أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي على تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته غير المرغوبة بأخرى مرغوبة عند طلبة المرحلة الثانوية التجارية

د/ محمود فتوح محمد سعدات

أستاذ علم النفس المساعد – كلية التربية – جامعة إب

الملخص :

يعد التعليم التجاري أحد المصادر الرئيسية لإمداد مشاريع التنمية الوطنية والقومية بالقوى العاملة القادرة على تنفيذ المشاريع ، والذي يمثل بحق استثماراً ذا مردود متميز في مسيرة التنمية والتقدم المنشود ، ومن هذا المنطلق لا بد من إحداث تحول ملموس في التعليم التجاري بغرض تحسين نوعيته والنهوض به لمواكبة التحسينات العالمية التي طرأت على هذا التعليم ، وانطلاقاً من أهمية التعليم التجاري فلا بد من النهوض به وتعزيز وتقوية بنيان هذا التعليم ، بما يعود بالنفع على التنمية الشاملة للوطن .

وتهدف الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدارسة الحالية في تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته الخاطئة لدى طلاب الصف الأول الثانوي التجاري وذلك بهدف وضع هؤلاء الطلاب على الأسس والمهارات الصحيحة للاستذكار والتي من شأنها أن تؤهلهم للحصول على مستوى دراسي جيد ومتميز .

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي التجاري بمدرسة ميت برة الثانوية التجارية المشتركة بإدارة قويسنا بمحافظة المنوفية ، وقد قسمت عينة الدراسة الحالية إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى : وهي المجموعة التجريبية وتكونت من (١٧) طالباً .

المجموعة الثانية : وهي المجموعة الضابطة وتكونت من (١٧) طالباً .

ومن ابرز ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ما يلى :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه وذلك عند مستوى ٠.٠١ بالنسبة لمجموع أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته وكذلك بالنسبة للبعد الثاني والثالث والرابع والخامس من أبعاد المقياس وذلك لصالح الدرجات بعد تطبيق البرنامج.

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه بالنسبة لمجموع أبعاد مقياس عادات الاستذكار وأيضا بالنسبة لجميع أبعاد المقياس الفرعية

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية بالنسبة لمتوسط درجات النجاح قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ، حيث أن قيمة ت دالة عند مستوى (٠.٠١) لصالح بعد البرنامج

مدخل إلى الدراسة

مقدمة :

يعد التعليم التجاري أحد المصادر الرئيسية لإمداد مشاريع التنمية الوطنية والقومية بالقوى العاملة القادرة على تنفيذ المشاريع ، والذي يمثل بحق استثماراً ذا مردود متميز في مسيرة التنمية والتقدم المنشود ، ومن هذا المنطلق لا بد من إحداث تحول ملموس في التعليم التجاري بغرض تحسين نوعيته والنهوض به لمواكبة التحسينات العالمية التي طرأت على هذا التعليم ، وانطلاقاً من أهمية التعليم التجاري فلا بد من النهوض به وتعزيز وتقوية بنيان هذا التعليم ، بما يعود بالنفع على التنمية الشاملة للوطن .

ونظراً لان المؤسسات التربوية وفي مقدمتها المدرسة ، تلعب دوراً كبيراً في بناء وتنمية القوة البشرية المنتجة ، فعن طريقها يمكن تنمية قدرات الأفراد وتزويدهم المعارف التي تمكنهم من الخلق والابتكار (توفيق ، ١٩٩٠) هذا من جانب ، ومن جانب آخر يمكن أن تسهم في تعديل العادات الخاطئة لدى الطلاب من خلال منهاجها وأنشطتها المختلفة (حسين، ١٩٩٤)

وتشير العديد من الدراسات إلى أهمية برامج تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب الذين يتبنون عادات استذكار غير مرغوب فيها فنجد دراسة فرايسر (Fraser, 85) التى أشارت إلى أن تحسين عادات الاستذكار باستخدام البرامج الإرشادية فى ضوء أساليب الإرشاد افضل من تقديم المساعدات على شكل نصائح عامة للاستذكار(عبد المجيد ، ٢٠٠٢) .

كما تشير دراسة بهانتاجار (١٩٧٦) Bahatangar الى ان الافتقاد لعادات الاستذكار الجيد قد يـؤدى الى نقص مستوى التحصيل الدراسى (عبد المجيد ، ٢٠٠٢) .

وبناء على ذلك يتضح لنا مدى أهمية إعداد برنامج إرشادي لتحسين عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية خاصة وأن عملية الاستذكار تعتبر من عمليات التعلم الهامة التي لا غنى للطلبة عنها في أي مجـال من مجالات العلوم المختلفة ، نظراً لكونها عملية ملازمة للطلبة منذ بداية تعلمهم إلى نهايته ، ولما لها من أثر كبير على مستوى تحصيلهم هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يعد الاهتمام بعادات الاستذكار ومهاراته وتنميتها يعود بـالنفع على الطلاب ، وعلى المجتمع الذي يستفيد من خبراتهم التي اكتسبوها (سليمان ، ١٩٨٧) .

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا مدى أهمية موضوع الدارسة الحالية ، الأمر الذي دفع الباحث في دارسته الحالية إلى تناولها بالبحث والتحليل من خلال قيامه بالتعرف على عادات الاستذكار ومهاراته لدى طلبة المرحلـة الثانويـة التجارية والعمل على تعديلها .

أولاً : تحديد مشكلة الدراسة

يحتاج الطلبة في جميع مراحلهم التعليميـة إلى معرفـة عـادات الاسـتذكار ومهاراتـه وإتقانهـا ، وبخاصـة في المرحلة الثانوية ، تلك المهارات التي اكتسبوها وتعلموها خلال مـراحلهم الدراسـية السـابقة ، بالمحاولـة والخطـأ تارة، أو التقليد للآخرين والاسترشاد بالمعلمين والآباء تارة أخرى (Cottrell,1999) .

تساعد الدارسة المنتظمة القائمة على مهارات سليمة للاستذكار على التراكم المسـتمر والمـنظم للمعلومـات لدى المتعلم ، مما يبعث فيه متعة معرفة المزيد من المعلومات عـن الموضـوعات التـي يهـتم بهـا ، وهـذه المعلومـات بدورها ستنمي ثقته بنفسه ، وتساعده على الشعور بالفخر من إنجازه لمهام التحصيل المختلفة .(Turnbough & Christenberry. 1997)

تعد الممارسة التعليمية السليمة من شروط التعليم الجيد ، ولكي يمارس الفرد عملية التعليم يجب أن يكـون على درجة عالية من الإدراك لما تتطلبه هذه العملية من عادات ومهارات لازمة لكي يحقق النجاح الذي ينشـده وفي كافة المجالات يلاحظ أن الفرد يجب أن يعرف جيدا ما يتطلبه هذا المجال من مهارات وعادات سليمة حتى يتمكن من أن يصل بأدائه إلى أعلى مستوى ، وفى ضوء ذلك يجب العمل على إعـداد الكـوادر العاملـة في كافـة المجـالات ومنها مجال التعليم وذلك بإعداد المعلم الذي يساهم ويقوم بالدور الأساسي السليم في تعليم وتنشئة الأجيال .

ويعتقد بعض المربين أن عادات الاستذكار يتعلمها الطالب بالتدرج ولا يحتاج إلى تدريب أو رعاية ، ولكن الدارسات والبحوث أثبتت أن التعليم المقصود والواعي لهذا العادات يؤدي إلى تعلمها بطريقة صحيحة زيادة على كسب الوقت الذي بدوره قد يؤدي إلى التفوق المبكر بدلا من ترك الطالب في تعلمها لهذه العادات غـير المرغـوب

فيها التي يصعب على الطالب تعديلها (صادق ، ١٩٨٦) مما يترتب عليه شعوره بالملل وكره المذاكرة وبالتالي ضعف التحصيل الدراسي (Elizabeth. and Robert. 1998) الأمر الذي قد يدفع به إلى الهروب من عملية الاستذكار ، في حين أن اتباع الطالب لعادات استذكار مرغوب فيها يؤدي إلى تشجيعه على مداومة الاستذكار وبالتالي ارتفاع مستوى تحصيله الدراسي ، لذا فان الاهتمام بالاستذكار عن طريق البحث والدراسة ووضع الحلول المناسبة لمشكلاته أمر له أهمية في ارتفاع مستوى التحصيل ، ومن ثم تحقق القدر الأكبر من أهداف العملية التعليمية (صادق و حوطر ، ١٩٨٣) .

وتشير العديد من الدراسات إلى أهمية برامج تحسين عادات الاستذكار ومهاراته لدى الطلاب الذين يتبنون عادات استذكار غير مرغوب فيها فنجد دارسة باربارا Barbara. H (١٩٧٦) ترى أنه يمكن عن طريق حلقات البحث القصيرة تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب (Barbara.,1976)

وتشير دراسة باربارا لاما ,Barbara(١٩٧٦) أن طريقة الإرشاد والتوجيه النفسي تعمل على تحسين عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدارسة (Barbara,1976)

وتشير دراسة بن لين Penny, L (١٩٧٩) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذين يتبنون عادات الاستذكار الموجبة وبين الطلاب الذي يتبنون عادات الاستذكار السالبة في التحصيل الدراسي لصالح الطلاب الذي يتبون عادات الاستذكار الموجبة (Penny, 1979) .

وترى دارسة آن بيلاك (١٩٨٢) أن الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع يتبنون عادات استذكار سليمة إلى جانب تبنيهم اتجاهات إيجابية نحو الدراسة بينما نجد العكس صحيح من الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المنخفض (Pilak, 1982) .

وفي ضوء ما سبق يمكن تلخيص مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤل الآتي :

ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في تحسين عادات الاستذكار ومهاراته الغير مرغوب فيها لدى بعض طلبة الأول الثانوي التجاري ؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي الأسئلة الآتية :

(١) هل يؤثر البرنامج الإرشادي المستخدم في الدارسة الحالية على أداء أفراد المجموعة التجريبية فى إجاباتهم على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته ؟

(٢) هل يؤدي البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية إلى أداء افضل لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته إذا ما قورن بأداء المجموعة الضابطة ؟

(٣) هل يؤثر البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على أداء أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده ؟

(٤) هل يؤثر البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على أداء كل من الذكور والإناث من أفراد المجموعة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته ؟

ثانياً : أهداف الدراسة

تكمن أهداف الدراسة الحالية في النقاط الآتية :-

(١) الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدارسة الحالية في تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته الخاطئة لدى طلاب الصف الأول الثانوي التجاري وذلك بهدف وضع هؤلاء الطلاب على الأسس والمهارات الصحيحة للاستذكار والتي من شأنها أن تؤهلهم للحصول على مستوى دراسي جيد ومتميز .

(٢) الوصول إلى مجموعة من المقترحات والتوصيات التي تفيد في تعديل عادات الاستذكار ومهاراته لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية .

ثالثاً : حدود الدراسة

(١) تتحدد هذه الدراسة بحدود أهدافها التي سعى الباحث إلى تحقيقها ، وبحدود إمكاناته فهي لا تخرج عن دراسة عادات الاستذكار لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي التجاري والعمل على تصحيحها .

(٢) تتحدد هذه الدارسة بحدود مكان إجراء الدراسة والذي يتمثل في محافظة المنوفية .

(٣) تتحدد هذه الدراسة بحدود المرحلة الدراسية التي أجريت عليها وهي المرحلة الثانوية التجارية .

(٤) تتحد الدراسة بفترة زمنية محددة ، وهي العام الدراسي ٢٠٠١ م .

(٥) تتحدد الدارسة الحالية بحدود الصف الدراسي ، حيث أنها اقتصرت على طلاب الصف الأول الثانوي التجاري .

الإطار النظري وتحديد المفاهيم

تعتمد الدراسة الحالية على المفاهيم الرئيسية الآتية :-

أولاً : مفهوم عادات الاستذكار ومهاراته .

ثانياً : مفهوم البرنامج الإرشادي .

أولاً : مفهوم عادات الاستذكار ومهاراته

(أ) المقصود بعادات الاستذكار :

تعددت وتنوعت وجهات النظر التي عرفت مفهوم عادات الاستذكار فنجد حافظ(١٩٨١) يعرفها بأنها عملية يهتم بها الطالب لاستيعاب وفهم الدروس حتى يمكن الاستفادة منها كخبرة توجه سلوكه في المدى الطويل والقصير أيضاً (حافظ ، ١٩٨١) .

ويعرفها صادق و حوطر (١٩٨٣) على أنها برامج يتم التخطيط لها لاستيعاب المواد الدراسية التي يقوم الطالب بدارستها في المدرسة .(صادق و حوطر ،١٩٨٣).

ويعرف صادق (١٩٨٦) العادة الدراسية على أنها عملية تهدف في النهاية إلى تنمية الأداء الأكاديمي للطالب إلى الحد الذي تسمح به إمكاناته المختلفة (صادق ، ١٩٨٦) .

وترى سليمان (١٩٨٩) أن عادات الاستذكار هي شكل من أشكال النشاط يخضع في بادئ الأمر للإرادة والشعور ، ومع دقة وجودة التعلم لهذا النشاط يصبح تكراره آليا ، ويتحول إلى عادة ، ومن المحتمل أن تظل تلك العادة مستمرة بعد أن يختفي الهدف من النشاط الأصلي ، ومن ثم فهي " نوع من أنواع السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة " (سليمان ، ١٩٨٩) .

ويشير عبد القادر (١٩٩٠) إلى عادات الاستذكار على أنها درجة الاستيعاب التي تتوقف على تنظيم الاستذكار ، والتخطيط المسبق لها ، فعن طريق الاستذكار يلم الطالب بالحقائق العملية ، ويتعرف على المعارف بموضوعية ، ويصل إلى أفضل تفسير الظواهر ، وأحسن حل للمشكلات التي تصادفه ، سواء في مجال تخصصه أو أسلوب حياته بصفة عامة (عبد القادر ، ١٩٩٠) .

ويعرف زيدان (١٩٩٠) عادات الاستذكار بأنها " نمط سلوكي يكتسبه الطالب خلال ممارسته المتكررة لتحصيل المعارف والمعلومات ، وإتقان الخبرات والمهارات ، وهذا النمط السلوكي يختلف باختلاف الأفراد ، ويتباين بتباين التخصصات " (زيدان ، ١٩٩٠) .

ويرى نبيه (١٩٩٠) أن عادات الاستذكار هي " أنماط سلوكية مكتسبة ، تتكرر في المواقف المتشابهة ، وتساعد

على توفير الوقت والجهد ، وإتقان الخبرات التعليمية للطلاب ، وتختلف باختلاف التخصصات والأفراد " (نبيه ، ١٩٩٠) .

ويشير الخضري و رياض (١٩٩٣) إلى أن العمل بالاستذكار يبدأ بسلوك متعلم ، ثم يتسم هذا العمل بالكفاءة ، وهدفه الإنجاز والتحصيل ، فيصبح سلوكا ماهرا ، فإذا ما تكرر بشكل آلي يصبح عادة ، وفوق قوانين نظريات التعلم السلوكية (الخضري و رياض ، ١٩٩٣) .

ويعرفها الشعراوي (١٩٩٥) بأنها تمثل أنماطاً سلوكية خاصة ، يكتسبها الطالب من خبراته المتكررة في التحصيل واكتساب الخبرات (الشعراوي ، ١٩٩٥) .

ويرى عبد النبي (١٩٩٦) أن عادات الاستذكار هي الطرق التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد الدراسية التي درسها ، أو التي سوف يقوم بدراستها ، والتي من خلالها يلم الطالب الحقائق ، ويتفحص الآراء والإجراءات ، ويحلل ، وينفذ ، ويفسر الظواهر ، ويحل المشكلات ، ويبتكر أفكاراً جديدة ، ويتقن وينشئ أداءات تتطلب السرعة والدقة ، ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه وتختلف هذه العادات من طالب لآخر ، فلكل طالب عاداته التي يعتبرها مثالية في التحصيل والإنجاز ، يستخدمها لكي يصل إلى أفضل مستوى يرضى به عن نفسه ، وتختلف هذه العادات باختلاف المواد الدراسية ، فاختلاف نوعية الخبرات التي يقوم الطالب باستذكارها تجعله يعدل ويطور في هذه العادات حتى تتوافق مع المادة الدراسية (عبد النبي ، ١٩٩٦) .

(ب) مهارة الاستذكار :

تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم مهارة الاستذكار فنجد لها عدة معان مرتبطة منها : خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة. ومن معاني المهارة أيضاً الكفاءة والجودة في الأداء . وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذاك ، فإن المهارة تدل على السلوك المعلم أو المكتسب الذي توافر له شرطان جوهريان ، أولهما: أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما : أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن. وهذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر (صادق وأبو حطب ، ١٩٩٤) .

ويعرف كوتريل (Cottrell و1999) المهارة بأنها: القدرة على الأداء والتعلم الجيد وقتما نريد. والمهارة 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 على جودة الأداء الكلي (Cottrell, 1999) .

ويعرف رحاب (١٩٩٧) المهارة بأنها " شي يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم ، عن طريق المحاكاة

والتدريب وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها " (رحاب ، ١٩٩٧) .

في حين يعرف جراهام وروبنسون (Graham & Robinson, 1989) مهارات الاستذكار بأنها "القدرات النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها الطلاب منفردين أو في جماعات لتعلم محتوى مناهجهم الدراسية ، من بداية قراءتها إلى تناول الامتحان بها" (١٩٨٩) Graham & Robinson .

•وفي ضوء ما سبق تعرف الدارسة الحالية عادات الاستذكار ومهاراته بأنها مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة من الآخرين ، بالتقليد أو الاسترشاد، أو بالمحاولة و الخطأ ، أو من مصادر التعلم المختلفة، والتي يستخدمها الطالب في الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية المختلفة وفي مراحله العمرية المتتابعة. وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وتختلف باختلاف التخصصات الدراسية، وتتطور بتتابع المراحل العمرية للمتعلم.

(ج) طرق الاستذكار :

هناك طرق تساعد على البدء في الاستذكار ، يمكن إيجازها فيما يلي :

١. خلق مناخ مناسب للعمل : إن أكثر الأشياء إحباطاً في مكان استذكارك هو أن تنظر حولك، وتشعر أن المكان يبعث فيك الكآبة. فاجعل من هذا المكان جوا جذابا بطريقتك الخاصة، إما بترتيبه، أو وضع أشياء تستمتع بها، كالزهور مثلا ، ويشمل ذلك المكتب الذي تعمل عليه .

٢. ضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة : يجب عند الاستذكار وضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة وهذه القائمة توضح لك من أين تبدأ. (**Joseph, 2003**) .

٣. ضع فوائد الدارسة نصب عينك : إذا شعرت بالملل أثناء الاستذكار، وشعرت بفتور حماستك المبدئية، ضع الفوائد التي ستجنيها من الدراسة، وستجد نفسك مدفوعاً للعمل ، وبصفة خاصة إذا ما كنت تشعر بشي من الإحباط (**Cottrell, 1999**) .

٤. أترك مناخ عملك جذابا للمرة التالية : استغرق الدقائق الأخيرة للعمل في إعادة ترتيب المكان، والاستعداد للجلسة التالية، وهو أفضل توقيت للتخطيط مقدما لما ستفعله فيما بعد .

٥. كافئ نفسك فورا عن كل فترة استذكار : وذلك بعمل الأشياء المفضلة لك، إذا كنت قد حققت الهدف من تلك الفترة، لأن مفتاح النجاح في العمل هو أن تجعل المكافآت بسيطة وفورية، بعد العمل مباشرة وليس قبله (جيلان وتوني ، ١٩٩٨) .

ثانياً : مفهوم البرنامج الإرشادي

(أ) المقصود بالبرنامج الإرشادي الجمعي:

يقصد بالبرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم في الدراسة الحالية بأنه برنامج إرشادي يسعى إلى تدريب طلاب الصف الأول الثانوي التجاري على اكتساب بعض عادات الاستذكار المرغوبة فيها ومهاراته والتي يؤدي اكتسابها إلى النهوض بمستوى تحصيلهم وتوفير الوقت والجهد المبذول من جانبهم في عملية الاستذكار .

(ب) محتوى البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية :

يحتوى البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على محاضرات وحلقات حوار تدور حول الأبعاد الخمس الآتية :

البعد الأول : تنظيم وقت المذاكرة ومكانها

ويمكن تنظيم وقت المذاكرة من خلال الأتي :

- إتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة يتناسب مع قدرات وإمكانيات الفرد الذاتية وذلك في نطاق المشاغل العائلية والحياتية لديه ، وذلك لأن معرفة كيفية قضاء الوقت يساعد على تخطيط واستكمال الواجبات المدرسية .
- اكتب أعمالك في جدول ، ورتبها حسب الأهمية، قسم أعمالك إلى ما ستؤديه فورا وما ستعمله في وقت لاحق .
- اعد جدول أعمالك أو مذكرة يومية أو أسبوعية يحدد فيها المواعيد والحصص حسب جدول زمني على أن تكون دائما على معرفة بأعمالك اليومية ، ولا تتم يوماً دون أن تعرف واجباتك لليوم التالي .
- اعد جدول أعمال للمدى البعيد لأن التخطيط على المستوى البعيد يُساعد في الاستفادة من وقت الفراغ .
- قم بتخطيط جدول للمذاكرة مع مراعاة أوقات الراحة، والغذاء الصحي، ترتيب الواجبات حسب الأولويات ، ترتيب وقت لمراجعة الدروس بشكل فوري ، التخطيط لاستخدام وقت الفراغ ، جعل أوقات دراستك خلال ساعات النهار ما أمكن ، حدد ساعات الاستذكار بحيث تتناسب مع طبيعة المادة المراح استذكارها ، مراجع جدول أعمالك أسبوعياً وحرص على أن تكون عبداً له ، إن الرضى الذي ستحظى به نتيجة إتمام عملك ، سيشعرك بنتيجة إنجازك .

أما عن مكان المذاكرة فيجب أن يتوفر فيه الآتي :

- اجعل مكان المذاكرة هادئاً بعيداً عن ضوضاء الشارع أو التلفزيون .
- احرص على ألا يكون مكان القراءة مساعداً على الاسترخاء والنوم كحجرة النوم مثلاً .

- اجعل الغرفة التي تذاكر بها دائماً متجددة الهواء، فالهواء النقي يعتبر عنصراً مهما في ظروف المذاكرة الجيدة .
- احرص على أن تكون غرفة المذاكرة ذات درجة حرارية مناسبة ومعتدل لتساعدك على التركيز والاستيعاب.
- احرص على مراعاة الإضاءة الكافية سواء في النهار أم الليل عنصر هام وأساسي يجب مراعاته بحيث يضع في اعتباره أهمية وضع المكتب بمكان قريب من النافذة وبشكل يسمح للضوء بدخول الغرفةأوأن لا تكون الإضاءة ضعيفة أو مبهرة حتى لا تؤثر على العين، وكذلك عليك وضع المصباح بشكل سليم ويفضل أن يكون المصباح بالخلف حتى لا يكون ظل القارئ على الكتاب وكذلك لا يكون في الأمام حتى لا يؤثر على عينه، بل يفضل أن يكون في الأعلى على الجانب الأيمن أو الأيسر وبذلك تتركز الإضاءة على الكتاب .

البعد الثاني : كيفية الاستذكار

لكي يتم استذكار الطالب لدروسه بشكل جيد يجب عليه التركيز على الآتي :

- ركز على الفهم أولاً .
- استعمل الورقة والقلم وحاول القراءة الجهرية أثناء الاستذكار .
- أقرا الموضوع قراءة مجملة قم قراءة ثانية بتركيز على العناصر الأساسية للموضوع ، ثم أربط عناصر الموضوع ببعضها ثم ضع ملخصاً يمكن الرجوع إليه فيما بعد .
- قم باستعادة أهم ما قرأت ، ودّون النقاط التي يصعب عليك استيعابها ثم عد إليها في الكتاب ، وستجد أن المعلومة أصبحت مفهومة وسهلة .
- راجع بصفة مستمرة ما سبق أن استذكرته ودونته في فترات متقاربة لعدم نسيانه .
- أعط نفسك قدراً من الراحة بين استذكار مادة و أخرى .
- أعط نفسك القدر الكافي من النوم مبكراً في الليل و تجنب السهر ، .
- لا تسرف في تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية .
- احرص على أن تذاكر دروسك مع زملائك وتناقشهم ولكن بعد أن تكون قد استذكرتها منفرداً .
- أرجع إلى مدرسك ولا تتردد في سؤاله .
- نظم وقتك بحيث يكون هناك وقت للاستذكار ووقت للعب ووقت للراحة .
- كافئ نفسك فورا عن كل فترة استذكار وذلك بعمل الأشياء المفضلة لك، إذا ما كنت قد حققت الهدف من تلك الفترة، على أن تجعل المكافآت بسيطة وفورية، بعد العمل مباشرة وليس قبله .
- ضع فوائد الدراسة نصب عينيك إذا شعرت بالملل أثناء الاستذكار .

البعد الثالث: كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار

يواجه الطالب أثناء استذكار دروسه بعض المشاكل من أبرزها:

(أ) صعوبة بعض الموضوعات الدراسية : للتغلب على صعوبة بعض الموضوعات الدراسية يجب على الطالب إتباع الآتي :

- اقرا عنوان الموضوع والفقرة الأولى منه ثم ملخص الفصل إذا توفر في النهاية ، ثم محاولة تكوين فكرة عن كيفية تنظيم مادة الفصل ، بعد ذلك حاول أن تكّون خلفية كافية لتبدأ بالقراءة ، وإذا احتجت لزيادة خلفيتك عن الموضوع ، استعن بمصادر أخرى .
- ابحث عن الأفكار الرئيسة والعناوين الرئيسة والفرعية للموضوع ثم دراسة الوسائل والرسومات والجداول التوضيحية المرتبطة بالموضوع ، مع تدوين الملاحظات أثناء القراءة .
- ابحث عن معاني الكلمات الضرورية لفهم الموضوع ، مع عدم البعد عن الموضوع الأساسي .
- توقف كل فترة للتعرف على مدى استيعاب الموضوع ، ثم عاود القراءة وإذا كنت لا تستوعب فكرة معينة ، عاود القراءة لان الأفكار قد تتضح أكثر إذا واصلت القراءة ، عندما تنتهي من القراءة ، راجع لترى ماذا استوعبت من أفكار ؟ وأعد قراءة ما لم تستوعبه .

(ب) عدم التركيز أثناء الاستذكار : للتغلب على عدم التركيز أثناء الاستذكار يجب مراعاة النقاط الآتية :

- التزم بجدول دراسي دوري وفعال .
- احرص على المذاكرة في جو هادئ مع أخذ قسطٍ من الراحة بشكل دوري .
- تجنب أحلام اليقظة واسأل نفسك عما تعرفه عن المادة التي قمت بمذاكرتها .
- أحرص على مراجع مذاكرت الحصة السابقة واقرأ فصول الكتاب المتعلقة بالحصة القادمة لتتهيأ للنقاط التي سيتناولها المعلم .
- أظهر مدى اهتمامك للمحاضر مما يساعدك على الاندماج في الموضوع .
- قاوم المشتتات عن طريق تعمد الجلوس في مقدمة الصف بعيداً عن الإزعاج الذي قد يحصل من بعض الطلبة ، وركز ذهنك على ما يقوله المحاضر .

البعد الرابع : المراجعة الجيدة :

لكي يتمكن الطالب من المراجعة الجيدة للمواد الدراسية عليه مراعاة الآتي :

- نظم الكتب والمذكرات الخاصة به بما يساعده على المراجعة الجيدة للمواد الدراسية .
- احرص على تقدير الوقت اللازم لمراجعة المواد .

- ضع جدولاً لتحديد ساعات المراجعة والمواد المطلوبة .
- قم باختبار نفسك في المواد الدراسية من آن لأخر .
- احرص على الانتهاء من المذاكرة قبل الامتحان بيوم واحد على الأقل .
- قم بكتابة قائمة للمذاكرة لمساعدتك على تحديد النقاط المهمة والتي سيغطيها الامتحان ، وسجل من خلالها الملاحظات، المعادلات، المصطلحات والأفكار الرئيسية والواجبات المهمة لمراجعتها بشكل مستمر ، وهذه القائمة ستساعدك على تجزئة المذاكرة إلى أقسام بسيطة منظمة مما يساعد على مراجعة شاملة خالية من القلق .
- قم بعمل خرائط تسجل فيها الأفكار المهمة من المادة والعلاقة المتداخلة بين هذه الأفكار وهذه الملخصات سوف تساعدك على استرجاع المعلومات بسهولة .

البعد الخامس : كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه

يجب على الطالب الاستعداد الجيد للامتحان من خلال مراعاة الآتي :

(أ) قبل الامتحان : يجب أن يكون الطالب جاهزاً لاداء الامتحان من خلال ما يلي :

- احضر كل الأدوات التي قد يحتاجها مثل الأقلام والحاسبات الآلية والساعة وما شابه ذلك .
- اذهب إلى الامتحان مبكراً ومن غير عجلة .
- أسترخ قُبيل الامتحان ، لا تحاول أن تُراجع كُل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان .
- لا تترك نفسك فريسة للقلق ، ولا تتحدث مع باقي الطلبة قبيل الامتحان لان ذلك قد يولد لديك شعورا بالقلق ، ولكن بدلاً عن ذلك ذكر نفسك أنك مستعد وأنك ستقدم امتحاناً جيداً .
- حافظ على استرخائك وثقتك بنفسك ولكن مع اليقظة .
- كُن جاهزاً وادرس المواد بشكل كامل .
- مارس الحركات الرياضية التى تساعد على شحن الذهن .
- خُذ قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الامتحان .
- لا تذهب إلى الامتحان ومعدتك خاوية ، خُذ معك قطعة من الحلوى أو البسكويت وما شابه لُتساعدك على نسيان القلق .
- واجه الامتحان بثقة تامة واعتبره فرصة لعرض ما ذاكرته ، استخدم وقت الامتحان بدقه .

(ب) خلال الامتحان :

- اجلس بشكل مريح وحافظ على استقامة ظهرك وراحتك على الكرسي .

- انتقل إلى سُؤال آخر إذا واجهت سُؤالاً صعباً ، إذا كان الامتحان صعباً أختر أحد الأسئلة وأبدأ الكتابة ذلك قد يُعيد إلى ذاكرتك ما قد نسيته .
- لا تقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم ، فليس هناك جائزة لمن ينتهي أولاً .
- خصص ١٠ ٪ من وقتك لقراءة الامتحان بدقة وعمق وتحديد الكلمات المهمة وتقسيم وقتك لحل الاختبار .
- خطط لحل الأسئلة السهلة أولاً والصعبة لاحقاً .
- تأكد أنك أجبت على كل الأسئلة .
- أعد قراءة إجاباتك للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها .
- تأكد من صحة إجاباتك في الرياضيات ، وافحصها لتلافي الأخطاء الناجمة عن إهمال في كتابة وترتيب الأرقام .
- ضع في الاعتبار أن كل امتحان تجتازه يساعدك على الاستعداد للامتحان القادم . استخدم الاختبارات القديمة وراجعها للتحضير للامتحان النهائي .

الدراسات السابقة

تم تقسيم الدراسات التي أجريت على موضوع عادات الاستذكار ومهاراته في البحث الحالي إلى :

أولاً : الدراسات التي تناولت إعداد برامج لتنمية مهارات الاستذكار .

ثانياً : الدراسات التي تناولت مدخل التحصيل الدراسي من خلال تدريس مقرر لمهارات الاستذكار .

ثالثا : الدراسات التي تناولت قياس العلاقات بين مهارات الاستذكار ومتغيرات الشخصية الأخرى .

أولاً : الدارسات التي تناولت إعداد برامج لتنمية مهارات الاستذكار

وهذه الدراسات تعتمد على تحديد المهارات المهمة والصحيحة ، ومن ثم تصمم البرامج لتنميتها أو إكسابها للمتعلمين ، ومن الدراسات التي اتخذت هذا الاتجاه ما يلي :

هدفت سليمان (١٩٨٩) الى إعداد برنامج لتنمي عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلى الرغم من أن البرنامج كانت مدته شهراً واحداً فقط إلا أنه ظهر ملحوظ في مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب الخاضعين لهذا البرنامج .

هدفت فريدريك (**Fredrik 1998**) تقصى أثر تدريب مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة في ولاية "ألباما" على مهارات الاستذكار في علاقته بمعدلاتهم الدراسية ودرجاتهم على اختبارات التحصيل الدراسي، وبمقارنة أداء هذه المجموعة قبل التدريب وبعده كشفت النتائج عن دلالة الفروق لصالح القياس البعدي، وبمقارنة أدائهم بأداء المجموعة الضابطة أظهرت النتائج أن الفروق لصالح المجموعة التي تلقت التدريب على مهارات الاستذكار .

هدفت دارسة هيكر(1999) Hacker تقديم برنامج لمهارات الاستذكار لأولياء أمور تلاميذ المرحلة الابتدائية ، ليساعدوا أبناءهم في الاستذكار ، وكشفت نتائج تلك الدراسة عن زيادة ثقة أولياء الأمور في تعاملهم مع أبنائهم ، وزيادة تقدم الأبناء أكاديميا ، مع تحسين العلاقات الأسرية بين الآباء والأبناء .

ثانياً : الدراسات التي تناولت تأثير دراسة مقرر لمهارات الاستذكار على التحصيل الدراسي :

وهذه الدراسات تقوم على فحص تأثير دراسة مجموعة من الطلاب لمقرر مهارات الاستذكار على مستوى تحصيلهم الدراسي، ومعدلات تقدمهم من سنة دراسية إلى أخرى، ومن تلك الدراسات ما يلي:

هدفت دراسة بندر (1997) Bender مدى تأثير دراسة مقرر لمهارات الاستذكار معه المنهج الصفي، ومقارنة أدائهم بمجموعة لم تدرس هذا المقرر، وقد كشفت النتائج عن أن الطلاب الذين درسوا هذا المقرر ازداد تحصيلهم، وتكونت لديهم سلوكيات إيجابية نحو المدرسة والتحصيل الدراسي عن أقرانهم في المجموعة الضابطة .

هدفت دراسة إيدزيلا (1996) Udziel فحص تأثير دراسة تلاميذ الصف السادس لمقرر مهارات الاستذكار على التحصيل الدراسي لديهم. وتضمنت دراستهم لهذا المقرر تدريبهم على مهارات : إدارة الوقت، وتناول الاختبار، وأخذ الملاحظات ، والفهم القرائي ، وفهم المفردات ، وإدارة قلق الاختبار ، وقراءة النص ، وسرعة القراءة . وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين عند مستوى (٠.٠٥) بفارق إحدى عشرة نقطة لصالح المجموعة المشاركة في التدريب .

ثالثاً : الدراسات التي تناولت قياس العلاقات بين مهارات الاستذكار وتغيرات الشخصية الأخرى :

ويمثل هذا الاتجاه من الدراسات العديد من الدراسات من أبرزها ما يلي :

هدفت دراسة بدير (١٩٩٠) تحديد علاقة عادات الاستذكار بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنصورة ، وكشفت نتائج الدراسة عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين في عادات الاستذكار ، إلا أنه يوجد تأثير لعادات الاستذكار على التحصيل الدراسي ، حيث وجدت

فروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل في مقياس عادات الاستذكار لصالح مرتفعي التحصيل للمواد التربوية .

هدفت دراسة عبد المقصود (١٩٩٢) فحص العلاقات بين مستوى التطلع وعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب الفرقة الرابعة في كلية التربية جامعة الزقازيق، وأسفرت نتائج الدراسة عن : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (مرتفع ـ متوسط ـ منخفض) مستوى التطلع في أبعاد مقياس عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة (تجنب التأخير، طرق العمل ، عادات الاستذكار ، تقبل التعليم ، الاتجاه الدراسي العام) وذلك لصالح مرتفعي مستوى التطلع. ولم تتضح فروق بين المجموعات الثلاث في بعدي الاتجاه نحو الدراسة ، والرضا عن المعلم، كما يوجد تأثير دال التفاعل بين الجنس والتخصص (علمي وأدبي) على عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والاتجاه الدراسي العام وذلك لصالح عينتي الطلاب علمي والطالبات أدبي .

هدفت دراسة الخضري و رياض (١٩٩٣) الكشف عن العلاقة بين مهارات التعليم والاستذكار وكل من التحصيل الدراسي والذكاء ودافعية التعلم، وذلك لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بالصف الثاني من المرحلة الإعدادية بمدينة الدوحة بقطر ، بهدف التعرف على مهارات التعلم والاستذكار التي يتقنها هؤلاء التلاميذ، ومعرفة مستويات ومكونات الدافعية للتعلم بالتحصيل الأكاديمي. كما وجدت فروق دالة إحصائياً في التحصيل بين مرتفعي ومنخفضي مهارات التعلم والاستذكار، كما وجد تأثير دال للتفاعل بين مهارات التعلم والاستذكار ومكونات دافعية التعلم على التحصيل.

هدفت دراسة عبد القادر(١٩٩٥) التعرف على بعض الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة من جانب مجموعة من الطلاب في التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة الزقازيق ، وبحث التفاعل بين تلك الاستراتيجيات والجنس والتخصص على درجة عادات الاستذكار ، كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في درجة عادات الاستذكار لصالح الطلبة، ولم تكن تلك الفروق دالة بين القسمين العلمي والأدبي. وكشفت الدراسة عن وجود فروق بين الطلاب مستخدمي استراتيجيات المراجعة أو الإعادة والطلاب مستخدمي استراتيجية التنظيم في درجة عادات الاستذكار لصالح المجموعة الأولى، كما وجدت فروق بين مستخدمي استراتيجية التنظيم ومستخدمي استراتيجية التفصيل لصالح استراتيجيات التنظيم في درجة عادات الاستذكار ، ولا يوجد تأثير للتفاعل الثلاثي بين تلك الاستراتيجيات والجنس والتخصص على درجة عادات الاستذكار .

هدفت دراسة الشناوي(١٩٩٨) التعرف على طبيعة علاقة عادات الاستذكار (تجنب التأخير وطرق العمل) والاتجاهات نحو الدارسة بالتحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية بالزقازيق ، والتعرف على الفروق بين

البنين والبنات في كل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي ، توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين التحصيل الدراسي وكل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة. وأنه توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة والطالبات في عادات الاستذكار ، ولا توجد فروق بينهما في الاتجاه نحو الدراسة، والتحصيل الدراسي .

منهج الدراسة وإجراءاتها

سوف يتم تناول هذا الفصل من خلال التعرض للنقاط الرئيسية الآتية :

- فروض الدراسة .
- المنهج .
- الإجراءات المنهجية

- **فروض الدراسة :**

تتمثل فروض الدراسة الحالية في الآتي :

١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ وفي إجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ وفي إجابات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ وفي مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية إذا ما قورن بأفراد المجموعة الضابطة

٤ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ وفي إجابات الذكور والاناث على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده.

- **المنهج :**

تستخدم الدراسة الحالية المنهج التجريبي الذي تتضح فيه معالم الطريقة العلمية في التفكير بصورة علمية لأنه يتضمن تنظيماً يجمع البراهين بطريقة تسمح باختيار الفروض والتحكم في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في الظاهرة موضوع الدراسة والوصول إلى العلاقات بين الأسباب والنتائج(القوص ، ١٩٨٨) وقد استخدم الباحث طريقة القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (فهمي ، ٢٠٠٠) .

- **الإجراءات المنهجية**

اتبع الباحث في دراسته الميدانية الخطوات والإجراءات المنهجية الآتية :

أولاً : اختيار عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي التجاري بمدرسة ميت برة الثانوية التجارية المشتركة بإدارة قويسنا بمحافظة المنوفية ، وقد قسمت عينة الدراسة الحالية إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : وهي المجموعة التجريبية وتكونت من (١٧) طالب .

المجموعة الثانية : وهي المجموعة الضابطة وتكونت من (١٧) طالب .

وقد روعي تجانس أفراد العينه في الدراسة الحالية من حيث السن والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي كما هو واضح في الجدوال التالية :

جدول رقم (١) يوضح عينة الدراسة ومواصفاتها

م	المجموعة / المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٧		المجموعة الضابطة ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	السن	١٤.٨٢	٠.٣٩	١٥.٠٠٠	٠.٥٠	١.١٤	غير داله
٢	التحصيل الدراسي	٨٦.٩٤١	٤.٠٦٩	٨٧.١٧٦	٤.١٨٦	٠.١٦	غير داله
٣	المستوى الاقتصادي الاجتماعي	٢٥٨.٨٢٣	٦١.٨٣٤	٢٧٠.٥٨	٥٨.٧٨٦	٠.٥٦	غير داله

ثانياً : تحديد أدوات الدراسة

استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات الآتية :

(أ) مقياس عادات الاستذكار ومهاراته .

(ب) برنامج إرشادي لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية .

(ج) استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي .

(أ) مقياس عادات الاستذكار ومهاراته .

قام الباحث في الدراسة بإعداد وتصميم مقياس عادات الاستذكار ومهاراته ، وقد مر إعداد وتصميم المقياس بعدد من المراحل وذلك على النحو الآتي :

المرحلة الأولى : مرحلة جمع العبارات

وفي هذه المرحلة قام الباحث بتجميع العبارات التي تتفق مع الهدف العملي للمقياس الحالي للدارسة خلال الرجوع إلى الخبراء والمتخصصين في مجال الدراسة والاطلاع على كل ما هو متاح من الدراسات السابقة والقراءات

النظرية التي تناولت موضوع عادات الاستذكار ، بالإضافة لاستعراض المقاييس والاختبارات التي استخدمت لقياسها بغرض الوقوف على ما تم إنجازه في هذا المجال ، والوصول إلى الجوانب والأبعاد المختلفة التي يمكن أن يتضمنها المقياس .

وفي ضوء ذلك قام الباحث بإعداد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته في صورته الأولية وتحديد الأبعاد التي سيتضمنها المقياس والتي يمكن من خلالها التعرف على عادات الاستذكار ، وقد تضمن المقياس خمسة أبعاد هي :

البعد الأول : تنظيم المذاكرة ومكانها .

البعد الثاني : كيفية الاستذكار .

البعد الثالث : كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار .

البعد الرابع : المراجعة الجيدة .

البعد الخامس : كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه .

وقد قام الباحث بكتابة العبارات التي تتدرج تحت كل بعد من أبعاد المقياس بحيث يأخذ كل بعد العبارات المناسبة له ، والتي تقيس هذا البعد ، وقد تم اختيار ستين عبارة تمثل أبعاد مقياس عادات الاستذكار موضوع الدارسة الحالية ، وذلك بمعدل عشرة عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس ، وقد تم اختيار هذا العدد الكبير من العبارات لأنه سوف يتطلب الأمر استبعاد عدد من هذه العبارات عند عرضها على المحكمين ، وبالتالي فإن اختيار الباحث للعدد الكبير يضمن عدم تأثر المقياس بعد استبعاد ما سوف يضطر إلى استبعاده خلال إعداد المقياس هذا من جانب ومن جانب ثان يمكن الباحث من اختيار العبارات المناسبة منها ، ومن جانب ثالث أنه كلما كثرت العبارات وتنوعت كلما تعددت الجوانب التي تشملها ، وقد أعطى لكل عبارة ثلاثة استجابات تمثل مستويات متباينة من الارتفاع والانخفاض بالنسبة لموضوع عادات الاستذكار (موافق ـ محايد ـ معارض) .

وقد روعي في سياق هذه العبارات مجموعة من الاعتبارات العملية من أهمها :

- صياغة العبارات بمفردات لغوية بسيطة واضحة يسهل على المبحوثين فهمها .
- البعد عن العبارات الإيحائية والغامضة والتخمينية .
- البعد عن العبارات التي تحتمل أكثر من معنى .
- مراعاة أن تكون العبارات معبرة عن المواقف الحياتية التي يمكن أن يتعرض لها الطلاب في حياتهم اليومية ، سواء في نطاق الأسرة أو المدرسة أو المجتمع ككل ، وتقيس عادات الاستذكار لدى هؤلاء الطلاب .

المرحلة الثانية : مرحلة التحكيم

قام الباحث بمراجعة المقياس منهجياً وعملياً وذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين من الخبراء المتخصصين في أقسام علم النفس ، علم النفس الاجتماعي ، الصحة النفسية ، التربية المقارنة والإدارة التعليمية وذلك لتحقيق عدة أهداف من أهمها :

- دراسة الشكل العام للمقياس .
- مراجعة الجداول الهيكلية للمقياس للوقوف على مدى كفاية العبارات في تحقيق أهداف الدراسة
- مراجعة صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من حيث الدقة ووضوح العبارات ، ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله ، وذلك في ضوء التعريف المستخدم في الدراسة .

وبعد رصد وتحليل أراء وملاحظات السادة المحكمين تم الإبقاء على عبارات المقياس التى نالت موافقة غالبيتهم في حين تم حذف العبارات التى لم تحظ بالاتفاق من جانب المحكمين ، وقد بلغ عددها ست عبارات .

المرحلة الثالثة : مرحلة انتقاء العبارات

تم تصميم المقياس لكي يمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية ، وبحيث يقوم المبحوث عند التطبيق بقراءة كل عبارة من عبارات المقياس والتي عددها (٥٠) خمسون عبارة ، وقد أعطى لكل عبارة ثلاث استجابات (موافق بدرجة كبيرة ـ موافق إلى حد ما ـ موافق) .

وعند تصحيح المقياس بالنسبة للعبارات الإيجابية تأخذ الاستجابة (موافق بدرجة كبيرة) ثلاث درجات لأنها تمثل مستوى مرتفعاً تجاه عادات الاستذكار ، في حين تأخذ الاستجابة (موافق إلى حد ما) درجتين لأنها تمثل مستوى تجاه عادات الاستذكار ، بينما تأخذ الاستجابة (موافق) درجة واحدة لأنها تمثل مستوى منخفض تجاه عادات الاستذكار ، ويحدث العكس بالنسبة السلبية .

ويتم حساب درجة المبحوث الكلية على المقياس بتجميع درجاته على كل بعد من أبعاد المقياس ، والتي هي عبارة عن مجموع الدرجات المعطاة للإستجابات التي وضعها الباحث ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين ٥٠ درجة إلى ١٥٠ درجة ، وكلما زادت درجة الفرد الكلية على المقياس كلما دل ذلك على ارتفاع عادات الاستذكار الصحيحة لديه والعكس صحيح .

المرحلة الرابعة : مرحلة الصياغة النهائية للمقياس

في ضوء الاستفادة من الخطوة السابقة تم إعداد المقياس في صورته النهائية ، حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٠) خمسين عبارة موزعة على أبعاد المقياس الخمس بما يعادل عشر عبارات لكل بعد من الأبعاد ،

وقد تم خلط العبارات بصورة عشوائية وبدون تحديد لأي من الأبعاد تنتمي كل عبارة ، كما هو موضح بالجدول التالي رقم (٢) والذي يوضح أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته وعدد عبارات لكل بعد وأرقامها والحد الأدنى والأعلى لدرجات كل بعد .

جدول رقم (٢) يوضح أبعاد مقياس عادات الاستذكار والحد الأدنى والأعلى لدرجات كل بعد وعدد عباراته

م	أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته	عدد عبارات كل بعد	أرقام عبارات كل بعد	الحد الأدنى للدرجات	الحد الأعلى للدرجات
١	بعد خاص تنظيم وقت المذاكرة ومكانها	١٠	١ ، ٦ ، ١١ ، ٢١ ، ٣١ ، ٣٦ ، ٤١ ، ٤٦	١٠	٣٠
٢	بعد خاص كيفية الاستذكار	١٠	٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٣٧ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٤٢ ، ٤٧	١٠	٣٠
٣	بعد خاص كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار	١٠	٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٨ ، ٤٣ ، ٤٨	١٠	٣٠
٤	بعد خاص المراجعة الجيدة	١٠	٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٤ ، ٣٩ ، ٤٤ ، ٤٩	١٠	٣٠
٥	بعد خاص كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه	١٠	٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٥ ، ٥٠	١٠	٣٠
	الدرجة الكلية للمقياس	٥٠	.....	٥٠	١٥٠

في ضوء الجدول السابق رقم (٢) يتضح لنا أن الحد الأدنى لدرجات كل بعد من أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته (١٠) درجات في حين نجد الحد الأعلى له (٣٠) درجة هذا من جانب ، ومن جانب فأن نجد الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس (٥٠) درجة في حين نجد الحد الأعلى لها (١٥٠) درجة .

حساب الثبات : يقصد بثبات المقياس الحصول على نفس النتائج إذا تكرر قياس نفس الظاهرة ، ولا يعتبر المقياس دليلاً على صدقه، في حين أن صدق المقياس دليلاً على ثباته (محمود السيد أبو النيل، ١٩٧٨)، (الصادى، ١٩٩١) .

وقد اعتمد الباحث على طريقة الاختبار للتأكد من ثبات المقياس ، حيث قام الباحث بتطبيقه على خمسة عشر طالباً وبعد مضى خمسة عشر يوماً على التطبيق الأول للمقياس قام بإعادة تطبيقه على نفس العينة ، ثم استخرج معامل الارتباط بين درجات كل من التطبيقين وذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية التي يتضمنها المقياس ، وكذلك بالنسبة للمقياس ككل ، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات لمقياس عادات الاستذكار مهاراته وأبعاده الفرعية

م	أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته	عينة الثبات	درجة الحرية	معامل الارتباط
١	بعد خاص تنظيم وقت المذاكرة ومكانها	١٧	١٥	٠٨٣
٢	بعد خاص كيفية الاستذكار	١٧	١٥	٠٨٩
٣	بعد خاص كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار	١٧	١٥	٠٨١
٤	بعد خاص المراجعة الجيدة	١٧	١٥	٠٨٥
٥	بعد خاص كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه	١٧	١٥	٠٧٩
	الدرجة الكلية للمقياس	١٧	١٥	٠٨٧

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٣) على تمتع مقياس عادات الاستذكار مهاراته بدرجة عالية من الثبات وهو ما تعبر عنه معاملات الثبات المرتفعة سواء بالنسبة للمقياس والذي بلغ معامل ثباته (٠٨٧) وكذلك أبعاده الفرعية والتي تراوحت معاملات ثباتها ما بين (٠٧٩) وبين (٠٨٩) في حين بلغ ثبات المقياس .

حساب الصدق :ويعنى بالصدق التأكد من أن المقياس أو الاختبار يقيس بالفعل ما وضع لقياسه (عويس ، ١٩٩٨) ، (الشهاوي و غنيم ، ١٩٩٩) ، وللتحقق من صدق مقياس عادات الاستذكار ومهاراته استخدم الباحث عدة أساليب من أبرزها ما يلي :

(أ) الصدق السطحي أو الظاهري : ويعني صدق المظهر العام للإختبار أو بعبارة أخرى مدى مناسبة الاختبار للمبحوثين ، ويتحقق ذلك من خلال وضوح تعليماته ودقتها ، فضلاً عن انطباق موضوعه على الهدف منه (أبو حطب وآخرون ، ١٩٩٩) وفي هذا المجال قام الباحث بعرض مقياس عادات الاستذكار ومهاراته على عدد من المحكمين ، وذلك للتعرف على آرائهم في المقياس وصلته بالعناصر التي يحتويها ، وكذلك وضوح العبارات وسهولتها ، وقد استفاد الباحث من الملاحظات التي أبدها المحكمين حيث استبعدت بعض العبارات غير المرتبطة بموضوع المقياس ، واستخدمت العبارات التي أبرزت عملية التحكيم وجود اتفاق عليها بنسبة (٨٥ ٪) فأكثر .

(ب) برنامج إرشادي لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية :

قام الباحث في الدراسة الحالية بإعداد إرشادي يدور حول عدد من المحاور تتمثل في إيجاز فيما يلي :

(١) هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى بناء برنامج ارشادى جمعى بهدف تعديل بعض عادات الاستذكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية .

(٢) محتوى البرنامج : يحتوى البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على محاضرات وحلقات حوار تدور حول الأبعاد الآتية :

البعد الأول : تنظيم وقت المذاكرة .

البعد الثاني : كيفية الاستذكار .

البعد الثالث : كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار .

البعد الرابع : المراجعة الجيدة .

البعد الخامس : كيفية الاستعداد للامتحان وأدائه .

(٣) شكل البرنامج : يأخذ البرنامج الشكل الإرشادي الجماعي الذي يتفاعل من خلاله أعضاء الجماعة عن طريق الشرح والمناقشة ، ويتم تنفيذه داخل مؤسسة تعليمية وهي مدرسة ميت بره الثانوية التجارية المشتركة بإدارة

قويسنا التعليمية بمحافظة المنوفية ، ويرجع استخدام الباحث لطريقة الإرشاد الجمعي في تعديل عادات الاستذكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الثانوية التجارية ، إلى أنها تعتبر من أنسب الطرق الإرشادية التي يمكن أن نستخدمها مع عينه الدراسة الحالية نظراً لكونها تعتمد على مواقف اجتماعية منظمة هذا من جانب ، ومن جانب ثان لان الكثير من هؤلاء الطلاب ليسوا على درجة كافية من وضوح الرؤية بالنسبة للعادات الاستذكار السليمة ، وتتضح فاعلية طريقة الإرشاد الجمعي من خلال ما تهدف إليه من تغيرات وإلى ما تهدف إلى تنميته وغرسه في شخصية الطلاب الخاضعين للبرنامج .

(٤) مدة البرنامج : أستغرق البرنامج (٣٠) ثلاثين جلسة ، ومدة كل جلسة ساعتين تقريباً ، أي أنه برنامج مكثف مدته ستون ساعة ، بواقع جلستين فى الاسبوع وذلك خلال عام ٢٠٠١ م

(٥) تجانس أفراد العينة : روعي تجانس أفراد العينة في الدراسة الحالية من حيث السن والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ، كما تم تقسيمها إلى مجوعتين متساويتين ، الأولى وهي المجموعة الضابطة والتي تقع درجات أفرادها على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته أدنى درجة الوسيط ، وثم تطبيق البرنامج الإرشادي.

(ج) استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي :

قام الباحث بإعداد وتصميم استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي لضمان تجانس أفراد العينة من المجموعتين الضابطة والتجريبية من ناحية المستوى الاقتصادي والاجتماعي .

ثالثا : إجراءات الدراسة

اتبع الباحث في دراسته الحالية الإجراءات التالية :

١ - تم اختيار عينة الدراسة الحالية من بين طلاب الأول الثانوي التجاري بمدرسة ميت برة الثانوية التجارية المشتركة التابعة لإدارة قويسنا التعليمية بمحافظة المنوفية بلغت قوامها (٣٤) طالباً وطالبة وقسمت العينة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ـ مجموعة ضابطة) بالتساوي .

٢ - تطبيق مقياس عادات الاستذكار ومهاراته تطبيقاً قبليا على عينة الدراسة الحالية وذلك بهدف التأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة (تجريبية ـ ضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

٣- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية على برنامج الإرشادي بهدف تحسن عادات الاستذكار من إعداد الباحث .

٤ - تطبيق مقياس عادات الاستذكار ومهاراته تطبيقاً بعديا على أفرد المجموعتين التجريبية والضابطة .

٥- تم تحليل النتائج واستخراج الدلالات الإحصائية اللازمة لتفسير النتائج .

رابعا : تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية :

استخدم الباحث العديد من الأساليب الإحصائية في الدراسة الحالية وهي على النحو الآتي :

(١) معامل الارتباط لبيرسون لإيجاد معامل الثبات لمقياس عادات الاستذكار ومهاراته وابعاده الفرعية.

(٢) اختبار (ت) لاختبار فروض البحث الأربعة.

(٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب مفردلت الدراسة.

- وقد أجريت المعالجات الإحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

نتائج الدراسة

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجتها للوصول إلى الدلالات التي تشير إليها تمهيداً لمحاولة تفسير هذه النتائج من خلال مناقشتها للتعرف على ما تنطوي عليه هذه النتائج من دلالات ومعان ، وذلك للحكم على مدى صحة أو عدم صحة فروض الدراسة وذلك على النحو الأتي :

الفرض الأول للدراسة :

ينص الفرض الأول للدراسة على ما يلي :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ و في إجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده " .

وقد تم اختبار هذا الفرض من خلال حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وكذلك بعد التطبيق ، سواء بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس أو للأبعاد الفرعية له ، وذلك باستخدام اختبار (ت) ، وقد أسفر ذلك عن مجموعة من النتائج الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (٤)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده

م	الفترة الزمنية / أبعاد المقياس	قبل البرنامج ن = ١٧		بعد البرنامج ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	بعد خاص تنظيم وقت المذاكرة ومكانها	١٨.٤٧	١.١٧	١٩.٨٨	١.٥٣	٢.٤٠	دالة عند ٠.٥
٢	بعد خاص كيفية الاستذكار	١٥.٩٤	٢.٤١	٢٢.٦٤	٠.٧٨	١٠.٩٠	دالة عند ٠.٠١
	بعد خاص كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار						دالة عند ٠.١
٣	بعد خاص المراجعة الجيدة	١٣.٠٥	٢.١٦	٢١.٢٣	١.٧٨	١٢.٠١	دالة عند ٠.١
٤	بعد خاص كيفية الاستعداد للامتحان وادائه	١٧.٠٥	١.٠٢	٢٠.٩٤	٠.٨٢	١٢.١٢	دالة عند ٠.١
٥		١٦.١١	٢.٠٢	٢٤.١٧	٢.٣٥	١٠.٧٠	
	الدرجة الكلية للمقياس	٧٨.٠٠	٣.٥٠	١٢٤.٢٩	٢.٨٦	٤٢.١٨	دالة عند ٠.١

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٤) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه وذلك عند مستوى ٠.٠١ بالنسبة لمجموع أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته وكذلك بالنسبة للبعد الثاني والثالث والرابع والخامس من أبعاد المقياس وذلك لصالح الدرجات بعد تطبيق البرنامج .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه وذلك عند مستوى ٠.٠٥ بالنسبة للبعد الأول من أبعاد المقياس وذلك لصالح الدرجات بعد تطبيق البرنامج .

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء ، ولعل ذلك راجع إلى أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية قد اثر وعدل من عادات الاستذكار الخاطئة لديهم ، وهو ما اتضح في ارتفاع درجاتهم على المقياس بعد تطبيقه عليهم .

أي انه يمكننا عن طريق البرامج التعليمية المناسبة من تعديل عادات الاستذكار الخاطئة وتنمية المعتقدات والاتجاهات السليمة .

الفرض الثاني للدراسة

ينص الفرض الثاني للدراسة على ما يلي :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ و في إجابات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده" .

وقد تم اختبار هذا الفرض من خلال حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ، سواء بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس أو للأبعاد الفرعية له ، وذلك باستخدام اختبار (ث) ، وقد أسفر ذلك عن مجموعة من النتائج الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (٥)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه

م	الفترة الزمنية / أبعاد المقياس	قبل البرنامج ن = ١٧		بعد البرنامج ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	بعد خاص تنظيم وقت المذاكرة ومكانها	١٨.٤٧	١.١٧	١٨.٣٥	١.١٦	٠.٢٩	غير دالة
٢	بعد خاص كيفية الاستذكار	١٥.٩٤	٢.٤١	١٦.٠٠	٢.١٧	٠.٠٧	غير دالة
٣	بعد خاص كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار	١٢.٨٢	٢.٥٠	١٣.٠٠	٢.١٥	٠.٢٢	غير دالة
٤	بعد خاص المراجعة الجيدة	١٧.٠٥	١.٠٢	١٦.٥٨	١.٥٤	١.٠٤	غير دالة
٥	بعد خاص كيفية الاستعداد للامتحان وادائه	١٦.١١	٢.٠٢	١٥.٧٠	٢.٦٦	٠.٥٠	
	الدرجة الكلية للمقياس	٨٠.٤١	٤.٠٣	٧٩.٤٠	٥.٣٠	٠.٥٨	غير دالة

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٥) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه بالنسبة لمجموع أبعاد مقياس عادات الاستذكار وأيضا بالنسبة لجميع أبعاد المقياس الفرعية ، ومعنى ذلك أنه لم توجد أي فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ، حيث أن هذه المجموعة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية.

وبناء عليه يمكن أن نرجع التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج وتأثيره أي أن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية قد اثبت فائدته ونجاحه في تعديل عادات الاستذكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة .

الفرض الثالث للدراسة

ينص الفرض الثاني للدراسة على ما يلي :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ و فى مستوى التحصيل الدراسى لدى أفراد المجموعة التجريبية إذا ما قورن بأفراد المجموعة الضابطة " .

وقد تم اختبار هذا الفرض من خلال الحصول على درجات النجاح لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك عن شهر أكتوبر " قبل تنفيذ البرنامج " وامتحان نصف العام الدراسي " بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي " ثم حساب قيمة متوسط درجات النجاح لكل مجموعة وانحرافها المعياري ، وذلك باستخدام اختبار (ث) ، وقد أسفر ذلك عن مجموعة من النتائج الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (٦)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه

الفترة الزمنية لتحصيل الدراسي	قبل البرنامج شهر أكتوبر ن = ١٧		بعد البرنامج نصف العام الدراسي ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التحصيل الدراسي	٢.٤١	٥.٠٧	١٠٣.٠٠	٤.٠٨٣	٣٤٠	غير دالة

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٦) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة بالنسبة لمتوسط درجات النجاح قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء ومعنى ذلك أنه لم توجد فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ، حيث أن هذه المجموعة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية ولو أن هناك تحسنا بسيط جدا وغير دال في درجاتهم .

جدول رقم (٧)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة التجريبية في متوسط درجات النجاح قبل تطبيق البرنامج وبعده

الفترة الزمنية لتحصيل الدراسي	قبل البرنامج شهر أكتوبر ن = ١٧		بعد البرنامج نصف العام الدراسي ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التحصيل الدراسي	١٠٢.٤١	٥.٠٧	١٣٢.٧٠	٣.٧٠	١٩.٨٨	دالة عند ٠.٠١

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٧) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة التجريبية بالنسبة لمتوسط درجات النجاح قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ، حيث أن قيمة ت دالة عند مستوى (٠.٠١) لصالح بعد البرنامج وهذا يعني أنه طرأ تحسن ملحوظ في مستوى تحصيل المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفرادها ، مما يؤكد نجاح البرنامج وفاعليته في تعديل عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة .

الفرض الرابع للدراسة

ينص الفرض الثاني للدراسة على ما يلي : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ و في إجابات الذكور والاناث على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعده.

وقد تم اختبار هذا الفرض من خلال حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ، سواء بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس أو للأبعاد الفرعية له ، وذلك باستخدام اختبار (ث) ، وقد أسفر ذلك عن مجموعة من النتائج الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (٨)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد من الذكور والإناث على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج

م	الجنس / أبعاد المقياس	الذكور ن = ١٧		الإناث ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	بعد خاص تنظيم وقت المذاكرة ومكانها	١٨.٤٧	١.٠١	١٨.٥٠	١.٤٠	٠.٠٩	غير دالة
٢	بعد خاص كيفية الاستذكار	١٦.٨٨	١.٥٢	١٧.١٢	١.٥٢	١.٦٠	غير دالة
٣	بعد خاص كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار	١٢.٢٢	٢.٥٨	١٣.٥٠	٢.٣٩	١.٠٥	غير دالة
٤	بعد خاص المراجعة الجيدة	١٧.٤٤	١.٠٢	١٦.٦٢	٠.٩١	١.٧٤	غير دالة
٥	بعد خاص كيفية الاستعداد للامتحان وادائه	١٦.١٢	١.٠١	١٦.٠٠	١.٨٥	٠.٢١	
	الدرجة الكلية للمقياس	٧٩.٢٢	٤.٦٠	٨١.٧٥	٣.٠١	١.٣٢	غير دالة

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٨) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج بالنسبة لمجموع أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته وأيضا بالنسبة لجميع أبعاد المقياس الفرعية ، ومعنى ذلك أنه لم توجد أي فروق ترتقي

لمستوى الدلالة بين درجات المجموعة الذكور والإناث قبل تطبيق البرنامج .

جدول رقم (٩)

يوضح دلالة الفروق بين أفراد من الذكور والإناث على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته بعد تطبيق البرنامج

م	الجنس / أبعاد المقياس	الذكور ن = ١٧		الإناث ن = ١٧		ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	بعد خاص تنظيم وقت المذاكرة ومكانها	١٨.٢٢	٠.٩٧	١٨.٥٠	١.٤١	٠.٤٧	غير دالة
٢	بعد خاص كيفية الاستذكار	١٥.٠٠	٢.١٢	١٧.١٢	١٧.١٢	٢.٢٤	غير دالة
٣	بعد خاص كيفية مواجهة مشاكل الاستذكار	١٢.٣٣	٢.٠٦	١٢.٣٧	٢.٤٤	٠.٩٥	غير دالة
٤	بعد خاص المراجعة الجيدة	١٦.٥٥	٢.٠٠	١٦.٦٢	٠.٩١	٠.٠٩	غير دالة
٥	بعد خاص كيفية الاستعداد للامتحان وادائه	١٥.٥٥	٣.٢٠	١٥.٨٧	٢.١٠	٠.٢٣	
	الدرجة الكلية للمقياس	٧٧.٦٦	٦.٠٦	٨١.٥٠	٣.٦٦	١.٥٥	غير دالة

تدل بيانات الجدول السابق رقم (٩) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة من المجموعة التجريبية و الضابطة على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته بعد تطبيق البرنامج بالنسبة لمجموع أبعاد مقياس عادات الاستذكار ومهاراته وأيضا بالنسبة لجميع أبعاد المقياس الفرعية ، ومعنى ذلك أنه لم توجد أي فروق ترتقي لمستوى الدلالة بين درجات المجموعة التجريبية و الضابطة قبل تطبيق البرنامج .

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا أن نتائج الجدول الحالي تتفق مع نتائج الجدول السابق ر قم (٨) ، أي أن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لم يحدث أي فروق جديدة تذكر بين أفراد العينة من المجموعة التجريبية والضابطة ، فكل من الجنسين قد استفاد من البرنامج الإرشادي ، ولا نستطيع أن نقول أن الإناث قد استفدن أكثر من الذكور ، أو العكس .

ثانياً : توصيات الدراسة

في ضوء ما سبق عرضه من نتائج فان الباحث يوصي بما يلي :-

(١) يجب أن يكون عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ضمن برامج إعداد المعلم بكليات التربية .

(٢) عمل برامج توعية وندوات ودورات تدريبية للآباء والأمهات والمعلمين يتم من خلالها تعليمهم الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها إكساب الطلاب عادات الاستذكار السليمة وتدعيمها لديهم .

(٣) ضرورة العمل على استخدام المناهج الدراسية المقررة على الطلاب في غرس عادات الاستذكار السليمة لديهم للنهوض بمستوى تحصيلهم وتوفير الوقت والجهد المبذول من جانبهم في عملية الاستذكار .

(٤) ضرورة التركيز على الأنشطة الطلابية المختلفة والاستفادة منها في تنمية وتدعيم الاستذكار الإيجابية لدى الطلاب ، وتعديل عادات الاستذكار السلبية لديهم وذلك يقتضي من العاملين بالمدرسة ، أن يكون هناك تفاعل بينهم وبين الطلاب ، باعتباره قدوة للطلاب حتى يمكن تنمية هذه العادات لديهم .

المراجع العربية

- أبو الليل، محمد السيد (١٩٧٨) : علم النفس الاجتماعي ، القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية .
- بدير، محمد نبيه (١٩٩٠) : عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ١٤ ، الجزء الثاني .
- بيتلر، جيلان و هوب، توني (١٩٩٨) : إدارة العقل : دليل اللياقة الذهنية لتطوير مهاراتك العقلية ترجمة : عبد الكريم العقيل، مكتبة جرير، الرياض .
- توفيق، محمد نجيب (١٩٩٠) : الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
- حافظ، نبيل (١٩٨١) : مدى فاعلية العلاج الجشطالتي في تخفيف القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- حسين، ليلى عبد الله (١٩٩٤) : " تنمية بعض القيم العلمية عند تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي من خلال تدريس مادة العلوم " . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- رحاب، عبد الشافي أحمد سيد (١٩٩٧) : فعالية برنامج مقترح لتنمية المهارات الإملائية اللازمة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لدى طلاب كلية التربية (قسم اللغة العربية) . المجلة التربوية ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، العدد الثاني عشر ، الجزء الأول .
- زيدان، السيد عبد القادر (١٩٩٠) : عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود . بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر ، القاهرة : الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- سليمان، سعاد محمد (١٩٨٩) : دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة علم النفس ، الهيئة العامة للكتاب ، العدد الحادي عشر .
- سليمان، سعاد محمد (١٩٨٨) : عادات الاستذكار ومشكلاته في علاقتها بالتفوق الدراسي المؤتمر الرابع لعلم النفس(٢٥-٢٧يناير)، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة .

- سليمان الخضري الشيخ ، وأنور رياض عبد الرحيم (١٩٩٣) : مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالتحصيل والذكاء ودافعية التعلم . مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر : قطر .
- الشعراوي أعلاء محمود حامد (١٩٩٥) : عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية : مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ٢٩ .
- الشناوي أعبد المنعم (١٩٩٨) : علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل في المواد التربوية لطلبة كلية التربية جامعة الزقازيق : دراسات في علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية .
- الشهاوي أأبو بكر و غنيم أعبد المنعم (١٩٩٩) : مناهج البحث الاجتماعي ، القاهرة ، المكتب الجامعي الحديث أ القاهرة .
- صادق أفاروق و حوطر أصلاح (١٩٨٣) : بحوث في السلوك والشخصية : استبيان الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المجلد الثالث ، دار المعارف ، القاهرة .
- الصادي أأحمد فوزي (١٩٩١) : الإشراف والدراسات المهنية في العمل مع الجماعات ، القاهرة ، المكتب الجامعي الحديث .
- عبد القادر أ فتحي عبد الحميد (١٩٩٥) : الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة في تعلم المهارات وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق . مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ٤٨ .
- عبد المجيد آيات علي أمصطفى (٢٠٠٢) : أثر استخدام برنامج إرشادي على تنمية بعض عادات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة ، مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة السادسة عشرة ـ العدد الثاني والستون .
- عبد المقصود أهانم على (١٩٩٢) : مستوى التطلع وعلاقته بعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد ١٨ .
- عبد النبي أمحسن محمد (١٩٩٦) : مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقلياً والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية. المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- علي أريتا علي (١٩٨٦) : دراسة اثر مقرر لمهارات الدراسة والاستذكار على أداء طالبات مستجدات بقسم اللغة الإنجليزية بأحد كليات التربية : دراسات تربوية ، المجلد الأول ، الجزء الرابع ، عالم الكتب ، القاهرة .
- عويس أمحمد (١٩٩٨) : البحث العلمي وممارسة الخدمة الاجتماعية ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- فهمي أمحمد سيد (٢٠٠٠) : قواعد البحث في الخدمة الاجتماعية ، دار الهناء أ القاهرة .
- القوص أعمر محمد (١٩٨٨) : مناهج البحث الاجتماعي الشركة العامة للنشر ، طرابلس ، لبيبا ، ١٥٥ .