اثر برنامج إرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى عينة من طالبات كلية الآداب بجامعة الجبل الغربي

أ.م د. مائدة مردان محي الطعان
جامعة البصرة – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الخُلاصة:

هدف البحث التعرف على اثر برنامج إرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى طالبات كلية الآداب ، تكونت عينة البحث من (30) طالبة ،إذ تم اختيارهن بطريقة قصدية ، ثم وزعت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية تعرضت لجلسات الإرشاد الجماعي . واستمر البرنامج مدة شهرين وبواقع (26) جلسة إرشادية للمجموعة التجريبية، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واختبار (مربع كاي) تمت مكافأة المجموعتين بمتغير عادات الاستذكار والمتغيرات الوسيطة الأخرى، وباستعمال اختبار تحليل التباين وطريقة (دنكن) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وبمستوى دلالة (0,01)، الأمر الذي أكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة، وفي ضوء نتائج البحث وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول

أهمية البحث :

مع إطلالة القرن الماضي كان لهذا العالم موعد مع عصر جديد طالت التغيرات كافة مجالاته السياسية والاقتصادية والاجتماعية ونقلته نقلة نوعية أودعته إلى عصر العلم والتكنولوجيا والصناعة ، لذا أصبح الاهتمام بالإمكانيات البشرية وبالقوى الإنسانية غاية كل تطور ووسيلته من أولويات عمل السياسيين وواضعي الخطط التنموية ، فنحن العرب نمتلك ثروات طائلة تأتى في مقدمتها تلك الثروة البشرية الهائلة إلى جانب تلك العقول التي يمتلكها أبناؤنا الصغيرة بحجمها الكبيرة في قيمتها، التي شكلت مسألة كيفية التعامل معها معضلة واجهت الآباء قبل المربيين والتي إذا ما أدركنا أهميتها وأحسنا التعامل معها وتطويرها سوف تفتح أمامنا أبواب جديدة وتكشف لنا كنوزاً هي أثمن بمحتواها وعوائدها من النفط والموارد الطبيعية .

لذا توجهت أنظار المختصين نحو تلك العقول وأولتها عناية خاصة وبكافة المراحل الدراسية . وقد شكل موضوع التعليم وعادات الاستذكار واحدة من أهم القضايا التربوية التي شغلت بال المنظرين قبل المربيين، إذ ركزت الأبحاث على العلاقة الجدلية بين تلك المفاهيم التي شكلت ظاهرة عالمية تجاوزت حدود المكان والزمان وطالت بمضارها ومحاسنها جميع المجتمعات والأمم. ونظراً لتعقد هذه الظاهرة وتشعب علاقاتها بالعديد من المتغيرات أجريت دراسات يصعب حصرها نظراً لكونها ظاهرة قديمة . فقد حاول لوتر(luther 1982) مسح التقارير الواردة في الصحف الأمريكية المتخصصة بمهارات الاستذكار للفترة ما بين (1925–1980) فبلغت (170) تقريراً بحثياً في (31) صحيفة أمريكية .(عبد الموجود– 1993 – ص6)

أما على نطاق الوطن العربي فقد احتلت هذه الظاهرة محور اهتمام الباحثين في مجال التربية وعلم النفس وقد توصلت إلى النتائج العالمية ذاتها ونذكر منها دراسة (السامرائي والهيازعى 1986 ودراسة صادق 1986– دراسة معالي 1986 – ودراسة رمضان 1987 ودراسة سليمان 1988، دراسة فطيم 1989 ، ودراسة عبد الحميد 1984 . ودراسة عيسوي 1984). إن تعدد هذه الدراسات وتنوعها بين عربية وأجنبية أدت إلى تباينها أيضاً في طبيعة منهج البحث المعتمد فيها فهناك دراسات مسحية ودراسات ارتباطيه ودراسات مقارنة.

ومع بدايات القرن الماضي ظهرت دراسات إنمائية وعلاجية سعت إلى تعديل عادات الاستذكار وتحسنيها من خلال برامج إرشادية ومواقف تجريبية، والأدب النفسي زاخر بها مثل (دراسة بيجيز وفيلترون 1976 ، Biqqs & felton) التي توصلت إلى أن تعديل عادات الاستذكار من خلال تنظيم الوقت له تأثيره في الطلاب من ذوى القلق العالي والتحصيل المنخفض. (دباس– 2002– ص47)

وكذلك قام كل من (براون ووليم 1983 Brow and William) بدراسة لإعداد برنامج لتحسين عادات الاستذكار ومهارات الدراسة عن طريق الحاسب الآلي على مجموعة من طلاب الجامعة وأسفرت النتائج عن حدوث تحسن ملحوظ في مهارات الدراسة والاتجاهات الأكاديمية لدى أفراد العينة وهو ما قامت به (ريتا صادق 1986) في دراستها التجريبية لمعرفة أثر تدريس مقرر لمهارات الدراسة والاستذكار لعينة من طالبات السنة الأولى بكلية التربية قسم اللغة الإنجليزية والتي أظهرت حدوث فروق دالة بمستوى(0,01) قبل تدريس المقرر وبعده . فضلا عن دراسة كل من (وين 1977 winn وديكسون 1978 Dicksen وروبياك داوني 1978 Rabyak & Downey – 1979 ودراسة اسكونيس 1977 Askounis ودراسة هويل Howell ودراسة ريكمان 1981 Rickman). (زيدان – 1990– ص 473، 474) .

كما حصل كل من على السيد سليمان 1989 ودراسة أمال أحمد محمود 1994 ودراسة ثريا عبد الرؤوف جبريل 1994 ودراسة نبيل محمد العهل 1996 على ذات النتائج.

وفى عام 1997 صمم (Leland Jones& patrcia) دراسة لزيادة توظيف مهارات الاستذكار وبالاستعانة بالمشروعات الفردية والأنشطة الجماعية والألعاب تحسنت مهارات الطلاب الاستذكارية مع إحراز درجات عالية في الاختبارات التحصيلية. (p74 –1997– Leland & patrcia)

ونظراً لتعقد ولخطورة هذه الظاهرة وما تفرزه من أثار مضرة على شخصية المتعلمين وتحصيلهم الأمر الذي دفع الباحثة إلى دراسة هذه الظاهرة في البيئة الليبية. وعليه تتجلى أهمية البحث الحال بالنقاط التالية:

1- يستمد البحث أهميته من أهمية المرحلة العمرية للعينة المستهدفة، من طلبة الجامعة التي تضم بين ظهرانيها الشباب الذين أتموا مرحلة المراهقة, وأصابوا قدراً من البلوغ والنضج , فحق لنا أن نحصرهم بالفئة العمرية من (18–21 سنة) وهي المرحلة التي يجدر بنا أن نوليها عناية خاصة تتناسب مع طبيعية التحديات والصعوبات التي تفرضها عليهم التغيرات الحاصلة في هذا العالم، وإعدادهم بشكل يؤهلهم للاضطلاع بمسؤولياتهم في الحياة العملية مستقبلا.وعليه تستقي هذه المرحلة أهميتها من كونها الحلقة الأهم في سلسلة المراحل التعليمية فهي فضلاً عن قيامها باستقبال وإعداد الطلاب لمواصلة تعليمهم الجامعي العالي فأنها تتحمل أيضاً مسؤولية أعداد العناصر البشرية من ذوي المهارات الفنية ورفد المجتمع بالكوادر التقنية والكفاءات الصناعية التي تقع علي عاتقها مسئولية تنفيذ خطط التحول الاجتماعي والاقتصادي والارتقاء بمطالب العصر التنموية. (الفالوقي، القذافي– 1997– ص 20)

2- يناقش البحث أهم تلك المشكلات التي تواجه طلبتنا في جميع المراحل الدراسية إذ شكلت عادات الاستذكار واحدة من أهم معوقات تطور الطلبة تحصيلاً فعملية الاستذكار تعد من الفنون الذهنية الرفيعة التي يتقنها البعض ويعجز عن إتقانها البعض الأخر, ولا يمكن اعتبار عملية الاكتساب والتحصيل عملية عفوية تلقائية, وإنما هي عملية مدروسة لها قواعدها وأصولها ومبادئها وشروطها والتي تجعل منها عملية فعالة وإيجابية وتجعل للتحصيل تأثيراته الفاعلة في سلوك الفرد وعلى شخصيته وعلى حياة المجتمع وتقدمه . وهي بذلك تكون عملية غاية في التعقيد إذا ما تم تفعيلها جنى الطالب ثمار استذكاره الجيد وإن عطلت أفرزت العديد من الآثار السيئة أو السلبية كان من أوضحها انخفاض مستوي التحصيل الدراسي غير أن من أخطرها حدوث ذلك الخلل في بنية التفكير لدى الطالب.(حجازي–2001–ص 78)

3-إن عملية الاستذكار ليس بعملية آلية ميكانيكية بل هو عملية ذهنية ونفسية وعصبية معقدة لا تستقيم من دون التخطيط. (عسيوي – 1993 – ص57). وعليه يستمد البحث

الحالي أهميته من أهمية الإجراءات والاستراتيجيات المتضمنة في البرنامج الإرشادي المعتمد في البحث والتي تسعى إلى تحسين عادات الاستذكار التي يتبناه أفراد العينة.

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث الحالي بالتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين عادات

الاستذكار غير الجيدة لدى عينة من طالبات كلية الآداب / جامعة الجبل الغربي.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :-

1- تحديد نوعية عادات الاستذكار السائدة بين طلاب كلية الآداب بمدينة الاصابعة .

2-التعرف على اثر البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الاستذكار في تحسين عادات الاستذكار غير الجيدة لدى عينة البحث.

فروض البحث :

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي التي سجلها أفراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار.

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على عينة من طالبات كلية الآداب/ جامعة الجبل الغربي بمدينة الاصابعة في الجماهيرية الليبية، للعام الدراسي (2009- 2010).

تحديد المفاهيم والمصطلحات :

أولاً : عادات الاستذكار :

1- تعريف محمد نبية 1990

(أنماط سلوكية مكتسبة، تتكرر في المواقف المتشابهة، وتساعد على توفير الوقت والجهد، وإتقان الخبرات التعليمية للطلاب، وتختلف باختلاف التخصصات والأفراد.)(أبو السعد- 2009- ص48)

2- تعريف فتحي عبد القادر 1995

(هي نوع من السلوك المكتسب الذي يتكرر في المواقف المتشابهة ويبذل الطالب جهداً في الاستذكار للإلمام بالحقائق وتفحص الآراء والنقد وتفسير الظواهر، وحل المشكلات وابتكار أفكار وسلوكيات جديدة تفيد في مجال دراسته وفى حياته). (عبد القادر-1995 - ص262)

4- التعريف الإجرائي :

هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس عادات الاستذكار المعتمد في البحث.

ثانياً- مهارات الاستذكار

1- تعريف آمال صادق، وفؤاد أبو حطب 1994

(المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان ، أولهما: أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما : أن يكون منظما ليؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن. وهذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر). (صادق، أبو حطب- 1994م ص330)

2- تعريف محسن محمد عبد النبي (1996)

(هي الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد الدراسية التي درسها ، أو التي سيقوم بدراستها، والتي من خلالها يلم بالحقائق، ويتفحص الآراء والإجراءات، ويحلل، وينقد، ويفسر، ويحل المشكلات، ويبتكر أفكاراً جديدة ، ويتقن وينشئ أداءات تتطلب السرعة والدقة، ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه). (عبد النبي- 1996- ص205)

3- تعريف كوتريل (1999) Cottrell

(القدرة على الأداء والتعلم الجيد، وهي نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة. وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات

فرعية أصغر منها، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر في جودة الأداء الكلي.) (Cottrell- 1999-p21)

ثالثاً- البرنامج الإرشادي:

1- تعريف حامد عبد السلام زهران 2000

(هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة التعليمية، بهدف مساعدتهم لتحقيق النمو السوي وللقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة أو فريق من المسؤولين المؤهلين.) (زهران- 2000- ص518)

2- تعريف نجوى عبد الجليل عارف(2003)

(برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم التي تؤدي إلى سوء التوافق، ويعمل على تبصير الأفراد أو على حل هذه المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين بحيث يصل إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية.)

(عارف-

2003- ص249)

3- تعريف علاء الدين إبراهيم يوسف النجمة (2008)

(برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية، يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها، والمعدة بطريقة مترابطة ومنظمة، وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من اجل تحقيق أهداف محددة في السابق.) (النجمة-2008-ص7)

4- التعريف الإجرائي:

(هو مجموعة الاستراتيجيات والأنشطة المنتخبة والمستقاة من نموذج (لاكى وسميث رست 1998 Luckie & Smethu rst) ونموذج كوتريل (Cottrell 1999) والذي يتضمن جملة من المهارات اللازمة للاستذكار، التي تفيد في تحسين عادات الاستذكار وتطوير مهاراته لدى عينة البحث).

الفصل الثاني

الدراسات التجريبية .

1- (دراسة آيات مصطفى عبد المجيد 2002)

حول أثر استعمال برنامج إرشادي على تنمية بعض عادات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة . تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتحسين عادات الاستذكار لدى بعض طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من طالبات الفرقتين الثالثة والرابعة ، وبلغ عدد أفراد العينة (33) طالبة من الفرقة الثالثة و(30) طالبة من الفرقة الرابعة. تم تقسيمهن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستعملت الباحثة استبيان عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة وهو مقتبس من مقياس براون وهولتزمان وبرنامج التحكم الذاتي لتحسين عادات الاستذكار. واستعانت باختبار T. Test واختبار (ت) كمعالجات إحصائية، وأوضحت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

(عبد المجيد ، 2002 ،ص33-48)

2- دراسة محمود فتوح سعدات 2013

(اثر استخدام برنامج إرشادي جمعي في تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته غير المرغوبة عند طلبة المرحلة الثانوية التجارية) . هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي في تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته الخاطئة، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغت

(34) طالب وطالبة، حيث قسمت إلى مجموعتين تمت مراعاة تجانس أفرادها من حيث الجنس والسن والمستوى الاقتصادي والاجتماعي. وقام الباحث ببناء أدوات دراسته، وصمم مقياس لعادات الاستذكار ومهاراته، الى جانب تصميم برنامج إرشادي لتعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته الخاطئة. وانتهت الدراسة بوجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0,01) بين أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار قبل تطبيق البرنامج وبعده، وذلك لصالح القياس البعدي. في حين لم تكن للفروق أي دلالة إحصائية بين درجات افراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة لمتوسط درجات النجاح قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه، لصالح الدرجات بعد البرنامج (Deanmahmoud.blogspot.com/2013/06/mentoring.html)

. .

الفصل الثالث

أولا- مجتمع البحث وطرق اختيار عيناته

يضم المجتمع الأصلي للبحث الحالي طلبة كلية الآداب/الجبل الغربي في(الاصابعة) للعام الدراسي

(2009-2010) والبالغ حجمه (582) طالباً جامعياً وبواقع (232) طالباً و (350) طالبة .

والجدول رقم(1) يوضح ذلك:

جدول رقم (1)

(يوضح توزيع مجتمع الدراسة في ضوء متغير القسم والجنس)

ت	القسم	الجنس		المجموع
		ذكر	أنثى	
.1	علم الاجتماع	24	48	72
.2	علم النفس	34	114	148
.3	التفسير	75	0	75
.4	التاريخ	38	64	102
.5	جغرافية	23	46	69
.6	المكتبات	38	78	118
المجموع		232	350	582

***اختيار عينات البحث :** تنقسم عينات الدراسة إلى:

1.عينة البحث الأساسية

من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ (582) طالباً وطالبة تم سحب عينة بطريقة عشوائية بسيطة بلغ حجمها (320) طالب وطالبة. وبناءً على نوع المجتمع المقسم إلى طبقات في ضوء متغير القسم والجنس استعانت الباحثة بطريقة التوزيع المناسب لغرض الحصول على عينة ممثلة لخصائص المجتمع الذي سحبت منه. والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

جدول رقم (2)

(يوضح توزيع عينة البناء في ضوء متغير القسم والجنس)

ت	القسم	الجنس		المجموع
		ذكر	أنثى	
.1	علم الاجتماع	13	26	39
.2	علم النفس	19	63	82
.3	التفسير	41	–	41
.4	التاريخ	21	35	56
.5	جغرافية	13	25	38
.6	المكتبات	21	43	64
المجموع		128	192	320

وقد قسمت العينة إلى : عينة البناء وبلغ حجمها (100) طالب وطالبة للتحقق من صدق التكوين الفرضي لمقياس عادات الاستذكار. و (20) طالب وطالبة كعينة ثبات، فضلا عن (200) طالب وطالبة كعينة أساسية للبحث.

2-عينة التجربة: تم سحب عينة قصدية من العينة الأساسية للبحث البالغة (200) طالب وطالبة، ونظرا لحصول الإناث على أعلى الدرجات على مقياس عادات الاستذكار فقد تم اختيار

(30) طالبة كعينة للتجربة. ثم قامت الباحثة بتوزيع هذه العينة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية وباستخدام طريقة القرعة، فكان نصيب كل مجموعة (15) طالبة.

ثانياً : أدوات البحث :

1.1 مقياس عادات الاستذكار :

اعتمدت الباحثة مقياس عادات الاستذكار المعد من قبل (ابراهيم الدريعي – 2007) والمكون من (25) فقرة موزعة بشكل متساوٍ على خمسة أبعاد تقيس عادات الاستذكار، وبواقع (19) فقرة سلبية و (6) فقرات ايجابية، والجدول رقم (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3)

(يوضح توزيع فقرات مقياس عادات الاستذكار في ضوء أبعاده الخمسة ونوع الفقرة)

ت	الأبعاد	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	المجموع
البعد الأول	عادات الاستذكار العامة	–	5	5
البعد الثاني	التركيز	–	5	5
البعد الثالث	إدارة الوقت	2	3	5
البعد الرابع	القراءة وتدوين الملاحظات	2	3	5

البعد الخامس	الأداء في الامتحانات	2	3	5
	المجموع	6	19	25

وقد تقيدت الباحثة بالإجراءات العلمية والعملية المعهودة للتحقق من معايير الصدق والثبات لأدوات القياس النفسي والتربوي، وكما يلي :

1- الصدق Validity :

أ- الصدق الظاهري :Face Validity

سعت الباحثة إلى تنظيم فقرات المقياس وتعليماته ضمن قائمة، وعرضها على نخبة من المحكمين* من ذوي الخبرة والاختصاص في ميدان التربية وعلم النفس بلغ عددهم خمسة محكمين للاستئناس بآرائهم. وبعد الوقوف على آرائهم وملاحظاتهم اعتمدت الباحثة الحد الذي حدده (بنيامين بلوم 1983) لوجود أتفاق على التصحيحات بين المحكمين، فإذا حصلت على نسبة (75%) أو أكثر يمكنك الشعور بارتياح من حيث صدق المحتوى ، أما إذا كانت النسبة (50%) أو أقل فعلينا إعادة النظر في مفردات المقياس.(بلوم,1983,ص126)

ب_ صدق التكوين الفرضي Construct Validity : يُعبر هذا النوع من الصدق على مدى قياس المقياس لتكوين فرضي معين أو سمة معينة , وهناك أساليب عديدة يمكن اللجوء إليها للحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي قد تلقي الضوء على السمة المقاسة، وقد لجأت الباحثة إلى نوعين من تلك الأساليب هما :

*** الاتساق الداخلي :**

بما أن لهذا المقياس خمسة أبعاد لذا قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لكل فقرة بارتباطها مع المجموع الكلي للمجال المنتمية إليه , وارتباطها بالمجموع الكلي للمقياس مستخرجة من إجابات (100) طالب وطالبة أُخضعت للتحليل الإحصائي باستعمال معامل ارتباط بيرسون، فكانت جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس البالغ عددها (25) فقرة مع المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه كل فقرة دال إحصائياً بمستوى (0,01) إذا تراوحت معاملات الارتباط

1- * د. عبد السلام علي سعيد- أستاذ مشارك- جامعة السابع من ابريل- قسم المناهج وطرق التدريس.

2- د. منصور شيته- أستاذ- جامعة الفاتح- قسم المناهج وطرق والتدريس

3- د. عفاف عبد الفادي – أستاذ مساعد- جامعة الجبل الغربي- كلية الآداب في الاصابعة- قسم علم النفس.

4- د. مجدي زينة- مدرس- جامعة الجبل الغربي – كلية الآداب في الاصابعة- قسم علم النفس.

5- د. سيد أبو زيد- مدرس- جامعة الجبل الغربي- كلية الآداب في الاصابعة- قسم علم النفس.

تلك ما بين (0,394 و 0,174) وبمقارنة هذه القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (98) وبمستوى دلالة (0,05) لاختبار ذو نهاية واحدة والبالغة (0,169) تظهر أن جميع معاملات الارتباط تلك أكبر من القيمة الجدولية أو مساوية لها.الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباط دال بين الفقرات ومجموع المجال الذي تنتمي إليه، أما عن علاقة هذه الفقرات بالمجموع الكلي للمقياس فقد تراوحت معاملات الارتباط العالية لجميع الفقرات ما بين (0,584 – 0,169) وبمقارنة تلك المعاملات بالقيمة الجدولية السابقة الذكر والبالغة (0,169) نلاحظ أن فقرات المقياس جميعها تتمتع بمعاملات ارتباط عالية. الأمر الذي يدعو إلى الاحتفاظ بفقرات المقياس جميعها . والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4)

"يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي للمجال والارتباط بالدرجة الكلية لمقياس عادات الاستذكار"

ت	الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	لا أستذكر المادة التي لا أحبها	0,182*	0,174*
2	أحاول الاستفادة مما تعلمته في مقرر عند دراسة أي مقرر آخر.	0,273	0,334
3	أفضل مشاهدة التليفزيون أثناء استذكاري .	0,333	0,446
4	أشعر بالإرهاق عند استذكار دروسي لدرجة اني لاستطيع الاستذكار	0,174	0,169
5	أحب زيارة أصدقائي أو الاتصال بهم في الوقت الذي يجب أن استذكر فيه .	0,206	0,187
6	أفضل أن استذكر في مكان هادئ.	0,197	0,178
7	أسرح كثيراً أثناء الاستذكار .	0,216	0,228
8	استغرق وقتاً طويلاً قبل أن ابدأ الاستذكار.	0,235	0,199
9	لا ستطيع التركيز أثناء الاستذكار .	0,258	0,262
10	لا أستذكر الا إذا كان مزاجي معتدلاً .	0,199	0,194
11	لا أستطيع أن أقوم بواجباتي أو استذكر إذا تعرضت لأية ضغوط تضايقني .	0,249	0,423
12	أقضي وقتاً طويلاً في عمل أشياء غير مهمة .	0,394	0,584
13	الوقت الذي أخصصه للاستذكار لا يكفيني .	0,177	0,169
14	أعرف جيداً متى وكيف انهي واجباتي في موعدها .	0,326	0,275
15	أنتهي من واجباتي المهمة أولاً .	0,177	0,186
16	أحاول أن ألخص كل ما اقرأ .	0,178	0,180

* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0,05

17	أجد صعوبة لتوفير الوقت لاستذكار كل ما يجب استذكاره.	0,239	0,260
18	أرتب ما أدونه من ملاحظات ترتيبا جيداً .	0,175	0,186
19	أجد صعوبة في تدوين أية ملاحظات أثناء شرح المعلم .	0,256	0,247
20	أحاول استذكار المقررات بأسرع ما يمكن	0,327	0,398
21	أشعر بالتوتر أثناء الاختبارات مما يجعلني أنسى بعض المعلومات.	0,287	0,282
22	قبل الإجابة عن أي سؤال في الاختبار أفكر في السؤال واضع خطة للإجابة .	0,325	0,394
23	انتهى من الإجابة عن أسئلة الاختبار في وقت قصير واخرج قبل انتهاء الوقت المحدد للاختبار	0,235	0,196
24	قبل أن ابدأ الإجابة في الاختبار احدد لكل سؤال وقتاً خاصاً به.	0,257	0,263
25	أراجع إجاباتي قبل خروجي من قاعة الاختبار .	0,196	0,197

*** القوة التمييزية للفقرات :**

للتحقق من قدرة الفقرات على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) شرعت الباحثة بمعالجة البيانات المتجمعة من إجابات عينة البناء البالغ حجمها (100) طالباً وطالبة ورتبت درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم اختارت الباحثة نسبة 27% العليا و27% الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (54) طالباً وطالبة، وكانت درجات المجموعة العليا محصورة بين (65– 50) ، بينما انحصرت درجات المجموعة الدنيا بين (33 – 28) ثم حللت إجابات المجموعتين على كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام المعالجة الإحصائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T. Test) وذلك لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في كل فقرة منفردة، حيث أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة الواحدة. وفي ضوء التحليل الإحصائي باستعمال (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) حصلت الباحثة على قيم تائية محسوبة تراوحت ما بين (8,259– 2,490). وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (52) وعند مستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,005) كانت جميع تلك القيم أكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات المجموعتين المتطرفتين، وعليه يمكن القطع بتمتع جميع الفقرات بقوة تمييزية عالية الأمر الذي دعا إلى الإبقاء عليها في المقياس. والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول رقم (5)

"يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية ومستوى دلالة الفروق لفقرات مقياس عادات الاستذكار"

الفقرة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة

الأولى	العليا	1,963	0,940	6,525	*
	الدنيا	1,037	0,192		
الثانية	العليا	2,259	0,526	7,271	*
	الدنيا	1,370	0,629		
الثالثة	العليا	2,259	0,944	6,419	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الرابعة	العليا	2,111	0,698	4,748	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الخامسة	العليا	2,037	0,706	4,884	*
	الدنيا	1,000	0,000		
السادسة	العليا	2,185	0,557	8,259	*
	الدنيا	1,296	0,609		
السابعة	العليا	2,037	0,706	4,884	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الثامنة	العليا	2,074	0,675	4,842	*
	الدنيا	1,000	0,000		
التاسعة	العليا	2,481	0,509	3,211	*
	الدنيا	1,704	0,465		
العاشرة	العليا	2,185	0,736	3,232	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الحادية عشر	العليا	2,148	0,770	3,167	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الثانية عشر	العليا	2,444	0,641	3,296	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الثالثة عشر	العليا	1,926	0,958	6,349	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الرابعة عشر	العليا	2,148	0,770	3,167	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الخامسة عشر	العليا	2,741	0,526	7,790	*
	الدنيا	1,593	0,797		
السادسة عشر	العليا	2,185	0,396	3,977	*
	الدنيا	1,111	0,320		
السابعة عشر	العليا	2,926	0,267	2,554	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الثامنة عشر	العليا	2,963	0,192	6,199	*
	الدنيا	1,000	0,000		
التاسعة عشر	العليا	2,889	0,320	5,867	*
	الدنيا	1,000	0,000		
العشرون	العليا	2,741	0,447	2,490	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الحادي والعشرين	العليا	2,704	0,669	2,785	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الثانية والعشرون	العليا	2,926	0,267	2,554	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الثالثة والعشرون	العليا	2,815	0,396	7,087	*

* الفرق دال إحصائيا عند مستوى 0,05

	الدنيا	1,889	0,320		
الرابعة والعشرون	العليا	2,852	0,456	3,724	*
	الدنيا	1,000	0,000		
الخامسة والعشرون	العليا	2,556	0,801	7,477	*
	الدنيا	1,000	0,000		

الثبات Reliability :

يقصد بالثبات هو ثبات الإجابة عن الاختبار وثبات الأداء لذا فإن ما يحسب ثباته هو عينة من الاستجابات نحصل عليها من مجموعة الأفراد. (الطعان- 2000- ص 190) والثبات يشير عادةً إلى نسبة التباين الحقيقي في اختبار ما. (Guilford-1973-p.397). وتفيد بعض تلك الطرق في حساب عامل الاستقرار، والبعض الأخر يفيد في حساب عامل التكافؤ. لذا تم حساب معامل الثبات للمقياس الحالي بثلاث طرق:

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار . test & retest

عمدت الباحثة إلى تطبيق الاختبار على عينة من الطلبة بلغ عددهم (20) طالباً وطالبة. ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وبعد تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من التطبيق ومعالجتها إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمة (r) المحسوبة للمقياس (0,89) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) لاختبار ذو نهاية واحدة والبالغة (0,400) يظهر أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية. الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيقين . وزيادة في التأكد تمت معالجة بيانات التطبيقين باستخدام المعالجة الإحصائية لاستخراج الدلالة المعنوية للفرق بين التباينات المترابطة فكانت القيمة التائية المحسوبة (0,04). وعند مقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05) البالغة (1,734) يتضح لنا أن القيم التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية. الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين. والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (6)

(يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط والقيمة التائية والقيمة الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين التطبيقين لمقياس عادات الاستذكار)

المجال	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت
الدرجة الكلية للمقياس	التطبيق الأول	37,90	6,69	*0,89	**0,04
	التطبيق الثاني	38,57	6,64		

* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0,05

** الفرق غير دال عند مستوى دلالة 0,05

2- التجزئة النصفية . Half Reliability – split

قامت الباحثة بتحليل بيانات التطبيق الثاني لعينة الثبات, إذ قسمت المقياس إلى جزئيين. ثم حسبت معامل الارتباط باستخدام (معادلة بيرسون)، فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,80)، وبتصحيح هذا المعامل باستخدام معادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0,88).والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (7)

"يوضح قيمة معامل الارتباط وقيمة معامل الثبات المصحح بمعدلة سبيرمان براون"

طرق حساب الثبات	معامل الارتباط	معامل الثبات
طريقة سبيرمان براون	0,80	0,88

واستنادا إلى ما طرحه (نبيل عبد الهادي ، 2001) من أن أعلى معامل ثبات للإختبار يبلغ (0,75) أما معاملات الثبات التي تنحصر بين (0,50-0,74) فتكون مقبولة, بينما يعد معامل الثبات الأقل من (0,49) مرفوضاً. (عبد الهادي- 2001- ص 388)، وبالرجوع إلى قيمة معامل ثبات المقياس يمكننا القول بتمتع مقياس عادات الاستذكار بثبات عالٍ.

طريقة تصحيح المقياس وتفسير درجاته :-

انتهى المقياس مكون من (25) فقرة، وضعت أمام كل فقرة ميزان ثلاثي (تنطبق إلى حد كبير، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق)، تحصل بدائل الميزان على درجات (3،2،1) حسب نوع الفقرة، وبهذا تكون الدرجة العليا النهائية للمقياس (75) درجة والتي نحصل عليها من حاصل ضرب القيمة العليا في نظام التدرج والبالغة (3) في عدد فقرات المقياس الكلية والبالغة (25) فقرة, أما الدرجة الصغرى للمقياس فتبلغ (25) درجة.وعليه يمكن تفسير الدرجات التي يحصل عليها المفحوصون في ضوء المعايير التالية، كل من يحصل على درجة من:

- 25- 30 لديه عادات استذكار ممتازة.
- 31- 40 لدية عادات استذكار جيدة ، ولكن عليه تحسينها.
- 41- 50 لديه عادات استذكار غير جيدة ، وهناك فرصة لتحسينها.
- 51- 75 لديه عادات استذكار سيئة جداً،ومن الضروري أن تحسن هذه العادات.

2.1- قائمة المهارات المبدئية اللازمة للاستذكار:

وهي قائمة مقترحة من كوتريل (Cottrll- 1999) والمعربة من (احمد عبد اللطيف ابو أسعد- 2009)، والتي تفيد في فحص وتقييم ما لدى الفرد من المهارات

المبدئية اللازمة للاستذكار والانجاز الأكاديمي لمعرفة أين هو من مهارات الاستذكار، ومدى توافرها لديه. وتضم (10) فقرات، أمام كل فقرة ميزان يحتوي على خمس درجات (1- 5) توضح درجة امتلاك المفحوص للمهارة. ونظراً لحداثة تقنين القائمة اكتفت الباحثة بالتحقق من الصدق الظاهري للقائمة وذلك بعرضها على ذات اللجنة من المحكمين الذين قاموا بتحكيم الصدق الظاهري لمقياس عادات الاستذكار، وقد جاء اتفاق أعضاء اللجنة البالغ عددهم (5) محكمين، بنسبة (100%) على أن جميع فقرات القائمة وضعت لتقيس المهارات المبدئية للاستذكار. وللتحقق من ثبات القائمة طبقت على عينة بلغ حجمها (20) طالباً وطالبة تم سحبها من عينة البناء بشكل عشوائي. ولجأت الباحثة إلى اعتماد إجراءات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للتحقق من ثبات القائمة. فطبقت القائمة على العينة مرتين وبفارق زمني بلغ (14) يوماً، وتم حساب قيمة معامل الارتباط فبلغت قيمة (r) المحسوبة للقائمة (0,929) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) لاختبار ذو نهاية واحدة والبالغة (0,389) يظهر أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية. الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين التطبيقين . وزيادة في التأكد تمت معالجة بيانات التطبيقين باستخدام المعالجة الإحصائية لاستخراج الدلالة المعنوية للفرق بين التباينات المترابطة فكانت القيم التائية المحسوبة (0,901). وعند مقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05) لاختبار ذو نهاية واحدة البالغة (1,734) يتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية. الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين، الأمر الذي يشير إلى تمتع القائمة بثبات عالٍ. والجدول رقم (8) يوضح ذلك .

جدول رقم (8)

(يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط والقيمة التائية والقيمة الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين التطبيقين لقائمة المهارات المبدئية اللازمة للاستذكار)

المجال	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة ت
الدرجة الكلية للمقياس	التطبيق الأول	38,100	6,064	*0,929	**0,901
	التطبيق الثاني	37,000	5,185		

* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0,05

** الفرق غير دال عند مستوى دلالة 0,05

3.1- البرنامج الإرشادي

قامت الباحثة ببناء برنامجاً للإرشاد النفسي باعتماد المهارات المبدئية اللازمة للاستذكار الجيد، بما يتلاءم وأهداف هذا البحث، وقد تم تخطيط البرنامج باعتماد نظام (التخطيط- البرمجة- الميزانية) الذي يعد من الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط والذي يقوم على :

1- تحديد الاحتياجات

2- اختيار الأولويات.

3- تحديد الأهداف.

4- إيجاد برنامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعة

5- تقويم النتائج. (الزاملي- 1993- ص 88)

وفي ضوء احتياجات أفراد العينة التي نظمت في قائمة بالأولويات، والتي تم تحديدها من خلال تطبيق قائمة المهارات اللازمة للاستذكار، وتم ترتيبها في ضوء قيم الأوزان المئوية الحاصلة عليها وتضمينها في جلسات ومحاور البرنامج الإرشادي. والجدول رقم (9) يوضح ذلك:

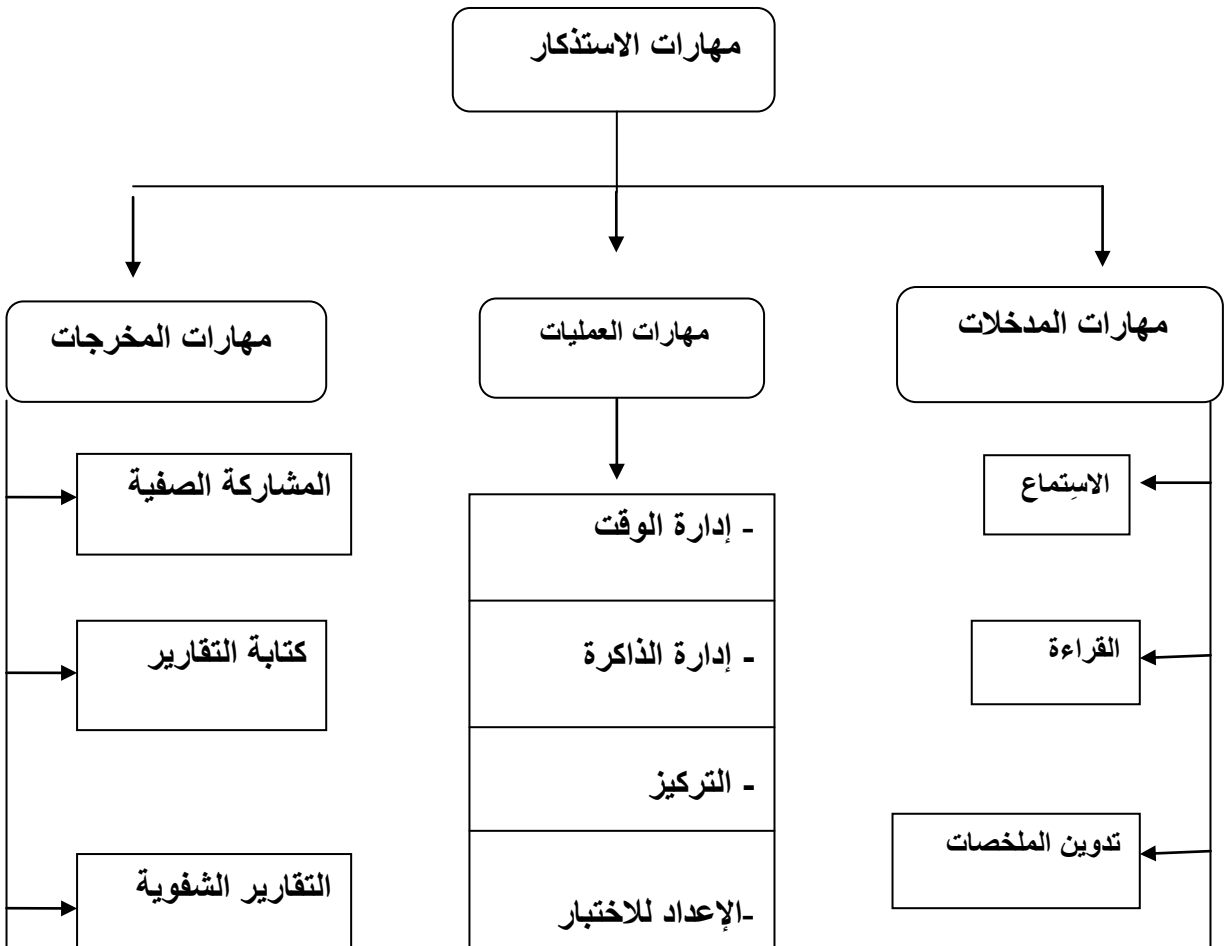
جدول رقم (9)

جدول يوضح تكرارات أفراد المجموعة التجريبية على بدائل الإجابة على قائمة المهارات اللازمة للاستذكار والأوساط المرجحة والأوزان المئوية

ت	الفقرة	1	2	3	4	5	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	إدارة الإعمال الدراسية المؤجلة والتعامل معها	12	1	2	0	0	1,53	%30,6
4	استخراج المعلومات من مختلف المصادر.	11	3	1	0	0	1,33	%26,6
3	امتلاك الثقة في التعبير عما تمتلك من أفكار.	12	2	1	0	0	1,27	%25,4
5	قراءة النصوص أو الأشكال والجداول لاستخراج المعنى والدلالة منها	10	3	1	1	0	1,27	%25,4
9	القدرة على الحوار والمناقشة وإبداء الرأي في موضوع ما.	13	2	0	0	0	1,27	%25,4
6	القدرة على الانتقاء، واستخراج المناسب للموضوع وإهمال غير المناسب	12	3	0	0	0	1,2	%24
7	مقارنة مختلف الآراء وتقرير أيها الأفضل.	13	1	1	0	0	1,2	%24
2	تنشيط الدافعية الذاتية والقدرة على تحمل مسؤولية المهام الصعبة.	14	1	0	0	0	1,07	%21,4
8	كتابة التقارير والموضوعات بأسلوب خاص.	14	1	0	0	0	1,07	%21,4
10	القدرة على التلخيص والإيجاز بأقل الكلمات وأكثر المعلومات.	14	1	0	0	0	1,07	%21,4

وبعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة الخاصة بموضوع البحث قامت الباحثة باختيار التقنيات والأساليب التي تتناسب واحتياجات العينة، ومنها:

1- نموذج لاكي وسميث رست (Luckie & Smith rust 1998) لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية، التي تقسم مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات هي (مهارات المدخلات Input Skills، مهارات العمليات Process Skills مهارات المخرجات Output Skills. يمكن تصور تلك المهارات بالشكل التخطيطي التالي:



وسيتم تفعيل كل مهارة بالشكل التالي:

أولا- مهارات المدخلات :

1- مهارة الاستماع: وتضم جانبين:

أ) جانب حسي حركي: ويتعلق بطريقة الجلوس، وتركيز الانتباه، واتخاذ الأوضاع المناسبة للإنصات الجيد، واحترام الصمت الواجب، وعدم مقاطعة المتحدث أو الانشغال عنه.

ب) جانب معرفي: ويتضمن:

- الإدراك السمعي: عن طريق إمكان ترتيب الأصوات أو الكلمات ،طبقا لتلقيها، والتعرف عليها وعلى مصادر الأصوات، وإدراك الأصوات الخافتة.
- التمييز السمعي: عن طريق تنمية مهارة تمييز الأصوات، والاختلافات فيما بينها.
- التخيل السمعي: عن طريق تخيل أصوات بعض المصادر الصوتية بمجرد رؤيتها،

أو تخيل المصادر بسماع أصواتها.

2- القراءة: ويتم تفعيل القراءة الجيدة من خلال الخطوات التالية:(الإعداد ، فكرة عامة،القراءة عن قرب،المراجعة لما تقرأ)

3- تدوين الملخصات: يقدم كوتريل (Cottrell 1999) عدداً من الاقتراحات لعمل الملاحظات من الكتب أو المحاضرات كالتالي:(- استخدم القلم ومن دون ملاحظات مما تقرأ – ملاحظاتك قد تكون إجابات لأسئلة – حدد ولخص الأفكار الرئيسة مع صياغتها بأسلوبك وكلماتك- رتب الأفكار تحت العناوين أو الأسئلة- دوّن بالضبط من أين أتيت بالمعلومات "اسم الكتاب، ورقم الصفحة"- اترك مسافات بين سطور ملاحظاتك لإضافة التفصيلات إذا رغبت لاحقا- ضع ملاحظات كل موضوع في ملف خاص مكتوب عليه العنوان بوضوح- يفضل استخدام صفحة منفصلة لكل موضوع فرعي- احتفظ في أول كل ملف بصفحة للمعلومات المستجدة – اجعل صفحة الملاحظات سهلة التذكر باستخدام الرموز أو الاختصارات والألوان- اربط النقاط ببعضها البعض باستخدام الأسهم أو الخطوط المتقطعة- اكتب الاقتباسات بألوان مختلفة- رتب الملاحظات المتناثرة والتي تتناول فكرة واحدة باستخدام الألوان أو الدوائر).
(Cottrell- 1999-p116)

4- تحديد الأهداف:

إن أي مهمة تكون قابلة للتجزئة إلى أهداف قصيرة المدى إذا ما أتسمت بالخصائص التالية: (1- التكامل Integrated، 2- الواقعية Realistic، 3- النوعية والتحديد Specific، 4- قابلية القياس Measurable، 5- المرونة Flexible)

5 – التدريب على المشاركة الصفية

ثانياً- مهارات العمليات

1- مهارة إدارة الوقت *Time Management Skill*

توجد عشرة اقتراحات لتحسين مهارات ادخار وقت الاستذكار، وهى:(تجنب إعادة كتابة الملاحظات والملخصات- ادخر وقت كتابة الملاحظات- ادخر وقت البحث في الملاحظات- ادخر وقت القراءة- ادخر وقت الكتابة والبحث عن المراجع- استخدم كلمات محددة لتركيز طاقتك- ادخر وقت التفكير – ادخر وقت تنظيم المعلومات- ادخر وقت الكتابة.)

أ- حدد كيف تم استخدام الوقت: استخدام استمارة وقت الاستذكار الموضحة بالجدول

(10)، يعطي معرفة دقيقة عن الكيفية التي تم بها قضاء وقت الاستذكار.

جدول (10)

نموذج ورقة الاستفسار عن وقت الاستذكار

يملأ هذا الجانب في أثناء الاستذكار	يملأ هذا الجانب بعد الاستذكار
ظروف الاستذكار: التاريخ: المكان: وقت البداية:	تحديد ظروف الاستذكار والمكان والوقت أكان كل منها مناسبا؟ كيف يمكن تحسين غير المناسب منها؟
ما طول المدة المطلوبة للاستذكار؟	ما طول المدة التي تم استغراقها فعلا؟
ما عدد فترات الراحة التي يعتزم أخذها؟ ما وقت الاستراحة؟ ما طول وقت كل استراحة؟	متى أخذت الاستراحة؟ هل دعمت وحصلت على تغذية مرتدة في وقت الاستراحة؟ وإذا كان لا: فماذا يمكن عمله؟
المقاطعات في أثناء الاستذكار نوع المقاطعة مدتها -1 ... -2 ...	كيف يمكن منع تلك المقاطعات؟ -1 -2 -3
وقت الانتهاء من الاستذكار:... الوقت الكلي للاستذكار:...	الوقت الحقيقي المستغرق في الاستذكار: ....
الأفكار والملاحظات عن فترة الاستذكار:..... (Cottrell -1999-p64)	

ب- أين ذهب الوقت (Where dose the time go) يمكن تنظيم الوقت بشكل نموذجي باعتماد النموذج التالي:

جدول (11)

نموذج تنظيم الوقت وتوزيعه على مناشط الحياة

كيف استغل الوقت الآن ؟	كيف ينبغي أن يستغل الوقت
نوم: 10 ساعات أكل : 2 ساعة اجتماعيات: 3 ساعات وقت شخصي بالمنزل: 3 ساعات السفر: 1ساعة محاضرات واجتماعات: 2 ساعة القراءة: 2 ساعة كتابة: 1ساعة التفكير: 0 ساعة تمرينات الاسترخاء: 0ساعة	نوم: 8 ساعات أكل : 1 ساعة اجتماعيات: 2 ساعة وقت شخصي بالمنزل: 2 ساعة السفر: 1ساعة محاضرات واجتماعات: 2 ساعة القراءة: 3.5 ساعة كتابة: 2 ساعة التفكير: 1 ساعة تمرينات الاسترخاء: 1.5ساعة

(Cottrell-1999-p64-69)

ج- تنظيم الأسبقية Priority Organizer

استخدمت الباحثة النموذج (12) في تحديد نشاطات الحالة حسب أولوياتها.

جدول (12) نموذج لتحديد أولوية وأهمية مناشط الحياة

قائمة الأشياء أو الموضوعات	أهمية عمل الأشياء	أهمية السرعة في عمل الأشياء	عدد نقاط أهمية الشيء	ترتيب الأسبقية
-1				
-2				

3-				
4-				
5-				
6-				

2- مهارة إدارة الذاكرة Managing Memory skill

لتحسين الذاكرة سنركز على ثلاثة جوانب وهي:

1. التقسيم: حتى نستطيع تذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن نجزئها إلى

قطع صغيرة، يسهل تناولها واستذكارها.

2. الربط : ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، أو المعلومات الجديدة ببعضها.

3. المعنى: من الأسهل تعلم وتذكر الأشياء ذات المعنى.(بتلر وهوب- 1998- ص501،503)

3- مهارة التركيز Concentration skill

لتحسين مهارة التركيز سيتم تطبيق مايلي:

1- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية(كاستخدام الانترنيت والتلفون).

2 - حاول الاستماع إلى موسيقى هادئة 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 تماما كأنها شاشة تليفزيونية من دون إرسال.

7-ابدأ وتحكم فيما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها، وهو ما تريد التركيز فيه

(القراءة، الكتابة ، الاستماع،...).

8- بعد انقضاء من (20- 30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية، لأنك إذا كنت ركزت فعلا

فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة .

9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك في 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.(*Luckie & Smethurst* - 1998- p71)

- مهارة المراجعة والتجهيز للامتحان *Revision and Exam Preparation Skill*

سيتم اعتماد استراتيجيات المراجعة الفعالة، منها :

1- عمل الملاحظات الواضحة في أثناء الاستذكار.

2- عمل فهرس للكلمات الرئيسية، والمعلومات المهمة .

3- استخدام الوقت بعناية.

3- الاحتفاظ بحالة عقلية جيدة 4- المراجعة باستخدام الأذن (بالاستماع

5- المحافظة على الصحة العامة: بالنوم اللازم، والاسترخاء، وتناول الطعام المتوازن.

6- استخدام أوراق أسئلة امتحانات الأعوام السابقة: في المقرر نفسه، ومحاولة الإجابة عنها من دون النظر في ملخصاتك، أو محتوى المقرر. -Cottrell -1999- (p219)

ثالثا: مهارات المخرجات Output Skills

1- **مهارة كتابة التقارير** Written Reports skill

التأكيد على مهارة الكتابة، ومعالجة الأخطاء الشائعة بها، والتي منها : خطأ في رسم أحد الحروف رسما صحيحا، خطأ في كتابة الهمزة وسط أو آخر الكلمة، زيادة أو نقص في حروف الكلمة، عدم الدقة في وضع النقاط على الحروف المنقوطة، رسم همزة تحت ألف الوصل أو فوقه، رسم التنوين آخر الكلمة نونا زائدة أو العكس، الخلط بين التاء المربوطة والمفتوحة، حذف ألف الوصل لعدم النطق بها، فك الحرف المشدد، حذف اللام الشمسية...الخ

2- مهارة تناول الاختبار Exam taking skill

يمثل الموقف الاختباري ضغطاً وتوتراً لدى الطلاب. والاستراتيجيات التالية من المفترض أن تساعد على تخطي هذه الخبرة بنجاح.-Herrman, et al- 1996 (p207)

أ) تقنية الاسترخاء العضلي:

* التدريب الأول: تمارين الذراعين والكفين والكتفين والاستمرار في وضع الشد لمدة خمس ثوان

وحالة الاسترخاء لمدة 10 ثوان مع التكرار 4 مرات.

*التدريب الثاني: تمارين الوجه، الضغط على الأسنان بأقصى قوة، الضغط على الشفتين،

الاستمرار لمدة 5 ثوان، والعودة إلى الوضع الطبيعي 10 ثوان مع التكرار 4 مرات.

* التدريب الثالث: تدريبات عضلات الرقبة والظهر.

* التدريب الرابع: تمارين التنفس وعضلات البطن، شهيق عميق، الاحتفاظ بالشهيق لمدة 15

ثانية، زفير، مع تكرار 4 مرات، شفط البطن الى الخلف، تكرار ذلك 4 مرات.

* التدريب الخامس: تمارين الساقين، الاستمرار بوضع الشد لمدة خمس ثوان، ووضع الاسترخاء

لمدة 10 ثواني، مع التكرار 4 مرات. (الطعان- 2000- ص205،204)

ب) قبل أن تبدأ الإجابة عليك الالتزام بمايلي : (- احتفظ بثقتك في نفسك وتذكر أنك جهزت نفسك جيدا قبل الاختبار- لا تخش من ضياع الوقت قبل أن تكون لك ألفة بالاختبار- اقرأ ورقة الأسئلة بشكل سريع، بعد أن تتأكد من فهمك لتعليمات الاختبار، ولا تتوتر إذا كانت بعض الأسئلة غامضة- حاول أن تفهم ما يريده السؤال، بسؤال نفسك عما يتطلع إليه الممتحن- استخدم الأمثلة من خلال موضوعات المقرر، أو من خبراتك الخاصة- خطط كيف ستستثمر الوقت المخصص للامتحان بتوزيعه على الأسئلة التي تعرف إجاباتها، والمراجعة للإجابة.)

ج) طريقة إجابة أسئلة الاختيار من متعدد، عليك الالتزام بما يلي: (- اقرأ الأسئلة بدقة وبعناية، وركز جهدك في اختيار الإجابة الصحيحة- تعامل مع كل سؤال وكأنك تفتش عن الإجابة الدقيقة- اقرأ البدائل عن كل سؤال بعناية وقارن فيما بين المتقارب منها- لا تظن أن الاختيار الأول هو الصحيح دائما- ركز في ورقة

الامتحان في أثناء الامتحان- أجب عن الأسئلة التي تعرفها أولا ثم راجعها مع التغيير الفوري للإجابات التي تكتشف أنها خطأ.)

د) طريقة إجابة أسئلة المقال، عليك الالتزام بما يلي: (- اقرأ السؤال بعناية، وخذ الوقت الكافي للتفكير فيه، وحاول أن تحدد مركز الموضوع- ابدأ بمقدمة مختصرة في إجابة السؤال، أو على الأقل تناول النقاط الرئيسة التي تدور حولها الإجابة- نظم معلوماتك واربط فيما بينها، لتكون مقالا منظما ومترابطا ويدور حول فكرة واحدة- إذا دخلت في تفصيلات تأكد أن لها صلة بموضوع السؤال، ولا تعط معلومات لا يبحث عنها السؤال، ولا تنس أن تعطي خاتمة قصيرة لإجابة سؤال المقال.

هـ) في نهاية وقت الامتحان، عليك الالتزام بما يلي:

(- أعد قراءة التعليمات وإجاباتك على كل سؤال، حتى لا تغفل شيء- أعد قراءة الأسئلة

وإجابتك عليها بدقة)

و) إذا رد الممتحن لك ورقة الإجابة بعد تصحيحها، فحاول أن تحدد أنماط الأخطاء التي

ارتكبتها، حتى تحسن من أدائك المستقبلي، وتذكر أن تناول الاختبار مهارة تتحسن

بالممارسة فلا تغفل عنها.

وبعد الانتهاء من تصميم البرنامج الإرشادي تم عرض البرنامج على نخبة من المحكمين من ذوي

الخبرة والتخصص، وقد قدم البعض منهم إضافات أغنت البرنامج.

ثالثاً- منهجية التجربة

-المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي

-المتغير التابع: عادات الاستذكار الغير جيدة.

-المتغيرات الوسيطة: (العمر، الجنس، تحصيل الأب، تحصيل الأم، مهنة الأب، مهنة الأم، الترتيب الولادي، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري،عدد أفراد الأسرة، نوع السكن)

- **التصميم التجريبي:**اعتمدت الباحثة تصميم (القياس القبلي- البعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وفي ضوء ذلك التصميم تم تطبيق البرنامج الارشاي على المجموعة التجريبية بإتباع أسلوبين:

1- الأسلوب الفردي وذلك بتبني أسلوب دراسة الحالة كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات، وتحديد الاحتياجات.

2- الأسلوب الجمعي: إذ تشكل الجماعة العلاجية عادة نظام دعم علاجي وعاطفي قويين، فضلا عن أن البرامج الجماعية تؤدي ثمارها بأقل تكلفة ووقت وجهد.(الطعان- 200-ص218)

- **تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:**

فضلا عن الانتقاء العشوائي للمجموعتين التجريبية والضابطة، قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية لبعض المتغيرات الوسيطة ذات التأثير المباشر على نتائج التجربة وذلك باستخدام اختبار مربع كاي، إذ كانت جميع القيم المحسوبة اقل من القيم الجدولية الموضحة في الجدول إزاء كل متغير الأمر الذي يشير إلى تجانس المجموعتين. والجدول رقم (13) يوضح ذلك:

جدول رقم (13)

(يوضح قيم مربع كاي ودرجات الحرية والقيم الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين المجموعتين المتغيرات الوصفية)

ت	المتغيرات الوصفية	قيمة مربع كاي	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الفرق
1	العمر	3,44	3	11,34	الفرق غير دال إحصائيا عند مستوى 0,01
2	الجنس	0	1	6,64	
3	تحصيل الأب	2,69	5	15,09	
4	تحصيل الأم	1,84	5	15,09	
5	مهنة الأب	5,82	5	15,09	
6	مهنة الأم	1,34	5	15,09	
7	الترتيب الولادي	4,08	3	11,34	
8	الحالة الاجتماعية	0	3	11,34	
9	الدخل الشهري	0,88	3	11,34	
10	عدد أفراد الأسرة	2,22	3	11,34	
11	نوع السكن	0	1	6,64	

كما تمت مكافئة أفراد المجموعتين في نوعية عادات الاستذكار المستخدمة وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضية التالية:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار.

حازت المجموعة التجريبية في نتائج القياس القبلي على متوسط قدره (54,400) بانحراف معياري بلغ (3,950)، في حين حصلت المجموعة الضابطة على متوسط هو (53,400) بانحراف قدره (2,989)، ثم تمت معالجة البيانات المتجمعة باستخدام اختبار الدلالة المعنوية لعينتين مستقلتين إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1,473). وبمقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0,01) لاختبار ذو نهايتين والبالغة (2,763)، نلاحظ أن القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود أي دلالة للفروق بين المجموعتين في نتائج القياس القبلي. مما يعني تكافؤ المجموعتين بعادات الاستذكار التي يتبناها أفرادهما. والجدول رقم (14) يوضح ذلك:

جدول رقم (14)

(يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية والقيمة الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج القياس القبلي)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
التجريبية	54,400	3,950	1,473	2,763	الفرق غير دال عند مستوى 0,01
الضابطة	53,400	2,989			

- **تطبيق البرنامج:**

استغرق البرنامج مدة شهرين وبواقع (26) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل جلسة ساعة واحدة، إلى جانب (30) جلسة فردية قامت الباحثة خلالها بإجراء دراسة حالة لكل عضوه في المجموعة التجريبية قبل بدء البرنامج . ابتدأ البرنامج بتاريخ 2010/3/2 وانتهى بتاريخ 2010/4/29. والجدول رقم (15) يوضح ذلك:

جدول رقم (15)

(يوضح يوم وتاريخ ومحتوى جلسات البرنامج الإرشادي)

اليوم والتاريخ	محتوى الجلسة	اليوم والتاريخ	محتوى الجلسة
الثلاثاء 3/2	الجلسة التمهيدية	الخميس 4/1	مهارة إدارة الذاكرة:أ-ربط المعلومات الجديدة بالسابقة. ب-إعطاء معنى للأشياء لتذكرها. ج-التدريب ألبيتي.
الخميس3/4	تطوير مهارة الاستماع:أ- تنمية الجوانب الحسية. ب- تنمية الجوانب المعرفية. ج- التدريب ألبيتي	الاحد4/4	مهارة التركيز: تنمية مهارة التركيز بإتباع الخطوات الواردة في البرنامج .
الأحد 3/7	تطوير مهارة الاستماع: تنمية الإدراك السمعي أ- التدريب على التمييز السمعي ب- التدريب ألبيتي.	الثلاثاء 4/6	مهارة التركيز: أ-تنمية مهارة التركيز بإتباع الخطوات الواردة في البرنامج . ب-التدريب ألبيتي.
الثلاثاء 3/9	تطوير مهارة الاستماع: تنمية الإدراك السمعي أ- التدريب على التخيل السمعي ب- التدريب ألبيتي.	الخميس 4/8	تفعيل مهارة المراجعة والتجهيز للامتحان: أ-تنمية المهارة بإتباع الاستراتيجيات الواردة في البرنامج ب-التدريب ألبيتي
الخميس 3/11	تفعيل مهارة القراءة:أ- (الإعداد، تكوين فكرة عامة، القراءة عن قرب، المراجعة لما تقرأ) ب- التدريب ألبيتي)	الأحد 4/11	مهارة المخرجات : أ- تنمية مهارة كتابة التقارير. ب-التدريب ألبيتي .
الأحد 3/14	أ-التدريب على كيفية تدوين الملخصات. ب-التدريب ألبيتي	الثلاثاء 4/13	مهارة المخرجات : أ-تنمية مهارة تناول الاختبار. ب-التدريب ألبيتي.
الثلاثاء 3/16	أ-التدريب على كيفية تحديد الأهداف. ب-تجزئة المهمة إلى أهداف خاصة. هـ-التدريب ألبيتي.	الخميس 4/15	مهارة المخرجات : التعامل مع التوتر المرافق للامتحان أ- التدريب على الاسترخاء ب- التدريب ألبيتي.
الخميس 3/18	أ-التدريب على صياغة أهداف تتميز بالتكامل - الواقعية - النوعية والتحديد - القابلية للقياس - المرونة) ب-التدريب ألبيتي.	الأحد 4/18	مهارة المخرجات : التعامل مع التوتر المرافق للامتحان أ- التدريب على الاسترخاء ب- التدريب ألبيتي.
الأحد 3/21	- التدريب على المشاركة الصفية. هـ-التدريب ألبيتي.	الثلاثاء 4/20	مهارة المخرجات: الإجابة عن الاختبار أ-كيفية الإجابة عن الأسئلة الموضوعية. أ- التدريب ألبيتي
الثلاثاء 3/23	مهارات العمليات: إدارة الوقت أ- التدريب على ادخار وقت الاستذكار ب- كيف يتم استخدام الوقت. ج- التدريب ألبيتي.	الخميس 4/22	مهارة المخرجات: الإجابة عن الاختبار ب- كيفية الإجابة عن الأسئلة المقالية ت- التدريب ألبيتي
الاثنين 3/25	مهارات العمليات: إدارة الوقت أ-تنظيم الوقت بشكل نموذجي.	الأحد 4/25	مهارة المخرجات:أ- التدريب على كيفية تعامل الحالة في نهاية وقت الامتحان. التقيد بالتعليمات الواردة في

	ب- التدريب ألبيتي		البرنامج. ب-التدريب ألبيتي
الأحد 3/28	مهارات العمليات: إدارة الوقت أ-تنظيم الأسبقية. ب- التدريب ألبيتي	الثلاثاء 4/27	مهارة المخرجات:أ- التدريب على كيفية تعامل الحالة في نهاية وقت الامتحان. التقيد بالتعليمات الواردة في البرنامج. ب-التدريب ألبيتي
الثلاثاء 3/30	مهارة إدارة الذاكرة: أ-التدريب على تقسيم المعلومات. ب-التدريب ألبيتي.	الخميس 4/29	الجلسة الختامية

المعالجات الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث المتجمعة استعانت الباحثة بعدد من الوسائل الإحصائية مثل : (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مربع كاي، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معادلة سبيرمان، معادلة رولون، الاختبار التائي لتباينات العينات المستقلة، معادلة الاختيار المناسب للعينات، اختبار تحليل التباين، الوسط المرجح، الوزن المئوي، ومعادلة دنكن).

الفصل الرابع

أولا- عرض النتائج:

الهدف الأول : قياس نوعية عادات الاستذكار السائدة لدى عينة البحث من طلبة الكلية.

للتعرف على نوعية عادات الاستذكار المتبناة من قبل عينة البحث قامت الباحثة بحساب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة إذ بلغ متوسط العينة على مقياس عادات الاستذكار (45,550) بانحراف معياري قدره (7,163). والجدول رقم (16) يوضح ذلك:

جدول رقم (16)

(يوضح قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى عينة البحث على مقياس عادات الاستذكار)

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
200	45,550	7,163

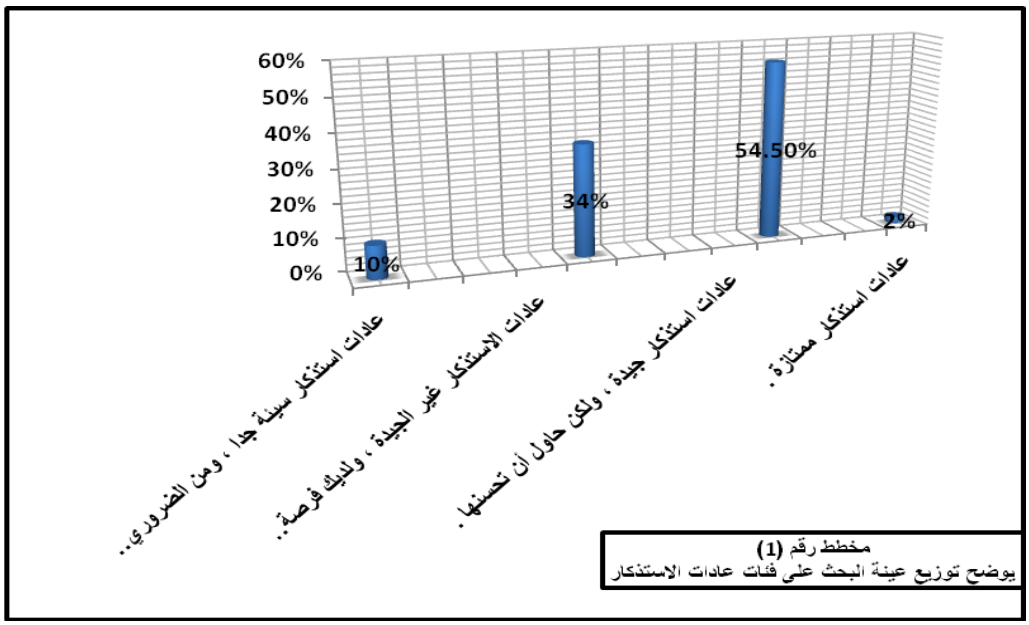
وفي ضوء معايير المقياس حصلت الفئة (عادات استذكار جيدة، ولكن حاول تحسينها) على أعلى النسب إذ بلغت نسبة من ينضوون تحتها(54,4%)، تليها فئة (عادات استذكار غير جيدة ، ولديك فرصة لتحسينها) بنسبة بلغت (34%)، ومن هذه الفئة تم سحب عينة التجربة، وتتوزع باقي النسب على

الفئتين المتبقيتين للمقياس وذلك بحصول فئة (عادات استذكار ممتازة) على نسبة (2%)، اما (10%) فقد كانت من نصيب فئة (عادات استذكار سيئة جداً، ومن الضروري تحسينها). والجدول رقم (17) والمخطط رقم (1) يوضح ذلك:

جدول رقم (17)

(يوضح تكرارات عينة البحث والنسب المئوية على فئات عادات الاستذكار كما يصنفها المقياس)

ت	الفئة	التكرار	النسبة
1	عادات استذكار ممتازة .	4	%2
2	عادات استذكار جيدة ، ولكن حاول أن تحسينها	109	%54.5
3	عادات الاستذكار غير الجيدة ، ولديك فرصة لتحسينها	68	%34
4	عادات استذكار سيئة جدا ، ومن الضروري أن تحسن هذه العادات	20	%10



الهدف الثاني : (التعرف على اثر البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الاستذكار في تحسين عادات الاستذكار غير الجيدة لدى عينة البحث.)

تم تحقيق الهدف الثاني من خلال نتائج الفرضية الآتية :-

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي التي سجلها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار.

لغرض الوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين القياسات الأربعة للمجموعتين التجريبية والضابطة قامت الباحثة بمعالجة تلك البيانات باستخدام اختبار

تحليل التباين، فبلغت النسبة الفائية المحسوبة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار (21,442)، وعند مقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (3) مقترنة مع البسط و(26) مقترنة مع المقام، وبمستوى دلالة 0,01 والبالغة (2,207) يظهر أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، والجدول رقم (18) يوضح ذلك:

جدول رقم(18)

(يوضح جدول تحليل التباين لبيانات القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة)

S.O.V مصدر التباين	S .S مجموع مربعات الانحرافات	D.F درجة الحرية	M.S تقدير التباين	النسبة الفائية
بين المجموعات	3061,066	3	1020,355	*21,442
داخل المجموعات	1237,200	26	47,585	

ومن الجدول السابق نكون قد حصلنا على قيمة فائية دالة عند مستوى دلالة (0,01)، الأمر الذي يدعونا إلى قبول الفرضية البديلة لأنها صحيحة، وإقرارنا بأن هناك فروقاً دالة إحصائيا بين القياسات الأربعة للمجموعتين، وفي ضوء هذه النتيجة يتعين علينا معرفة أي القياسات في المجموعتين هي المسؤولة عن ظهور هذا الفرق، وعليه لجأت الباحثة إلى اعتماد طريقة(دنكن) لاختبار مصدر الفروق الدالة بين متوسطات القياسات الأربعة للمجموعتين التجريبية والضابطة. أذ قامت الباحثة بترتيب المتوسطات تصاعدياً، والجدول رقم (19) والمخطط رقم (2) يوضح ذلك:

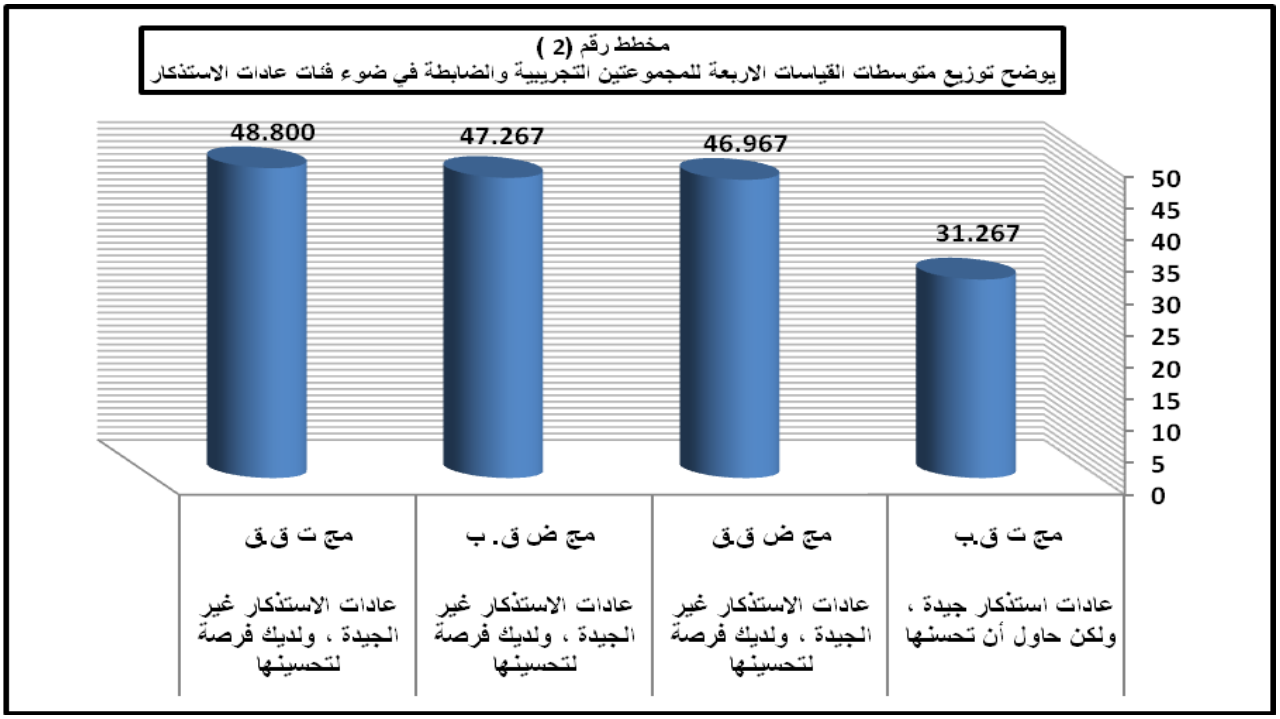
جدول رقم (19)

(يوضح أحجام المجموعتين التجريبية والضابطة وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات للقياسين القبلي والبعدي

على مقياس عادات الاستذكار)

ا لمجموعة	مج ت " ق.ق"	مج ض "ق.ب"	مج ض " ق.ب"	مج ت "ق. ب"
حجم العينة	15	15	15	15
الوسط الحسابي	48,800	47,267	46,967	31,267
الانحراف المعياري	3,950	2,989	0,799	2,631

* الفروق دالة إحصائيا عند مستوى 0,01



وتم حساب الفرق بين المتوسط الأكبر، وكل متوسط من المتوسطات الثلاث على الترتيب. وهكذا تم عرض الفروق في جدول مكون من أربعة صفوف، ثم يتم استخراج قيمة (D) لكل صف من صفوف الجدول بالرجوع إلى جدول القيم الحرجة لـ (دنكن)، فبلغت قيم (D) الجدولية:

- قيمة(D) عند درجة حرية (56- 4) وبمستوى 0.01 = 4.047
- قيمة(D) عند درجة حرية (56- 3) وبمستوى 0.01 = 3.939
- قيمة(D) عند درجة حرية (56- 2) وبمستوى 0.01 = 3.778

ثم حسبت قيم (M) الجدولية والتي كانت على التوالي (4.808- 4.679- 4.488) وبعد استكمال كافة البيانات اللازمة نظمت في جدول رقم (20) :

جدول رقم (20)

(يوضح قيم المتوسطات الحسابية مرتبة تصاعدياً وقيم الفروق المحسوبة وقيم (D) وقيم (M) الحرجة لبيان دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس عادات الاستذكار)

الصفوف	قيم (M)	قيم (D)	مج ت ق.ق $\bar{x}$=2 48,800	مج ض ق. ب $\bar{x}$=1 47,267	مج ض ق.ق $\bar{x}$=3 46,967	مج ت ق.ب $\bar{x}$=4 31,267
الصف الأول	10,818	4,047	$\bar{x}$4=$\bar{x}$2- 17,533			
الصف الثاني	10,529	3,939	$\bar{x}$3=$\bar{x}$2-	$\bar{x}$4=$\bar{x}$1-		

			1,833	16,000		
الصف الثالث	10,099	3,778	2- $\bar{x}$1= $\bar{x}$ 1,533	1- $\bar{x}$3= $\bar{x}$ 0,300	3- $\bar{x}$4= $\bar{x}$ 15,700	
الصف الرابع						

وبمقارنة قيم الصف الأول في الجدول أعلاه مع قيمة M الحرجة, ظهر أن أعلى قيمة في الصف الأول هي(17,533) والمتضمنة قيمة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وعند مقارنة تلك القيمة بقيمة المحك (10,818) يظهر أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الحرجة فكان الفرق دالاً إحصائيا عند مستوى0,01. ثم ننتقل لمقارنة القيمة الأولى في الصف الثاني والبالغ(16,000) والمتضمنة قيمة الفرق المحسوبة بين درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بقيمة المحك (10,529)، وقد كان الفرق دالاً أيضا لكون القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الحرجة للمحك، علما بأن الفرق كان لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، أما القيمة الثانية في الصف ذاته والبالغة(1,833) والمتضمنة قيمة الفرق بين القياس القبلي التجريبية والضابطة فقد كانت اصغر من قيمة المحك المذكورة أعلاه الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين بالقياس القبلي.

ثم انتقلت الباحثة لإجراء المقارنات لقيم الصف الثالث بداً من أولها البالغة (15,700) والمتضمنة مقارنة بين قيم القياس القبلي للمجموعة الضابطة وقيم القياس البعدي للمجموعة التجريبية، فكانت أكبر من قيمة المحك(10,099) الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01بين المجموعتين، وسجل الفرق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.وبالانتقال إلى مقارنة القيمة الثانية في الصف ذاته والبالغة (0,300) والمتضمنة قيمة الفرق بين قيم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والتي هي أقل من القيمة المحك (10,099)، الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين. وبهذا توقف باقي المقارنات لقيم الصف الثالث وذلك لعدم دلالتها.

ثانياً- مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث وانطلاقاً من نتائج المعالجات المعتمدة في التحقق من صحة فروضه، اعتمدت الباحثة أداة علمية تم من خلالها تحديد عادات الاستذكار التي يتبناها أفراد العينة، إذ سجلت العينة في الدراسة المسحية متوسطا مرتفعاً على مقياس عادات الاستذكار، مما جعل النسبة الأكبر من العينة تصنف ضمن فئة (عادات استذكار جيدة، حاول ان تحسنها)، تليها فئة (عادات استذكار غير جيدة، ولديك فرصة

لتحسينها) وهي الفئة التي تم سحب عينة التجربة، أذ تم تعريض المجموعة التجريبية للمعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي)الذي كان له الأثر الواضح في خفض عادات الاستذكار غير الجيدة والانتقال إلى فئة (عادات استذكار جيدة،ولكن حاول ان تحسنها). وهو ما دعمته نتائج المجموعة الضابطة التي حجب عنا البرنامج الإرشادي، فحافظت على ذات العادات غير الجيدة في المذاكرة في القياسيين القبلي والبعدي. كما جاءت نتائج المقارنة بين المجموعتين في القياس البعدي لتأكيد حقيقة هذا الأثر، اذ أظهرت المجموعة التجريبية تغيراً ملحوظاً في نوع عادات الاستذكار التي يتبناها أفرادها، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. اذ كانت الفروق بينهما دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) الأمر الذي يشكل دليلاً قاطعاً على دور البرنامج الإرشادي المعتمد في البحث في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتأتي هذه النتائج متفقة مع ما توصلت اليه كل من (دراسة آيات عبد المجيد مصطفى 2002) و(دراسة محمود فتوح سعدات 2013)، ودراسة السيد سليمان 1989 ودراسة أمال أحمد محمود 1994 ودراسة ثريا عبد الرؤوف جبريل 1994 ودراسة نبيل محمد العهل 1996 التي جاء ذكرها في الفصل الأول والتي اتفقت جميعا على وجود اثر للبرامج الإرشادية في تحسين عادات الاستذكار لدى عيناتها.

- **التوصيات:**

بناءاً على تلك النتائج توصي الباحثة بما يلي:-

1. إدخال " عادات ومهارات الاستذكار" ضمن الوحدات الدراسية المقررة في مادة علم النفس التربوي لطلبة كليات الآداب والتربية والتي يسعى من خلالها تعليم الطلبة مهارات الاستذكار الجيدة لرفع مستوى تحصيلهم الدراسي.
2. تنظيم دورات تدريبية مكثفة لأعضاء هيأة التدريس لتعريفهم بمهارات الاستذكار الجيدة والوقوف على أهميتها، والاستراتيجيات الكفيلة بتفعيلها، وذلك للارتقاء بكفاءاتهم الأدائية أثناء ممارساتهم الميدانية لعملية التدريس داخل قاعات المحاضرات.
3. توظيف وسائل الأعلام المرئية والمسموعة والمقروءة لتوعية الطلبة والمدرسين وأولياء الأمور والتربويين والساسة، بضرورة إدخال التغيرات الكفيلة بتغيير أنماط التعليم، وتطوير النظم التربوية العربية والمحلية من خلال تبنى المداخل الجديدة في التعليم التي تقوم على تفعيل عادات ومهارات الاستذكار الجيدة، واستنفار

كافة الجهود لزيادة الوعي الجماهيري بأهمية تلك العادات التي من شأنها الارتقاء بمستوى تفكير المتعلمين وتطوير المجتمعات والأمم.

- **المقترحات**

1. توسيع دائرة البحث وإجراء البحوث والدراسات على عينات مختلفة، وفي كافة المراحل الدراسية لزيادة فهم العلاقة بين عادات الاستذكار ومستوى التحصيل الدراسي.
2. إجراء البحوث والدراسات للوقوف على علاقة عادات الاستذكار بمتغيرات أخرى مثل (أنواع التفكير" التباعدي والتقاربي"- مستوى الطموح- الدافعية للانجاز- مهارات التفكير الإبداعي أو الناقد.... الخ)
3. إجراء دراسات تجريبية للقطع بفاعلية نماذج وأساليب جديدة لتحسين عادات الاستذكار غير الجيدة مثل(خرائط المفاهيم- طريقة العصف الذهني- طريقة المترابطات....الخ)

A Counseling Program Effect in Modifying Bad Memorization Habits among a Sample of the Faculty of Literature Undergraduates/ Al-Jabal Al Gharby University)

Ass. Professor/ Maada Mardan Muhie Al Ta'an
University of Basrah- College of Education for Human Sciences- Counseling and Educational Guidance Department

Abstract:

Current research aimed at identifying the effect of a counseling program in modifying bad memorization habits for the faculty of literature undergraduates. A sample of (30) female undergraduates at the faculty of literature were intentionally selected. Then, the participants were randomly divided into two groups; the first was an experimental group and subjected to group counseling. The program lasted for two months (26 counseling sessions for the experimental group). Using T-test for two independent samples and Chi-square test, the two groups were equivalent in memorization habits and other mediating variables. By using ANOVA and Duncan method, statistically significant differences have appeared in favor of the experimental group in post measurement, with a

significance of (0.01), stressing the effectiveness of the counseling program in modifying bad memorizing habits. According to the findings, recommendations and suggestions were included.

المصادر

أولا- المصادر العربية

1- أبو أسعد، احمد عبد اللطيف- 2009- دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية- الطبعة الأولى- الأردن: ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع.

2- بلوم ، بنيامين ، وآخرون - 1983 - تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون – القاهرة: دار فاكجروهيل للنشر.

3- حجازي ، مصطفى- 2001 - التخلف الاجتماعي مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور - الطبعة الثامنة . الدار البيضاء ، المغرب :المركز الثقافي العربي.

4- دباس ، محمد سعيد - 2002 - أسرار النجاح الدراسي - الرياض :مكتبة العبيكان .

5- الزاملي، جعفر جابر- 1993-" بناء برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى مرحلة المتوسطة" رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة بغداد- كلية التربية الاولى.

6- زهران – حامد عبد السلام- 2000- الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية- القاهرة :عالم الكتب

7- زيدان ، السيد عبد القادر - 1990 - "عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود" بحوث المؤتمر السنوي".

8- الطعان، مائدة مردان- 2000- " اثر أسلوبي التخيل بالموسيقى والكرسي الفارغ في علاج الشخصية التشاؤمية"- رسالة دكتوراه غير منشورة- جامعة البصرة، كلية التربية.

9- الفالوقي ، محمد ، القداني ، رمضان ، 1997 ، التعليم الثانوي في البلاد العربية ، التعليم الثانوي في البلاد العربية ، الطبعة الثانية ، المكتب الجامعي الحديث .

10- عارف، نجوى عبد الجليل – 2003- برنامج ارشادي مقترح للتواصل اللفظي بين للازواج- مجلة الارشاد النفسي – جامعة عين شمس- العدد:17- ص ص 247-280)

11- عبد القادر ، فتحي عبد الحميد ، 1995 ، "الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة في تعلم المهام وعلاقتها بعادات الإستذكار لدى طلاب كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مجلة كلية التربية ، العدد (48) ، جامعة الأزهر .

12- عبد المجيد ، آيات مصطفى ، 2002 ، أثر إستخدام برنامج إرشادي على تنمية بعض عادات الإستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات بمكة الكرمة ، مجلة علم النفس ، أبريل ، مايو ، يونيه .

13- عبد الموجود ، محمد كامل ، 1993 ، تحصيل الطالب كناتج لأسلوبه المعرفي ومهارات إستذكاره ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

14- عبد الهادي ، نبيل ، 2001 ، القياس والتقويم التربوي وإستخدامه في مجال التدريس الصفي ، الطبعة الثانية ، دار وائل للنشر ، عمان .

15- عيسوي ، عبد الرحمن ، 1993 ، عادات الإستذكار ومقوماته لدى طلاب الجامعة ، دراسات نفسية ميدانية ، الدار الجامعية .

16- محسن محمد عبد النبي: مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقليا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية. المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنصورة، 1996م. ص ص

17- النجمة ، علاء الدين ابراهيم يوسف- 2008- مدى فاعلية برنامج ارشادي نفسي للتخفيف من اعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية- رسالة ماجستير غير منشورة- الجامعة الاسلامية غزة- كلية التربية- قسم الارشاد النفسي.

ثانياً- المصادر الاجنبية:

1-Cottrell, S. (1999) : *The study skills handbook*. London: Macmillan press Ltd.

2 –Guilford,j.p.&Fruchter,Benjamin- 1973-(Fundamental statistics in Psychology and education) 5rd ed New York.

3-Luckie,W.R. & Smethurst W. (1998): Study power : Study skills to improve your learning and your grades. Cambridge, USA : bookline books .

ثالثاً- المواقع الالكترونية:

1-(Deanmahmoud.blogspot.com/2013/06/mentoring.html)