في الاسبوع ، وتستغرق الجلسة الواحدة نحو تسعين دقيقة. وقد طبق البرنامج على المجموعة التجريبية الكترونيا (في صف دراسي عبر برنامج Google meet)، بسبب ظروف جائحة كورونا العالمية.

4. جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى:

1. أهداف الجلسة:

- بناء العلاقة بين الباحثة والمشاركات من حيث: التعارف -وفي البحث الحالي ، التعارف قائم بين الباحثة والمشاركات بحكم انهن طالبات الباحثة- مما ساعد في كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والمشاركات من جهة وبين المشاركات بعضهن مع البعض الآخر من جهة أخرى.
 - التعريف بالبرنامج وتوضيح أهدافه ومناقشتها والاجابة على تساؤلات المشاركات .
 - تعريف المشاركات بعدد الجلسات ومواعيدها، وترغيبهن بالالتزام بالمواظبة على الحضور في الموعد والمكان المحددين.
 - الاتفاق على قوانين الجلسات مثل (المشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين).
 - عرض الدروس المخصصة للجلسة الاولى وعددها ثمان دروس، ومناقشة تفاصيلها مع المشاركات.
 - اعطاء واجب بيتي للمشاركات للاجابة على سؤال عام مفاده: (ماذا استفدت من دروس جلسة اليوم؟) وتحديد موعد تسليم الواجب الكترونيا في اليوم التالي.
2. المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة نحو (90) دقيقة لما يتخلله من اسئلة ومناقشات وحوارات ومدخلات.

الجلسة الثانية:

1. أهداف الجلسة: وتتلخص بالنقاط الآتية:

- مراجعة محتوى دروس الجلسة الاولى بشكل سريع ومناقشة اجوية المشاركات على الواجب البيتي الخاص بالجلسة الاولى ، ويتضمن الحوار هنا تحديدا التشجيع والاطراء على استجاباتهم.
 - عرض وشرح وإعطاء تصور واضح وشامل للدروس الثمان المخصصة للجلسة الثانية .
 - مناقشة الأسئلة التي تتخللها الدروس الخاصة بالجلسة وسماع اجابات المشاركات عليها والاصغاء الى تعليقاتهن .
 - اعطاء واجب بيتي باتباع اجراءات الواجب الاول ذاتها ، يطلب فيه الاجابة على سؤال عام ايضا وهو : كيف اثرت فيك دروس جلسة اليوم ؟
2. المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط اللازم في الجلسة نحو (90) دقيقة.

الجلسة الثالثة والاخيرة:

1. أهداف الجلسة:

- طرح اسئلة خلال الجلسة لإثارة أفكار المشاركات في حدود الدروس الخاصة بالجلسة ، ومراقبة درجة التغيير والتطور في استجاباتهم قياسا بالجلسات السابقة .
 - تقديم الدروس الثمان واحدا تلو الاخر مع المناقشة والحوار مع المشاركات بعد كل درس.
 - المدة الزمنية للجلسة: يستغرق النشاط في الجلسة نحو (90) دقيقة.
2. الخطوات الإجرائية للجلسة:
- عرض مستخلص سريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج.

- حدث المشاركات على المشاركة بعرض مستخلص لما تعلموه من خلال الجلسات جميعها والاستفسار منهن عن النقاط التي جاءت في البرنامج وشعرن أنها غيرت في تفكيرهم، وحثتهن على تغيير سلوكهن نحو الأفضل في طريق التنظيم الذاتي بما فيه وضع أهداف لهن في الحياة، والعمل على تحقيقها من خلال أفكار دروس الجلسات، وتقديم ذلك التقرير في آخر واجب بيئي.
- إرشاد المشاركات إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهن الجامعية والخاصة والمهنية فيما بعد.
- في النهاية قامت الباحثة بشكر المشاركات في البرنامج، وقد أعربت لهن عن سعادتها بالتغيرات التي لمستها في سلوكهن وتفاعلهن أثناء تنفيذ البرنامج، وقد عبرت لها المشاركات عن شعورهن بالحماس نحو المستقبل والحياة لانهن تعلمن مهارات جديدة مختلفة كانت غائبة عن أذهانهن.
- وتم الاتفاق مع المشاركات على لقاء لاحق سريع يتم فيه تقويم ادائهن وما تعلمنه من البرنامج لمعرفة درجة تقدمهم من خلال إجابتهن عن فقرات الاختبار الذي سبق واجابن عليه. وقد لاحظت الباحثة حماسا شديدا من قبل المشاركات لخوض تجربة الاختبار مرة ثانية.

الفنيات المستعملة في البرنامج بجميع جلساته :

أ. **المحاضرة Lecture:** تمثل المحاضرة التوجيه المباشر، فالفرد قد يفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس أو الاكتئاب لأنه لا يعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء والتربية الصحيحة، ولهذا أكد باحثون على إن الإرشاد السلوكي يجب أن يتضمن عملية إعادة التربية، مع ضرورة التماور مع الفرد بكل الطرائق المنطقية الممكنة، حتى يتمكن من استبدال فكرة بفكرة، فينتبين له الجانب الخاطيء من معتقداته (Prosser, Michael & Trigwell, Keith 1999, p202). ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم

توضيح لمفاهيم البحث لأعضاء المجموعة التجريبية، والقاء الضوء على دور تلك المفاهيم او المتغيرات في إحداث التغيير الايجابي في حياة الفرد الشخصية والمهنية.

ب. **المناقشة الجمعية:** تعمل المناقشة على الكشف المستمر عن الأفكار الخاطئة لتغييرها بالإقناع، مما يساعد المشاركات على اكتشاف جوانب الخطأ في افكارهن السابقة، كما تمكنهن من تعلم طرائق جديدة تؤدي إلى تنمية قدرتهن على حل المشكلات، واكتشاف الطرائق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية، مما يساعدهن على التعديل من سلوكهن الاجتماعي والنفسي. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي والتحاور بشأن موضوع المحاضرة، مما يؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل ديناميكي، فضلا عن تعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة (THOMAS L & HARRI, 1977, p101).

3. **الأحاديث الذاتية والواجبات المنزلية:** يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إعادة البناء العقلائي والمعرفي والسلوكي للمشاركات (Prosser, Michael & Trigwell, Keith 1999, p203) وعليه ، استثمرت الباحثة هذه الفنية لإتاحة الفرصة لكل مشاركة في التجربة بتسجيل معتقداتها وأفكارها، من خلال الإجابة عن أسئلة الواجبات البيئية لفحص التغييرات في البناء المعرفي للمشاركات فيما يتعلق على الأقل بمضمون البرنامج، والعمل على تعديل بعض الأفكار المشتتة لديهن وتحديدها، وتوجيهها نحو الوجهة المرجوة من البرنامج (THOMAS & HARRI, 1977, p.103).

تقويم البرنامج:

لن يكون هناك تقويم دقيق لتأثير البرنامج في تطوير اي مهارة ما لم تقاس المهارة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه . وعليه ، أخضعت الباحثة اعضاء المجموعة التجريبية لاختبار التنظيم الذاتي بعد الانتهاء من الجلسة الأخيرة للبرنامج بيوم واحد، لملاحظة الفرق الحاصل بين إستجاباتهم على فقرات الاختبار قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه .

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة بيانات

بحثها، وعلى النحو الآتي :

- أ. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) .
- ب. معادلة ألفا- كرونباخ (Cronbach Alpha Formula).
- ت. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المئوي.
- ث. الاختبار التائي لعينتين مترابطتين (T-test of two correlated samples) للغرض الاتي (Goulden, C. H. (1959), pp. 50-55): للتحقق من فرضية البحث بمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية (Winer, 1971, p.21).
- ج. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test for Two Independent Variables) للاغراض الاتية (البياتي ، 1977 ، ص259):
 - أ. لمعرفة دلالة الفرق بين استجابات المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) على الاختبار القبلي.
 - ب. لمعرفة دلالة الفرق بين استجابات المجموعتين (الضابطة وتجريبية) على الاختبار البعدي.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج البحث تبعاً لأهدافه الفرعية التي حققت الهدف الرئيس للبحث وكما يأتي:

الهدف الأول: وقد كان: "بناء اختبار لقياس مهارة التنظيم الذاتي". وقد تم تحقيق هذا الهدف **ملحق (1)**. وتم تطبيق اجراءات بناء الاختبار وفقاً لما تم عرضه في الفصل الثالث.

الهدف الثاني: "بناء برنامج نفسي لتطوير مهارة التنظيم الذاتي" وقد تم تحقيق هذا الهدف وفقاً للإجراءات التي عرضت في الفصل الثالث. وكامل البرنامج بفقراته الاربع والعشرين في **ملحق (2)**.

الهدف الثالث: "قياس مهارة التنظيم الذاتي". قاست الباحثة مهارة التنظيم الذاتي بتطبيق الاختبار على مجتمع البحث (53 طالبة) قبل تطبيق البرنامج، واختارت منه الطالبات ذوات الدرجات الأقل على الاختبار وقسمتهن بشكل عشوائي الى مجموعتين متساويتين؛ تجريبية (20) طالبة وضابطة (20) طالبة، وتم استخراج المتوسطات الحسابية لكل مجموعة على حدة، وكما هو مبين في الجدول (2) ادناه:

جدول (2)

متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي

المتوسط	
3.5250	طالبات تجريبية
2.8625	طالبات ضابطة

ولقد عولجت البيانات أعلاه إحصائياً لعينة تكونت من (40) طالبة، وقد تبين أن القيمة الفائية المحسوبة 0.310، 0.90 وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.73) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجتي حرية (3، 76) ، وهذا يعني أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى تنظيم الذات لديهن، وهذا يطمئن من ناحية تكافؤ المجموعتين في مستوى المتغير المعتد في التجربة (التنظيم الذاتي) قبل تطبيق المتغير المستقل (البرنامج)، على المجموعة التجريبية. والجدول (6) يوضح التكافؤ بين المجموعتين على اختبار التنظيم الذاتي (قبل تطبيق البرنامج).

جدول (3)

الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي (تكافؤ) المجموعتين

الفئات الجدولية	الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	نوع المجموعة	الانحراف	المتوسط	العدد	فقرات الاختبار
2.73	0.310	5.355	76	407.016	داخل المجموعات	2.6055	3.5250	20	طالبات تجريبية قبلي
						2.1267	2.8625	20	طالبات ضابطة قبلي
						2.2837	3.1156	40	الكلية

الهدف الرابع:

أولاً : معرفة الفروق بين استجابات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على الاختبار بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وذلك بتحقيق الفرضية الاتية :

"لا فرق ذو دلالة إحصائية لتأثير البرنامج النفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي لطالبات المرحلة الأولى في قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة تبعا لطبيعة المجموعة (تجريبية ، وضابطة).

بعد توزيع عينة البحث التي سجلت اقل الدرجات على اختبار التنظيم الذاتي الى مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية وضابطة) ومتكافئتين في مستوى مهارة التنظيم الذاتي قبل تطبيق البرنامج (كما توضح ذلك في الجدول 3 اعلاه)، بعد ذلك طبقت الباحثة برنامجها على المجموعة التجريبية وتركت المجموعة الضابطة من دون تطبيق البرنامج ، وبعد اخر جلسة من دروس البرنامج بيومين ، قاست مستوى (مهارة التنظيم الذاتي) لكلا المجموعتين بتطبيق اختبار التنظيم الذاتي نفسه، وكانت متوسطات درجات المجموعتين بعد التطبيق كما هو مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي

المتوسط	
8.8625	المجموعة التجريبية
3.0375	المجموعة الضابطة

وبعد تحليل النتائج لجميع أفراد العينة المشاركة من المجموعتين بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبين أن القيمة التائية : (13.900) ، وحيث كانت هذه القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (2.021) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (40)، فإن الفرضية الصفرية رفضت وقبلت البديلة.

وهذا يعني توافر فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبية، ولقد تم توضيح النتائج في الجدول (5).

جدول (5)

القيم الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة لجميع الفقرات بدرجة حرية 40 ومستوى دلالة (0.05).

القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط	عدد أفراد العينة	المجموعة	الاختبار
الجدولية	المحسوبة					
2.021	13.900	0.7678	8.7625	20	تجريبية	
		2.3580	3.3125	20	ضابطة	

ثانياً: معرفة الفروق بين استجابات مجموعة البحث (التجريبية) على الاختبار قبل تطبيق البرنامج عليها وبعد تطبيقه، وذلك بتحقيق الفرضية الآتية:

"لا فرق ذو دلالة إحصائية لتأثير البرنامج النفسي في تطوير مهارة التنظيم الذاتي للمجموعة التجريبية تبعاً لنوع الاختبار (قبلي، بعدي).

وبعد تحليل نتائج أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده باستعمال الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، كانت القيم التائية المحسوبة: 13.143، ولقد كانت هذه القيمة دالة لأنها أكبر من القيمة الجدولية (2.021) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (39). أي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة إذ يتوافر فرق ذي دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج النفسي عليها ونتائج الاختبار للمجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج ولصالح البعدي.

والجدول (6) يوضح النتائج.

الجدول (6)

القيم الإحصائية للمجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والبعدي في بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (39)

القيمة التائية		الفرق بين الاختبارين		الانحراف المعياري	المتوسط	عدد افراد العينة	المجموعة	الاختبار
الجدولية	المحسوبة							
2.021	13.143	متوسط الفرق	انحراف الفرق	0.7678	8.7625	20	بعدي	
		5.4562	2.6256	2.4109	3.3063	20	قبلي	

واستنادا الى ماتقدم، وبعد تحقيق اهداف البحث الاربعة ، يمكن للباحثة التأكيد على تحقيق الهدف الرئيس من البحث ، إذ تبين بشكل دال احصائيا ان البرنامج النفسي الذي وضعته لتطوير مهارة التنظيم الذاتي كان له تأثير ايجابي في تطوير المهارة المذكورة .

تفسير النتائج:

تفسير الباحثة لنتائج البحث على وفق مصادر ذات علاقة بمهارة التنظيم الذاتي والبرامج النفسية:

إن نتيجة الاختبار قبل تطبيق البرنامج لدى اغلب الطالبات بمعدل منخفض ، تعني الحد من تحقيق النجاح والتميز في مجالات مختلفة في حياة الطالبات، وتلك النتيجة المنخفضة كانت متوقعة من الباحثة ، ذلك ببساطة لافتقار الطالبات في مرحلة الاعدادية إلى الارشاد النفسي الكافي لاكسابهن مهارة التنظيم الذاتي، فانعكس ذلك في ضعف أدائهن على الاختبار. في حين أن النتيجة الايجابية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق

البرنامج عليها، تعني انهن لم يعدن ضحايا للقلق وعدم السيطرة على الذات بعد تلقي دروس برنامج. وفضلا عن ذلك ، سيكون لديهن بعد البرنامج القدرة على التركيز على الإجراءات التي يمكن اتخاذها بدلا من التركيز على الشروط السلبية لاي مشكلة قد تواجهن، مما يبقي عزيمتهن حتى عندما يحاصرن بالظروف السلبية (Thinktq.com 1995-2008, website\p1).

وحصولهن على درجات عالية بعد البرنامج ، يعني ايضا انهن سوف يضعن اهدافا لحياتهن ولن يدعن تحقيق تلك الاهداف للصدفة او للزمن، بل سيتعلمن رسم مخططات حقيقية تفصيلية ، واصبح لديهن المعرفة في كيفية ادارة اوقاتهم ، وحماية طاقاتهم من الاستنزاف، وكيف يحددن الاولويات حتى يتمكنّ من تحقيق جميع اهدافهن بحسب اهمية كل هدف لديهن (Tribby, 2007, website). وسيكون من السهل عليهن التركيز على أحلامهن وأهدافهن بعيدة المدى حتى وان كان سيرهن نحو تلك الاهداف بطيئا، وسيجعلن الانعطافات والأخطاء اقل من الآخرين، لانهن اصبحن اكثر ايمانا بانفسهن ، وبان السنوات القادمة ستكون سنواتهن الأفضل، فمن دون السيطرة والتحكم وادارة كل تلك التفاصيل من المستحيل تحقيق اي هدف من اهدافهن (E.R. Haas, CEO, 2006, site\p1).

المناقشة والاستنتاج

- بينت نتائج البحث أن الفروق كانت ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح التجريبية. وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج أو تأثيره في زيادة مستوى المهارة المذكورة.
- وتبين ايضا، أن الفروق بين استجابات المجموعة التجريبية على الاختبار قبل تطبيق البرنامج واستجاباتهن بعد تطبيقه كانت ذات دلالة أيضا، ولصالح

الإجابات بعد تطبيق البرنامج. وهذه النتيجة تعد دعماً للنتيجة السابقة التي أكدت فاعلية البرنامج وتأثيره في تطوير مهارة التنظيم الذاتي. وما حصل من تطوير في مهارة التنظيم الذاتي للمشاركات في مجموعة البحث التجريبية بسبب البرنامج النفسي يؤيد ما توصلت إليه دراسة سابقة في فاعلية البرامج الإرشادية في تطوير المهارات الاجتماعية، إذ بينت أنه على الرغم من زيادة مفاهيم الذات الاجتماعية خلال فترة المراهقة إلا أن من الطلاب المراهقين اظهروا انخفاضاً فيها طوال فترة المراهقة، وبالنسبة لهؤلاء الطلاب، ساعدتهم البرامج الإرشادية التي تستهدف تعزيز الكفاءة الاجتماعية لديهم، وساعدتهم في تنمية إيجابية لمفهوم الذات الاجتماعي وتطوير المهارات الاجتماعية لديهم & Christopher, J. S., Hansen, D. J., & MacMillan, V. M. (1991).

- وتتفق نتائج البحث الحالي أيضاً مع نتائج الدراسات السابقة التي تشير إلى أن أسلوب التدريب يساعد على تطوير المهارات الاجتماعية بشكل فاعل مثل دراسة (جاسم ، ٢٠٠٠) ودراسة (الطائي، 2001).

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الاستنتاجات

- واستناداً على نتائج البحث ، خرجت الباحثة باستنتاجات عدة يمكن إيجازها بالآتي :-
1. إن الطالبات في المراحل الأولى من الدراسة الجامعية على استعداد لاكتساب المهارات من الدروس النفسية الإرشادية، ويمكن لتلك الدروس مع التدريب أن تغير من طريقة تفكيرهن وتغير حياتهن، لانهن في بداية الطريق الأكاديمي وبداية الطريق نحو النجاح ونحو الحياة باكملها .

2. ان التنظيم الذاتي له فوائد عدة للإدارة الجيدة للذات، وتمكن الفرد الذي يكتسب

هذه المهارة من:-

1. صياغة الاهداف الشخصية وتحقيقها .
2. التخفيف من الضغوط ومواجهة القلق .
3. تحسين نوعية الحياة.
4. زيادة سرعة إنجاز العمل في المهام المختلفة.
5. تقليل عدد الأخطاء المحتملة أثناء أداء المهام.
6. الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام.
7. زيادة الدافعية نحو تحقيق النجاح بكل مجالات الحياة.

التوصيات: واستنادا إلى نتائج البحث الحالي، تود الباحثة أن توجه بعض التوصيات فيما يتعلق بمتغيرات بحثها، وكما يأتي؛

1. امكانية تنظيم دورة يُستهدف فيها طالبات قسم رياض الاطفال والتربية الخاصة المرحلة الاولى في بداية كل عام دراسي لاكسابهن مهارة التنظيم الذاتي بتدريبهن على دروس برنامج البحث الحالي .
2. امكانية مخاطبة الجهات التربوية والعلمية المختصة بخطاب رسمي بإفراد مواد مستقلة ضمن المواد الدراسية المنهجية، تتناسب في كثافتها وتسلسلها وصعوبتها مع المستوى العلمي والنضج لكل مرحلة من المراحل الدراسية سيما المراحل المنتهية من الاعدادية.
3. امكانية مخاطبة وسائل الإعلام بكل أنواعها واساليبها لاستثمارها في توجيه الدروس الارشادية التي يتضمنها برنامج البحث الى المراهقين والشباب للافادة منها في توجيه حياتهم وتنظيمها.

4. الاستفادة من البرنامج واسلوب التدريب عليه المتبع في البحث الحالي في دورات اعداد المرشدين التربويين والنفسيين في الوحدات والمراكز الارشادية التربوية والنفسية للاستفادة منه والافادة .

المقترحات:

- وعلى ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة مشاريع بحثية وكما يأتي :
1. اختبار فاعلية برنامج البحث في تطوير مهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات كلية التربية للبنات - المراحل الاولى.
 2. اختبار فاعلية البرنامج في تطوير مهارات التنظيم الذاتي لطالبات الجامعة.
 3. اختبار فاعلية برنامج البحث في تطوير مهارات التنظيم الذاتي لدى طالبات الصفوف المنتهية للمرحلة الاعدادية في مدينة بغداد .
 4. بناء اختبار نفسي لتطوير مهارة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة (ذكورا واناثا).

المصادر باللغتين العربية والانكليزية

- References
1. أبو بكر، مصطفى محمود ، واحمد عبد الله اللحح (2007): **مناهج البحث العلمي**. الدار الجامعية ، الابراهيمية، الاسكندرية.
 2. البياتي ، عبد الجبار توفيق ، وزكريا أنثاسيوس ، (1977) ، الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مطبعة الثقافة العالمية .
 3. حافظ، د. عبد الرشيد (2004) : الاختبار التجريبي لمناهج البحث العلمي. جامعة الملك عبد العزيز . كلية الآداب والعلوم الإنسانية. مقالة منشورة ،

<http://www.kaau.edu.sa>

4. حافظ، وحيد السيد وعطية، جمال سليمان (2006): (فعالية برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتياً في تنمية مهارات الكتابة الإبداعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مصر: مجلة كلية التربية جامعة بنها، المجلد السادس عشر، العدد (68).
5. سمارة، عزيز (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية . عمان (الأردن) : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
6. عودة ، احمد، وفتحي ملكاوي (1992): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. الطبعة الثانية ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن.
7. فاندالين، ديوبولد ب. (1996): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. ترجمة محمد نبيل نوفل وسليمان الشيخ وطلعت منصور، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
8. كامل ، د. وحيد مصطفى (2005) : **فعالية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة طلبة الجامعة**. قسم / العلوم النفسية والتربوية - بحث منشور . جامعة الزقازيق.
9. لاشين ، سمر (2009م)، فاعلية نموذج التعلم القائم على المشروعات في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي في الرياضيات، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، جامعة عين شمس، العدد 151 .
10. مايرز ، آن (1990): علم النفس التجريبي. ترجمة خليل ابراهيم البياتي، دار الحكمة للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
11. الهزاع، سناء مجول فيصل (2000): أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات التفكير العلمي لطلبة المرحلة المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد . كلية الآداب.

12. American Psychology Law Society (2008): Forensic Psychology Programs. A Booklet from the TRAINING PROGRAMS IN PSYCHOLOGY.
<http://www.psychwww.com/careers/forensic.htm>.
13. Anastasi, A. (1976). Psychological testing (4th ed.). Macmillan.
14. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
15. Bandura, A. (1996). Failures in self-regulation: Energy depletion or selective disengagement? *Psychological Inquiry*, 7, 20–24.
16. Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J., Vohs, K.D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In Kruglanski, A., Higgins, E.T. (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 516–539). New York: Guilford. A recent and thorough overview of the research in a broad context.
17. Bell, A. L. (2016). What is self-regulation and why is it so important? Good Therapy Blog. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/what-is-self-regulation-why-is-it-so-important-0928165> .

18. Berk, L.E. (2003). Child development. Boston, MA: Allyn and Bacon.
19. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794> .
20. Christopher, J. S., Hansen, D. J., & MacMillan, V. M. (1991). Effectiveness of a peer-helper intervention to increase children's social interactions: Generalization.. maintenance, and social validity. *Behavior Modification*. 15,22 :50.
21. Foong et al. BMC Medical Education (2021) 21:320 <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02712-w> .
22. Gloser R. (1965): Factors in Complex Skill Training. Training Research and Education, New York, John Wiley.
23. Goulden, C. H. (1959): Methods of Statistical Analysis, 2nd ed. New York: Wiley, pp. 50-55, 1956.
24. Goulden, C. H. (1959): Methods of Statistical Analysis, 2nd ed. New York: Wiley, pp. 50-55
25. Gronlund, N.E. (1976). *Measurement and evaluation in teaching*. Macmillan Publishing Company, New York.
26. Gronlund, N.E. (1976). *Measurement and evaluation in teaching*. Macmillan Publishing Company, New York.

27. Harris, K. R., Reid, R. R., & Graham, S. (2004). Self-Regulation among Students with LD and ADHD. In B. Y. L. Wong (Ed.), *Learning about learning disabilities* (pp. 167–195). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012762533-1/50008-1>.
28. Harris, K. R., Reid, R., & Graham, S. (in press). Self-regulation among children with LD and ADHD. In B. Wong (Ed.), *Learning about learning disabilities*. San Diego, CA: Elsevier.
29. Harris, K.R. & Schmidt, T. (1997). Learning self-regulation in the classroom. *ADHD Report*, 5(2),
30. Harris, K.R. & Schmidt, T. (1998). Developing self-regulation does not equal self-instructional training: Reply to Braswell. *ADHD Report*, 6(2), 7–11.
31. Harris, K.R. (1990). Developing self-regulated learners: The role of private speech and self-instructions. *Educational Psychologist*, 25, 35–49.
32. KATHLEEN D. VOHS & ROY F. BAUMEISTER (2004): *Handbook of Self-Regulation*. THE GUILFORD PRESS , A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012 .

33. Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990a). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
34. Martin. P. & Bateson, P. (1968): **Measuring behavior an introductory guide**, first published, Cambridge University press
35. Moss, E., Bureau, J.-F., Cyr, C., Mongeau, C., & St-Laurent, D. (2004). Correlates of Attachment at Age 3: Construct Validity of the Preschool Attachment Classification System. *Developmental Psychology*, 40(3), 323–334. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.3.323> .
36. Nunnally, J.C. and Bernstein, I.H. (1994) The Assessment of Reliability. *Psychometric Theory*, 3, 248–292.
37. Paris, Scott & [Peter Winograd](#) (2001): The role of self-regulated learning in contextual teaching: Principles and practices for teacher preparation, <https://www.researchgate.net/project/Self-Regulated-Learning-6>
38. Peter A. Hall Ph.D & Geoffrey T. Fong (2007) Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior, *Health Psychology Review*, 1:1, 6–52, DOI: [10.1080/17437190701492437](https://doi.org/10.1080/17437190701492437)

39. Reid, R. (1993). Implementing self-monitoring interventions in the classroom: Lessons from research. Monograph in Behavior Disorders: Severe Behavior Disorders in Youth, 16, 43-54.
40. Reid, R. (1996). Research in self-monitoring with students with learning disabilities: The present, the prospects, the pitfalls. Journal of Learning Disabilities, 29, 317-331.
41. Think TQ (1995-2008): **Introduction to Tq.** www.Thinktq.com . Inc. Mail: POB 18899 Boulder, CO 80308; Shipping 13730 Telluride Dr Broomfield, CO 80020.
42. **Tuncay Türkben**, The Effect of Self-Regulated Strategy Education on the Writing Skills of Middle School Students. International Journal of Education & Literacy Studies ISSN: 2202-9478 www.ijels.aiac.org.au .
43. Winer. B. J. (1971): **Statistical principles in Experimental Design**, second edition, New York, McGraw-Hill, Inc.
44. Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), **Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives** (pp. 1-37). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

يتبع الملاحق

ملحق (1)

اختبار مهارة التنظيم الذاتي بصيغته النهائية

(الذي استعمل للتطبيق النهائي على عينة البحث)

طالبتنا العزيزة؛ ارجو اختيار بديل واحد من البدائل الاربعة المقترنة مع كل فقرة من الفقرات الاربعة والعشرين الاتية:
مع تسليم ورقة الاختبار من دون كتابة الاسم او اي شيء اخر . مع الشكر على التعاون لخدمة للبحث العلمي.

1.	انا واعية بمصادر طاقتي، وبما يستنزفها			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
2.	يمكنني الاستمرار في مهمة اكاديمية من دون ملل			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
3.	أتمرن كل يوم وفق قواعد منتظمة ومكررة			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
4.	اسيطر على طاقتي بالتغذية الصحيحة			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
5..	اتخذ اجراءً ايجابيا سريعا لمواجهة مواضيع القلق الذي يدمر طاقتي			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة

.6	لدي خطط للاستمتاع بوقتي بين الحين والآخر			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.7	التزم مع نفسي باداء مهمة معينة الى النهاية			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.8	لدي القدرة على الابداع في عمل مالا احب مثلما الابداع في عمل ما احب			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.9	اثق بقدرتي على النجاح في مهمة ما عندما اتخذ الاجراءات الصحيحة			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.10	لست ممن يعاقب نفسه على الاخطاء الماضية			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.11	اسعى لايجاد حل لاي مشكلة باسرع ما يمكن، بدلا من البقاء منهمكة فيها			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.12	افعل ما بوسعي لمواجهة التحديات التي قد تعترض تحقيق كل اهدافي المهمة			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.13	ابتكر خطة مكتوبة واستمر عليها لكل من اهدافي الرئيسية			
	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة نادرة
.14	أحدد بجدول منتظم أي الساعات في يومي أكون فيها أكثر نشاطا وإنتاجا لتخصيصها للمهام			

المهمة.					
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.15	بعد تحقيق كل هدف، أراجع جميع أهدافي الأخرى واختار منها الأكثر أهمية للتركيز عليه				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.16	أتقبل الحياة على أنها فريق رياضي، كل لاعب يمكن أن يقدم مساهمة ثمينة للجميع				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.17	عندما اكون قائدة لفريق لاداء نشاط جماعي، اعمل ما بوسعي لدعمهم لينهوا النشاط بأفضل وبأسرع ما يمكن.				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.18	أظهر الاعجاب بالجهود المبذولة من الآخرين ، واشكر في التوقيت المناسب من يستحق الشكر				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.19	لدي القدرة على ابتكار آليات لتنفيذ أكثر من نشاط مهم في وقت واحد				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.20	لدي مهارة التنظيم اذ ابتكر مكانا خاصا لكل شيء				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة
.21	لدي الاستعداد على تقبل الفشل في مهمة معينة على انه حالة مؤقتة				
		بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة نادرة



اميل الى تبني طرائق ذكية وخيالية لتنفيذ مهمات أو مشاريع صعبة				.22
بدرجة نادرة	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
عندما اتعلم مهارة جديدة اسعى جاهدة الى ممارستها بشكل متكرر الى ان اتقنها				.23
بدرجة نادرة	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
اخطط للاحتفال بعد تحقيق كل هدف حال تحقيقه				.24
بدرجة نادرة	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	

ملحق - 2 -

برنامج نفسي لتطوير مهارة التنظيم الذاتي لطالبات قسم رياض الاطفال والتربية

الخاصة- المرحلة الاولى

الدرس الأول: راقبي بوعي مستوى طاقتك

لا شيء أخطر من أنك تتجزين أكثر من مستوى طاقتك، إذ يؤثر ذلك في قابليتك على تحقيق النجاح. فأولي اهتماما خاصا لطاقتك، وأدركي القدرة الكافية لأدائك. فإنك لا تستطيعين أن تعلمي الأفضل عندما لا تكونين في أفضل حالاتك. فكوني واعية بما يستنزف طاقتك كي تتجنبه. وان شعرت بالضغط ، حددي مصدره، وحددي ايضا الاشياء والمواضيع التي تشعرين معها بالرضا.

ملخص الدرس: استمري بمراقبة جدية لمستوى طاقتك ، وقدي كيف تتحكمين بذلك المستوى وكيف يؤثر في ادائك.

الدرس الثاني: كي تستمري في مهمة معينة من دون ملل

إن الشيء الرئيس للنجاح، هو القدرة على استثمار طاقتك البدنية والعقلية على مسألة واحدة بشكل مستمر من دون ملل. ولتحقيق ذلك، احصلي على الكمية المناسبة من النوم، واكتشفي ماالذي يعيد لجسمك تجديد نشاطه، ثم تمسكي بذلك . وانك بحاجة لمعرفة ما الاشياء التي تبدد طاقتك؛ هل هو القلق؟ أم فحوص طبية، أم ضغط الامتحان، أم أي شيء آخر؟ حددي أولا، ثم اتخذي إجراءً سريعاً لإزالة تلك المبددات وأبدليها بمولدات للطاقة: مثل؛ المشي، ونوم أكثر، وفحوصات لنيل رعاية طبية، ووجوه محبوبة صديقة، وأي شيء يزيد من طاقتك بدلا من استنزافها.

ملخص الدرس : اعلمي دائما على إزالة مستنزفات الطاقة وأبدليها بمولدات الطاقة كي تستمري في مهمة معينة من دون ملل .

الدرس الثالث : تمرني كل يوم ، وفقا لقواعد موجهة.

تعلمي كيف تكونين أفضل مما كُنْتِ في اليوم السابق. واعلمي لتحسين مقدرتك على التحمل والمقاومة، من خلال تمارينك اليومية المنتظمة والمخطط لها. فان الثبات والتدريب بانتظام، تعد أكثر أهميةً من كثافة التمرين، فانهما يضمنان طاقةً أعلى، وحالة عقلية مُحسَّنة، والتحكم بالوزن، وقدرة متزايدة على التحمل، وتحسين الصحة وتخفيض الإجهاد. واجعلي برنامج تمارينك مرحا، وتجنبي ممارسة التمارين الصعبة جدا إلى درجة تتركب منهكة القوى، فيتعذر عليك عندها أن تؤدي واجباتك بشكل مثالي.

ملخص الدرس: تمرني كل يوم وفقا لقواعد منتظمة ومكررة ومخطط لها .

الدرس الرابع: سيطري على طاقتك بالتغذية الصحيحة .

ما التغذية الصحيحة؟ هناك معلومات تغذية ممتازة في كل مكان، فاخاري ما يناسبك لتطبيقه كاسلوب في حياتك. قد يأخذ ذلك أسابيع من الانضباط لتصحيح عادات الأكل والشرب غير الصحيحة، لكنها ستستحق جهدك عندما تجدين التركيبة الصحيحة التي تبقيك قوية طوال الوقت. انت تحتاجين الطعام الذي يزودك بالوقود طيلة اليوم، وليس الطعام الذي يخدعك بارتفاع سريع ومؤقت بالطاقة التي تحتاجين إليها لليوم بأكمله. فاعلمي على مراقبة كل ما تأكلين وتشربين، وكيف تشعرين بعد ذلك، وقومي بتسجيل ردود أفعالك، وكيف يؤثر ما تأكلين على أداؤك. وتذكري بان أداؤك وتفوقك مقترن بقوة جسمك، وتذكري ان الغذاء يعني عن الدواء في اغلب الاحيان .

ملخص الدرس : سيطري على مستوى طاقتك بتغذية صحيحة كي تضمني النجاح والتفوق.

الدرس الخامس: هل أنت مستعدة لمواجهة القلق؟

تحدثي مع نفسك حديثا ايجابيا، تتخلله رسائل مثل "انا استطيع" و"انا أهْلٌ لذلك". استطيع ان اوقف القلق من زحفه نحو تدمير طاقتي، ثم اتخذي إجراء ايجابيا سريعا لمعالجة موضوع القلق. فاجعلي جسمك في حالة نشطة ويقضة، واجعلي دمك يتدفق، وكوني أكثر

تفاؤلاً، وثقة، وإبداعاً. وقبل مواجهة أي مشكلة، تأكدي أولاً من أن جسمك يعمل بنشاط. وتذكري ان القلق يهدر وقتك، ويسرق طاقتك، ويمنعك من تحقيق أهدافك. ميّزي بالضبط ما الذي يقلقك، وسيطري عليه، قبل أن يسيطر هو عليك. فهل انت مستعدة ان تجعلي عقلك يقضا وجسمك نشطا قبل الامتحان مثلا، ثم لاحظي تاثير ذلك على ادائك ؟ وهل يمكنك ان تميزي اي النشاطات اليومية التي يمكن ان تزيدك نشاطا وحيوية ومرحاً؟ هل هي مكالمة مع صديقة عزيزة مثلا، ام مصالحة شخص ازعجك خصامه ، ام ماذا؟
ملخص الدرس : أوقفي القلق من زحفه نحو تدمير طاقتك، باتخاذك إجراء ايجابيا سريعا لمعالجة موضوع القلق.

الدرس السادس: هل عندك أي خطط للاستمتاع كل يوم؟

كُلّ شخص يتقدم مرة ويتراجع مرة في الهمة. فنحن لا نستطيع العطاء بشكل متكامل طوال الوقت. ولعل من المهم تنشيط طاقتك بتخصيص بعض الوقت للراحة ولإعادة تجديد النشاط، وإدارة الضغوط، ورفع مستوى طاقتك. فكلما استمتعت بوقتك أكثر وأنت خارج نطاق العمل او الدراسة، كلما عملت أفضل عندما تعودين إليه. فعندما تكونين في العمل، أو في غرفة الدرس، أو في حالة تركيز في مهمة معينة، اعلمي ما بوسعك، وعندما تكونين في البيت، أو بعيدة عن كتابك، تسلي والعبى، - والمقصود باللعب عمل اي شيء ليس له هدف معين - المهم انه لا يتعلق بعملك او دراستك.

ملخص الدرس : أعيدي تجديد نشاطك وجددي نفسك بأخذ وقت للعب والاسترخاء.

الدرس السابع : أيّ كان ما تقومين به، لا تعمله جزئيا .

التزمي بالمهمة التي عليك انجازها، فالالتزام يجلب طاقة وحيوية في كل شيء تقومين به. ويزداد دائما معدل إنتاجيتك وطاقتك عندما تكونين مركزة على عمل مهم عندك. فعندما تختارين مهمة شخصية ترغبها جداً، ستضمنين التركيز عليها إلى حد كبير، وتجعلك أكثر قدرة وإنتاجية. وسيكون ذلك موجها لك، ويمنحك الرضا. فارتبطي والتزمي بمهمتك،

وإن لم تفعل ذلك، فانك تغامرين بفرصة من فرص الحياة التي تمتلكها الان وقد لا تمتلكها في وقت اخر من أجل أشياء، لا تعد ذات أهمية.

ملخص الدرس : كوني مستعدة للتضحية بمهام ليست ذات اهمية من اجل مواصلة العمل بمهمتك الشخصية المهمة.

الدرس الثامن: هل لديك القدرة على الابداع في عمل ما لا تحبين مثلما الابداع في عمل ما تحبين ؟

هل أنت مهملة لمشروع من مشاريعك الشخصية الكثيرة لأن كُـلَّ طاقتك مُوجَّهة في مكان واحد؟ وما الهدف السهل الذي يمكنك انجازه قريباً ببساطة لأنه سيساعدك في التقدم نحو هدف اكبر؟ تتقلى وفقاً للحاجة بين أدوارك ومهامك لإبقاء توازن صحّي ونفسي في حياتك. والأدوار هي السلوكيات المختلفة التي تؤدّينها في كل مجال من مجالات حياتك. وكل ميل من ميولك وكل دور من أدوارك يستحق منك الاهتمام اللازم. ويأتي النجاح الدائم من التنمية والاهتمام بكل دور وليس بدور أو دورين فقط. فأنت مثلاً تتعقبين طموحك العلمي وتتعقبين الموضة. فكل ميولك وكل أدوارك تستحق منك حلاً، وهدفاً، وخطة، وإجراء عملي. فتعقبى كل حالة بحسب أهميتها عندك، وستلاحظين ما سيضيف ذلك إلى حياتك.

ملخص الدرس: لا تهملى قائمة الاهتمامات والأدوار الأكثر أهمية في حياتك.

الدرس التاسع: لا تدعى الآخرين يقررون حدودك أو أوجه كفايتك.

كيف يمكنك أن تبعدى نفسك عن الذين يجعلونك تشكين بقدراتك؟ إذا كنت تعتقدين بأنك صغيرة على أن تحدثي تغييراً ما، فاعلمي أن أصغر الأعمال يمكنه أن يحدث فرقاً قابلاً للقياس والملاحظة. فأبدئي ولا تدعى الآخرين يقررون بدلا عنك. فسيكون هناك دائماً أولئك الذين يقولون لك أنك لست بالأهل بما فيه كفاية، ولست كبيرة، أو صغيرة بما يكفي لتحقيق أهدافك، وهكذا، فلا تستمعي إليهم. فمن يعرف إمكانياتك حق المعرفة، وأكثر من أي شخص آخر، هو أنت. فلتؤمنى أنك تستطيعين أن تحققي أي شيء قررت بقلبك



وبعقلك أنك تريدین تحقیقه. وقد یحملک الخوف من الفشل إلى الخلف، زنی ذلك مقابل الأسف الذي ستشعرین به إذا أنت لم تجربی! فتصرّفی وكأن الفشل مستحیل. وسیولد ذلك عندك ثقة وحماسا یضمنان لك أفضل نتیجة محتملة.

ملخص الدرس: ابقي واثقة بأنك قادرة على النجاح في أي شيء تعملینه مهما یكن، طالما ستتخذین الإجراءات الصحیحة.

الدرس العاشر: هل ما زلت تعاقبین نفسك؟

هل تجدین نفسك شاعرة بالذنب في أغلب الأحيان، على خطأ ماضٍ؟ أم یمكنك أن تكونی مشغولة بحل ما؟ توقّفی عن معاقبة نفسك على أخطاء مضت. أعملي كلّ ما یمكن عمله لتصحیح الموقف. ثمّ تعهّدي أن تعملی ما بوسعك بشكل أفضل في الوقت القادم، فان القرار القوي بالتحسين، أفضل علاج للذنب. ویمكنك التركيز على الأفضل في كل موقف بدلا من التركيز على الأسوء. ابحثی عن التفسیر الايجابي للحقائق، فان فسرتها بشكل سلبي ستخرجین بحالة ضعيفة. وإذن غیري من وجهة نظرك وسیساعدك ذلك على خلق أفضل النتائج المحتملة، بصرف النظر عن الظروف.

ملخص الدرس : ابحثی عن الأفضل في كل موقف، وعن الفرصة في كل مشكلة.

الدرس الحادي عشر: أيّ أفكار جديدة سمعتها ویمكنك أن تستعملیها من اليوم؟

عندما تغلقین ذهنك، فانك تغلقین أبواب الفرصة. فالانفتاح على الأفكار والحلول الجديدة هو المكون الأساس في وصفة أيّ نجاح. ستكونین منتجة أكثر عندما تركزین على ما یمكنك عمله، بدلا من تركیزك على ما لا تستطيعین عمله. وركزي وقتك وطاقتك على الأشياء التي یمكنك السيطرة علیها. ولا تعيشي مع المشاكل، بل ابحثی عن الحلول لكل مشكلة بأقرب وقت ممكن. واستمتعي بإحساس عالٍ بالحرية التي تأتي من الحركة والانتقال!

ملخص الدرس: ركزي أكثر وقتك في البحث عن حلول بدلا من البقاء منهمكة في المشكلة.



الدرس الثاني عشر: من قال انك لا تستطيعين؟ : "كل شخص ناجح سمعت عنه، كان قد فعل ما بوسعها بالشروط التي وجدها أمامه" ~ Edgar Watson Howe
 ما المعوقات التي تزينها أمامك، والتي تحبين إزالتها الآن؟ فكري في شيء ظننت سابقاً بأنك لا تستطيعين أنْ تعمليه، هل تزين الآن انك كنت على حق في ظنك ذلك؟ ماذا ستعلمين اليوم لتثبتي لنفسك أنك نعم، تستطيعين!؟

توقفي عن خلق تقييدات وهمية في طريق نجاحك. فعندما تقولين "أنا لا أستطيع" فانك بذلك تحبس نفسك في دائرة الفشل. فاعملي لنفسك اختيارات واعية حول ما ستكونين عليه من الآن فصاعداً، وستحسنيين فوراً جودة حياتك. فعندما تقولين "كنتُ" سوف لن يحدث ذلك تغييراً، ولكن التغيير يحدث عندما تقولين من الآن فصاعداً "سأكون". إن اتجاهك الداخلي نحو نفسك وامكاناتك يسيطر على كل أعمالك وردود أفعالك، فإذا كنت تزين نفسك على انك ملتزمة ومتحمسة وكفوءة، فإنك ستتصرفين بثقة وتصميم، وإن لم تري نفسك كذلك، فانك لن تفعلي شيئاً. لذا، أبدلي الخصائص السلبية في ذهنك بالإيجابية منها، وأبدئي في العيش بها من الآن فصاعداً.

ملخص الدرس: انظري لنفسك على انك مقتدرة ومتحمسة وملتزمة لتتحدي جميع المعوقات في طريق نجاحك.

الدرس الثالث عشر: أي هدف من دون خطة هو أمنية فحسب من دون أمل.

أي من أهدافك الحالية لم تضعي الى الان له خطة؟ وأي مشروع أو هدف أو حلم ستبدئين له خطة عاجلاً؟

"يمكن أن نصل لأهدافنا من خلال خطة، ونؤمن بتحقيق الهدف بحماس، ونتصرف بعزم.

فليس هناك سبيل آخر للنجاح" ~ Stephen A. Brennan

من دون خطة، تكون الأحلام والأهداف ما هي إلا رغبات خداعة للحالمين المتفائلين. فحالماً تُصيغين لنفسك هدفاً واضحاً ومحدداً، ضعي فوراً خطةً لإنجازه. فوضع الخطط المفصلة يجعل من الممكن اصطيد الأحلام. إن الخطط المكتوبة هي ببساطة خريطة

مفصلة تُلخّص خطوات إنجاز هدفك وبأسرع وأسهل ما يمكن. وفي حد أدنى، تتضمن قائمة متكاملة مما له علاقة بالهدف وبالمصادر المطلوبة، وكلها منظمة في ترتيب زمني مناسب.

ملخص الدرس: ابتكري واستمري على خطة عمل مكتوبة لكل من أهدافك الرئيسية.

الدرس الرابع عشر: هل تعرفين ايقاعاتك الحيوية الخاصة؟

متى، خلال يومك، تكونين في ذروة أدائك؟ وفي أي الساعات تكونين في أوج نشاطك الجسمي؟ وفي أي وقت من يومك تكونين فيه أكثر تفاعلاً؟

"فقط الشخص دون المتوسط هو من يكون دائماً في أفضل حالاته" - Somerset

Maugham

لا أحد يمكن أن يكون في أفضل حالاته دائماً. فاكتشفي بنفسك متى تكونين أقل أو أكثر عطاء، ادرسي أداك اليومي؛ عندما تكونين في ذروة نشاطك العقلي والجسمي، حددي أولوياتك العليا في تلك الأوقات، وخصّصي بقية أعمالك للأوقات الأقل نشاطاً. ولا تحاولي أن تقومي بتنفيذ المهام الصعبة عندما تكونين قادرة على السير بنصف السرعة فقط. ولا تبددي ساعات نشاطك الأقصى على الواجبات الروتينية الأقل أهمية.

ملخص الدرس: حددي بجدول منتظم المدد الزمنية التي تكونين فيها أكثر نشاطاً وإنتاجاً لتخصيصها للمهام الصعبة والمهمة.

الدرس الخامس عشر: عندما تنتهين من تحقيق هدف معين، هل تراجعين قائمة اهدافك لترتيبها وفقاً للأولوية؟

أي هدف من أهدافك جعلته الأولوية (1)؟ هل أن هدفك الذي جعلته الأولوية (1) لا يأخذ ما يستحق من وقت؟ ما الذي يأخذ معظم وقتك؟ ولماذا؟ ماذا يمكنك أن تعملين بقائمة أولوياتك ومواعيدك لزيادة كمية الوقت اللازم للنشاطات اللازمة لانجاز الهدف ذي الأولوية (1)؟

ستكونين ذات إرادة، عندما تختارين هدفاً ما، وتحددن مجموعة من الإجراءات التي يتطلبها تحقيق ذلك الهدف، وبعد ذلك تمسكي بذلك العمل حتى تجدين الهدف متحقق. فالمفتاح هو العمل.

أن ترتبي أهدافك وفقاً للأولوية، وأن تخمّني كمية الوقت اللازم لكل واحد منها، سيسمح لك ذلك أن تعرفي فيما إذا كنت تصرفين الكمية المناسبة من الوقت على الأهداف الأكثر أهمية.

ملخص الدرس: بعد تحقيق كل هدف، راجعي جميع أهدافك واختاري منها الأكثر أهمية للتركيز عليه.

الدرس السادس عشر: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) قرآن كريم (سورة المائدة - آية 2).

كم مرة تصرين على أن كل شيء يجب أن يتم على وفق طريقتك؟ هل انت مدركة كم سيكون سعيدا من تطلبين مساهمته أو تعليقه؟

استشيري الناس الذين سعوا إلى النهوض والارتقاء بأنفسهم بالطرائق الأذكى، وليست الأصعب. أستمعي إلى الآخرين ماذا لديهم ليقولوه، وإذا ما فوّضتي مهمة لشخص ما، ابتعدي عن الطريق وأعطي لذلك الشخص الثقة أنه أهل لإنهاء تلك المهمة. ولا تبالغي بإعطاء التعليمات، صفي بتوضيح معين لما تبداوا عليه النتيجة النهائية، واتركي له أن يأتي بالوسائل.

لا أحد يمكن أن يعمل كل شيء. ولا أحد يعرف كل شيء. كلنا نحتاج إلى مساعدة بعضنا لبعض. يمكن أن نكتسب من الآخرين الخبرة التي تفيد مشاريعنا. اكتشفي المواهب الفريدة لكل شخص تلاقينه، واحترمي كل ما يقدمه أي شخص.

ملخص الدرس: تقبلي الحياة على أنها فريق رياضي، إذ أن كل لاعب يمكن أن يقدم مساهمة ثمينة للجميع.

الدرس السابع عشر: هل أنت شخصية قيادية لفريق ما لاداء نشاط جماعي؟

"كل منا لديه القابلية. والاختلاف بيننا يكمن في كيفية استعمالنا لها." Stevie

Wonder

عند قيادة فريق ما، لاداء نشاط طلابي، أو مهمة معينة، فان مسؤوليتك الأساسية أن تعلمي ما بوسعك لمساعدتهم على إنجاز مهامهم - وفقا لقدراتهم - وبأقصر مدة زمنية ممكنة. فان إنتاجيتك لا تقاس بكم يمكنك أن تعلمي خلال اليوم، ولكنها تقاس بكم ينجز فريقك بأكمله خلال اليوم. فعليك أن تتعلمي كيف تدريبي وتدعمي زملائك من دون أن تأخذي واجباتهم أو مسؤولياتهم. أخلق بيئة مناسبة بحيث يتزايد أداء كل واحد إلى أعلى مستوى ممكن، ولتحققوا أهدافكم المشتركة بالوقت المقرر لها.

ملخص الدرس: ان كنت قائدة لفريق، ادعميهم وتضامني معهم لينهوا عملهم، بأفضل، وبأسرع ما يمكن.

الدرس الثامن عشر: هل تشكرين من يستحق ؟

"الناس لا ينظرون إلى العالم كما هو عليه، ولكن كما هم عليه." Al Lee ~

كوني دائما المصدر الذي لا ينضب للعبارات مثل "أشكرك"، و"تهانينا، و"أحسنت". استعمالها في أغلب الأحيان. ستجدين أن أولئك الناس سيصبحون أكثر عطاءً وإنتاجاً عندما يشعرون أن جهودهم معترف بها وتنال الاستحسان والتقدير. فالشكر في التوقيت المناسب من الممكن أن يذهب إلى أبعد مما نتصور. فمتى كانت آخر مرة أرسلت بها كارت شكر لشخص ما؟

ملخص الدرس: أظهرى الإعجاب بالجهود المبذولة من قبل الآخرين، وامدحيهم عندما يقومون بعمل الشيء الصحيح.

الدرس التاسع عشر: هل أنت شخص نظامي؟

كيف ستجعل عمل شئئين مهمين على الأقل (أليا) إذ يوفر لك ذلك وقتاً وجهداً؟

"لا تخبرني كم من الجهد بذلت في عملك. بل اخبرني كم أنجزت" James Ling ~

كلّ نشاط يتضمن سلسلة من الخطوات التي يجب أن تُكتمل بشكل صحيح لتكون ناجحة. فنظّمى نجاحك، بتمييز الخطوات الأكثر انتاجاً، والأكثر فائدة، والتي تتطلب إنجازها بشكل كامل، ونظّمى تلك الخطوات وانجزها من خلال التقنيات المتوافرة، وتفويض بعض المهام للآخرين.

ملخص الدرس : ابتكري آليات عمل تساعدك في تنفيذ نشاطاتك الأكثر إنتاجية.

الدرس العشرون: هل لديك مهارة التنظيم؟

ابتكري مكاناً فريداً لكل شيء، وأنت ستعرفين دائماً أين تجدينه. ابتكري ملفاً، أو قاعدة بيانات، أو رقعة تلتصق على الأشياء للتدليل على محتوياتها، وملف لكل موضوع أو مشروع . خذي من وقتك بعض الوقت لتنظمي مكان المواد والمعلومات، ستوفرين وقتاً أطول، وستبدلين جهداً أقل للوصول الى أي شيء تحتاجينه في الوقت المناسب .

ملخص الدرس: نظمي اشيائك وابتكري ملفاً منفصلاً لكل شيء يهملك .

الدرس الواحد والعشرون: هل انت قلقة ؟

هلّ يمكنك أن تشعرى بالتأثيرات السلبية للقلق؟ ما هي؟ ماذا ينبغي عليك أن تعلمي أكثر لتكوني مستعدة للبدء بالمهمة اللاحقة من دون تأثيرٍ سلبي للقلق؟

استعدي للتعويض كما لو أنك معتادة على التفوق، وواجهي الخسارة على انها حالة مؤقتة وانت قادرة على تغييرها. الاستغراق - التفكير بشيء آخر غير المهمة الحالية- يمكن أن يضيع الكثير من الوقت. فحددي أقرب وقت ممكن لحل القلق، وواصلتي التركيز على مهمتك الحالية المهمة . وتفادي الانشغال الذي يصاحب القلق، وتعاملي مع أي مشكلة بأسرع ما يمكن، أو حددي وقتاً زمنياً ضمن جدولك لرسم إستراتيجية خاصة لاختزال القلق. فمن شأن القلق أن يضيع وقتك ويضعف طاقتك.

ملخص الدرس: ضعي جانبا كل الأمور التي تشغلك بجدولتها في وقت أكثر ملائمة.

الدرس الثاني والعشرين: فقط ابدئي !

"النجاح سيأتي إليك عندما تقومين بالاجراءات الصحيحة. ولا يمكنك إتمام مشروع إذا لم تبدئي أساسا. ويمكن للتأجيل أن يأخذ ملايين الأشكال الذكية. فبدلا من إيقاف الأشياء، جدي طرائق ذكية وبارعة لتبدئي من أي نقطة، وبأي شكل، اتخذني إجراءً ما للبدء في الاتجاه الصحيح.

هل تمرين بوقت صعب مع مشروع ما؟ ابدئي بأي عمل لصالح المشروع كيفما يكون ذلك العمل. ومن الضروري أحيانا أن يولد الحماس، وعندما تضعين نفسك في حالة تحول، فانك ستبدئين لتوليد الحماس والعزم. ستحصلين على نتائج أفضل دائما على الصعيد الشخصي والمهني، عندما تفككين المهام الكبيرة إلى سلسلة من الأعمال التي يمكن عملها فورا. فقد تبدوا المشاريع بشكلها الكامل، معقدة ورهيبة. ولكن، حتى المهمة الأكثر تعقيدا هي عبارة عن سلسلة من الخطوات الأصغر التي يمكن عملها بمفردها. فاعزلي الخطوات الفردية، وابدئي بتنفيذها مباشرة.

ملخص الدرس: استعملي طرائق ذكية وخيالية للبدء في مهمات أو مشاريع صعبة.

الدرس الثالث والعشرين: إذا كنت تعرفين بشكل أفضل، لم لا تعملين بشكل أفضل؟

"الدافعية مثل الطعام للدماغ. ولكي تحصل على ما تريد يحتاج ذلك إلى الاستمرار والتنظيم" ~ Peter Davies

إذا كنت تريدين تغيير عادة قديمة، تحتاجين لاستبدالها بواحدة جديدة، وإذا أردت أن تصبجي أكثر مهارة، يجب ان تزولي المهارة. وعندما تضعين أفكارا جديدة موضع التطبيق، ستصبحين أكثر براعة في جعل تلك الأفكار ملكك. وعندما تسمعين بفكرة جيدة، اسألي نفسك، "أين يمكنني ان استعمل هذه في حياتي الآن؟" فالأفكار العظيمة جيدة لكن فقط عندما تعمل تغييرا في حياتك.

ملخص الدرس: طبقي الأفكار الجديدة بأسرع ما يمكن، وكرريها إلى أن تصبح منقنة.

الدرس الرابع والعشرين: هل عندك أي سبب للاحتفال؟

كيف تخططين للاحتفال بهدفك الحالي حال تحقيقه؟ وإذا خطت للاحتفال الآن، هل سيساعدك ذلك على الالتزام بالموعد النهائي لتحقيقه؟

"إن تاريخ العالم ملئ بالأشخاص الذين ارتقوا للقيادة، بالقوة المطلقة من الثقة بالنفس وشجاعة وإصرار." ~ Mahatma Gandhi

أحتفلي بإنجازتك! وأي هدف تصلين إليه هو سبب للاحتفال. خذي الوقت اللازم لتقدير إنجازاتك قبل أن تتقدمي إلى الأمام نحو الهدف الآخر. ابتهجي في نجاحاتك - فأنت تستحقين ذلك تكريماً لجهودك .

ملخص الدرس : خططي للاحتفال بهدفك حال تحقيقه .

ملحق (3)

قائمة الخبراء والمحكمين لكل من اختبار التنظيم الذاتي والبرنامج

- الأستاذ الدكتور خليل ابراهيم رسول (جامعة بغداد - كلية الاداب)
- الأستاذ الدكتور كامل علوان الزبيدي (جامعة بغداد - كلية الاداب)
- الاستاذ الدكتورة سناء عيسى (جامعة بغداد - كلية الاداب)
- الاستاذ الدكتورة سناء فيصل (جامعة بغداد - كلية الاداب)
- الأستاذ الدكتورة انعام لفته (جامعة بغداد - كلية الاداب)
- الاستاذ الدكتورة ايمان عبد الكريم ذيب (الجامعة العراقية د - كلية التربية للبنات).
- الأستاذ الدكتور صالح مهدي صالح (جامعة ديالى - كلية التربية).
- الأستاذ الدكتورة سهيلة عبد الرضا عسكر (الجامعة المستنصرية - كلية التربية)
- الأستاذ الدكتورة نبراس مجبل صالح (الجامعة العراقية - كلية التربية للبنات)