



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية



قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين العادات  
الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- دراسة شبه تجريبية في متوسطة الشيخ الحسين حمادي بالنخلة ولاية الوادي -

مذكرة مكملّة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص ارشاد وتوجيه.

إشراف الدكتورة:

الزهرة الأسود

إعداد الطالبة:

يمينة مسعي أحمد

لجنة المناقشة

|                |                                |                  |
|----------------|--------------------------------|------------------|
| رئيساً         | جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي | د. مشري سلاف     |
| مشرفاً ومقرراً | جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي | د. الزهرة الأسود |
| مناقشاً        | جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي | د. الهلي مصباح   |

الموسم الجامعي: 2016/2017

## شكر وتقدير

الثناء والشكر لله كله الذي وفقني لإنجاز هذا العمل، فله الحمد وله الشكر أولاً وأخراً

والصلاة والسلام على سيدنا وحبيبنا ورسولنا الكريم

محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد الثناء لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير وأرفع معاني الحب والتوقير إلى من علمتني

وأرشدتني فكانت نعم الدليل أستاذتي الدكتورة "الزهرة الأسود"

على كل نصائحها وملاحظتها القيمة والبناءة طيلة إنجاز هذه الدراسة، وأسأل الله أن

يبارك في علمها وينفع بها طلاب العلم.

كما أتقدم بالشكر إلى كل من شجعوني ولم يبخلوا علي بنصائحهم أساتذة علم النفس وعلوم التربية.

كما لا يفوتني في هذا المقام أن أتقدم بالشكر والثناء

إلى صديقتي "نعيمة العايب" و "صوفيا هبيته" و "عزيزة دوش" على كل المساعدات لإتمام هذا العمل.

يمينة

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، حيث تم طرح الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي باختلاف الجنس.

وبالاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو التصميم المجموعتين؛ مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تم إجراء الدراسة على عينة مقدرها (20) تلميذا وتلميذة اختيروا بطريقة قصدية، وقد تبنت الدراسة مقياس العادات الدراسية لإيمان عباس الخفاف ، أما البرنامج الإرشادي فهو من إعداد الباحثة، وللتأكد من دلالة الفروق تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية "ويلكوكسن" و"مان وتتي"، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تأكيد الفرضيات الأولى والثانية والثالثة ونفي الفرضية الرابعة.

وتؤكد هذه النتائج على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المقترح لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

**Abstract :**

The present study aims To detect the effectiveness of a cognitive behavioural counselling program to improve the learning habits of the fourth year students.

The following hypothesis was:

- There are statistically significant differences between the experimental group and the members of the control group on the scale of the study habits in the post-secondary measurement.
- There are statistically significant differences between pre-measurement and the post-secondary measurement in study habits of the experimental group.
- There are no statistically significant differences between pre-measurement and the post-secondary measurement in study habits of the control group.
- There are statistically significant differences between males and females on the scale of study habits in the post-measurement of the experimental group .

The sample of the study consisted of (20) students. The study was based on the measurement of the study habits of Iman Abbas Al-Khafaf and the guidance program prepared by the researcher. and we used non-parametric methods Wilcoxon and Mann Whitney

. The study found the following results: Confirmation of the first, second and third hypotheses and the rejection of the fourth hypothesis.

These results confirm the effectiveness of the proposed behavioural cognitive program to improve the learning habits of fourth-year students.

## قائمة المحتويات

| الصفحة                                              | الموضوع                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1                                                   | شكر وتقدير                         |
| 2                                                   | ملخص الدراسة بالعربية              |
| 3                                                   | ملخص الدراسة بالإنجليزية           |
| 4                                                   | قائمة المحتويات                    |
| 7                                                   | قائمة الجداول                      |
| 8                                                   | قائمة الأشكال                      |
| 9                                                   | قائمة الملاحق                      |
| 10                                                  | مقدمة                              |
| <b>الجانب النظري</b>                                |                                    |
| <b>الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة</b>             |                                    |
| 14                                                  | 1. اشكالية الدراسة                 |
| 17                                                  | 2. فرضيات الدراسة                  |
| 17                                                  | 3. أهمية الدراسة                   |
| 18                                                  | 4. أهداف الدراسة                   |
| 18                                                  | 5. التعريف الاجرائي لمتغير الدراسة |
| <b>الفصل الثاني: الارشاد النفسي المعرفي السلوكي</b> |                                    |
| 20                                                  | تمهيد                              |
| 20                                                  | 1. الارشاد النفسي                  |
| 20                                                  | 1-1- تعريف الارشاد النفسي          |
| 21                                                  | 1-2- أهداف الارشاد النفسي          |
| 22                                                  | 2. الارشاد المعرفي السلوكي         |
| 22                                                  | 2-1- تعريف الارشاد المعرفي السلوكي |
| 23                                                  | 2-3- أهداف الارشاد المعرفي السلوكي |

|                                                 |                                              |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 24                                              | 2-3- مبادئ الارشاد المعرفي السلوكي           |
| 24                                              | 2-4- فنيات الارشاد المعرفي السلوكي           |
| 26                                              | 3. البرنامج الارشادي                         |
| 26                                              | 3-1- تعريف البرنامج الارشادي                 |
| 26                                              | 3-2- أسس البرامج الارشادية                   |
| 28                                              | خلاصة الفصل                                  |
| <b>الفصل الثالث: العادات الدراسية</b>           |                                              |
| 30                                              | تمهيد                                        |
| 30                                              | 1. تعريف العادات الدراسية                    |
| 31                                              | 2. العوامل المؤثرة في العادات الدراسية       |
| 34                                              | 3. النظريات المفسرة لاكتساب العادات الدراسية |
| 37                                              | 4. شروط الاستذكار                            |
| 38                                              | 5. مهارات الاستذكار                          |
| 49                                              | 6. مشكلات الاستذكار                          |
| 51                                              | خلاصة الفصل                                  |
| <b>الجانب الميداني</b>                          |                                              |
| <b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b> |                                              |
| 54                                              | تمهيد                                        |
| 54                                              | 1. منهج الدراسة                              |
| 55                                              | 2. حدود الدراسة                              |
| 55                                              | 3. عينة الدراسة                              |
| 56                                              | 4. أدوات الدراسة                             |
| 62                                              | 5. الأساليب الاحصائية المستخدمة              |
| 63                                              | خلاصة الفصل                                  |
|                                                 |                                              |

| الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 65                                  | تمهيد                             |
| 65                                  | 1. عرض نتائج الدراسة              |
| 65                                  | 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى     |
| 66                                  | 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية    |
| 66                                  | 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة    |
| 67                                  | 1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة    |
| 68                                  | 2. مناقشة نتائج الدراسة           |
| 68                                  | 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى  |
| 70                                  | 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 71                                  | 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة |
| 72                                  | 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة |
| 74                                  | خلاصة واقتراحات                   |
| 75                                  | قائمة المراجع                     |
| 82                                  | الملاحق                           |

## قائمة الجداول

| الصفحة | المحتوى                                                                                                       | رقم |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 55     | توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس                                                                      | 01  |
| 56     | اختبار مان وتتي لدلالة الفروق في العادات الدراسية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي                | 02  |
| 57     | العبارات الموجبة والعبارات السالبة للمقياس                                                                    | 03  |
| 57     | تصحيح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس العادات الدراسية                                                       | 04  |
| 58     | نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس العادات الدراسية                                                            | 05  |
| 65     | اختبار "مان ويتني" لقياس الفروق في العادات الدراسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي | 06  |
| 66     | دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للعينة التجريبية في العادات الدراسية                                  | 07  |
| 67     | دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للعينة الضابطة في العادات الدراسية                                    | 08  |
| 67     | اختبار "مان ويتني" لقياس الفروق في العادات الدراسية بين الذكور والإناث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية    | 09  |

## قائمة الأشكال

| الصفحة | المحتوى                                     | رقم |
|--------|---------------------------------------------|-----|
| 32     | يوضح العوامل الخاصة بالمتعلم                | 01  |
| 33     | يوضح العوامل الخاصة بالخبرات المراد تعليمها | 02  |
| 34     | عوامل خاصة بطريقة التعلم                    | 03  |
| 39     | تنظيم الوقت                                 | 04  |
| 40     | شروط مكان المذاكرة                          | 05  |
| 46     | عناصر الاستماع الجيد                        | 06  |

## قائمة الملاحق

| رقم | عنوان الملحق                     |
|-----|----------------------------------|
| 01  | مقياس العادات الدراسية           |
| 02  | البرنامج الارشادي المقترح        |
| 03  | منشور معوقات التركيز             |
| 04  | منشور التدرب على التركيز         |
| 05  | منشور الاستعداد للاختبار         |
| 06  | منشور أداء الاختبار              |
| 07  | قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج |
| 08  | نتائج اختبار الفرضيات            |

## مقدمة:

تعتمد عملية التربية والتعليم بشكل كبير على المجهود البشري، لذا بذلت محاولات عديدة لتنظيمه واستثماره حتى يمكن الاستفادة منه إلى حد كبير وتحاشي ضياعه وتبديده لأن من أهم وظائف عملية التعليم هو حدوث التعلم عند الفرد بغية مساعدته على التكيف مع بيئته التي يعيش فيها بأيسر الطرق الممكنة.

لذا، تعد المذاكرة من عمليات التعلم الهامة التي لا يستغنى عنها المتعلم في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة، وإن اتقان المتعلم لمهاراتها يؤدي به إلى اكتساب عادات دراسية سليمة، توفر له الوقت والجهد وتسهل عليه الوصول إلى تحصيل دراسي مرتفع.

وتعد العادات الدراسية من المتغيرات التي قد يكون لها أثر كبير في نجاح واستمرارية المتعلم أو قد تساعد على زيادة فشله وتسريه، وخاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط فهم مقبلين على شهادة التعليم المتوسط، ويعانون الضغوط من كثرة الحصص الدراسية وكذلك من تراكم الدروس، فهم بحاجة إلى تنظيم الوقت، وتلخيص الدروس، وتدوين الملاحظات وكذلك اختيار المكان المناسب للدراسة.

فالعادات الدراسية السليمة تؤدي إلى مزيد من التذكر واكتساب المعرفة، أما اتباع التلاميذ عادات غير سليمة، فقد تدفع بهم إلى البعد عن حقائق المادة الدراسية، وبالتالي فشل الاكتساب الجيد للمعرفة.

ومن هذا المنطلق، فإن الدراسة تحاول الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد شملت هذه الدراسة جانبين: جانب نظري وجانب ميداني.

يتضمن الجانب النظري ثلاث فصول؛ يتعلق الفصل الأول بموضوع الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها، والتعريف الإجرائي لمتغير الدراسة.

أما الفصل الثاني يتطرق إلى الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال ثلاث أجزاء وهي: الجزء الأول تضمن ماهية الإرشاد النفسي وأهدافه، والجزء الثاني تضمن ماهية الإرشاد المعرفي السلوكي وأهدافه وفنياته، والجزء الثالث تضمن ماهية البرنامج الإرشادي وأهدافه.

أما الفصل الثالث يتطرق إلى العادات الدراسية، من خلال تعريف العادات الدراسية والعوامل المؤثرة فيها، والنظريات التي فسّرت اكتسابها، وكذلك سيتم التطرق إلى شروط الاستدكار الجيد، وأهم مهاراته ومشكلاته.

أما الجانب الميداني فيتضمن فصلين، فصل الإجراءات المنهجية ويتم فيه تحديد منهج الدراسة، وحدودها، وعينتها، وكذلك أدواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها، أما الفصل الخامس والأخير فسيتم فيه عرض النتائج والاستنتاجات المتوصل إليها، كما ستعرض مقترحات الدراسة، وسترفق بقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

## الفصل الأول:

### تقديم موضوع الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

عرفت التربية تطورات عديدة، فأصبحت تراعي الفروق الفردية القائمة بين الأفراد، تلك التي تبدو في القدرات الجسمية والعقلية والاستعدادات والميول والاهتمامات، وشغل فيها دور قطب الرحي المتعلم، فالمهم ليس تلقينه المعارف والمعلومات، ولكن المهم والأهم هو تعليم الطالب كيف يفكر وكيف يتعلم بنفسه، وكيف يحسن التعامل مع المعلومات المتزايدة والمتسارعة.

فالتربية والتعليم هما اللذان يقومان بإعداد الإطارات لمختلف أوجه التنمية الشاملة (الأسود، 2008، 6)، وبذلك يعتبر التعليم المتوسط أحد أهم المراحل في مسيرة التلميذ الدراسية وتستمد هذه المرحلة أهميتها من حيث كونها المرحلة الأساسية التي يتم فيها تشكيل وإعداد الثروة البشرية، من حيث اكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومهاراته وتوجيهها وإرشادها التربوي السليم، حتى يتمكن كل فرد من المساهمة في عملية بناء مجتمعه حضارياً وثقافياً وإنتاجياً.

(الطيب وحنين ومنسي، د.ت، 24)

ويلتحق التلميذ بالمرحلة المتوسطة في سن الثانية عشر وحتى نهاية الخامسة عشر من عمره والتي تمثل مرحلة المراهقة، وبالتالي فالتلميذ المراهق يطرأ عليه تحولات في حياته الدراسية على مستوى العمليات التي يقوم بها من مذاكرة واستذكار وتحصيل دراسي، خصوصاً تلميذ السنة الرابعة متوسط الذي يعاني من تعدد الحصص وكثرة الدروس التي يتلقاها في المدرسة، وما ينتظره من تحضير للامتحانات وإنجاز للواجبات الدراسية، كما أنه مطالب ببعض الإنجازات من طرف الأسرة والمدرسة.

وهذا كله يجعل التلميذ يلجأ إلى العديد من الطرق والأساليب لتحقيق النجاح حتى ولو كانت خاطئة، فالكثير من التلاميذ في مراحل الدراسة المختلفة قد لا يعرفون كيفية الاستذكار الصحيحة ويستنزفون أوقاتهم دون تحقيق ما يطمحون إليه، ولا يستفيدون من ما لديهم من إمكانيات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية واقتصادية بشكل صحيح، فتصبح هذه الأمور عادات خاطئة ممارسة من طرفهم، مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي. (العزة، 2009، 389)

فالتلاميذ بكافة مراحلهم التعليمية يحتاجون إلى التعرف على أفضل وأسلم الطرق إلى استذكار جيد وسهل، ويؤدي إلى نتائج علمية مرموقة. (الحرفي، 2011، 127)

وعليه، فإن الاستذكار الجيد أساس الحياة الدراسية، ومن خلاله يتعرف الطالب على نقاط الضعف والقوة لديه، ويحقق له التفوق في التحصيل الدراسي، ويزوده بالمعرفة والخبرات والمعلومات

وتفسير المعلومات ليس في مجال الامتحانات فحسب، بل في مضمار الحياة الطويل، ويجعل المتعلم عنصراً حيويًا وفعالاً في الحياة التعليمية. (الخفاف، 2015، 15)

والاستنكار السليم يجعل الطالب يحدد أهدافه بكفاءة ويساعده على تحقيقها، ويستغل وقته أفضل استغلال كذلك باختياره للمكان المناسب، فإنه يساعده على التركيز واستيعاب ما يقرأ بالأسلوب المناسب، كذلك يساعده على كتابة التقارير وتسجيل الملاحظات أثناء الدرس وخارجه، وأيضاً يساعد على إثارة الدافعية والكفاءة في الحفظ والاستدعاء، وبالتالي السهولة في حل الاختبارات والتحصيل الجيد. (القصابي، 2010، 3)

ومن هذا المنطلق، بدأ الإحساس لدى الكثير من الباحثين، بأهمية دراسة الطرق والأساليب التي يتعلم بها المتعلمين، إذ لا يرجع حصول بعض المتعلمين على درجات منخفضة في الاختبارات بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية، أو نقص في مستوى ذكائهم أو قصور في بعض متغيرات شخصياتهم، إنما يرجع إلى افتقارهم لمهارات الاستنكار وعاداته. (الفتلي، د.ت، 4)

وتكمن أهمية العادات الدراسية السليمة في مقاومة مشكلة النسيان، والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لفترة زمنية أطول، وسرعة تذكر المعلومات واستدعائها عند الحاجة، كما تقلل من مستوى قلق الامتحان، وترفع من مستوى الثقة بالنفس، وتقلل من حالات الغش وتحقق النجاح الأكاديمي.

(القصابي، 2010، 18)

وتبرز أهمية العادات الدراسية من خلال الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، فقد تم إجراء بعض الدراسات منها: دراسة روبياك (1973) والتي توصل إلى أن المجموعة التي التحقت بالبرنامج الخاص بالتدريب على عادات ومهارات الاستنكار تميزت بدرجات أعلى في المقررات الدراسية وكذلك في تغلبها على مشكلات التوافق الدراسي.

كما أوضحت دراسة حسين (1988) أن هناك عادات سيئة تسهم في انخفاض التحصيل الدراسي، منها تأجيل الواجبات والتقارير إلى حين المطالبة بها، والاهتمام في نهاية العام الدراسي أكثر من بداية العام الدراسي.

في حين أشارت دراسة ملحم (1994) إلى وجود اتجاه نحو ارتفاع في مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة، حسب النتائج التي أظهرتها نتائج امتحان الدراسة الثانوية العامة للفصل الدراسي الأول، بعد التحاقهم ببرنامج لتطوير مهارات الاستنكار الجيد.

من خلال ما عرضته الدراسات أعلاه التي تناولت العادات الدراسية كلها، توصلت إلى أن المتعلمين ذوي التحصيل المرتفع يمتلكون عادات دراسية أفضل من أقرانهم من ذوي التحصيل المنخفض، وأن تعلم المهارات والعادات الاستذكارية المناسبة يساعد على التكيف مع البرامج الدراسية. وهذه النتائج تعود على كل الفئات في كل المراحل الدراسية وخاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط وذلك لتراكم الدروس والمعلومات والتي تسبب لهم الضغط، فعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت متغير العادات الدراسية إلا أنه -على حد علم الباحثة- لا توجد دراسات قامت بدراسة متغير العادات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، على الرغم من أهمية هذا الموضوع لهم وخاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط، باعتبارهم مقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

وبذلك لم يكتف الباحثون بدراسة العادات الدراسية كمشكل، بل تجاوزوا ذلك إلى البحث عن حلول إما عن طريق برامج تدريبية أو إرشادية، تهدف إلى تحسين العادات الدراسية، من خلال تدريبهم واكسابهم على بعض مهارات الاستنكار الأساسية، مهارة التنظيم، ومهارة التلخيص، ومهارة القراءة، ومهارة التركيز، ومهارة الاستعداد للدرس الجديد، والاستماع له، ومهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها، ومن بين هذه الدراسات منها دراسة عبد اللطيف (1989) ودراسة فريديك (1998) ودراسة غنيم (2005).

ومن هنا تصدت النظرية المعرفية السلوكية في تناولها لإرشاد المراهقين، لمساعدة أفراد هذه الفئة على إدراك الأفكار الخاطئة الموجودة لديهم حول كيفية استذكارهم، وذلك لسهولة استبدالها بأفكار صحيحة وواقعية، حول أهمية العادات الدراسية.

وعليه، سعت هذه الدراسة إلى بناء برنامج معرفي سلوكي لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وتهدف من خلاله إلى معرفة مدى فاعليته ليكون التساؤل الرئيس لهذه الدراسة على النحو التالي:

\* ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

## 2- فرضيات الدراسة:

وللإجابة على التساؤل صيغت الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي باختلاف الجنس.

## 3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع، وعليه فإن هذا الأخير ينطوي على أهمية من حيث جانبه النظري وأخرى من جانبه التطبيقي؛ تتمثل في ما يلي:

**\*الجانب النظري:**

- تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها موضوعا جديرا بالاهتمام وهو العادات الدراسية، حيث تعد من المتغيرات التي قد يكون لها دور وتأثير على نتائج التلميذ، وعليه فإن العادات الدراسية الصحيحة توفر الكثير من وقت التلميذ وجهده، وتضمن له استغلال الوقت أحسن استغلال ممكن، كما تضمن له تحقيق أفضل النتائج، وكذلك تقلل من مستوى قلق الامتحان لديه، ومقاومته لمشكلة النسيان والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة فترة زمنية أطول، وسرعة تذكرها.

- كما تكمن أهمية الدراسة أيضا في أنها تستهدف تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين هم في فترة انتقالية ومقبلين على امتحان مصيري، لذا يجب تدريبهم على بعض مهارات الاستدكار لاكتساب عادات دراسية سليمة تقلل من مستوى الضغط والقلق لديهم.

- ندرة الدراسات المتعلقة بموضوع العادات الدراسية في حدود علم الباحثة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وخاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط، لذلك فإن هذه الدراسة تسعى

لإضافة بعض الأطر النظرية في ما يتعلق بالعادات الدراسية لدى التلاميذ، وتحسينها عن طريق إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي.

#### **\*الجانب التطبيقي:**

- تبرز الأهمية التطبيقية في هذه الدراسة في كونها ستقدم برنامجا إرشاديا يتوافق مع ما يحتاجه التلميذ لمعرفة العادات الدراسية السليمة التي تيسر للتلميذ عملية التعلم.
- وإن نتائج الدراسة ستمكّن من معرفة العادات الدراسية السليمة، والعمل على تنميتها والعادات الدراسية غير السليمة والعمل على تحسينها وتعديلها.

#### **4- أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي يستهدف تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- التعرف على العادات الدراسية السليمة وغير السليمة لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- تدريب التلاميذ على بعض مهارات الاستذكار.
- الكشف عن الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمتغير العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- الكشف عن الفروق في نتائج التلاميذ بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية.
- الكشف عن الفروق في نتائج التلاميذ بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة.

#### **5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:**

**العادات الدراسية:** هي طرائق الاستذكار التي اعتاد تلميذ السنة الرابعة متوسط إتباعها في التحضير اليومي أو التحضير والاستعداد لامتحان سواء كانت سلبية أو إيجابية، وذلك كما تعكسه الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في مقياس العادات الدراسية المستخدم في هذه الدراسة.

## الفصل الثاني:

### الارشاد النفسي المعرفي السلوكي

#### تمهيد

#### 1- الارشاد النفسي

##### 1-1- تعريف الارشاد النفسي

##### 1-2- أهداف الارشاد النفسي

#### 2- الارشاد المعرفي السلوكي

##### 2-1- تعريف الارشاد المعرفي السلوكي

##### 2-2- أهداف الارشاد المعرفي السلوكي

##### 2-3- مبادئ الارشاد المعرفي السلوكي

##### 2-4- فنيات الارشاد المعرفي السلوكي

#### 3- البرنامج الارشادي

##### 3-1- تعريف البرنامج الارشادي

##### 3-2- أسس البرامج الارشادية

#### خلاصة الفصل

## تمهيد:

من المعروف أن مجال الإرشاد النفسي أصبح من التخصصات الهامة في حياة الإنسان في الوقت الحالي، وذلك سبب ازدياد حاجة الإنسان إلى من يساعده على حل مشكلاته، حيث تزايدت المشكلات النفسية والاجتماعية نظرا لتغير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الأفراد، وكذلك التطورات التي حدثت في ميدان التربية والتعليم، كل ذلك يؤكد على ضرورة توجيه الأفراد وإرشادهم النفسي والاجتماعي، وعليه سيتم التطرق في هذا الفصل إلى ثلاث عناصر أساسية وهي: الإرشاد النفسي؛ ويتضمن تعريفه وأهدافه، أما العنصر الثاني؛ فهو الإرشاد المعرفي السلوكي، ويتضمن تعريفه وأهدافه ومبادئه وفنياته وأما العنصر الثالث؛ فهو البرنامج الإرشادي، ويتضمن تعريفه وأأسسه.

### 1- الإرشاد النفسي:

لقد ظهرت تعريفات كثيرة للإرشاد النفسي، البعض ركز على الإرشاد كمفهوم، ومنها ما ركز على العلاقة بين المرشد والمسترشد، وبعضها يركز على العملية الإرشادية وكيفية ممارستها، وبعضها ركز على الناتج الإرشادي، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

#### 1-1- تعريف الإرشاد النفسي:

عرف (Gilbert, 1951) الإرشاد بأنه علاقة شخصية دينامية بين شخصين يشتركان في تحديد المشكلة ورسم الأهداف في جو يسوده التقبل والألفة والتقدير والاحترام الذي يتيح للمسترشد فرصة اتخاذ القرار المناسب لحل مشكلته. (أبو عبادة ونيازي، 2000)

وعرف الإرشاد أيضا بأنه: عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته، وتعليمه، وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا، وتربويا، ومهنيا، وزواجيا وأسريا. (زهران، 2005، 12-13)

كما عرف بأنه: المساعدة التي يقدمها مرشد مؤهل لمسترشد لديه ظروف مؤقتة أو دائمة، ظاهرة أو متوقعة، بهدف مساعدته على التخلص من هذه الظروف أو التعامل معها وذلك في إطار علاقة وجه لوجه. (بن طالب، 2005، 18)

من خلال التعريفات السابقة، نستخلص أن الإرشاد النفسي هو عملية بناءة تقوم على علاقة بين شخصين؛ مسترشد وهو صاحب المشكلة، ومرشد مؤهل ذو خبرة ومعرفة علمية

يساعده على تخطي هذه المشكلة، من أجل تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وبالتالي الوصول بالفرد إلى الصحة النفسية.

## 1-2- أهداف الإرشاد النفسي: ولإرشاد النفسي أهداف عامة وهي:

\* **تحقيق الذات:** وهو أن ينظر الفرد إلى نفسه فيرضى بما ينظر إليه، ويتضمن تحقيق الذات مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته (فهم إيجابي) وإمكاناته واستعداداته، أي تبصير العميل بنفسه وذلك من أجل وضع أهداف له في الحياة، ويعمل على تحقيقها ليحصل على السعادة والرضا. (النعيم، 2008، 56)

\* **تحقيق التوافق:** أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة.

ويجب النظر إلى التوافق نظرة متكاملة من حيث:

- تحقيق التوازن الشخصي من خلال الرضا على النفس، وإشباع الدوافع والحاجات والتوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة.

- تحقيق التوافق التربوي، وذلك بمساعدة الفرد لتحقيق النجاح الدراسي.

- تحقيق التوافق المهني بالاختيار المناسب للمهنة والكفاءة والنجاح في القيام بمسؤولياتها.

- تحقيق التوافق الاجتماعي، ويتضمن السعادة مع الآخرين ومسايرة المجتمع ومعايير وقواعده، وكذلك التوافق الأسري والزواجي. (عياد والخضري، 1995، 19)

\* **تحقيق الصحة النفسية:** الصحة النفسية تعد حالة دائمة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، ولكي تتوافر لدى الفرد الصحة النفسية وما تتضمنه من سعادة وأمن، فإن من أهداف عملية الإرشاد النفسي تحقيق الصحة النفسية وتحقيق سعادة الفرد، ولتحقيق ذلك الهدف لابد من مساعدته في الرضا عن أساليب تكيفه مع المجتمع والمدرسة والعمل، إذ أنه من غير المعقول أن يكون الفرد غير متوافق مع كل ذلك الأمر، ويتم ذلك الأمر بإزالة ما يواجهه الفرد في حياته من مشكلات ومتاعب وصعوبات تعيق التوافق والتكيف عنده، لذلك يعمل الإرشاد على إكساب الفرد القدرة على حل المشكلات وفهمها بالشكل الصحيح. (ملحم، 2001، 43)

\* **تحسين العملية التربوية:** إن أكثر المؤسسات التي تهتم بالتوجيه والإرشاد النفسي هي المدرسة، وكما ذكر فإن تحقيق التوافق التربوي والنجاح في المدرسة والتكيف مع الحياة فيها ومع العملية التربوية، لذلك فإن مساعدة الفرد في المواقف المختلفة وتعريفه بطرق الدراسة الصحيحة وتجنبيه للعوامل التي تعيق نجاحه، كل ذلك يثير دافعيته ويشجعه على الدراسة، ويشعره بالرضا والسعادة في المدرسة، ويهيئ جوا سليما للعملية التربوية ويعمل على تحسينها. (النجمة، 2008، 45)

أما الأهداف الخاصة للإرشاد النفسي تتمثل في:

- \* اختيار مهنة واستكشاف البدائل المتعلقة بهذا الاختيار.
- \* التغلب على القلق أو التخوف المرضي من الامتحانات، أو التحدث أمام الناس، تحسين عادات الطالب وطرقها الدراسية.
- \* تعلم أسلوب حل المشكلات.
- \* تعلم مهارات الاتصال الاجتماعي وتكوين الصداقات.
- \* تعلم ضبط الذات. (الداهري، 2000، 50)

## 2- الإرشاد المعرفي السلوكي:

يتبين معظم مقدموا المساعدة أسلوبا معرفيا سلوكيا، ومن السذاجة أن نزن أن كل من هذين الاتجاهين يتعارض الواحد مع الآخر، والمبدأ الذي يربطهما ببساطة هو أن ما نفكر فيه يؤثر على الطريقة التي نتصرف بها، وأن الطريقة التي نتصرف بها تؤثر على تفكيرنا ويحتاج بعض المسترشدين أن يفكروا بأساليب سلوكية أكثر فعالية، ويحتاج آخرون أن يتصرفوا بأساليب فكرية أحسن، وتحتاج الأغلبية لكلاهما. (أحمد، 1996، 39)

ولهذا استندت الباحثة على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي لتحقيق أهداف البرنامج.

### 2-1- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

ويعرفه "هوجز" بأنه إجراء إعادة تنظيم الإدراكات المعرفية، وإزالة التشوهات الناتجة عن الإرادة غير السليمة لدى الفرد، حيث يتم التركيز على الدراسة التجريبية للعمليات المعرفية وعلاقتها بالسلوكيات غير التكيفية. (عبد الستار، 1994، 35)

ويعرف (كلاس وشيا، 1986) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد التيارات الإرشادية الحديثة، التي تهتم بصفة أساسية بالإرشاد، من خلال الاهتمام بالاتجاه المعرفي للمشكلات

النفسية، ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المسترشد أن معتقداته غير منطقية، وأفكاره السالبة، وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة، والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى المسترشد. (السواط، 2008، 26)

من خلال تعريف "كلاس وشيا" للإرشاد المعرفي السلوكي، نستخلص أهم النقاط التي ركز عليها في تعريفه:

- أنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث.
- يهدف إلى تعديل السلوك غير التوافقي، وغير الصحيح.
- يقوم على فكرة أساسية وهي تأثير الأفكار بالانفعالات والسلوكيات.
- كما أن الإرشاد المعرفي يركز على أن المعتقدات غير المنطقية، والأفكار السلبية التي تسبب الاضطراب للفرد هي نتاج سوء توافق وتكيف يعيشه الفرد.
- إن الإرشاد يكمن في تعديل أساليب تفكير وإدراك الفرد إلى أساليب وطرق أخرى تكون فاعلة وأكثر إيجابية.

## 2-2- أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مساعدة الفرد على النمو وتطور المهارات المعرفية من خلال الأساليب المختلفة لحل المشكلات -النموذج المعرفي- تصحيح المعتقدات الخاطئة، من خلال إعادة البناء المعرفي، بالإضافة إلى ممارسة السلوك الصحيح الذي تم تعديله من خلال الأساليب الأخرى (لعب الدور - الواجب المنزلي)، وبذلك فهو يهدف إلى التعديل المعرفي والسلوكي في آن واحد.

ويتميز الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه لا يحتاج إلى فترات طويلة، ويمكن استخدامه لفترة قصيرة من الزمن، وتصل عدد جلساته إلى جلسة واحدة فقط، بهدف تعديل المعارف السالبة، من خلال إعادة البناء المعرفي. (حسين، 2004، 121)

ويلخص (معوض، 1996) أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي في:

- تعديل إدراكات العميل المشوهة، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير وذلك من أجل إحداث تغييرات سلوكية ومعرفية وانفعالية لدى العميل.
- محاولة اكتساب الطلاب ممارسة وفتيات معرفية وسلوكية متنوعة تساعدهم على التخلص من مشكلاتهم الحالية، ومواجهة أية مشكلات نفسية أخرى في المستقبل.

- ملاحظة مدى التحسين والتغيير الذي يطرأ على الطالب أثناء الجلسات الإرشادية، والعمل على زيادة دافعيتهم لأداء الواجبات المنزلية.

- تدريب الطلاب على أن يكونوا مرشدين لأنفسهم في المستقبل.(السواط،2008، 28)

## 2-3- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

يشير الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية السلوكية، ويختلف هذا الأسلوب الإرشادي عن علاج الاستبصار التقليدي في أن معارف الـ(هنا والآن) النوعية تكون هي الهدف في التغيير من خلال إجراءات نوعية، أكثر من التأكيد على الماضي كسبب في الصعوبات الحالية، وتشتمل المعارف على الاعتقادات ونظم الاعتقادات، والتفكير والتخيلات، وتشتمل العمليات المعرفية على طرق تقييم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات، وطرق تعلم تلك المعلومات للتغلب على المشاكل أو حل المشكلات، وطرق التنبؤ بالأحداث المستقبلية وتقسيمها.

وجدير بالذكر أن هناك مجموعة من المبادئ تمثل أساس الاتجاه المعرفي السلوكي في الإرشاد، وتتمثل تلك المبادئ فيما يلي:

- إن المسترشد والمرشد يعملان معا على تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
- للمعرفة دور أساسي في معظم التعلم الإنساني.
- إن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سبيبي.
- إن الاتجاهات والتوقعات والعزو والأنشطة المعرفية لها دور أساسي في فهم وإنتاج السلوك، ودور في تأثيرات الإرشاد والتنبؤ بهما.
- إن العمليات المعرفية تتدمج معاً في نماذج سلوكية.(دبابي،2013، 69-70)

## 2-4- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

يظم الإرشاد المعرفي السلوكي عددا من الفنيات الإرشادية التي تساعد المسترشد على التخلص من السلوك المختل وظيفيا، وحثه على تغيير سلوكه، وتعزيز السلوك التوافقي ومساعدته على تغيير المعارف والمفاهيم المتعددة عن ذاته وعن الآخرين والعالم، ومن بين الفنيات التي تم استخدامها في الدراسة الحالية هي:

✓ **المحاضرة:** وتعرف بأنها وسيلة لإعلام الآخرين والتأثير فيهم، وهي تتم من طرف واحد وهو المحاضر (المرشد النفسي)، وتستخدم كفنية إرشادية في الإرشاد الجماعي في الحالات التالية:

- تنظيم العمل وتوزيع الأدوار.

- الربط بين الجلسات الإرشادية.

- إقناع الأعضاء بشيء ما.

- تلخيص نتيجة الجلسة. (سعفان، 2006، 155)

✓ **المناقشة والحوار:** وتستخدم في حالة المجموعات الصغيرة التي تجتمع لتحديد أو حل مشكلة مشتركة عن طريق تبادل الأفكار والمعلومات والآراء والخبرات، وغالبا ما يديرها رائد المجموعة أو مدرب. (القاسم، 2001، 212)

✓ **التعزيز الإيجابي:** يعني إضافة أو تقديم مسير مناسب مرغوب من قبل الفرد بعد السلوك يؤدي إلى زيادة احتمال حدوثه في المستقبل أو في المواقف المشابهة، وهذا ما قصد به "سكينر": ((أن السلوك محكوم بنتائجه)). (النمر، 2011، 101)

✓ **النمذجة المتخيلة:** وتعتمد على أن يتخيل الفرد نماذج للسلوكيات المرغوب فيها، أي جعل المسترشد يتخيل شخصا يؤدي السلوك المستهدف، وتتضمن النمذجة عمليات أشار إليها "جيلفان وهارتمان" هي: الانتباه، الاحتفاظ، الإعادة (التكرار)، الدافعية.

(بومجان، 2016، 190)

✓ **الواجبات المنزلية:** تعتبر من الفنيات الإرشادية (السلوكية) التي تستخدم في العلاج المعرفي السلوكي، فهي تساعد المسترشد على تغيير أفكاره وتدريبها يطرأ التغيير على سلوكياته، حيث التدريب على حل الواجبات يزيد من ادراك المسترشد لقدراته وإمكاناته، مما يساعده على اكتساب مهارات جديدة، وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع المسترشد على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية، مما يمكنه من تعميم التغييرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها مع المرشد، ويتمثل مضمون هذه الفنية في تكليف الأفكار المنطقية التي اكتسبها في مواقف حية. (عبد الستار وآخرون، 1994، 9)

### 3- البرنامج الإرشادي:

#### 3-1- تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف زهران (1986) البرنامج الإرشادي بأنه "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا أو جماعيا للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي. (العاسمي، 2008)

من خلال تعريف زهران للبرنامج الإرشادي، نستخلص أنه ركز على جملة من النقاط وهي:

- \_ يقوم على أساس علمي؛ أي يستند على نظرية معينة.
- \_ التخطيط والتنظيم؛ يتضمن عناصر البرنامج من حيث التمهيد له ووضع الأهداف واختيار الأفراد المستهدفين وخطوات سيره.
- \_ تعدد أساليب الإرشاد يجعل المختص يختار الأسلوب المناسب للمشكلة.
- \_ يهدف إلى تحقيق الصحة النفسية؛ وهو هدف الإرشاد بصفة عامة.
- \_ يحتاج تنفيذه وإعداده في الغالب إلى تعاون فريق من المختصين.

#### 3-2- أسس البرنامج الإرشادي:

##### ■ الأسس العامة:

- \_ مراعاة ثبات ومرونة السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به، وقابليته للتعديل والتغيير.
- \_ احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد، وفي تقرير مصيره.
- \_ مراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد.
- \_ تقبل المسترشد كما هو بدون شروط وبلا حدود.
- \_ تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد النفسي.
- \_ الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فرديا أو جماعيا. (زهران، 1994، 303)

##### ■ الأسس الفلسفية:

يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية التي تحتوي أخلاقيات الإرشاد، وسرية المعلومات، واتباع السلوك المهني والشخصي الذي يتصف مع كرامة المهنة. (مرسي، 1976، 154)

## ■ الأسس الاجتماعية:

إن الإنسان كائن اجتماعي، لذلك أخذ هذا الأساس بعين الاعتبار في تحديد الاستراتيجيات التي ستستعمل في البرنامج الإرشادي، في الاهتمام بالتلميذ كعضو بالجماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع والبيئة المعاشة لكي يستتبط مبادئ البرنامج. (شعبان وتيم، 1998، 179)

## ■ الأسس النفسية التربوية:

- تتعلق الأسس النفسية والتربوية التي تستند إليها برامج الإرشاد النفسي المدرسي بالفروق الفردية، والفروق بين الجنسين، ويمكن تلخيصها فيما يلي:
- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد (كمّاً وكيفاً)، وبين الجنسين فسيولوجيا وجسميا واجتماعيا وعقليا وانفعاليا.
- مراعاة خصائص النمو في كل مرحلة عمرية، من حيث أهمية تحقيقها وخطورة عدم تحقيقها في مراحل النمو المتتالية.
- إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد. (سايحي، 2004، 26)

## خلاصة الفصل:

تم التعرض في هذا الفصل إلى الإرشاد النفسي وأسلوب الإرشاد المعرفي السلوكي وهذا الأسلوب يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات الخارجية المختلفة وتفسيراته لها وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة، وأنه يقوم على فكرة مؤداها أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه، إضافة إلى اتجاهاته وآرائه ومثله تعد بمثابة أمور هامة وذات صلة بسلوكه الصحيحة ولهذا تم الاعتماد على الإرشاد المعرفي السلوكي في البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية.

## الفصل الثالث:

### العادات الدراسية

#### تمهيد

1- تعريف العادات الدراسية

2- العوامل المؤثرة في العادات الدراسية

3- النظريات المفسرة لاكتساب العادات الدراسية

4- شروط الاستذكار الجيد

5- مهارات الاستذكار

6- مشكلات الاستذكار

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يهدف الفرد في حياته اليومية إلى تحقيق أهداف عالية في مختلف نواحي حياته خاصة الدراسية، حيث يسعى المتعلم إلى تحقيق النجاح والوصول إلى أعلى المستويات، وهذا يتطلب منه الدراسة الجيدة بطرق صحيحة وملائمة، ومنه فإن المتعلم يحتاج إلى معرفة وإتقان عادات الاستذكار لما لها أثر كبير على مستواهم الدراسي، وعليه سيتم في هذا الفصل التطرق إلى تعريف العادات الدراسية والعوامل المؤثرة فيها، والنظريات التي فسرت اكتسابها، ثم التطرق إلى شروط الاستذكار الجيد ومشكلاته، وأخيرا أهم مهارات الاستذكار.

### 1- تعريف العادات الدراسية:

تسهل العادة على الإنسان أداء أعماله وتوفر له كثيرا من الجهد والوقت، وتساعده على اكتساب مهارات دقيقة ومتقنة نتيجة لتكرار ممارسة السلوك الاعتيادي، وتعمل على تكامل الشخصية في جميع جوانبها الخلفية والصحية، لأن العادات تحتل أكثر السلوك الإنساني.

#### 1-1- تعريف العادة:

وهي استعداد مكتسب بالتعلم؛ بمعنى أن العادة استجابة تلقائية لمواقف مكتسبة نتيجة التكرار والتعلم، وقد تكون حركية أو فكرية.

أما علماء النفس فقد عرفوا العادة بأنها: صيغة مكتسبة في السلوك مثل: مهارة حركية أو لفظية أو طريقة لعمل الأشياء، أو طريقة في التفكير. (قاسم، د.ت، 3)

ويقصد بالعادة: شكل من أشكال النشاط في بادئ الأمر، خاضع للإدارة والشعور ولكنه أصبح آليا بالتكرار، وتساعد العادات على توفير الجهد والوقت، ولكن مع المحتمل أنها تظل مستمرة بعد أن يزول الهدف الأصلي منها، وتلعب العادة دورا مهما في عملية التعليم، وهي نوع من السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة. (العجمي، 2014، 4)

## 1-2- تعريف العادات الدراسية:

تعددت التعريفات التي وردت للعادات الدراسية:

فيعرفها (إبراهيم، 1989) بأنها: مجموعة من الطرق والأساليب أو الأنماط السلوكية المختلفة التي يتبعها الطالب في الدراسة، والاستذكار للمواد الدراسية المختلفة بهدف استيعابها أو تلخيصها استعداداً للأداء الجيد والإلمام بالعلم والمعرفة أي لأي هدف آخر.

(سلمان ومحمود، 2009، 523)

ويعرف الشعراوي (1995) العادات الدراسية: "بأنها برنامج مخطط لاستيعاب المواد

الدراسية التي درسها الطالب أو التي سيقوم بدراستها". (غنيمة وعليمات، 2011، 516)

كما يرى المنيزل (1998): بأنها عبارة عن مجموعة من المهارات والعادات التي تمكن الطالب من الحصول على المعلومات قراءة واستماعاً وتنظيماً وفهماً ونقدها، وتحليلها وتذكرها. (المنيزل، 1998، 12)

كذلك تعرف بأنها الممارسات السلوكية التي يستخدمها الطلبة المتمثلة في الطرائق والأساليب والاستراتيجيات المختلفة في مذكراتهم اليومية ومذكراتهم للامتحان.

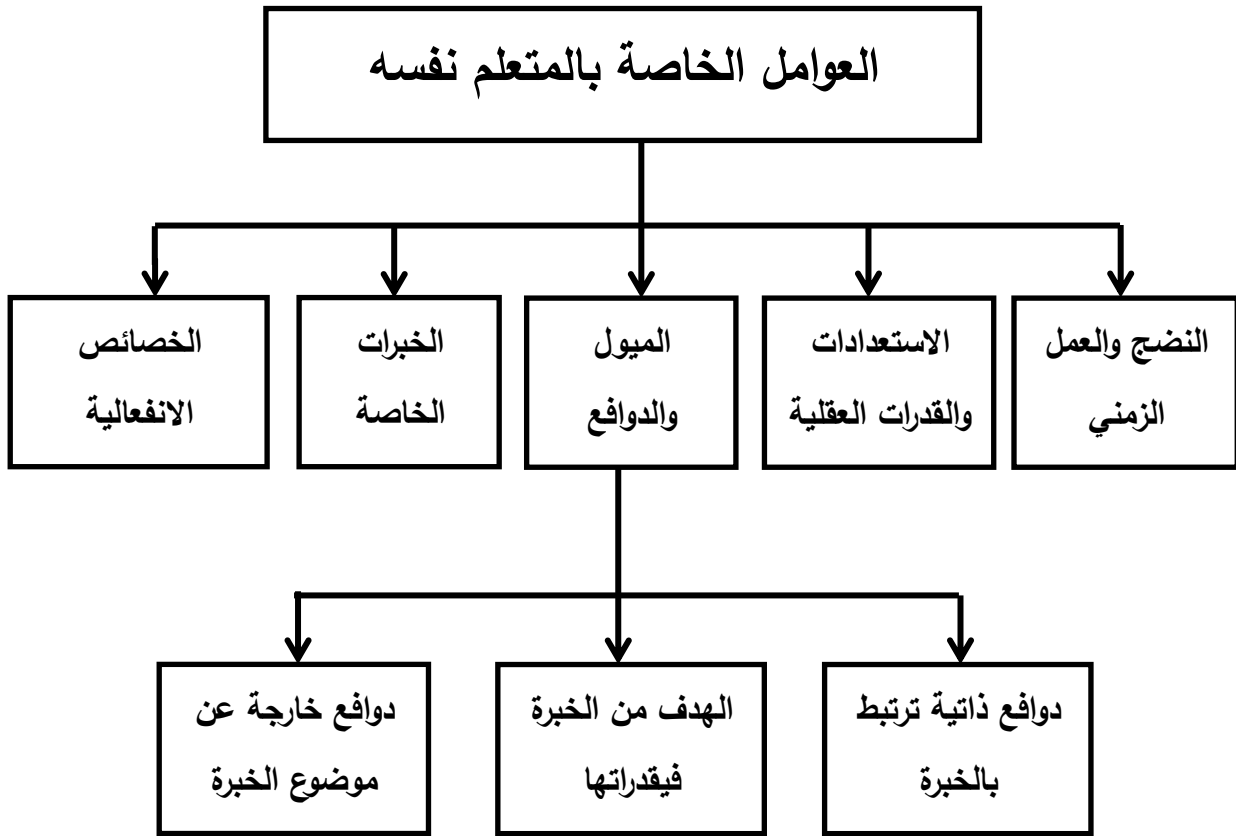
(قاسم، د.ت، 12)

ومن خلال هذه التعريفات نجد اتفاق الكثير من الباحثين حول تعريف واحد؛ وهو أن العادات الدراسية تعبر عن الطرق والأساليب المختلفة التي يستعملها المتعلمون في تعاملهم مع المقررات الدراسية أثناء التعلم.

## 2- العوامل المؤثر في العادات الدراسية:

هناك عدة عوامل تؤثر في العادات الدراسية:

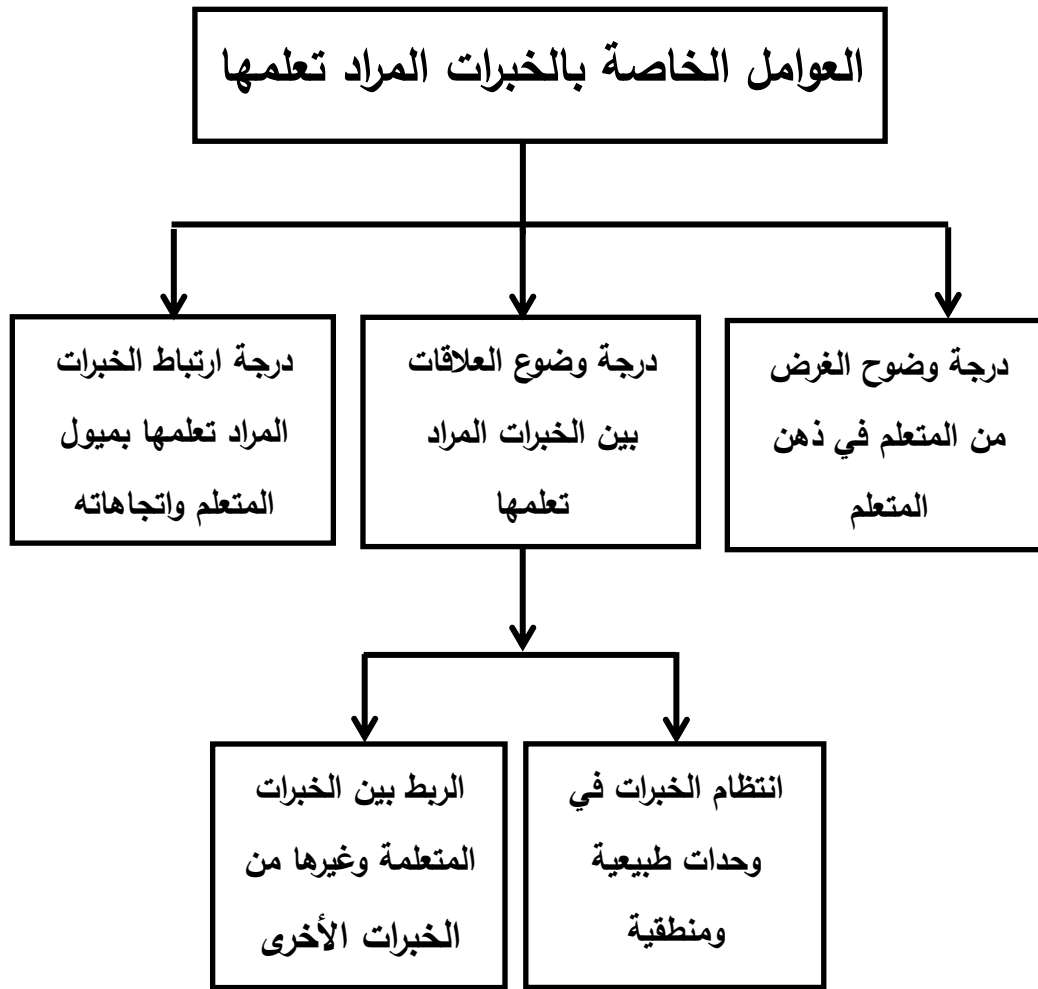
- **عوامل خاصة بالمتعلم نفسه:** التي تتضمن العمر الزمني والنضج العقلي والاستعدادات والميول والدوافع والخبرات السابقة والخصائص الانفعالية والعاطفية للمتعلم، ويمكن توضيح ذلك بالشكل التالي: (الشرقاوي، 1988، 36)



الشكل (1) العوامل الخاصة بالمتعلم

(Salvin, 1996, 180)

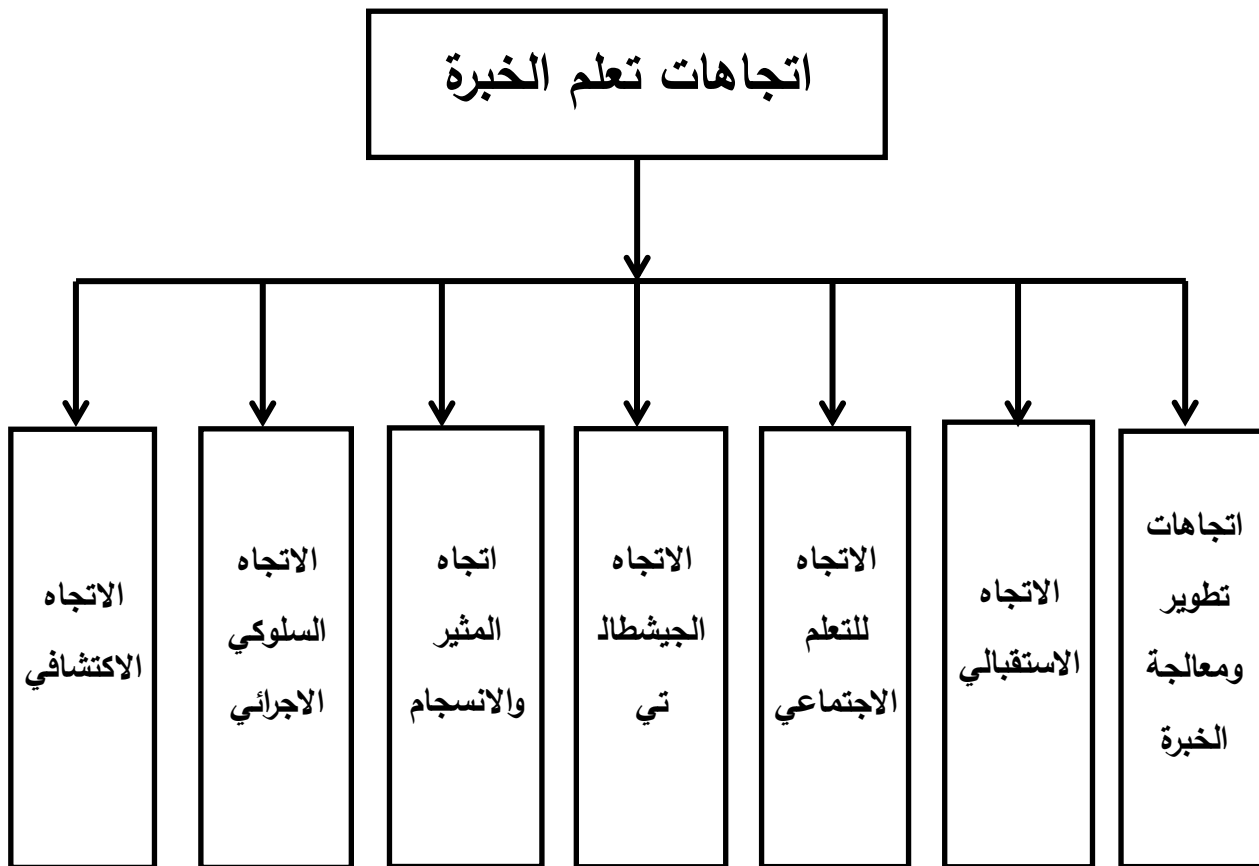
- عوامل خاصة بالخبرات المراد تعليمها: التي تضمن وضوح الهدف ودرجة العلاقات بين الخبرات ودرجة ارتباط الخبرة بموضوع التعلم وميول المتعلم واتجاهاته، ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل (2) العوامل الخاصة بالخبرات المراد تعلمها

(الخفاف، 2015، 37-38)

- عوامل خاصة بطريقة التعلم: والتي تتمثل باتجاهات المتعلم السائدة، وذلك أن لكل اتجاه خصائص تنعكس على طبيعة الخبرات التي تم تعلمها و تخزينها، ويمكن توضيح ذلك في الشكل التالي:



الشكل (3) عوامل خاصة بطريقة التعلم

(توق وقطامي وعدس، 2003، 344)

### 3- النظريات التي فسّرت اكتساب العادات الدراسية:

#### 3-1- النظرية السلوكية:

يطلق على النظرية السلوكية اسم "نظرية المثير والاستجابة"؛ وتعرف كذلك باسم نظرية التعلم، والفكرة الأساسية في هذه النظرية هو السلوك؛ كيف يتم السلوك، وكيف يتغير السلوك، ولا يتم هذا التعديل ما لم يقم الكائن الحي بنشاط معين، وعلى هذا الأساس فإن الإنسان يتعلم السلوك المرغوب فيه، والسلوك غير المرغوب فيه من خلال تحديد السلوك المراد تغييره، والظروف التي يظهر فيها، وإعطاء الأمثلة والقوة الحسنة لسلوكها، وقد فسّرت النظرية السلوكية اكتساب العادات الدراسية من خلال تركيزها على جملة مبادئ ومفاهيم

ترتبط بالسلوك وهي: أن معظم سلوك الانسان متعلم؛ يعني أن الفرد يتعلم العادات السلوكية السليمة ويتعلم العادات غير السليمة، وأن السلوك يمكن تعديله. (الخفاف، 2015، 45)

### 3-2- نظرية السمات والعوامل:

تستند نظرية السمات والعوامل على العوامل المحددة التي تفسر السلوك الإنساني والتي تمكن من تحديد سمات الشخص، وترى هذه النظرية أن السلوك ينمو من خلال نضج السمات والعوامل من مرحلة الطفولة وحتى سن الرشد، والسمات هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، ويسند العلماء إلى الحقائق الآتية في قياس السلوك كما يلي:

\* ثبات الشخصية واضطرابها، فالشخص يتصرف في المواقف المتشابهة بشكل واحد ولكن لكل منا عاداته التي لا تتغير.

\* اختلاف الأفراد فيما بينهم في العادة، فالشخص الغاضب في مواقف معينة يختلف عن غضب شخص آخر في الموقف نفسه في طريقة التعبير عنه، لكن السمات هي عادات يمكن استئثارها في مواقف مختلفة، وفسرت نظرية السمات والعوامل اكتساب الفرد للعادات الدراسية من خلال تركيزها على عدة مسلمات هي:

\_ تسمح هذه النظرية بالملاحظة والوصف وتسمح بالقياس لأبعاد مختلفة من الشخصية.

\_ تعني هذه النظرية بالحاضر والمستقبل ولا تولي اهتماما كبيرا بالماضي.

\_ تؤكد النظرية الوظائف الجوهرية للأنا التي سماها "البورت" بالجوهر (الذات).

### 3-3- نظرية المجال:

يعد "كيرت ليفين" مؤسس نظرية المجال، والفكرة الأساسية في هذه النظرية أن ادراك موضوع ما يحدد المجال الإدراكي الكلي الذي يوجد فيه، وأن الكل ليس مجرد مجموع الأجزاء، وأن الجزء يتحدد بطبيعة الكل، وأن الأجزاء تتكامل في وحدات كلية.

إن التعلم في نظره عملية ديناميكية تتأثر بعدة عوامل داخلية خاصة بالفرد وخارجية خاصة بالبيئة، فالمجال الحيوي يحتوي على الشخص وبيئته السيكلوجية، فالتعلم لا يوجد بنوع واحد، بل هناك أربع أنواع من التعلم.

\* اكتساب الاتجاهات والقيم التي تعد عادات سلوكية يتم اكتسابها خلال تفاعل الفرد من تراث البيئة.

- \* اكتساب طريقة التفكير حيث أن طرائق التفكير أنموذج للعادة السلوكية التي تؤثر في سلوك الفرد، فتحدث تغييرا مضطربا بحسب طبيعة الخبرات المعرفية التي تم اكتسابها.
- \* اكتساب مهارات حركية يتم التعبير عنها بصورة عادات سلوكية.
- \* اكتساب مميزات الجماعة ومثلهم ومبادئهم، ويرى "ليفن" أن اكتساب العادات يتم من خلال:

- الإدراك: إن طبيعة ما يدركه الشخص تتقرر بحالة مجاله الإدراكي أثناء لحظة الإدراك.
- تغيير مفاهيم الفرد واتجاهاته، وهذا يتطلب تغييرا في ثقافته وفي قيمه، ويتم بإتاحة الفرصة للاختيار، مما يتيح له تحقيق الهدف.
- التغيير يتم خطوة خطوة في إعادة التعلم، وإذ ينظر إلى هذه الخطوات في إطاره تغيير تدريجي.
- الاستبصار: يؤدي البحث عن حل مشكلة إلى إعادة تكوين المجال وإعادة تنظيم المعلومات، مما يؤدي إلى حل يبدو وكأنه يأتي فجأة.

### 3-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

إن الطلاب يتعلمون الكثير من العادات الدراسية السليمة وغيرها عن طريق الملاحظة والتقليد واتباع نموذج معين، من خلال تركيزهم على أهمية الدور الذي يلعبه الأفراد في أثناء تفاعلهم مع بعضهم البعض في عملية التعلم بالنمذجة، وقد حدد "باندورا" ثلاث فرضيات رئيسة للتعلم بالملاحظة هي:

\_ الكثير من التعلم الإنساني المعرفي: إن الإنسان لديه القدرة على اكتساب التمثيل الرمزي أو المعرفي الذي يتضمن النظم اللغوية أو الصور الذهنية والرموز الموسيقية والعديد، وتتوقف قيمة هذا التمثيل في السلوك للإنسان على المطابقة الوثيقة بين النظام الرمزي والأحداث الخارجية، وأحد المصادر الرئيسة للتعلم الإنساني هو نتائج الاستجابات، عندما تحدث استجابة ما فإنها تؤدي إلى نتيجة ما إيجابية أو سلبية أو محايدة، تمارس تأثيراتها في رصد السلوك عند الفرد.

\_ التعلم يتم عن طريق الملاحظة: يكتسب الطفل الكثير من السلوك الإنساني عن طريق مراقبة ما يفعله الآخرون مثل القيم والاتجاهات والميول والخبرة والكثير من الانفعالات.

(الخفاف، 2015، 48-53)

#### 4- شروط الاستذكار الجيد:

مما لاشك فيه أن عملية التحصيل المعرفي أو الاستذكار ليست عملية آلية ميكانيكية بحتة، وإنما هي فن من الفنون الذهنية، له أصوله وقواعده ومناهجه والذي يقوم على التفكير الناقد والنظرة الفاحصة المدققة، والوعي والادراك والاستيعاب والتحليل والمقارنة والتطبيق والتعميم والتمييز والربط بين المواد بعضها بعضاً، وبينها جميعاً وبين مظاهر الحياة.

والحقيقة أن للعملية التحصيلية الجيدة والاستذكار الجيد شروطاً معينة منها:

- توافر الدافع أو الحماس لدى الطالب لبذل الجهد والطاقة والعمل الجاد الموصول، وعلى الطالب أن يخلق في نفسه هذا الدافع، بحيث يلقي التشجيع والتعزيد نابغاً من ذاته.
- التكرار الواعي المستتير القائم على فهم المادة واستيعابها وليس التكرار الآلي الأصم الأعمى. (العيسوي، 2000، 217-218)

- توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة، ولا بد أن تتخلل عملية الاستذكار فترات من الراحة والاستجمام التي تؤدي بدورها إلى ثبات المادة المتعلمة.

- يلعب الجهد الذاتي الذي يبذله الطالب دوراً أساسياً في نجاح عملية التعليم، فالمعلومات والحقائق التي يجمعها الطالب بنفسه وبطريق جهده الذاتي لا تخضع للزوال والنسيان ولذلك يفضل أن يعتمد الطالب على نفسه، وأن يجد في اكتساب المعارف بالقراءة والاطلاع والبحث وإجراء التجارب والملاحظات والمشاهدات، ومراجعة الكتب والمراجع.

- فهم معنى المادة المتعلمة فهماً جيداً، فحفظ المواد عديمة المعنى يكون أكثر صعوبة ويستغرق وقتاً وجهداً أطول من حفظ المادة ذات المعنى الواضح، ولذلك لا بد أن يعرف الطالب معاني الكلمات والعبارات والنظريات والمصطلحات التي يحفظها.

- تسميع الطالب لنفسه ما استذكره حتى يستوثق من أنه هضم المادة المراد تعلمها، وحتى يزداد ثقة في نفسه، وتساعد هذه الطريقة على معرفة نتائج تحصيله أولاً بأول وعلى ذلك يستطيع أن ينمي مواطن القوة في تحصيله فيزداد نبوغاً وتفوقاً، ويدرك مواطن الضعف فيعالجها أولاً بأول قبل استفحال أمرها.

- اتباع الطريقة الكلية في الاستذكار، وهدفها أن يلم الطالب بالمادة المراد تعلمها كلها كوحدة متماسكة، وبعد أن يأخذ فكرة عامة واجمالية ويكون لنفسه صورة شاملة عن محتواها

الكلي، يبدأ في دراستها جزءاً جزءاً ويتقنها ويحكم فهمها، وبعد ذلك يعود إلى المادة ككل مرة أخرى، ليكامل بين أجزائها ويربط بينها في كل موحد.

(العيسوي، 1993، 110)

## 5- مهارات الاستذكار:

مهارات الاستذكار تعد متغيرات مهمة للتعلم الجيد، فإتقان المتعلم لمهارات دراسية فعالة يعد من أهم العوامل المهمة في تعلمه، وتكمن أهميتها في كونها ترفع من مستوى الثقة بالنفس وسرعة تذكر المعلومات واستدعائها عند الحاجة، وتقلل من مستوى قلق الامتحان وتحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي، وعليه سنتطرق إلى أهم المهارات:

### 5-1- مهارة التنظيم:

المقصود هنا تنظيم الوقت، وتنظيم المكان:

5-1-1- تنظيم الوقت: الوقت هو أثمن ما نملكه في الحياة، بيد أننا نتفنن في إضاعته وقتله، والتفريط فيه، غير عابئين بأننا في حقيقة الأمر نقتل أنفسنا، فالوقت هو الحياة كما يقولون. (الفقي، 2009، 25)

وعليه، فإن الطالب بحاجة ماسة إلى تنظيم الوقت وتوزيعه لتلبية حاجاته بشكل متكامل، وكلما كان الطالب دقيقاً في تنظيم الوقت وتوزيعه، كلما استطاع الوصول إلى تحقيق أهدافه وتلبية حاجاته وإلى تحقيق النجاح الدراسي. (القواسمة والحوامدة، 2010، 123)

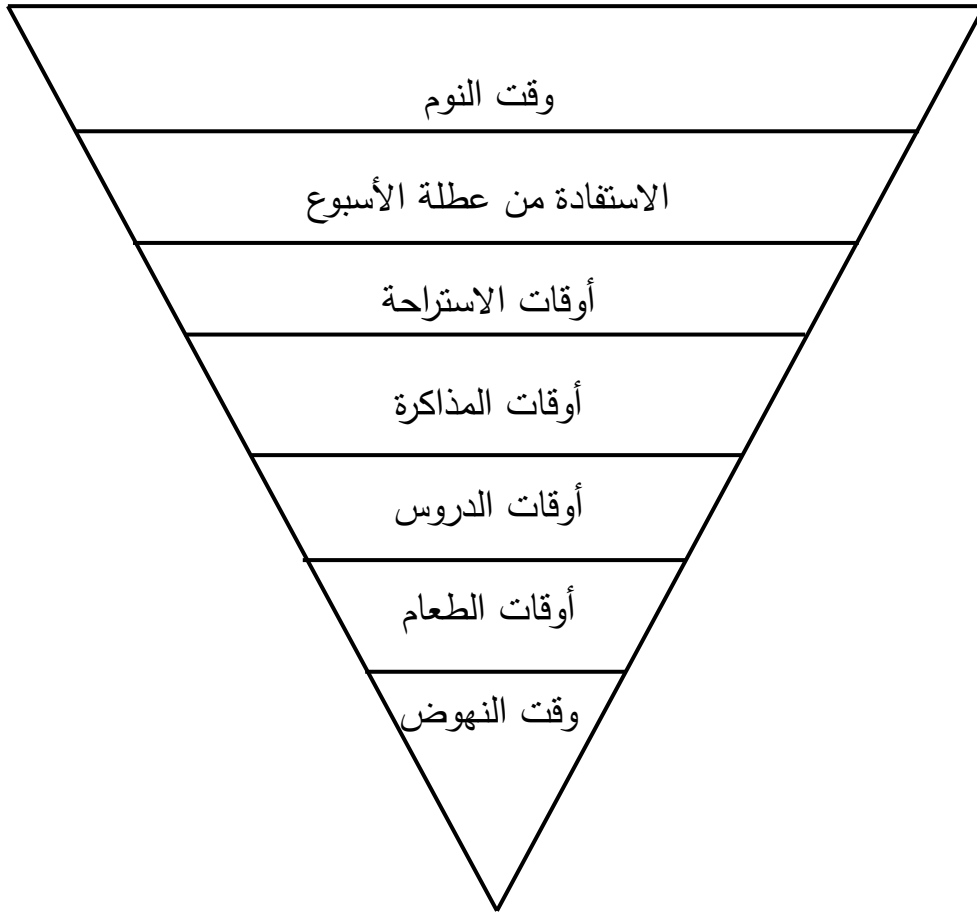
### 5-1-2- أهمية الوقت:

\* يمكن الطالب من تحديد وقت أقل للمواد التي يراها سهلة بالنسبة إليه مقارنة بالمواد الصعبة.

\* توزيع ساعات الاستذكار بدلاً من تجميعها، حيث أكدت بحوث علماء النفس التعليمي على أهمية توزيع الوقت الذي ينفق في تعلم مادة معينة.

\* هناك أوقات أفضل للاستذكار من غيرها، ويعتمد ذلك على ماهية ما يدرسه الطالب ولعل أهمية احترام الزمن وتنظيمه يدخل في سبل تحسين الذاكرة، فثمة دراسات علمية تؤكد دور وأهمية احترام زمن التعلم، لأن كمية التعلم تعتمد بشكل أساسي على مقدار الزمن المخصص للتعلم. (الوارفي، 1996، 68)

والشكل الموالي يوضح عناصر تنظيم الوقت: (زهران، 2000، 185)



شكل (4) تنظيم الوقت

### 5-1-3- جدول المذاكرة:

لا يكفي أن يقوم الطالب بتوزيع وقته في عقله، وإنما يجب عليه أن ينظم وقته كتابيا في جدول يسهل الوصول إليه متى ما أراد ذلك، ويجب عليه أن يعلم بأنه لا يوجد جدول مثالي واحد لجميع الطلاب، ولكن لكل طالب جدولته الخاص الذي يتناسب مع قدراته وميوله وأعماله الخارجية التي يقوم بها، وهناك بعض النقاط التي يجب أن يراعيها الطالب عند كتابته لجدول المذاكرة:

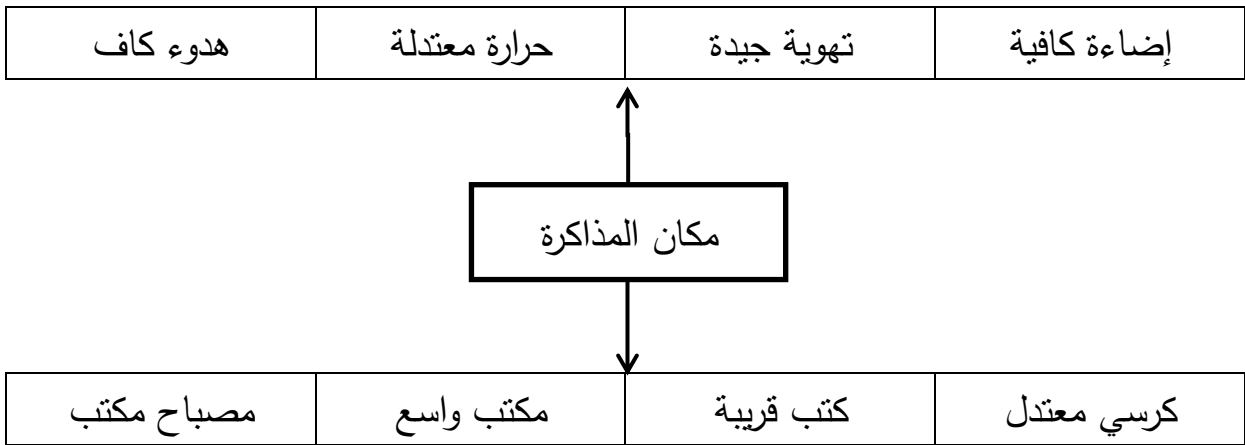
- \* المرونة: بحيث يتأقلم مع الظروف الطارئة التي قد تواجه الطالب أو المواضيع الصعبة.
- \* الوضوح: من حيث المضمون والشكل، بحيث يسهل فهمه متى ما أحتاج له، وأيضا يسهل قراءته والاطلاع عليه.
- \* الواقعية: بحيث يراعي الطالب إمكانياته وقدراته، فلا يضغط على نفسه كثيرا، بحيث لا تكون هناك فترات راحة.

- \* تحديد فترات للراحة اليومية والأسبوعية.
- \* تحضير فترات المراجعة وحفظ ما تمت دراسته.
- \* الاهتمام بجميع المواد.
- \* عدم إهمال أوقات الواجبات.
- \* جعل مواعيد المذاكرة في أوقات نشاط الجسم والذهن.
- \* تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة.
- وأهمية وضع جدول مذاكرة حسب ذكر معالي (1986) كآتي:
- يساعد على تنظيم الوقت وتنظيم فترات الدراسة.
- عدم تراكم المواد الدراسية.
- تحديد قدرات الطلبة وطاقاتهم للدراسة.
- عدم إهمال مادة على حساب مادة أخرى. (القصابي، 2010، 23-24)

#### 5-1-4- تنظيم مكان المذاكرة:

تنظيم مكان المذاكرة في المنزل أمر في غاية الأهمية، ويجب أن يكون هذا المكان مناسباً، من حيث الموقع والموضوع والأدوات والنظام والراحة والهدوء والإضاءة، حتى تجد في المذاكرة متعة وحتى لا تشغل بأي شيء من حولك، فلا يصبح أمامك سوى شيء واحد وهو المذاكرة. (زهران، 2000، 189)

يجب أن تتوفر في مكان المذاكرة الشروط الآتية والتي لخصها الخوالي (2001) في الشكل الآتي:



شكل (5) شروط مكان المذاكرة

- الإضاءة كافية، فلا تكون خافته أو ساطعة جداً لأن كلتا الحالتين مضرتان للبصر.
- التهوية الجيدة، والتي تساعد على زيادة النشاط حيث أن الهواء النقي ينعش الجسم والعقل، في حين أن الهواء الفاسد يصيب العقل والجسم بالخمول.
- الحرارة معتدلة، بحيث لا تكون الحرارة مرتفعة ولا منخفضة، فكلاهما يعيق المذاكرة والتركيز.
- الهدوء ضروري للتركيز في المذاكرة، لأن الضجيج والأصوات الخارجية تشتت الانتباه.
- مصباح مكتب، وذلك لاتزان الإضاءة فيه، وكذلك تركيز الإضاءة على الكتاب، ثم ينعكس الضوء إلى الطالب.
- المكتب واسع، بحيث يتسع للمكتب ويسهل العمل والرسم به.
- الكتب قريبة من مكان المذاكرة، بحيث يتناولها الطالب وهو جالس مكانه حفظاً للوقت وعدم قطع المذاكرة.
- الكرسي معتدل، ظهره مستوي وسطحه، لكي تكون الجلسة صحية ولا يتأثر الظهر بطول وقت المذاكرة. (القصابي، 2010، 27-28)
- والجلسة الصحية فتعني:
- \* أن المخ يستقبل تدفقاً مناسباً من الهواء والدم، عندما يكون العمود الفقري العلوي مستقيماً، وخاصة عند الرقبة، وتكون الرئتان والشریان الرئيس في الرقبة في وضعهما السليم، وهكذا يتمكن العقل من العمل بكفاءة.
- \* تدفق الطاقة الكهربائية في العمود الفقري يوفر أقصى طاقة عقلية لك.
- (الخفاف، 2015، 34)

## 5-2- مهارة القراءة:

- تعتبر مهارة القراءة إحدى مهارات التعلم والاستذكار، وتؤكد الدراسات والبحوث على أن إتقان مهارات التعلم والاستذكار يساعد الطالب على التحصيل الممتاز للمعارف والمعلومات مع الوقت والجهد، مما يؤدي إلى النجاح والتفوق الأكاديمي. (الوافي، 2010، 76)
- وتتطلب المهارة قدراً كبيراً من الفهم الذي يؤدي إلى التطبيق والنقد والابداع، ويتحقق ذلك من خلال القراءة الصامتة، والقراءة النشطة بكفاءة.

ويوصي خبراء التربية بأن تكون القراءة على ثلاث مراحل: الأولى قراءة سريعة للتعرف على الأفكار الرئيسية، والثانية قراءة متأنية فاحصة دقيقة للفهم والاستيعاب، والثالثة قراءة شاملة لتحصيل الخلاصة. (زهران، 2000، 127)

وتفضل أن تقوم القراءة النموذجية على أساس طريقة PQ4R وحرف P (Preview) معناه إلقاء نظرة تمهيدية على الموضوع وقراءة معالمه الأساسية، والحرف Q (Question) يعني طرح أسئلة، والعنصر 4R يتألف من أربع كلمات تبدأ كل منها بـ R اقرأ Read وتصور بصريا Reflect، وسمع Recite، وراجع Review، والتلميذ الذي يستخدم هذه الطريقة يتم تعليمه، بحيث يعالج الموضوع الذي يقرأه ويستذكره على النحو الآتي:

- اقرأ الموضوع قراءة تمهيدية، أنظر إلى العناوين الأساسية والأفكار، اقرأ الملخص وتنبأ بما سيتناوله الموضوع.
- أنظر في الموضوعات أو الأفكار الأساسية والعناوين، وأطرح أسئلة قد يقدم المتن إجابات عنها.
- اقرأ المادة وانتبه للأفكار الأساسية، وابحث عن إجابات للأسئلة المطروحة.
- فكر وتصور وأنت تقرأ، كَوّن صورا بصرية من المتن أو النص، وحاول أن تربط المعلومات الجديدة في النص بما تعرفه من قبل.
- بعد القراءة تسمّع بصوت عال، تجيب على الأسئلة التي طرحتها دون النظر إلى الكتابة، واسترجع قوائم الأفكار أو الحقائق الهامة المنظمة في المتن، إما بصوت عال أو على نحو صامت.
- مراجعة المادة بأن تعيد قراءتها حين يكون ذلك ضروريا، ثم تجيب مرة ثانية عن الأسئلة التي طرحت. (جابر، 1999، 324)

### 5-3- مهارة التلخيص:

مهارة التلخيص ضرورية في الدراسة والمذاكرة والتحصيل، ومن الصعب أن يتذكر الفرد تفاصيل كل ما يقرأ، ومن الصعب أن يكتب كل ما يسمع أثناء الدرس، في الحياة اليومية والعملية وحتى في الامتحانات يكون المطلوب هو التلخيص والايجاز وليس التفصيل والإطالة.

والمخلص الجيد يبسر استدعاء تفاصيل ما تمت قراءته عند الحاجة إليه.

(زهران، 2000، 198)

أما(دروزه، 2004) فترى أن الطريقة العامة للقيام بعملية التلخيص تكمن في النقاط التالية:

- اقرأ المادة المراد تلخيصها بتفهم وامعان.
- ابحث عن الموضوع الرئيس الذي يتكلم عنه المؤلف.
- ابحث عن الأفكار العامة الرئيسية، والمهمة في الموضوع المدروس.
- ابحث عن المعلومات التفصيلية المهمة.
- أهمل المعلومات التافهة.
- أهمل المعلومات المتكررة.
- ابحث عن العلاقات التي ترتبط بين الأفكار الرئيسة بعضها ببعض، وبين هذه الأفكار والمعلومات التفصيلية التي تندرج في إطارها.
- إذا كانت المادة على درجة من الصعوبة حاول أن تلخص بشكل متكرر.
- إذا كانت المادة طويلة الحجم، لخص أيضا بشكل غير متكرر، أي لخص بعد كل ثلاث أو أربع فقرات.
- أكتب ما لخصته في نص متكامل، ومنظم، وبلغتك الخاصة، وراجع ما لخصته قبل الجلوس للاختبار.(دروزه، 2004، 222)

#### 5-4- مهارة التركيز:

ويقصد بالتركيز تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها.

(Luckie&Smethurst, 1998)

ومعظم الطلاب قادرون على التركيز، ولكن لفترات قصيرة، وغالبية من يستطيع التركيز لفترة تتراوح من(90-120) ثانية يمكن تدريبه للتركيز فترات أطول، وبطريقة أعمق بتحسين مهارة التركيز لديه يصل إلى أعلى مستوى للاستذكار وبمجهود أقل، ومع الممارسة يستطيع المتعلم التركيز لفترات تتراوح ما بين(10-20) دقيقة، ونجد أقصى ذلك(30) دقيقة ومع هذا التركيز نصل إلى مستوى الأداء الممتاز، ونصل إلى أفضل تصور لقدراتنا ومستوانا العقلي، وفيما يلي خطة تهدف إلى تحسين مهارة التركيز:

- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، وأن تجلس جلسة صحية، مع

محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية يجب عملها، أو صديق يجب زيارته)، وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولاً، ثم عاود التركيز.

- حاول الاستماع إلى ما يريحك قبل التركيز.
- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.
- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.
- حدد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من (20-30) دقيقة.
- افرغ شاشة عقلك تماماً كأنها شاشة تلفزيونية بدون إرسال.
- ابدأ وتحكم في ما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة، الكتابة، الاستماع،...) عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلاً، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها.
- بعد انقضاء من (20-30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلاً فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة.
- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك أثناء فترة التركيز (أصوات فرامل السيارات الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...)
- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها، ثم كرر الخطوات من (1-10) مرة تلو الأخرى حتى تعاد على التركيز. (رزق، 2001، 20-21)

#### • معوقات التركيز:

- \* أحلام اليقظة أثناء المذاكرة.
- \* الشعور بالملل.
- \* وجود المشتتات.
- \* مكان الدراسة غير المناسب.
- \* عدم توفر الكتب والكراسيس المنظمة.
- \* القلق حول المادة الدراسية.
- \* الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم.
- \* تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.

\* كراهية بعض المواد الدراسية، وسوء العلاقات مع الأساتذة.

\* المشاكل الصحية والعائلية.

\* الاندماج في شلة الأصدقاء.

\* الخوف من الامتحانات. (غني، 2005، 145)

#### 5-5- مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجيد والاستماع له:

لكي يستفيد التلميذ من الحصّة الاستفادة المثلى، لابد من الاستعداد لها، والتحضير الجيد لها عن طريق قراءة الدروس السابقة، والتركيز على آخر درس، ثم قراءة الدرس الجديد وأخذ فكرة عنه.

#### • أهمية التحضير والاستعداد للدرس الجديد:

- الاستفادة القصوى من شرح المدرس.

- يسهل ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة لأن الدروس مترابطة فيما بينها.

- تكون فكرة سابقة عن محتوى الدرس الجديد وهذا يسهل الاستماع والفهم.

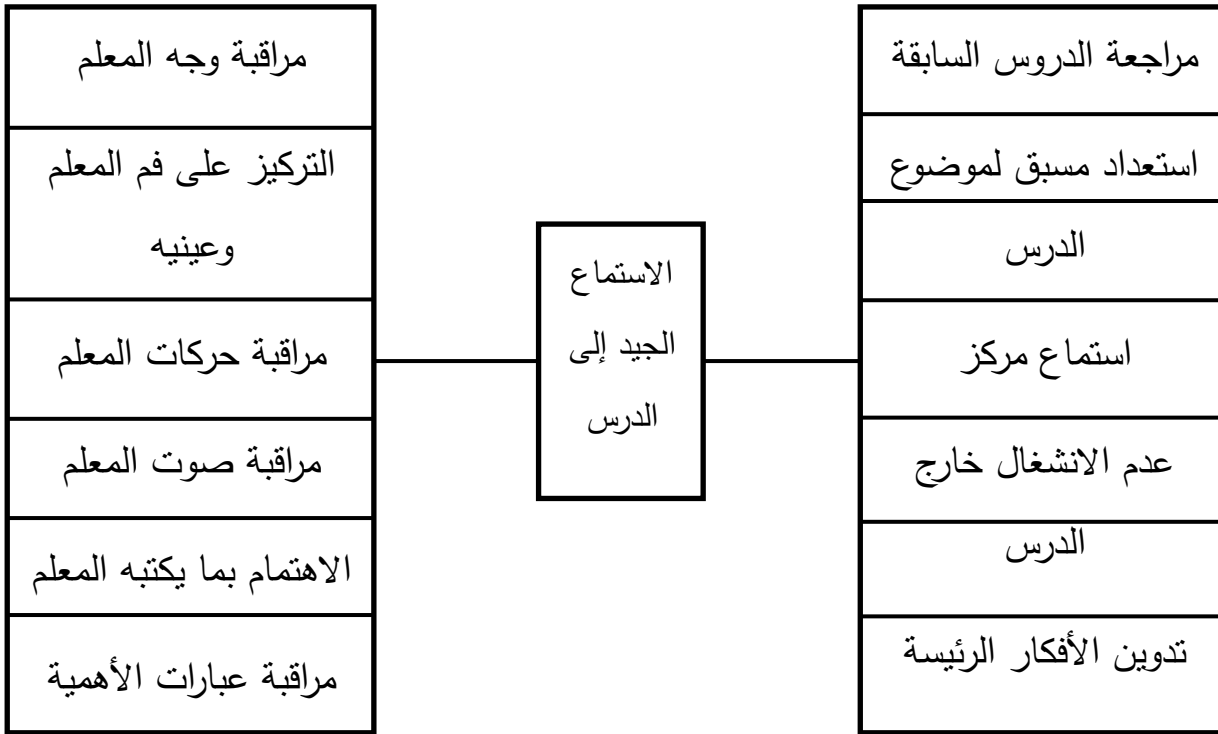
(القصابي، 2010، 34)

**الاستماع للدرس:** مهارة الاستماع والانصات ضرورية لحسن الاستفادة من الدروس، فهي تضمن درجة عالية من الفهم والاستيعاب لكل ما يقال، وتساعدك على مذاكرة دروسك في المنزل.

من أهم دعائم التعلم الجيد والتحصيل المرتفع، حسن الاستماع وحسن الانصات والاستماع والانصات عملية ايجابية، ومهارة أساسية يمكن تعلمها.

**عناصر الاستماع الجيد:** عناصر الاستماع الجيد للدرس كما في الشكل الآتي:

(زهران، 2000، 192)



شكل (6) عناصر الاستماع الجيد

#### 5-6 - مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها:

**الاستعداد للاختبارات:** الاستعداد لامتحان أمر ضروري وهام، ويقلل الخوف والرغبة من الامتحان، والتلميذ النجيب يستعد لامتحان منذ أول يوم في العام الدراسي عن طريق المذاكرة والمراجعة المنتظمة والاستعداد المستمر. (سايجي، 2004، 210)

والمراجعة المنتظمة تتطلب إعداد برنامج للمراجعة لأنه يلعب دزرا كبيرا في الاستعداد لامتحانات، ويتم اعداده تبعا لمقدرة كل طالب، وتبعا لنوعية المواد التي سيجري فيها الامتحان. (عبد العظيم، 2008، 147)

وعندما تراجع لامتحان اقرأ أقل قدر ممكن، أي اجعل مراجعتك تؤكد على السرد فقط ففي مراجعة الفصل حاول أن تتذكر الأفكار الرئيسة الواردة فيه، أما إذا حاولت أن تقرأ أكثر من ذلك فإنك تضيع وقتا طويلا في إعادة القراءة فتخسر في امعان النظر في النقاط الهامة وتقفز في قراءتك هنا وهناك دون هدف، فلا يعود عليك إلا قلبي من الفائدة.

(مورجان وديز، 1985، 170)

ويجب أن تكون المراجعة نشطة؛ ويقصد بذلك أن يلجأ الطالب أثناء مراجعته إلى واحد أو أكثر من الأنشطة الآتية:

- اقرأ مذكراتك الخاصة بالكتب والمحاضرات وفي ذهنك أسئلة محددة للامتحان.
- استخدام الأقلام الملونة استخداماً رمزياً عند مراجعة المذكرات، وذلك لتضع خطوطاً تحت المفاهيم الأساسية أو لتمييز الأمثلة الهامة.
- عليك إعادة تنظيم معلوماتك وتكوين علاقات جديدة بينها، والنظر إلى الأشياء من مختلف وجهات النظر.
- راجع موضوعين أو ثلاث مواضيع مترابطة في وقت واحد، فذلك من شأنه توضيح الأفكار التي تربط الموضوعات بعضها ببعض.
- أجب عن أسئلة الامتحانات السابقة في صورة مذكرات، محدداً النقاط الرئيسية.
- ردد بصوتك الإجابة التي ستكتبها رداً على السؤال الذي قد يأتي في الامتحان.
- أجب عن أسئلة الامتحانات السابقة في ظروف متشابهة لظروف الامتحان.
- أختبر نفسك قبل المراجعة وبعدها، مثل هذا الاختبار من شأنه الكشف عن مدى

نجاحك. (بيرد وهارتلي، 1992، 162)

وعلى الطالب أن يستعد قبل الامتحان بإتباع النقاط الآتية:

- الجاهزية ومذاكرة المواد بشكل كامل.
- أخذ قسط كافٍ من النوم.
- الذهاب إلى الامتحان باكراً.
- الاسترخاء قبيل الامتحان.
- عدم مراجعة كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.
- التخلص من القلق.
- الثقة.
- التخطيط لوقت الامتحان بدقة.
- تقوم الباحثة بتدريب التلاميذ المشاركين على مهارة أداء الامتحانات (ملحق 6) بمناقشة النقاط الآتية:

\* اختيار مكان جيد للجلوس أثناء الامتحان.

\* التوكل على الله.

- \* البداية بكتابة الاسم على ورقة الإجابة.
  - \* قراءة جميع الأسئلة والتعليمات.
  - \* كتابة الأفكار الرئيسة التي يحفظها على ورقة المحاولات (المسودة) حال استلامه لها.
  - \* التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
  - \* توزيع الزمن المخصص للامتحان.
  - \* تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.
  - \* البداية بحل الأسئلة السهلة أولاً.
  - \* طلب التوضيح أو المساعدة من الأستاذ أثناء الامتحان إذا كان ذلك مسموحاً.
  - \* كتابة الأجوبة بخط واضح قدر الإمكان.
  - \* مراجعة الإجابات ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي التلاميذ.
  - \* التأكد من إجابة كل الأسئلة.
  - \* تكرار قراءة الإجابات للتأكد من سلامة اللغة والتفقيط وغيرها. (القصابي، 2010، 46)
- أداء الامتحان:

يرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ارتباطاً موجباً بالأداء الجيد في الامتحان، وفي نفس الوقت يرتبط الأداء الأكاديمي المنخفض ارتباطاً سلبياً بالأداء الجيد في الامتحان، كذلك فإن الثقة في النفس ترتبط ارتباطاً موجباً بالأداء الجيد في الامتحان. (زهران، 2000، 136)

ويوصي المربون بضرورة التدريب على ما يلي:

- الالتزام بالهدوء في قاعة الامتحان.
- قراءة جميع الأسئلة في ورقة الأسئلة والبدء في الإجابة بالسؤال الأسهل قدر الإمكان.
- توزيع وقت الاختبار على عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها.
- ترتيب الإجابة بشكل منظم ومراعاة سلامة اللغة والإملاء.
- تخصيص وقت لمراجعة كل الأسئلة بجزئياتها المتكررة. (بدر، د.ت، 836)

إن مهارات الاستذكار عبارة عن سلوكيات متعلمة تتسم بالكفاءة ولها أهداف، فإذا ما تكررت بشكل آلي تصبح عادات.

## 6- مشكلات الاستذكار:

يمكن ايجازها فيما يلي:

✓ وجود مثيرات مشتتة لذهن المراهق وانتباهه في المكان المخصص لاستذكاره (وجود راديو أو تلفزيون، استذكار الطالب في المكان الذي تدأب الأسرة على الجلوس فيه وإثارة المناقشات... الخ).

✓ استذكار الطالب بطريقة خاطئة مثل:

- الاعتماد على الحفظ على ظهر قلب بغير استيعاب للمادة.

- نقص التدريب على التعبير عن أفكاره.

- إهمال الطالب لبعض أجزاء المنهج.

- تركيز الطالب على هوامش المنهج وإهمال أساسياته وعدم قدرته على التمييز بين المهم وغير المهم أو بين الأهم والمهم.

- عدم قدرة الطالب على تصور أهداف المادة.

✓ الاستذكار مع طلبة آخرين مما يشتت ذهنهم جميعاً، ويضيع وقتهم لأن وجودهم سويًا يغيرهم بالانصراف عن الاستذكار إلى الأحاديث المسلية واللعب.

✓ إرهاق الطالب لنفسه في الاستذكار والمبالغة في الإجهاد.

✓ عدم انتظام الطالب بصفة يومية على الاستذكار، وقضاء بعض الأيام بغير استذكار.

✓ وجود مشكلات نفسية ملحة نفسية؛ كالقلق أو الخوف من العقوبات المدرسية أو عقوبات الوالدين.

✓ نقص النوم أو التغذية أو الإصابة بمرض مزمن كالصداع أو ألم الأذنين أو ضعف السمع أو ضعف البصر أو الإصابة بالزغلة.

✓ تراكم الدروس بحيث يحس الطالب بأنه مثقل فينوء بالعبء الملقى على عاتقه.

✓ الفشل في توزيع الجهد والوقت في ضوء متطلبات المواد وفي ضوء قوة الطالب في كل مادة.

✓ النقص في تدريب الطالب على الجلوس إلى المكتب لمدة معقولة للاستذكار، فالواجب لكي يكون الاستذكار مجدياً أن يكتسب الطالب عادة الجلوس إلى المكتب لفترات طويلة نسبياً، والجلوس بطريقة صحيحة لا تؤدي به إلى التعب السريع.

✓النقص في تدريب الطالب على كيفية تناول أسئلة الامتحان، فلا يكفي أن يستوعب الطالب المادة بل ينبغي أن يتمرن أيضا على طريقة الإجابة عن أسئلة الامتحانات بالطريقة المطلوبة.(فهيم، د.ت، 60- 61)

✓المشكلات العائلية وسوء العلاقات مع الوالدين والإخوة مما يشتت ذهنه ويصيب الذاكرة بالضعف.

✓كراهية بعض المواد الدراسية وسوء العلاقات مع الأساتذة.

✓الخوف من الاختبارات.(Wilson, 1996, 23)

## خلاصة الفصل:

تعتبر العادات الدراسية من المواضيع التي تلاقي اهتماما كبيرا في المستوى المدرسي لما لها من أثر كبير على التحصيل الدراسي، لذلك يجب على الطالب إتقانها وتعلمها مما توفر له الكثير من الوقت والجهد، وتضمن له استغلال الوقت أحسن استغلال ممكن، كما تضمن له تحقيق أفضل النتائج، ليس فقط في التحصيل الأكاديمي في الأجل القصير فحسب، بل في مضمار الحياة في الأجل الطويل.

الجانِب المِيداني

## الفصل الرابع:

### الإجراءات المنهجية للدراسة

#### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة لابد من التطرق إلى الجانب الميداني والذي تعتبر فيه الدراسة الأساسية همزة وصل بين الجانب النظري والمعطيات المتحصل عليها وعليه سيتم التناول في هذا الفصل المنهج المتبع ثم حدود الدراسة وعينتها، وكذا وصف الأداة المستخدمة فيها، وأخيرا تحديد الأساليب الإحصائية المعتمدة.

### 1-منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يسلكها الباحث للإجابة عن الأسئلة التي تثيرها المشكلة، كما يعتبر المنهج الوسيلة التي يمكن عن طريقها الوصول إلى الحقيقة، أو إلى مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف، ومحاولة اختبارها للتأكد من مدى صلاحيتها في مواقف أخرى.(منسي، 2003، 28)

لكن تختلف المناهج وطرق البحث العلمي باختلاف المواضيع، لأن طبيعة الموضوع هي التي تفرض الباحث إتباع منهج معين دون الآخر أثناء الدراسة.

(بحوش والذنيبات، 1995، 92)

وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على **المنهج شبه التجريبي** لاختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسطة.

والمنهج شبه التجريبي يتميز عن غيره من المناهج بدور متعاضد للباحث لا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن للحدث أو الظاهرة، بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود من قبل الباحث بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغيرات معينة، ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها.

(عليان وغنيم، 2000، 50)

ومن حيث تصميم منهج الدراسة فقد اعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي ذو المجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

## 2-حدود الدراسة:

\***الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة الميدانية بداية من 15 جانفي إلى غاية 15 مارس خلال الموسم الدراسي: 2016/2017.

\***الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة بمتوسطة "الشيخ الحسين حمادي" ببلدية النخلة ولاية الوادي.

\***الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

## 3- عينة الدراسة:

### \*عينة الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وطبقت أداة القياس المستعملة في الدراسة على عينة تكونت من (33) تلميذا وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة المكوّن من (181) تلميذا وتلميذة موزعون في الجدول على النحو التالي:

جدول(1) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس

| عدد أفراد العينة الأساسية ن=33 |       |        |       |
|--------------------------------|-------|--------|-------|
| الذكور                         |       | الإناث |       |
| ن                              | %     | ن      | %     |
| 18                             | 54.55 | 15     | 45.45 |

### \*عينة الدراسة الأساسية:

بعد التعرف على خصائص أفراد العينة الاستطلاعية وكذا التعرف على صدق وثبات الأداة، تم اختيار عينة من التلاميذ بلغ عددها (20) تلميذا وتلميذة، وقد اختيرت بطريقة قصدية لأنها تمثل خصائص الدراسة الأساسية، حيث تحصلوا على أدنى الدرجات في مقياس العادات الدراسية أي لديهم عادات دراسية غير سليمة ، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين: أ- مجموعة تجريبية عددها (10 تلاميذ).  
ب- مجموعة ضابطة عددها (10 تلاميذ).

وقد اهتمت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد كل عينة، ومن بين النقاط التي تحقق ذلك:

- تم اختيار جميع أفراد العينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط غير المعيدين؛ وهذا يحقق التجانس في العمر.
- جميع التلاميذ من المنطقة نفسها؛ وهذا يحقق التجانس الحضاري والثقافي.
- التجانس في النوع؛ حيث توزع أفراد العينة إلى مجموعة تجريبية (5 ذكور، 5 إناث) ومجموعة ضابطة (5 ذكور، 5 إناث).
- تم تحقيق التجانس بين المجموعتين في مقياس العادات الدراسية في القياس القبلي.

#### جدول (2) اختبار مان وتني لدلالة الفروق في العادات الدراسية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

| المتغير  | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموعة الرتب | قيمة u (مان وتني) | الدالة   |
|----------|-----------|-------|-------------|--------------|-------------------|----------|
| العادات  | الضابطة   | 10    | 11.10       | 111          | 44                | غير دالة |
| الدراسية | التجريبية | 10    | 9.9         | 99           |                   |          |

من خلال الجدول نلاحظ أن القيمة (44) غير دالة، ومنه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية؛ وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في العادات الدراسية.

#### 4- أدوات الدراسة:

اعتمد في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

##### 4-1- مقياس العادات الدراسية:

تم تبني مقياس العادات الدراسية لإيمان عباس الخفاف (2000) (الملحق 1)؛ الذي يتضمن (72) عبارة، منها (44) عبارة موجبة و 28 عبارة سلبية والجدول الموالي يوضح ذلك:

### جدول(3) العبارات الموجبة والعبارات السالبة للمقياس

| العبارات         | أرقام العبارات                                                                                                                        |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| العبارات الموجبة | -27-26-25-22-19-18-17-16-14-13-12-11-7-4-3-2<br>-50-49-48-46-44-39-38-36-35-34-33-32-30-29-28<br>.71-70-69-68-65-62-61-59-58-57-53-51 |
| العبارات السالبة | -42-41-40-37-31-24-23-21-20-15-10-9-8-6-5-1<br>.72-67-64-63-60-56-55-54-52-47-45-43                                                   |

#### • تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس على العبارات الموجبة والسالبة، كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول(4) تصحيح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس العادات الدراسية

| البدائل<br>طبيعة البنود | تنطبق علي كثيرا | تنطبق علي قليلا | لا تنطبق علي |
|-------------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| الموجبة                 | 3               | 2               | 1            |
| السالبة                 | 1               | 2               | 3            |

وبذلك يتراوح المجموع الكلي لدرجات المقياس ما بين(216) كحد أعلى و(144) متوسط و(72) كحد أدنى، والدرجة المرتفعة من (144) فما فوق تشير إلى العادات الدراسية السليمة بينما تشير الدرجة المنخفضة أي أقل من (144) إلى العادات الدراسية غير السليمة.

#### \* صدق وثبات المقياس:

#### 1-الصدق:

ويقصد بالصدق هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه.

(الضامن، 2007، 113)

وقد إعتمدت الباحثة على صدق المقارنة الطرفية، حيث تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق؛ وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصة التي يقيسها.

(معمريه، 158، 2007)

وعليه، قامت الباحثة بترتيب درجات العينة الاستطلاعية (33) تلميذا ترتيبا تصاعديا، ثم تم اختيار 27 تلميذ من أدنى الترتيب، و 27 تلميذ من أعلى الترتيب، بعدها تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار "ت"، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

**جدول (5) نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس العادات الدراسية**

| نوع الفئة        | المؤشرات الإحصائية |                   |             |            |               |
|------------------|--------------------|-------------------|-------------|------------|---------------|
|                  | متوسط حسابي        | الانحراف المعياري | درجة الحرية | ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
| الفئة العليا = 9 | 176.22             | 4.84              | 16          | 10.78      | دالة عند 0.01 |
| الفئة الدنيا = 9 | 139.44             | 8.35              |             |            |               |

تظهر نتائج الجدول (5) أن "ت" المحسوبة المساوية لـ 10.78 أكبر من "ت" المجدولة المساوية لـ 2.92 عند مستوى الدلالة 0.01، ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس العادات الدراسية ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة دال إحصائيا، ومنه يمكن القول أن المقياس قادر على التمييز بين أفراد العينة، وعليه فالمقياس على درجة عالية من الصدق.

كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقدرت قيمته بـ 0.91 وهو معامل مناسب ويعبر عن صدق المقياس.

## 2- الثبات:

الثبات يشير إلى الاستقرار في درجات الفرد الواحد على نفس الاختبار، وهذا يعني إلى أي مدى يعطي رائز معين نفس النتائج في إجراءات متكررة لنفس الأفراد.

(عباس، 1996، 22)

تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقتين التاليتين:

**- حساب معامل ألفا كرونباخ:**

تم حساب الثبات باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، فتم الحصول على معامل ثبات مرتفع يساوي 0.84 مما يدل على ثبات المقياس.

**- طريقة التجزئة النصفية:**

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية بمعامل الثبات باستخدام معادلة "رولون"، وتم الحصول على درجة ثبات عالية للمقياس تساوي 0.75.

**4-2- البرنامج الإرشادي:**

هو برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

**- الأساس العلمي للبرنامج:** الإرشاد النفسي التربوي.

**- طبيعة البرنامج:** إرشاد جماعي مصغر.

**- مصدر البرنامج:** تم إعداد البرنامج انطلاقاً من برنامج "إيمان عباس الخفاف" (2000) والتي أعدته في كتابها بعنوان: تأثير الإرشاد في العادات الدراسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط.

وقد قامت الباحثة بإدخال بعض التعديلات والإضافات عليه من المراجع الآتية:

\* فاعلية برنامج إرشاد جماعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل؛ لـهلال بن حميد بن أحمد القصابي (2010).

\* فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي لسليمة سايجي (2003-2004).

\* تقدير الذات كمدخل لتحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط؛ لحياة شرقي (2014-2015).

**عناصر البرنامج:**

1. الهدف العام للبرنامج الإرشادي.

2. الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي.

3. الأساليب الإرشادية المتبعة داخل البرنامج الإرشادي.

## أولاً: الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط لأجل زيادة مستواهم التحصيلي وتحقيق النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

## ثانياً: الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي:

- تعريف التلاميذ بمعنى العادات الدراسية، وأنواعها، وتعريفهم بكيفية تحسينها، ومساعدتهم في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة.
- تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار، وتدريبهم على بعض المهارات الدراسية (مهارات الاستذكار، مهارة التركيز، مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد، مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها).
- مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية، ومساعدتهم على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

## • الخدمات التي يقدمها البرنامج:

- 1- خدمات علاجية؛ وتتمثل في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة.
- 2- خدمات إرشادية؛ وتتمثل في تدريب التلاميذ على بعض المهارات الدراسية (مهارات الاستذكار، مهارة التركيز، مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد، مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها).
- 3- خدمات تربوية؛ وتتمثل في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لأفراد المجموعة الإرشادية.

## • محتوى البرنامج:

يحتوي هذا البرنامج على عشر (10) جلسات جماعية تهدف إلى تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط من خلال تدريبهم على بعض المهارات الدراسية وزيادة معدل الدافعية للإنجاز المدرسي.

## • طريقة تنفيذ البرنامج:

تقوم بتنفيذ البرنامج الباحثة بمتوسطة "الشيخ الحسين حمادي" بولاية الوادي، ويتولى المتابعة الأستاذ المشرف.

### ثالثاً: الأساليب الإرشادية المتبعة في البرنامج:

يتضمن البرنامج أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال عمل جلسات تتبنى طريقة الإرشاد المعرفي السلوكي ومدى أثرها في تحقيق أهداف البرنامج.

#### • الفئة المستهدفة:

عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

#### • الفنيات المستخدمة في البرنامج:

لتحقيق أهداف البرنامج يتم الاستعانة بالفنيات التالية:

1-المحاضرات المبسطة.

2-الحوار والمناقشة.

3-الواجبات المنزلية.

4-النمذجة المتخيّلة.

5-التعزيز الإيجابي.

6- نشاط عملي.

#### • الوسائل المادية:

السبورة، أوراق، أقلام، بطاقات صغيرة، كتب رياضيات...

#### • مراحل تطبيق البرنامج:

يمر البرنامج بأربع مراحل هي:

- مرحلة البدء (مرحلة التحضير): تقوم الباحثة بحصر التلاميذ الذين وجدت لديهم عادات دراسية غير سليمة وتحديد أسبابها كما ذكرها التلاميذ سابقاً، ثم البدء في التطبيق وهي مرحلة الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه، ويتم ذلك في جلسة جماعية.

- مرحلة الانتقال: وهنا تركز الباحثة على المشكلة الرئيسية وهي العادات الدراسية غير السليمة، ومساعدتهم في التغلب عليها، ومعرفة العادات الدراسية السليمة التي تساعد على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي، ويتم ذلك خلال الجلسة الثانية.

- مرحلة العمل البناء: وهي أن تعمل الباحثة على إكساب المجموعة الإرشادية بعض المهارات الدراسية، وإدراك أهمية الإنجاز وعملية اتخاذ القرار، ويتم ذلك في الجلسات من (3) إلى (9).

- مرحلة الإنهاء: ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة ومراجعة ما تم مناقشته من أفكار، وماهي القرارات التي تم التوصل إليها، وتهيئة التلاميذ نفسياً لإنهاء البرنامج ويتم ذلك في الجلسة الأخيرة.

#### **\*جلسات البرنامج الإرشادي:**

يتكون هذا البرنامج من 10 جلسات إرشادية يتم تقديمها بواقع جلستين أسبوعياً لمدة شهر ونصف، وقد استعانت الباحثة في تحديدها لعدد جلسات البرنامج بالبرامج السابقة التي صممت للهدف نفسه تقريباً، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة العينة والمتغيرات الخاصة بها، كما بلغت المدة الزمنية للجلسات 60 دالًى 120د تتخللها فترات راحة.(الملحق 2)

#### **5- الأساليب الإحصائية المستخدمة :**

للتحقق من فرضيات الدراسة تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي، من خلال استخدام الأساليب الإحصائية التالية في معالجة البيانات:

- اختبار مان وتتي.

- اختبار ويلكوكسن.

## خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، حيث تم تحديد المنهج المتبع في دراسة المشكلة، وحدودها الزمنية والمكانية والبشرية، ثم التطرق إلى العينة الاستطلاعية التي من خلالها تم التأكد من صلاحية أداة الدراسة، كما تم وصف عينتها الأساسية التي اختيرت بطريقة قصدية، ثم وصف مفصل لأدوات الدراسة وكيفية تطبيقها والأساليب الإحصائية المستخدمة.

## الفصل الخامس:

### عرض النتائج ومناقشتها

#### تمهيد

#### 1- عرض نتائج الدراسة

##### 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

##### 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

##### 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

##### 1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

#### 2- مناقشة نتائج الدراسة

##### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

##### 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

##### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

##### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

## تمهيد:

بعد أن تم التطرق في الفصل السابق للإجراءات المنهجية لهذه الدراسة، سيتم في هذا الفصل التطرق إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة حسب فرضياتها، ووفقاً للبيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق أدوات الدراسة على العينة، ومناقشتها

### 1- عرض نتائج الدراسة:

#### 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار "مان ويتني"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول (6) اختبار "مان ويتني" لقياس الفروق في العادات الدراسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

| المتغير          | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموعة الرتب | قيمة مانوطني (u) | مستوى الدلالة |
|------------------|-----------|-------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| العادات الدراسية | التجريبية | 10    | 14.6        | 146          | 9                | 0.01          |
|                  | الضابطة   | 10    | 6.4         | 64           |                  |               |

يتضح من خلال الجدول (6) أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية قدر بـ: (14.6) بينما متوسط الرتب للمجموعة الضابطة قدر بـ: (6.4)، أما قيمة  $u = 9$  وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يؤكد تحقق الفرضية؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

### 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية. وللتحقق من دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار "ويلكوكسن"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي.

جدول (7) دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للعينات التجريبية في العادات الدراسية

| المتغير          | المجموعة         | العدد | الرتب         |   | متوسط الرتب | مجموعة الرتب | Z    | مستوى الدلالة |
|------------------|------------------|-------|---------------|---|-------------|--------------|------|---------------|
| العادات الدراسية | التجريبية القبلي | 10    | الرتب الموجبة | 9 | 5.94        | 53.50        | 2.65 | 0.01          |
|                  | التجريبية البعدي | 10    | الرتب السالبة | 1 | 1.50        | 1.50         |      |               |

يتضح من خلال الجدول (7) أن قيمة  $Z = (2.65)$  وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يؤكد تحقق الفرضية؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

### 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة. وللتحقق من دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار "ويلكوكسن"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي.

**جدول (8) دلالة الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للعينة الضابطة في العادات الدراسية**

| المتغير          | المجموعة       | العدد | الرتب |               | متوسط الرتب | مجموعة الرتب | Z    | مستوي الدلالة |
|------------------|----------------|-------|-------|---------------|-------------|--------------|------|---------------|
| العادات الدراسية | الضابطة القبلي | 10    | 4     | الرتب الموجبة | 4.88        | 19.50        | 0.82 | غير دالة      |
|                  | الضابطة البعدي | 10    | 6     | الرتب السالبة | 5.92        | 35.50        |      |               |

يتضح من خلال الجدول (8) أن قيمة  $Z = (0.82)$  وهي قيمة غير دالة؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة.

**1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:**

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي باختلاف الجنس.

وللتحقق من دلالة هذه الفروق تم تطبيق اختبار "مان ويتني"، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الموالي:

**جدول (9): اختبار "مان ويتني" لقياس الفروق في العادات الدراسية بين الذكور والإناث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية**

| المتغير          | المجموعة       | العدد | متوسط الرتب | مجموعة الرتب | قيمة مان وتني (u) | مستوي الدلالة |
|------------------|----------------|-------|-------------|--------------|-------------------|---------------|
| العادات الدراسية | التجريبية ذكور | 5     | 4.60        | 23           | 8                 | غير دالة      |
|                  | التجريبية إناث | 5     | 6.4         | 32           |                   |               |

يتضح من خلال الجدول (9) أن متوسط الرتب لمجموعة الذكور قدر بـ: (4.60) بينما متوسط الرتب لمجموعة الإناث قدر بـ: (6.4)، أما قيمة  $(u) = 8$  وهي قيمة غير دالة؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي باختلاف الجنس.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة:

### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

اتضح من خلال نتائج الجدول (6) أن قيمة (u) دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس العادات الدراسية؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة منها: دراسة لايت والكساكوس (1970)، ودراسة برجس وآخرون (1971)، ودراسة روبياك (1973)، ودراسة ديرك (1983)، ودراسة راهيم (1984)، ودراسة معالي (1986)، ودراسة عبد اللطيف (1989) ودراسة فريدريك (1998)، ودراسة غنيم (2005).

وبالتالي فالتحسن الملحوظ الذي طرأ على المجموعة التجريبية في العادات الدراسية يرجع إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط والذي قدم خلال جلساته الأولى التعريف بالعادات الدراسية السليمة وغير السليمة وكيفية اكتساب العادات الدراسية السليمة والتخلص من العادات غير السليمة.

ويرجع كذلك إلى بقية الجلسات والتي قامت من خلالها الباحثة بالشرح المفصل لبعض المهارات الدراسية، وكذلك القيام بالتدريب على كل مهارة من المهارات الدراسية التي تؤدي إلى تحسين العادات الدراسية، والتي بدورها تؤدي إلى زيادة التحصيل الدراسي وتحقيق النجاح والتفوق، مما أدى إلى إدراك التلاميذ لأهمية العادات الدراسية، وتمثل هذه الأهمية في توفير الوقت والجهد للتلميذ، وكذلك مقاومة النسيان وزيادة التحصيل الدراسي.

ويرجع كذلك إلى فاعلية أسلوب الإرشاد الجمعي والذي اعتمده كثير من الممارسين لتحقيق أهداف عملية المساعدة، وثبت من خلال الدراسات الميدانية نجاحه في التعامل مع الكثير من القضايا والمشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجه أفراد المجتمع، ولعل أهمية الإرشاد الجماعي نابعة من أهمية الجماعة في حياة الإنسان، وذلك في إشباع حاجاته

واهتماماته ورغباته وميوله وفي تنمية مهاراته وخبراته، وتحقيق أهدافه الشخصية ونموه النفسي والاجتماعي، وفي تحسين أدائه الاجتماعي وفي تشكيل اتجاهاته وقيمة مبادئه وفي ضبط سلوكياته وتغييرها. (أبو عبادة والنيازي، 2001، 171)

ومن بين الدراسات التي أثبتت فاعلية الإرشاد الجمعي، دراسة لايت والكساكوس (1970) ودراسة وول (1974) والتي هدفت إلى معرفة دور الإرشاد الجماعي في تحسين العادات الدراسية في المدارس الإعدادية، وتوصلت إلى أن أسلوب الإرشاد الجماعي المتبع في البرنامج قد حسن من التحصيل الدراسي للطلبة، وأنه وسيلة مهمة لتحسين واقع التكيف المدرسي.

كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي والذي يعد من الاتجاهات الرائدة والحديثة نسبيا في علاج العديد من الاضطرابات، لأنه يهدف إلى تدريب المسترشد للتعرف على أفكاره واعتقاداته السلبية، وتحديدتها والكشف عنها والعمل على تغييرها وتعديلها من خلال إعادة البناء المعرفي بالإضافة إلى ممارسة السلوك الصحيح الذي تم تعديله، وبذلك فهو يهدف إلى تعديل المعارف السلبية والاستنتاجات السلوكية غير المقبولة لدى الفرد في آن واحد.

(الشناوي، 1994، 151)

ويرجع كذلك نجاح البرنامج إلى الفنيات المعرفية السلوكية والتي ساهمت في تجاوب أفراد المجموعة، واتضح ذلك من خلال الالتزام بالواجبات المنزلية، والتي أيقظت فيهم روح المراقبة الذاتية، والمحاضرات والمناقشات الجماعية والتي تؤدي إلى نتائج مهمة في تغيير اتجاهات التلاميذ نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم، وأسلوب التعزيز بهدف تشجيعهم على اكتساب العادات الدراسية المثلى، وكذا أسلوب النمذجة من خلال ذكر بعض النماذج من التلاميذ الذين نجحوا وتفوقوا وحققوا إنجازا دراسيا معتبرا، وكيف تدربوا على ممارسة عادات دراسية صحيحة (تلخيص الدروس، استخدام الرسوم والخرائط العقلية للاستدكار، عدم تأجيل الواجبات، استخدام الطريقة الكلية والجزئية للاستدكار...)، وبالتالي إدراك التلاميذ لأهمية العادات الدراسية في تحقيق النجاح.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

اتضح من خلال نتائج الجدول (7) أن قيمة (Z) دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس العادات الدراسية؛ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات منها: دراسة ملحم (1994) التي استهدفت تحسين المظاهر السلبية للاستذكار لدى طلبة مرحلة الدراسة الثانوية من خلال تطبيق برنامج إرشادي مقترح من أجل تطوير مهارات الاستذكار لديهم، وتوصلت إلى وجود اتجاه نحو ارتفاع في مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة حسب النتائج التي أظهرتها نتائج امتحان الدراسة الثانوية العامة للفصل الدراسي الثاني مقارنة بنتائج امتحان الدراسة الثانوية العامة للفصل الدراسي الأول.

وكذلك دراسة بيدل وآخرون (1999) التي هدفت إلى تطبيق برنامج للتدريب على العادات الفعالة، والمهارات الدراسية، واستراتيجيات أخذ الاختبار، وتخفيض قلق الاختبار وتقصي أثره على التحصيل الدراسي، وتوصلت إلى أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

في حين أن دراسة كارنزو كارنز (1991) التي هدفت إلى تصميم برنامج لتعليم المهارات الدراسية، وقياس أثر هذا البرنامج في تحسين التحصيل الأكاديمي، وتوصلت النتائج إلى تحسن الطلبة بشكل أعلى مما كان يتوقعه الباحثان، حيث أن المؤتمر الإرشادي حول المهارات الدراسية ساهم في تحسين مهارات تقديم الاختبار لدى الطلبة، مما أدى إلى زيادة الوعي وتحسين العادات الدراسية لديهم، وبالتالي انعكس ذلك على تحصيلهم.

وترجع هذه الفروق إلى البرنامج الإرشادي، وهذا ما أكدته الفرضية الأولى للدراسة، فإن البرنامج كان مخطط ومنظم وفق أسس علمية، واستطاع أن يحقق الأهداف الموضوعة. وكذلك أتاح للتلاميذ فرصة التدريب على المهارات الدراسية منها: مهارات الاستذكار (التخطيط، التنظيم، التلخيص)، مهارة التركيز، مهارة الاستعداد للدرس الجديد، مهارة

الاستعداد للاختبارات وأدائها، مهارة الانجاز، ومهارة اتخاذ القرار، وكل هذه المهارات من شأنها تحسين العادات الدراسية، والتي بدورها تؤدي إلى تحقيق إنجازات كبيرة في الحياة الدراسية. ويرجع كذلك كون البرنامج له آثار دافعية للتلاميذ للتعلم، والدافعية تعمل على تحريك السلوك وتوجهه نحو التعلم، وأن التعزيز يساعد على تكرار السلوك المرغوب أو الناجح، وكذلك تزيد من الجهود والطاقة المبذولة لتحقيق الأهداف، وتحدد هل سيتابع الطالب مهمة معينة بحماسة وشوق، ويثابر على القيام بسلوك معين حتى يتم انجازه، وتعد من الشروط الهامة لعملية الاستذكار والنجاح الأكاديمي. (أبو عواد، 2009، 434)

## 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

وقد اتضح من خلال نتائج الجدول (8) أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس العادات الدراسية؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة منها دراسة راهيم (1984)، ودراسة عبد اللطيف (1989)، وكذلك دراسة إبراهيميان وكيرلين (1994) والتي هدفت إلى تحديد أثر المشاركة في برنامج المهارات الدراسية على طلبة من ذوي صعوبات التعلم المدمجين في الصف العادي والمعزولين في صف خاص، وتوصلت إلى أنه لم يظهر المفحوصين من المجموعة الضابطة أي تحسن.

وأكدت هذه الدراسات بقاء درجات المجموعات الضابطة على حالتها تقريباً وعدم حدوث أي تغير في الدرجات.

وتفسر هذه النتيجة أن المجموعة الضابطة في الأصل لم تتعرض إلى البرنامج الإرشادي الذي يهدف إلى تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، أي لم تقدم لهم أي مساعدة وأي نوع من أنواع الخدمات التي يقدمها البرنامج؛ كالعلاجية المتمثلة في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة، والخدمات الإرشادية المتمثلة في تدريب التلاميذ على بعض المهارات الدراسية.

كما أن هذه النتيجة تدعم نتائج البرنامج الإرشادي الذي أحدث فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي، وكذلك بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والذي كانت الفروق فيه تشير إلى نجاح البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ومع ذلك، فإن درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي تسجل ارتفاع بعض الدرجات، وكذلك انخفاض بعضها الآخر ولكنها لا ترتقي إلى مستوى الدلالة.

وتفسر الباحثة هذا الارتفاع نتيجة إدراك التلاميذ لنقائصهم في الفصل الأول ومحاولة استدراكها لتحقيق النجاح، أما الانخفاض يرجع إلى الضغوط التي تمارسها الأسرة والمدرسة على التلاميذ من خلال فرض حصص الدعم والواجبات المنزلية، مما يقلل من الوقت متاح للتلميذ لكي ينظم ويخطط للاستذكار والمراجعة، وبالتالي يؤدي بهم إلى إتباع عادات دراسية غير سليمة.

#### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

اتضح من خلال نتائج الجدول (9) أن قيمة (u) غير دالة إحصائية بالنسبة لمقياس العادات الدراسية؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي باختلاف الجنس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة منها: دراسة ناهض صبحي فوره (1998)، ودراسة بدير (1990)، ودراسة السامرائي والهيازمي (1987) والتي هدفت إلى قياس العادات الدراسية لطلبة قسم المدرسين والصناعيين بالجامعة التكنولوجية وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتحصيل العلمي، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الطلبة الذكور والإناث في درجة تطبيقهم للعادات الدراسية بصورة عامة.

وهناك بعض الدراسات التي كانت نتائجها متناقضة مع نتيجة هذه الدراسة منها دراسة الشناوي (1998) ودراسة عفاف اللبابيدي (1986) ودراسة فتحي عبد القادر (1995)، ويرجع

الاختلاف لنتائج هذه الدراسات إلى خصائص العينة المستخدمة في كل دراسة، حيث أخذت العينات من بيئات اجتماعية وثقافية مختلفة.

وتشير نتائج الفرضية أنه رغم التحسن في العادات الدراسية، إلا أنه لم يسجل الفارق الكبير بين الذكور والإناث، وتفسر هذه النتيجة لأن كلا الجنسين في حاجة إلى التدريب على مهارات الاستذكار لتساعدتهم في تحقيق أهدافهم، وهذه المهارات عبارة عن طرق وأساليب وإجراءات يتبعها التلاميذ في عملية الاستذكار وأداء الاختبار، ويستخدمها التلاميذ بغض النظر عن جنسهم، خاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط فهم مقبلون جميعا على شهادة التعليم المتوسط.

وقد تعود النتيجة أيضا إلى تطور الحياة في جميع مجالاتها وتغير أدوار الأفراد وتداخلها مما يجعل من الفروق بين الذكور والإناث تختفي، فأصبح دور المرأة يتكافأ ودور الرجل.

كما تفسر أيضا على أن أفراد العينة من الجنسين لهم مستوى الدافعية الدراسية متماثل تقريبا، وأنهم يعيشون في ظروف متشابهة جعلتهم متشابهين في تمييز العادات الدراسية المفضلة من غيرها، وكذلك من بيئات اجتماعية وثقافية متقاربة.

وقد يرجع السبب كذلك إلى أن التلاميذ استجابوا على البرنامج بالكيفية نفسها وبالمستوى نفسه من التفاعل، وعليه لم تظهر الفروق بين الجنسين، وهذا ما أظهر عدم تحقق فرضية البحث على حساب الفرض الصفري.

## خلاصة عامة

توصلت الدراسة الحالية إلى جملة من النتائج، جاءت على النحو الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العادات الدراسية للمجموعة الضابطة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العادات الدراسية في القياس البعدي باختلاف الجنس.

ومما سبق خلاصةً للنتائج الكمية للدراسة، تورد الباحثة النتائج الكيفية التالية:

- فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- أسهم البرنامج الإرشادي في تحسين العادات الدراسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية

- أسهم البرنامج في تحسين مستوى الدافعية للتعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## دراسات مقترحة:

- فاعلية دليل إعلامي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ الثالثة متوسط.

- فاعلية حصص إعلامية حول العادات الدراسية السليمة لدى تلاميذ الثانية ثانوي.

- علاقة العادات الدراسية بمستوى الدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- أبو عبادة، صالح بن عبد الله ونيازي، عبد المجيد بن طاش (2000). الإرشاد النفسي والاجتماعي. الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- أبو عبادة، صالح بن عبد الله ونيازي، عبد المجيد بن طاش (2001). الإرشاد النفسي والاجتماعي. الرياض: مكتبة العبيكان.
- أبو عواد، فريال (2009). البنية العاملية لمقياس الدافعية الأكاديمية دراسة سيكومترية على عينة من طلبة الصفين السادس والعاشر في مدارس وكالة الغوث في الأردن. مجلة جامعة دمشق. المجلد الخامس والعشرون. العدد (4/3). 470-433.
- أحمد، مصطفى حسن (1996). الإرشاد النفسي لأسر الأطفال غير العاديين. جامعة عين.
- الأسود، الزهرة (2008). مساهمة الممارسة التدريسية للأستاذ الجامعي في تعزيز السلوك الإبداعي لدى طلبته. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة ورقلة.
- بدر، إسماعيل إبراهيم (د). الاتجاهات المعاصرة في إعداد برامج علاجية لمشكلة التأخر. مركز دراسات وبحوث المعوقين. أطفال الخليج.
- بن طالب، إبراهيم عبد الله زيد (2013). المرشد الطلابي ودوره في التعامل مع مشكلات العنف الأسري للطلاب. رسالة ماجستير غير منشورة. السودان: كلية التربية.
- بو مجان، نادية (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيض الغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة بسكرة.
- بوحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود (1995). منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- بيرد، روث وهارتلي، جيمس (1992). التعليم والتعلم في الجامعات والمعاهد العليا. (ط4). جامعة الملك عبد العزيز: مركز النشر العلمي.

توق، محي الدين وقطامي، يوسف وعدس، عبد الرحمن (2003). أسس علم النفس التربوي. (ط3). دب: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

جابر، جابر عبد الحميد (1999). استراتيجيات التدريس والتعلم. القاهرة: دار الفكر العربي.

الحرفي، لمي (2011). فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات الدراسية. رسالة ماجستير غير منشورة. دمشق: كلية التربية.

حسين، طه عبد العظيم (2004). الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا. الأردن: دار الفكر.

الخفاف، إيمان عباس (2015). تأثير الإرشاد في العادات الدراسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثاني متوسط. الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

الداهري، صالح حسن (2000). مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي. الأردن: دار الكندي ومؤسسة حمادة.

دبابي، بوبكر (2013). فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة ورقلة.

دروزة، أفنان نظير (2004). أساسيات في علم النفس التربوي استراتيجيات الإدراك ومنشطاتها كأساس لتصميم التعليم. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

رزق، محمد عبد السميع (2001). الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستدكار. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية. المجلد 2. العدد (13).

زهران، حامد (1994). التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة). مجلة الإرشاد النفسي. العدد (2). جامعة عين شمس. 348-297.

زهران، حامد عبد السلام (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: دار عالم الكتب.

زهران، محمد حامد (2000). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. القاهرة: دار عالم الكتب.

سايجي، سليمة (2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة ورقلة.

سعفان، محد أحمد إبراهيم (2006). الإرشاد النفسي الجماعي. الكويت: دار الكتاب الحديثة.

سلمان، ثائر دواد ومحمود، بيداء كيلان (2009). دراسة مقارنة في التفكير الإبداعي والعادات الدراسية بين طلبة كلية التربية الرياضية. مجلة كلية التربية الرياضية. المجلد (22). العدد (3). جامعة بغداد.

السواط، وصل الله بن عبد الله حمدان (2008). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول ثانوي بمحافظة الطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة. السعودية: جامعة أم القرى.

الشرقاوي، أنور محمد (1988). القلم (نظريات وتطبيقات). (ط3). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

شعبان، كاملة الفرخ وتيم، عبد الجبار (1998). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد محروس (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. مصر: دار غريب للطباعة والنشر.

الضامن، منذر (2007). أساسيات البحث العلمي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الطيب، محمد عبد الطاهر زحنين، رشدي عبده ومنسي، محمود عبد الحليم (دت). التلميذ في التعليم الأساسي. القاهرة: دار المعارف الاسكندرية.

العاسمي، رياض نايل (2008). أهمية برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأدوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة وذوي المعاقين. دمشق: كلية التربية.

عباس، فيصل (1996). الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها. بيروت: دار الفكر العربي.

عبد الستار، إبراهيم (1994). العلاج النفسي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

عبد الستار، إبراهيم وآخرون (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه ومبادئ تطبيقه. مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (2008). مهارات في فن المذاكرة طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح. دب: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

العجمي، مها بنت محمد العجمي (2014). علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية. مجلة رسالة الخليج العربي. العدد (89). كلية التربية.

العزة، سعيد حسني (2009). دليل المرشد التربوي في المدرسة. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عليان، رحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي (نظرية وتطبيق). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عياد، مواهب إبراهيم والخضري، ليلي محمد (1995). إرشاد الطفل وتوجيهه في الأسرة ودور الحضانة. الاسكندرية: دار المعارف للنشر والتوزيع.

العيسوي، عبد الرحمن (1993). مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار العلوم العربية.

العيسوي، عبد الرحمن (2000). اضطرابات الطفولة وعلاجها. لبنان: دار الرتب الجامعية.

غنيم، خولة عبد الرحيم (2005). أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل والدافعية. رسالة دكتوراه غير منشورة. عمان: الجامعة الأردنية.

غنيمات، خولة عبد الرحيم وعليمات، عبير راشد (2011). أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). المجلد التاسع عشر. العدد: (2). 558-513

الفتلي، حسين هاشم هندول (دت). التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات الدراسية ودافع الإنجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية. جامعة القادسية: كلية التربية.

الفتلي، إبراهيم (2009). إدارة الوقت. القاهرة: الإبداع للنشر والتوزيع.

فهم، كلير (دت). المشاكل النفسية للمراهق. (ط2). القاهرة: دار نوبار للطباعة.

القاسم، بديع محمود مبارك (2001). علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

قاسم، رجاء محمد (دت). العادات الدراسية لطلاب وطالبات مرحلة التعليم الإعدادي. كلية التربية للبنات: بغداد.

القصابي، هلال بن حميد بن أحمد (2010). فاعلية برنامج إرشاد جمعية في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل. رسالة ماجستير غير منشورة. سلطنة عمان: جامعة نزوى.

القواسمة، هشام عطية والحوامدة، صباح خليل (2010). دليل المرشد التربوي في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف. الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

مرسي، سيد عبد الحميد (1976). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني. مكتبة الخانجي.

معمرية، بشير (2007). القياس النفسي وتصميم أدواته. (ط2). الجزائر: منشورات الحبر.

ملحم، محمد سامي (2001). الإرشاد والعلاج النفسي الأسس النظرية والتطبيقية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

منسي، محمود عبد الحليم (2003). مناهج البحث في المجالات التربوية والنفسية. القاهرة: دار المعارف الجامعية.

المنيزل، عبد الله فلاح (1998). عادات الدراسة لدى الطلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس. دراسات العلوم التربوية.

مورجان، كيلفوردوديز، جون (1985). كيف تذاكر الأسس العلمية للاستذكار. تر: العيسوي أحمد محمد. الكويت: دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع.

النجمة، علاء الدين إبراهيم يوسف (2008). مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند الطلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: الجامعة الإسلامية.

النعيم، عبد الحميد بن أحمد (2008). حقبة تدريبية أكاديمية أسس التوجيه والإرشاد النفسي. مركز التنمية الأسرية: جامعة فيصل.

النمر، عصام (2011). محاضرات في تعديل السلوك دليل عملي وعلمي للآباء والمربين والعاملين مع الأشخاص المعاقين. الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

الوارفي، حسن ناجي علي (1996). تقويم العادات الدراسية لدى طلاب جامعة المستنصرية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. العراق: جامعة المستنصرية.

وافي، عبد الرحمن جمعة (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: جامعة الإسلامية.

المراجع الأجنبية:

Luckie, W., Smethurst, W. (1998). **Study power Skills to improve your learning and your grades**. Bookline Books. Cambridge: USA.

Salvin, R. (1996). **Educational psychology, Theory in to Prattice**. (3<sup>rd</sup>ed) Englewood Cliffs. N.J: Prentice. Hall.

Wilson. K (1996). **Study habits as a factore in the locurs of control academicachievement relation ship**. psholoquicalrepoits. Vol.34 No8.

الملاحق

## ملحق(1) مقياس العادات الدراسية

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

### التعليمات:

أخي التلميذ/ أختي التلميذة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ...

في إطار انجاز مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر، نضع بين يديك هذه الاستمارة والتي تتضمن عددا من العبارات.

لذلك يرجى قراءة هذه العبارات بدقة والإجابة عنها بصدق وموضوعية، وذلك بوضع إشارة (X) في الخانة المناسبة، والتي ترى أنها تمثل إجابتك، علما أن هذه الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي، ولا يطلع عليها أي شخص عدا الباحثة. وإليك المثال التالي يوضح لك كيفية الإجابة عن الاستبيان:

| الرقم | العبرة                | تنطبق علي كثيرا | تنطبق علي قليلا | لا تنطبق علي |
|-------|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 1     | أدرس قبل الامتحان فقط | X               |                 |              |

### البيانات الشخصية:

الاسم واللقب: .....

الجنس: .....

هذا ولكم فائق الشكر والتقدير

| الرقم | العبارات                                                                 | تنطبق<br>علي كثيرا | تنطبق<br>علي قليلا | لا تنطبق<br>علي |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| 1     | أقرأ بسرعة.                                                              |                    |                    |                 |
| 2     | أوجه لنفسي عدة أسئلة حول المادة التي أدرسها.                             |                    |                    |                 |
| 3     | عند المذاكرة استعين بالرسوم والمخططات الموجودة في الكتاب.                |                    |                    |                 |
| 4     | أوزع الوقت الذي أخصصه على تعلم موضوع معين في أكثر من جلسة واحدة.         |                    |                    |                 |
| 5     | أذاكر دروسي وأنا منشغلة أو منشغل بالأعمال المنزلية.                      |                    |                    |                 |
| 6     | أقرأ المواضيع المقررة للامتحان مرة واحدة.                                |                    |                    |                 |
| 7     | عندما أراجع أقرأ بسرعة.                                                  |                    |                    |                 |
| 8     | أقضي ساعات طويلة في مذاكرة بعض الدروس ولا يبقى لدي وقت كافٍ للقسم الآخر. |                    |                    |                 |
| 9     | أذاكر في أوقات الامتحان أكثر بكثير من الأوقات العادية.                   |                    |                    |                 |
| 10    | أقرأ بصوت عالٍ.                                                          |                    |                    |                 |
| 11    | أحاول أن أضع خطأ تحت العبارة المهمة التي أقرأها.                         |                    |                    |                 |
| 12    | أبدأ المذاكرة بالمواد السهلة ثم انتقل إلى المواد الصعبة.                 |                    |                    |                 |
| 13    | أقرأ المادة قبل أن يشرحها المدرس.                                        |                    |                    |                 |
| 14    | عندما أحضر موضوع معين أحاول ربطه                                         |                    |                    |                 |

|  |  |  |                                                           |    |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | بموضوعات سابقة لغرض فهمه.                                 |    |
|  |  |  | أذاكر أمام التلفزيون.                                     | 15 |
|  |  |  | عندما تواجهني صعوبة في مادة دراسية<br>ألجأ للمدرس لفهمها. | 16 |
|  |  |  | أشير إلى النقاط المهمة بالدرس.                            | 17 |
|  |  |  | أفضل القراءة مع الطلبة المتفوقين<br>لتسهيل فهم المادة.    | 18 |
|  |  |  | أحاول فهم الفقرة جيدا قبل الانتقال<br>للأخرى.             | 19 |
|  |  |  | أذاكر بالاستماع للموسيقى.                                 | 20 |
|  |  |  | أدرس قبل الامتحان فقط.                                    | 21 |
|  |  |  | أستعين بالمكتبة المدرسية لتحضير<br>دروسي.                 | 22 |
|  |  |  | أهتم باستذكار دروسي في النصف الثاني<br>من العام الدراسي.  | 23 |
|  |  |  | تزداد رغبتني لتناول الطعام أثناء المذاكرة.                | 24 |
|  |  |  | أذاكر في فترات تتخللها استراحة.                           | 25 |
|  |  |  | أراجع النقاط الأساسية قبل ذهابي<br>للمدرسة.               | 26 |
|  |  |  | بعد الانتهاء من التحضير اليومي أراجع<br>الدروس السابقة.   | 27 |
|  |  |  | أكتب ملخصا للامتحان وأراجع من وقت<br>لآخر.                | 28 |
|  |  |  | أركز انتباهي على شرح المدرس.                              | 29 |
|  |  |  | أهيا كل ما أحتاج إليه قبل البدء<br>بالمذاكرة.             | 30 |

|  |  |  |                                                                           |    |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | أَتوقف عن المذاكرة عند ظهور المسلسل<br>المفضل لدي.                        | 31 |
|  |  |  | أذاكر دروسي يوميا وفق جدول منظم.                                          | 32 |
|  |  |  | أقارن بين النقاط والأجزاء المتشابهة<br>والمختلفة في الموضوعات.            | 33 |
|  |  |  | أهتم باستذكار دروسي من بداية العام.                                       | 34 |
|  |  |  | أوجه اهتمامي إلى الدروس التي أعتقد<br>أني ضعيف فيها وأعطيها اهتماما أكثر. | 35 |
|  |  |  | أذاكر وكأنني في حالة امتحان دائم.                                         | 36 |
|  |  |  | أستعين بالدروس الخصوصية.                                                  | 37 |
|  |  |  | أذاكر دروسي بالتسميع لنفسي.                                               | 38 |
|  |  |  | أحاول إلقاء نظرة على العناوين قبل البدء<br>بالمذاكرة.                     | 39 |
|  |  |  | أضيق الكثير من وقتي قبل الاستعداد<br>للدراسة والبدء بها.                  | 40 |
|  |  |  | أحفظ القصائد أو الخطب بقراءتها عدة<br>مرات كاملة.                         | 41 |
|  |  |  | أحاول تكملة واجباتي في الفرص.                                             | 42 |
|  |  |  | أحفظ القصائد أو الخطب بطريقة<br>التجزئة.                                  | 43 |
|  |  |  | أستعين بزملائي عندما لا أفهم ما أذكره.                                    | 44 |
|  |  |  | أشعر بالحيرة بأي المواد أبدأ دراستي.                                      | 45 |
|  |  |  | أحاول أن أفهم دروسي فهما عميقا وإن<br>كلفني ذلك وقتا طويلا.               | 46 |
|  |  |  | عندما أحضر دروسي أستغرق وقتا<br>طويلا.                                    | 47 |

|    |                                                                                |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 48 | أخص المادة عندما تكون طويلة.                                                   |  |  |
| 49 | أرجع إلى القواميس لتغيير المصطلح الذي أواجه صعوبة في فهمه.                     |  |  |
| 50 | أشارك في المناقشات الصفية.                                                     |  |  |
| 51 | أحرص عندما أذاكر على أن أكون في حالة نفسية وجسدية جيدة.                        |  |  |
| 52 | أؤجل المذاكرة إلى وقت متأخر من الليل.                                          |  |  |
| 53 | أركز على النقاط والموضوعات التي يؤكد عليها المدرس لأستنتج منها أسئلة الامتحان. |  |  |
| 54 | لا ألتزم بتطبيق الجدول الدراسي الذي أعده.                                      |  |  |
| 55 | أذاكر دروسي وأنا ماشية أو ماش.                                                 |  |  |
| 56 | أعتمد على أسلوب الحفظ الآلي.                                                   |  |  |
| 57 | أفضل المذاكرة أنا جالسة أو جالس.                                               |  |  |
| 58 | يتطلب مني التحضير لأغلب المواد الدراسية أن أكرر قراءتها.                       |  |  |
| 59 | أنجز واجباتي المدرسية وإن كانت مملة.                                           |  |  |
| 60 | أحضر موضوع الامتحان وأهمل واجباتي المقررة في ذلك اليوم.                        |  |  |
| 61 | أحاول كتابة النقاط التي يذكرها المدرس مباشرة.                                  |  |  |
| 62 | أتبع طرائق مختلفة لتحضير الدرس.                                                |  |  |
| 63 | لا أهتم بملاحظات المدرسين على الدفاتر وأوراق الامتحان                          |  |  |
| 64 | أفضل عدم الذهاب إلى المدرسة عند                                                |  |  |

|  |  |  |                                                          |    |
|--|--|--|----------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | انشغالي بالامتحانات.                                     |    |
|  |  |  | ابدأ بإلقاء نظرة إجمالية على الدرس<br>الجيد قبل تحضيره.  | 65 |
|  |  |  | أخصص وقتاً لقراءة كل مادة.                               | 66 |
|  |  |  | تزداد رغبتني في تناول الشاي أثناء<br>المذاكرة.           | 67 |
|  |  |  | أدرس في المكان نفسه كل يوم.                              | 68 |
|  |  |  | أذاكر دروسي بالقراءة الصامتة.                            | 69 |
|  |  |  | أعتمد على ملخصاتي وملخصات<br>زملائي فضلاً عن الكتاب.     | 70 |
|  |  |  | أقوم بإعادة الفقرات مع نفسي بعد<br>الانتهاء من المذاكرة. | 71 |
|  |  |  | أقرأ الملخصات دون المعرفة التفاصيل.                      | 72 |

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية  
تخصص إرشاد وتوجيه

## إعداد برنامج إرشادي معرفي لـتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

أستاذي الفاضل؛ أستاذتي الفاضلة:

تروم الباحثة القيام بإجراء دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"، تم بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي يعمل على تحسين العادات الدراسية لدى التلاميذ، مما يساعدهم على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي، ويحقق نجاحهم في شهادة التعليم المتوسط. وعليه أرجو من حضرتكم الاطلاع على محتويات البرنامج وإبداء آرائكم فيما يحتويه، ولكم مني فائق الاحترام والتقدير وجزيل الشكر والامتنان على جهدكم ووقتكم.

الباحثة: يمينة مسعي أحمد

## \* البرنامج الإرشادي:

هو برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

### عناصر البرنامج:

- (1) الهدف العام للبرنامج الإرشادي.
- (2) الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي.
- (3) الأساليب الإرشادية المتبعة داخل البرنامج الإرشادي.

### أولاً: الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، لأجل زيادة مستواهم التحصيلي وتحقيق النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

### ثانياً: الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي:

- تعريف التلاميذ بمعنى العادات الدراسية، وأنواعها، وتعريفهم بكيفية تحسينها ومساعدتهم في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة.
- تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار، وتدريبهم على بعض المهارات الدراسية (مهارات الاستذكار، مهارة التركيز، مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد، مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها).
- مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية، ومساعدتهم على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

### الخدمات التي يقدمها البرنامج:

- 1- خدمات علاجية؛ وتتمثل في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة.
- 2- خدمات إرشادية؛ وتتمثل في تدريب التلاميذ على بعض المهارات الدراسية (مهارات الاستذكار، مهارة التركيز، مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد، مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها).
- 3- خدمات تدريبية؛ وتتمثل في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لأفراد المجموعة الإرشادية.

## محتوى البرنامج:

يحتوي هذا البرنامج على عشر (10) جلسات جماعية تهدف إلى تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط من خلال تدريبهم على بعض المهارات الدراسية وزيادة معدل الدافعية للإنجاز المدرسي.

## طريقة تنفيذ البرنامج:

تقوم بتنفيذ البرنامج الباحثة بمتوسطة الشيخ الحسين حمادي بولاية الوادي، وتتولى المتابعة الأستاذة المشرفة.

## ثالثاً: الأساليب الإرشادية المتبعة في البرنامج:

يتضمن البرنامج أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال عمل جلسات تنبني طريقة الإرشاد المعرفي السلوكي، ومدى أثرها في تحقيق أهداف البرنامج. **الفئة المستهدفة:** عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط. **الفنيات المستخدمة في البرنامج:**

لتحقيق أهداف البرنامج، يتم الاستعانة بالفنيات التالية:

1- المحاضرات المبسطة.

2- الحوار والمناقشة.

3- الواجبات المنزلية.

4- النمذجة المتخيلة.

5- التعزيز الإيجابي.

6- نشاط عملي.

**الوسائل المادية:** السبورة، أوراق، أقلام، بطاقات صغيرة، كتب رياضيات ...

## مراحل تطبيق البرنامج: يمر البرنامج بأربع مراحل هي:

**1- مرحلة البدء (مرحلة التحضير):** تقوم الباحثة بحصر التلاميذ الذين وجدت لديهم عادات دراسية غير سليمة وتحديد أسبابها كما ذكرها التلاميذ سابقاً، ثم البدء في التطبيق وهي مرحلة الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه، ويتم ذلك في جلسة جماعية.

**2- مرحلة الانتقال:** وهنا تركز الباحثة على المشكلة الرئيسية؛ وهي العادات الدراسية غير السليمة، ومساعدتهم في التغلب عليها، ومعرفة العادات الدراسية السليمة التي تساعد على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي، ويتم ذلك خلال الجلسة الثانية.

**3- مرحلة العمل البناء:** وهي أن تعمل الباحثة على إكساب المجموعة الإرشادية بعض المهارات الدراسية، وإدراك أهمية الإنجاز وعملية اتخاذ القرار، ويتم ذلك في الجلسات من (3) إلى (9).

**4- مرحلة الإنهاء:** ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة، ومراجعة ماتم مناقشته من أفكار، وماهي القرارات التي تمّ التوصل إليها، وتهيئة التلاميذ نفسياً لإنهاء البرنامج، ويتم ذلك في الجلسة الأخيرة.

#### \* جلسات البرنامج الإرشادي:

**الجلسة الأولى: التعارف والتهيئة للبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية**

**مدة الجلسة: 60 د**

**أهداف الجلسة:**

- أن تتعرف الباحثة على جميع المشاركين.
- تهيئة المشاركين للدخول في البرنامج من خلال طمأننتهم ورفع مستوى اهتمامهم بالبرنامج.
- عرض أهمية البرنامج ودواعيه، وكذا الأهداف المراد تحقيقها.
- أن يتعرف المشاركون على خطوات البرنامج ومدته ومواعيد الجلسات.
- أن يتعرف المشاركون على دور الإرشاد النفسي في التغلب على الصعوبات التي يعاني منها الإنسان والتلاميذ بشكل عام.
- أن تعطي الباحثة رسالة واضحة بأهمية تنفيذ البرنامج وواجباته بجدية.

**محتوى الجلسة:**

- تقوم الباحثة باستقبال المشاركين والترحيب بهم جميعاً.
- تطلب الباحثة من المشاركين التعريف بأنفسهم، بعدها تقوم الباحثة بتقديم نفسها بطريقة موجزة تتضمن اسمها، تخصصها، ومستواها العلمي.
- أن تبدي الباحثة التقبل الكامل للمشاركين، وأن تظهر المشاعر التي تتم عن الاحترام والتقدير خلال التعامل معهم.

- تقوم الباحثة بالإيضاح التفصيلي لمفهوم العادات بشكل عام، وبالعادات الدراسية بشكل خاص، وإبراز أهميتها في إحراز تقدّم دراسي واضح، وتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي للنجاح في شهادة التعليم المتوسط.

- تعرض الباحثة بالتفصيل برنامجها وأهدافها التي تريد لها أن تتحقّق، على أن تأخذ من أعضاء المجموعة الإرشادية موافقة شفوية على الالتزام بالسرية التامة والمواظبة على حضور الجلسات، وتوضح أن هذا البرنامج يهدف إلى مساعدتهم للتغلب على العادات الدراسية السلبية، حتى يتحقّق لهم النجاح والتفوّق في شهادة التعليم المتوسط.

- توضح الباحثة دور الإرشاد النفسي في التغلب على الصعوبات التي يعاني منها الإنسان والتلاميذ بشكل عام، والتأكيد على جملة من الأخلاقيات أهمها احترام كل تلميذ لآخر والمعلومات التي يعرفها كل واحد عن الآخر، وأن هذا يجب أن يظل قيد الكتمان خاصة خارج الجلسة.

- تقدم الباحثة وصفا موجزاً للإرشاد المعرفي السلوكي بشكل بسيط وسهل، مع تجنب المفاهيم الغامضة قدر الإمكان.

- على الباحثة أن تعمل على توجيه مسار النقاش، بحيث تصل من معرفة طبيعة العادات الدراسية لدى التلاميذ إلى طريقة لتحسينها.

- تعطي الباحثة الفرصة للمشاركين لإبداء آرائهم وطرح استفساراتهم والرد عليها.

- وفي المرحلة الأخيرة من الجلسة، تقدم الباحثة شكرها على موافقة التلاميذ للمشاركة في البرنامج الإرشادي، ثم تأكيدها على موعد الجلسة المقبلة.

## **الجلسة الثانية: العادات الدراسية**

### **مدة الجلسة: 60 د**

#### **أهداف الجلسة:**

- تعريف التلاميذ بماهية العادات الدراسية.
- تعريف التلاميذ بأنواع العادات الدراسية (السليمة وغير السليمة).
- تعريف التلاميذ بكيفية تحسين العادات الدراسية.
- مساعدتهم في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة.

## محتوى الجلسة:

- تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالترحيب بالمشاركين وتشكرهم على الحضور، وتقدم لهم محاضرة حول العادات الدراسية تتضمن جملة من العناصر أهمها (تعريف العادات الدراسية أنواعها، كيفية اكتساب عادات دراسية سليمة والتخلص من العادات الدراسية غير السليمة).
- تطرح الباحثة بعض الأسئلة المتعلقة بالعادات الدراسية وتترك مجالاً للمشاركين ليبدوا إجاباتهم، ويتم النقاش حولها.
- تطلب الباحثة من المشاركين التعبير بشكل مفصل عن العادات الدراسية التي يمارسونها ويتم الحوار الجماعي بينهم وبين الباحثة للوصول إلى معرفة العادات الدراسية المثلى التي تساعد على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي.

## \* الجلسة الثالثة: عادات الاستذكار

### مدة الجلسة: 120 د

#### أهداف الجلسة:

- تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار.
- تدريب التلاميذ على بعض مهارات الاستذكار (التخطيط، التنظيم، التلخيص).

## محتوى الجلسة:

- تستقبل الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد.
- تشرع في تناول موضوع الجلسة الحالية؛ وهو عادات الاستذكار (ماهيتها- أنواعها- طرقها- أهميتها في زيادة التحصيل الدراسي والتحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط- كيفية التخطيط للاستذكار- المكان والزمان المناسبين للاستذكار...)، ثم الإصغاء لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية حول طريقته في الاستذكار (كيف يذاكر، وكيف يحضر دروسه..)، ومدى فعاليتها في تثبيت المعلومات ورسوخها في ذهن التلميذ.
- تجري الباحثة مناقشة مع التلاميذ وتوجههم إلى استخدام بطاقات صغيرة يتم فيها تلخيص المادة، ويتم بالشكل الآتي: يقرأ التلميذ فقرة ولا ينتقل إلى الفقرة الجديدة إلا بعد أن ينتهي من فهم الفقرة السابقة، ويقوم باستخدام القلم وضع خطوط تحت العبارات المهمة، وأن يوجه نفسه أسئلة حول الموضوع ويثبت الإجابة على الورقة، ويمكن استخدام هذه الورقة ويقرأها بين فترة وأخرى.

- بعدها تحاول الباحثة إعداد جدول للاستذكار على السبورة بمشاركة التلاميذ (الأعضاء) ويكون أسبوعي ويتوافق مع الجدول الزمني للمواد التي يدرسونها خلال الأسبوع ، مع تخصيص فترات للراحة والترفيه، ويكون هناك تقييم للجدول كل نهاية الأسبوع ومدى مناسبة ظروف التلميذ ووضعيته الدراسية؛ بمعنى إذا كان الجدول يحتاج إلى تقديم أو تأخير في توزيع المواد، زمن المراجعة، تكثيف أو تخفيف للمواد....، وتتصح بأن يكون الجدول مرنا بحيث يتم تعديله كلما شعر التلميذ بحاجة إلى التعديل، خصوصا في فترات الفروض والامتحانات وحتى في فترات العطل (نهاية الأسبوع، العطل الفصلية).

- وفي الأخير تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الإرشادية تطبيق برنامج الاستذكار المقترح انطلاقا من هذه الجلسة والالتزام به، وتسجيل ملاحظاتهم حول مدى انسجامه مع ظروفهم، وتقييمهم لمدى قدرتهم على الالتزام به على طول السنة الدراسية.. هذه الملاحظات تدرج كواجب منزلي يتم مناقشته في الجلسة القادمة.

#### \* الجلسة الرابعة: عادات الاستذكار

##### مدة الجلسة: 120 د

##### أهداف الجلسة:

- تدريب التلاميذ على كيفية تنويع عادات الاستذكار يوميا.
- تدريب التلاميذ على كيفية تقييم عادات الاستذكار أسبوعيا.

##### محتوى الجلسة:

- ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية من جديد، وتشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، ثم تقوم بالتذكير لأهم ما تم تقديمه في الجلسة السابقة لتفتح مجال النقاش حول الواجب المنزلي الذي كلفتهم به، مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة مناسبة.
- تدخل الباحثة في موضوع الجلسة الحالية؛ وهو أن تعرض عادات الاستذكار اليومية (الفردية، الجماعية) وكيفية التنويع فيها، وكذا التطرق إلى التنويع في طرقها (طريقة التسميع، الطريقة الكلية والطريقة الجزئية، طريقة التلخيص، حل التمارين...)، ثم عرض أمثلة حول كيفية التقييم الأسبوعي لعادات الاستذكار من أجل تحقيق فعاليتها في دعم الرصيد المعرفي للتلميذ وكذا تحسين تحصيله الدراسي.

- كما تتصح الباحثة بحسن استغلال المكتبة المدرسية، والمكتبة العمومية (كمكتبة البلدية) للاستفادة من المراجع المدعمة (حوليات، كتب مطبوعة...) واستغلال قاعات المطالعة في المراجعة الجماعية خصوصا خلال أوقات الفراغ وعطل نهاية الأسبوع.
- وفي الأخير تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الإرشادية تعديل برامجهم للاستذكار (بطاقات جداول الاستذكار) كتمرين وفق ما استفادوا منه خلال الجلسة الحالية، ويتم مناقشته مباشرة لتتأكد من تدريبهم على كيفية برمجة حصص الاستذكار اليومية وطريقة تقييمها بشكل أسبوعي.

### \* الجلسة الخامسة: مهارة التركيز

#### مدة الجلسة: 120 د

#### أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم التركيز.
- مساعدة التلاميذ على اتقان مهارة التركيز.
- مناقشة معوقات التركيز.
- تدريب التلاميذ على زيادة التركيز لديهم.

#### محتوى الجلسة:

- تستقبل الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور ثم تقوم بعرض ملخص لما تم تناوله في الجلسة السابقة.
- توضح الباحثة للتلاميذ ماذا نقصد بالتركيز، ومناقشة التعريف الآتي: "التركيز هو تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها".
- ثم تعطي الباحثة أمثلة للتركيز على شيء معين كالآتي: "قد نستمع للمعلم بتركيز ولا ننتبه لصوت الجرس، وأحيانا نشاهد التلفاز بتركيز ولا ننتبه لمن يكلمنا"، ثم تدع التلاميذ يعطون بعض الأمثلة.
- ثم تناقش الباحثة مع التلاميذ معوقات التركيز بعد توزيع منشور معوقات التركيز (ملحق 3) والذي يتضمن النقاط الآتية:
- \* أحلام اليقظة أثناء المذاكرة.
- \* الشعور بالملل.

\* وجود المشتتات.

\* مكان الدراسة غير المناسب.

\* عدم توفر الكتب والكراريس المنظمة.

\* القلق حول المادة الدراسية.

\* الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم.

\* تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.

\* كراهية بعض المواد الدراسية، وسوء العلاقات مع الأساتذة.

\* المشاكل الصحية والعائلية.

\* الاندماج في شلة الأصدقاء.

\* الخوف من الامتحانات.

- يدرّب التلاميذ المشاركون في البرنامج على مهارة التركيز فيوزع عليهم خطة تهدف إلى تحسين مهارة التركيز (ملحق 4)، وتناقشهم فيها لتطبيقها كآتي:

1- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، وأن تجلس جلسة صحية، مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية يجب عملها، أو صديق يجب زيارته)، وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولاً، ثم عاود التركيز.

2- حاول الاستماع إلى ما يريحك قبل التركيز.

3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.

4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.

5- حدد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من (20-30) دقيقة.

6- افرغ شاشة عقلك تماماً كأنها شاشة تلفزيونية بدون إرسال.

7- ابدأ وتحكم في ما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة، الكتابة، الاستماع،...) عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلاً، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها.

8- بعد انقضاء من (20-30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلاً فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة.

- 9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك أثناء فترة التركيز (أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...)
- 10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها، ثم كرر الخطوات من (1-10) مرة تلو الأخرى حتى تعتاد على التركيز.

- في نهاية الجلسة تلخص الباحثة ما دار فيها وتشكرهم على المتابعة والانضباط.

### \* الجلسة السادسة: مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد

مدة الجلسة: 60 د

#### أهداف الجلسة:

- 1- إتقان مهارة الاستعداد للدرس الجديد.
- 2- إدراك التلاميذ لأهمية الاستعداد للدرس الجديد.

#### محتوى الجلسة:

- تستقبل الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور، ثم تقوم بعرض ملخص لما تم تناوله في الجلسة السابقة.
  - ثم تناقش معهم أهمية التحضير والاستعداد للدرس الجديد في النقاط الآتية:
- \* الاستفادة القصوى من شرح الأستاذ.

\* يسهل ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة، لأن الدروس مترابطة فيما بينها.

- \* تكوين فكرة سابقة عن محتوى الدرس الجديد، وهذا يسهل الاستماع والفهم.
- بعد ذلك توزع الباحثة كتب رياضيات ويفتح التلاميذ على الدرس الذي وصلوا إليه ليطبقوا عمليا عملية التحضير.

- في نهاية الجلسة تلخص الباحثة ما دار فيها وتشكرهم على المتابعة والانضباط.

### \* الجلسة السابعة: مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها

مدة الجلسة: 120 د

#### أهداف الجلسة:

- توضيح أهمية الاستعداد للاختبار.
- تدريب التلاميذ على الاستعداد للاختبار.

- تدريب التلاميذ على أداء الامتحان.

### محتوى الجلسة:

- ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد، ثم تقوم بعرض ملخص لما تم تناوله في الجلسة السابقة.

- ثم تناقش مع أفراد المجموعة كيفية استعدادهم للامتحانات، وتتيح الفرصة لكل منهم بالمشاركة للتعرف على أساليبهم المختلفة في الاستعداد للامتحانات.

- بعد ذلك توضح الباحثة أهمية الاستعداد للامتحان بقولها: " يعاني الكثير من الطلبة من نسيان المادة العلمية فور دخولهم إلى قاعة الامتحان أو بمجرد البدء بقراءة الأسئلة ، وتدور في أذهانهم أقوال كثيرة من مضمونها: " لقد سهرت طوال الليل وأنا أذاكر، وفجأة تتبخر جميع المعلومات وأشعر بأنني ضائع"، كما يشعر الكثير من التلاميذ بعدم الرغبة في المذاكرة والشعور بالنعاس في فترة الامتحانات ، والكثير من الأعراض التي تجعل التلميذ يهرب من المذاكرة إلى مشاهدة التلفاز أو الحديث في الهاتف...الخ.

وفي الواقع فإن هذا التلميذ لا يبدأ بالمذاكرة إلا ليلة الامتحان فقط، وبطريقة عشوائية وغير منظمة، وذلك نظرا لأنه لا يكون لديه الوقت الكافي لمذاكرة المادة كلها، ولا يكون لديه الوقت لتثبيت ما يقرأ في ذاكرته، كما يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر ولم يحفظ كما يجب فيزداد نسيانه، الأمر الذي يزيد في ارتبাকে، فمن هنا جاءت أهمية الاستعداد الكافي للامتحان". (غني، 2005)

- تقوم الباحثة بتدريب التلاميذ المشاركين على مهارة الاستعداد للامتحان بحيث توزع عليهم منشور الاختبارات وأدائها (ملحق 5)، وتناقشهم في النقاط الآتية:

- 1 - الجاهزية ومذاكرة المواد بشكل كامل.
- 2- أخذ قسط كافي من النوم.
- 3- الذهاب إلى الامتحان باكرا.
- 4- الاسترخاء قبيل الامتحان.
- 5- عدم مراجعة كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.
- 6- التخلص من القلق.
- 7- الثقة.
- 8- التخطيط لوقت الامتحان بدقة.

- تقوم الباحثة بشرح مهارة أداء الامتحانات للتلاميذ المشاركين (ملحق 6)، وذلك بمناقشة النقاط الآتية:

1. اختيار مكان جيد للجلوس أثناء الامتحان.
  2. التوكل على الله.
  3. البداية بكتابة الاسم على ورقة الإجابة.
  4. قراءة جميع الأسئلة والتعليمات.
  5. كتابة الأفكار الرئيسة التي يحفظها على ورقة المحاولات (المسودة) حال استلامه لها.
  6. التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
  7. توزيع الزمن المخصص للامتحان.
  8. تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.
  9. البداية بحل الأسئلة السهلة أولاً.
  10. طلب التوضيح أو المساعدة من الأستاذ أثناء الامتحان إذا كان ذلك مسموحاً.
  11. كتابة الأجوبة بخط واضح قدر الإمكان.
  12. مراجعة الإجابات ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي التلاميذ.
  13. التأكد من إجابة كل الأسئلة.
  14. تكرار قراءة الإجابات للتأكد من سلامة اللغة والتنقيط وغيرها.
- في نهاية الجلسة تلخص الباحثة ما دار فيها، وتشكرهم على تعاونهم وانضباطهم والتزامهم.

#### \* الجلسة الثامنة: مهارة الإنجاز (العادات الدراسية السليمة)

##### مدة الجلسة: 120 د

##### أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الإنجاز (اكتساب عادات دراسية سليمة).
- مساعدة التلاميذ على تنمية مهارة الإنجاز في حياتهم الدراسية.

##### محتوى الجلسة:

- تستقبل الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور
- ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ في الجلسة السابقة، وتطلب منهم وصف شعورهم بالإنجاز لما حققوه من تقدّم خلال الجلسات السابقة، مع تقديم تعزيز إيجابي مناسب، ويكون هذا النقاش

هو مقدمة لموضوع الجلسة الحالية، حيث تتطرق بعدها إلى مفهوم الإنجاز (اكتساب عادات دراسية سليمة) ومدى أهمية تحقيقه في حياة التلميذ كدافع لتنمية مستوى طموحه الدراسي.

- كما تتطرق الباحثة إلى ذكر بعض النماذج من التلاميذ الذين نجحوا وتفوقوا وحققوا إنجازا دراسيا معتبرا، وكيف تدريبوا على ممارسة عادات دراسية صحيحة (تلخيص الدروس، استخدام الرسوم والخرائط العقلية للاستذكار، عدم تأجيل الواجبات، استخدام الطريقة الكلية والطريقة الجزئية للاستذكار، طريقة التسطير والتركيز على النقاط الأساسية لكل درس، استغلال المراجعة مع الزملاء في أوقات الفراغ..)، ثم تطلب منهم أن يصف كل واحد منهم الطريقة التي سيتبعها لتحقيق الإنجاز المنتظر (الإنجاز الأكبر) وهو النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

- تتابع الباحثة حديثهم بإصغاء واهتمام كبيرين مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة مناسبة لكل تلميذ بما يعزز ثقته بنفسه، وتشجعهم على تنفيذ الطرق المقترحة كخطة للعمل يمكن أن تحقق مشروعهم الدراسي في نهاية السنة الدراسية ليكون أهم إنجاز في حياتهم الدراسية الحالية.

- وفي الأخير تقوم الباحثة بتقييم الجلسة شاكرة الجميع على طرح الأفكار الإيجابية.

#### **\* الجلسة التاسعة: مهارة اتخاذ القرار**

**مدة الجلسة: 60 د**

**أهداف الجلسة:**

- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

**محتوى الجلسة:**

- ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد، ثم تقوم بعرض ملخص لما تم تناوله في الجلسة السابقة، ثم تتطرق إلى موضوع الجلسة الحالية وهو كيف تساهم العادات الدراسية السليمة في اتخاذ قرارات صائبة في حياتنا وتحقيق إنجازات كبيرة.

- توضح الباحثة الخطوات العملية لاتخاذ القرار، وتطلب من التلاميذ إمكانية التدخل وطلب التوضيح لأي عنصر يكتنفه الغموض أو يمكن التفصيل فيه بطرح أمثلة توضيحية مناسبة.

- وفي الأخير تطلب منهم الباحثة أن يدوّن كل تلميذ قراره حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط على ورقة بيضاء وبخط كبير وواضح، ويضعها في محفظته ويطلّع عليها كلما فتح المحفظة للشروع في المذاكرة اليومية.

#### \* الجلسة العاشرة: الجلسة الختامية

مدة الجلسة: 60 د

##### أهداف الجلسة:

- تقييم البرنامج الإرشادي المطبّق على أعضاء المجموعة الإرشادية.
- تطبيق مقياس " العادات الدراسية " على التلاميذ(القياس البعدي).

##### محتوى الجلسة:

- تستقبل الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية وترحب بهم وتشكرهم على الالتزام بالحضور في الموعد وتواصلهم الإيجابي طوال تنفيذ البرنامج الإرشادي، وتذكّرهم بملخص الجلسة السابقة، وتتعرّف بعده على مدى التزام المجموعة باتخاذ القرار وتطبيق الطريقة التي طلبت تنفيذها ابتداء من الجلسة السابقة، مع تقديم تغذية راجعة مناسبة وتعزيز إيجابي لدعم ثقتهم بأنفسهم وزيادة مستوى دافعيّتهم.
- ثم تطلب منهم ذكر تقييمهم للبرنامج الإرشادي ومدى استفادتهم منه بصدق وموضوعية، وبعدها تطبّق عليهم مقياس "العادات الدراسية" بشكل جماعي خلال الجلسة.
- وبعد الانتهاء تقوم بشكرهم على حسن تعاونهم، وتقديم هدايا رمزية كتعزيز إيجابي على مشاركتهم واهتمامهم، منتظرة منهم تنفيذ قراراتهم بشأن النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

\* الجدول الموالي يبين ملخص جلسات البرنامج الإرشادي:

| رقم الجلسة     | الزمن | عنوان الجلسة                             | الهدف العام                                                                                                   | تاريخ انعقادها |
|----------------|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| الجلسة الأولى  | 60د   | الجلسة التمهيدية                         | التعارف والتهيئة للبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية.                                                            |                |
| الجلسة الثانية | 60د   | العادات الدراسية                         | التعريف بالعادات الدراسية بنوعها السليمة وغير السليمة.                                                        |                |
| الجلسة الثالثة | 120د  | عادات الاستذكار                          | تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار وتدريبهم على بعض مهارات الاستذكار (التخطيط، التنظيم، التلخيص).                |                |
| الجلسة الرابعة | 120د  | عادات الاستذكار                          | تدريب التلاميذ على كيفية تنويع عادات الاستذكار يوميا وتقييمها أسبوعيا.                                        |                |
| الجلسة الخامسة | 120د  | مهارة التركيز                            | تدريب التلاميذ على مهارة التركيز لديهم.                                                                       |                |
| الجلسة السادسة | 60د   | مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد    | إتقان مهارة الاستعداد للدرس الجديد.                                                                           |                |
| الجلسة السابعة | 120د  | مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها       | إتقان مهارة الاستعداد للاختبار، وعلى أدائه.                                                                   |                |
| الجلسة الثامنة | 120د  | مهارة الإنجاز (العادات الدراسية السليمة) | مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية.                                                         |                |
| الجلسة التاسعة | 60د   | مهارة اتخاذ القرار                       | مساعدة التلاميذ على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في شهادة التعليم المتوسط.                             |                |
| الجلسة العاشرة | 60د   | الجلسة الختامية                          | تقييم البرنامج الإرشادي المطبق على أعضاء المجموعة الإرشادية، وتطبيق مقياس "العادات الدراسية" (القياس البعدي). |                |

أولاً: تحكيم البرنامج بشكل عام:

| الرقم | الموضوع              | الحكم |           | الملاحظات |
|-------|----------------------|-------|-----------|-----------|
|       |                      | مناسب | غير مناسب |           |
| 01    | عنوان البرنامج       |       |           |           |
| 02    | أهداف البرنامج       |       |           |           |
| 03    | محتوى البرنامج       |       |           |           |
| 04    | عدد جلسات البرنامج   |       |           |           |
| 05    | ترتيب جلسات البرنامج |       |           |           |
| 06    | فنيات البرنامج       |       |           |           |
| 07    | طريقة تقييم البرنامج |       |           |           |

ثانياً: تحكيم جلسات البرنامج:

| الرقم | جلسات البرنامج | موضوع الجلسة |           | مدة الجلسة |            | فنيات الجلسة |            |
|-------|----------------|--------------|-----------|------------|------------|--------------|------------|
|       |                | مناسب        | غير مناسب | مناسبة     | غير مناسبة | مناسبة       | غير مناسبة |
| 01    | الأولى         |              |           |            |            |              |            |
| 02    | الثانية        |              |           |            |            |              |            |
| 03    | الثالثة        |              |           |            |            |              |            |
| 04    | الرابعة        |              |           |            |            |              |            |
| 05    | الخامسة        |              |           |            |            |              |            |
| 06    | السادسة        |              |           |            |            |              |            |
| 07    | السابعة        |              |           |            |            |              |            |
| 08    | الثامنة        |              |           |            |            |              |            |
| 09    | التاسعة        |              |           |            |            |              |            |
| 10    | العاشرة        |              |           |            |            |              |            |

## ملاحظات وتوجيهات عامة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### معوقات التركيز:

- \* أحلام اليقظة أثناء المذاكرة.
- \* الشعور بالملل.
- \* وجود المشتتات.
- \* مكان الدراسة غير المناسب.
- \* عدم توفر الكتب والكراريس المنظمة.
- \* القلق حول المادة الدراسية.
- \* الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم.
- \* تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.
- \* كراهية بعض المواد الدراسية، وسوء العلاقات مع الأساتذة.
- \* المشاكل الصحية والعائلية.
- \* الاندماج في شلة الأصدقاء.
- \* الخوف من الامتحانات.

**خطة تهدف إلى تحسين التدريب على التركيز:**

- 1- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية، وأن تجلس جلسة صحية، مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية(مكالمة تلفونية يجب عملها، أو صديق يجب زيارته)، وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولاً، ثم عاود التركيز.
- 2- حاول الاستماع إلى ما يريحك قبل التركيز.
- 3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.
- 4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.
- 5- حدد المهام التي تستغرق وقتاً قصيراً من(20-30) دقيقة.
- 6- افرغ شاشة عقلك تماماً كأنها شاشة تلفزيونية بدون إرسال.
- 7- ابدأ وتحكم في ما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة، الكتابة، الاستماع،...)، عندها ستجد صراعاً بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلاً، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها.
- 8- بعد انقضاء من(20-30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلاً فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة.
- 9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك أثناء فترة التركيز(أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...)
- 10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها، ثم كرر الخطوات من (1-10) مرة تلو الأخرى حتى تعتاد على التركيز.

**الاستعداد للاختبار:**

- 1 - الجاهزية ومذاكرة المواد بشكل كامل.
- 2- أخذ قسط كافي من النوم.
- 3- الذهاب إلى الامتحان باكرا.
- 4- الاسترخاء قبيل الامتحان.
- 5- عدم مراجعة كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.
- 6- التخلص من القلق.
- 7- الثقة.
- 8- التخطيط لوقت الامتحان بدقة.

1. اختيار مكان جيد للجلوس أثناء الامتحان.
2. التوكل على الله.
3. البداية بكتابة الاسم على ورقة الإجابة.
4. قراءة جميع الأسئلة والتعليمات.
5. كتابة الأفكار الرئيسة التي يحفظها على ورقة المحاولات (المسودة) حال استلامه لها.
6. التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
7. توزيع الزمن المخصص للامتحان.
8. تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.
9. البداية بحل الأسئلة السهلة أولاً.
10. طلب التوضيح أو المساعدة من الأستاذ أثناء الامتحان إذا كان ذلك مسموحاً.
11. كتابة الأجوبة بخط واضح قدر الإمكان.
12. مراجعة الإجابات ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي التلاميذ.
13. التأكد من الإجابة على كل الأسئلة.
14. تكرار قراءة الإجابات للتأكد من سلامة اللغة والتنقيط وغيرها.

الملحق (7) قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج

| الرقم | اسم المحكم                 | الدرجة العلمية               | الجامعة                         |
|-------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 01    | جديدي زليخة                | دكتوراه علم النفس المدرسي    | جامعة الوادي                    |
| 02    | قيسي محمد السعيد           | دكتوراه علم النفس المدرسي    | جامعة الوادي                    |
| 03    | شنة محمد رضا               | ماجستير علم النفس تنظيم وعمل | جامعة الوادي                    |
| 04    | عبد الحسين زوقي<br>الجبوري | دكتوراه قياس وتقويم          | جامعة ابن رشد<br>بغداد (العراق) |

## NPar Test

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                              | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| الضابطة قبلية < الضابطة بعدي | 6 <sup>a</sup> | 5.92      | 35.50        |
| الضابطة قبلية > الضابطة بعدي | 4 <sup>b</sup> | 4.88      | 19.50        |
| Ties                         | 0 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                        | 10             |           |              |

a. الضابطة قبلية < الضابطة بعدي

b. الضابطة قبلية > الضابطة بعدي

c. الضابطة قبلية = الضابطة بعدي

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
|                        | الضابطة بعدي<br>الضابطة قبلية |
| Z                      | -.821 <sup>b</sup>            |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .411                          |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## NPar Tests

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

|         | الجنس | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------|-------|----|-----------|--------------|
| تجريبية | ذكر   | 5  | 4.60      | 23.00        |
| دي      | انثى  | 5  | 6.40      | 32.00        |
|         | Total | 10 |           |              |

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | تجريبية بعددي     |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 8.000             |
| Wilcoxon W                     | 23.000            |
| Z                              | -.940-            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .347              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .421 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: الجنس

b. Not corrected for ties.

### NPar Tests

#### Mann-Whitney Test

### Ranks

|         | المجموعة | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------|----------|----|-----------|--------------|
| القياسا | تجريبية  | 10 | 14.60     | 146.00       |
| لبعدي   | ضابطة    | 10 | 6.40      | 64.00        |
|         | Total    | 20 |           |              |

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | القياسا لبعدي     |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 9.000             |
| Wilcoxon W                     | 64.000            |
| Z                              | -3.102-           |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .002              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .001 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: المجموعة

b. Not corrected for ties.

## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

|                                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| – تجريبية بعدي<br>تجريبية قبلي | 1 <sup>a</sup> | 1.50      | 1.50         |
| Negative Ranks                 |                |           |              |
| Positive Ranks                 | 9 <sup>b</sup> | 5.94      | 53.50        |
| Ties                           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                          | 10             |           |              |

a. تجريبية قبلي < تجريبية بعدي

b. تجريبية قبلي > تجريبية بعدي

c. تجريبية قبلي = تجريبية بعدي

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
|                        | – تجريبية بعدي<br>تجريبية قبلي |
| Z                      | -2.652 <sup>b</sup>            |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .008                           |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## NPar Tests

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

|                | المجموعة | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------|----------|----|-----------|--------------|
| تجريبية القياس |          | 10 | 9.90      | 99.00        |
| ضابطة القبلي   |          | 10 | 11.10     | 111.00       |
| Total          |          | 20 |           |              |

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | القياس القبلي     |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 44.000            |
| Wilcoxon W                     | 99.000            |
| Z                              | -.455-            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .649              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .684 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: المجموعة

b. Not corrected for ties.