

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي- الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار

لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة

- دراسة تحريية ثنائية عبد الحمان بن خلدون -

أطروحة مقدمة للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث تخصص: إرشاد نفسي
من إعداد الطالبة:

كعوان فاطمة

المشرف المساعد : الأستاذ أ. د. صخري محمد

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
أ.د. عمومن رمضان	أستاذ التعليم العالي	عمار ثليجي الاغواط	رئيسا
أ.د. بوفاتح محمد	أستاذ التعليم العالي	عمار ثليجي الاغواط	مشرفا ومقررا
أ. د. صخري محمد	أستاذ التعليم العالي	عمار ثليجي الاغواط	مشرفا مساعدا
د . ملياني عبد الكريم	أستاذ محاضر -أ-	عمار ثليجي الاغواط	عضوا مناقشا
د . بدوي عائشة	أستاذ محاضر -أ-	عمار ثليجي الاغواط	عضوا مناقشا
د . قيرع فتحي	أستاذ محاضر -أ-	زيان عاشور الجلفة	عضوا مناقشا
د . رماضنية احمد	أستاذ محاضر -أ-	المدرسة العليا للأساتذة الاغواط	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2021/2020

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في سورة إبراهيم ، الآية : (07)

"وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ":

- فالشكر والحمد لله تعالى صاحب النعم وسيد الفضل والكرم حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه.
- والشكر للرسول الأعظم الذي أرشدنا لطريق النجاح والفلاح طريق العلم وبصّرنا بنور الله الذي هدانا به لخير الدنيا والآخرة ، فاللهم صل وسلم عليه .
- وأتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الكريمين المشرف على هذه الرسالة البروفيسور " بوفاتح محمد" و البروفيسور "محمد صخري" ، الذي تعلمت منهما الكثير ، فكانت لتوجيهاتهما ونصائحهما وأرائهما السديدة اكبر الأثر في إعداد هذه الدراسة.
- ووفاء وامتنانا بالفضل لأهل الفضل ، واعترافا بالجميل لأهل الجميل ، أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أثّراني بعلمه وفكره ، وإلى كل من وقف إلى جانبي معلما وناصحا ومرشدا ، إلى كل والديّ الكريمين ، وإلى زوجي وأولادي وأساتذتي الكرام وأصدقائي الأوفياء.
- ولا أنسى ثانوية ابن خلدون بالجلفة ابتداء من المدير إلى كل العاملين بها ، الذين قدموا لي كل التسهيلات ، وكان لهم الفضل الكبير في إنجاح هذه الدراسة .
- وأخير لا أنسى أولادي وتلامذتي الأعزاء تلاميذ السنة الثانية ثانوي تلاميذ عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) على تفاعلهم مع البرنامج ونشاطهم الرائع ، وكذلك (المجموعة الضابطة) على تفهمهم ومشاركتهم في تطبيق هذه الدراسة فالشكر الكبير والجزيل لهم .

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة. و لاختبار فرضيات الدراسة اعتمدنا المنهج التجريبي لملائمته للموضوع ، و اخترنا العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ، حيث بلغ عددها (32) تلميذا من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية عبد الرحمان ابن خلدون بمدينة الجلفة ، و تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين متجانستين ، فمُثل (16) تلميذا (المجموعة الضابطة) و(16) تلميذا (المجموعة وتجريبية) . ولتحقيق أهداف الدراسة ، استخدمت الباحثة مقياس مهارات الاستذكار و البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار من إعدادها ، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس و البرنامج بالطرق المناسبة. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج spss الطبعة (22) ، توصلت الدراسة إلى النتائج الحالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التلاميذ في مجموعتي الدراسة في مقياس

مهارات الاستذكار لصالح المجموعة التجريبية.

مما يبين فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

بمدينة الجلفة.

وفي الأخير قدمت الدراسة بعض المقترحات نأمل أن تؤخذ بعين الاعتبار من طرف المسؤولين

والمرشدين النفسيين والتربويين.

الكلمات المفتاحية : البرنامج الإرشادي ، مهارات الاستذكار ، تلاميذ السنة الثانية الثانوي

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية :

Résumé de l'étude :

L'étude visait à révéler l'efficacité d'un programme tachant à développer les compétences de recueillement chez les élèves de deuxième année du secondaire dans la ville d'Al-Jelfa. La deuxième année du secondaire abdul Rahman Ibn Khaldun dans la ville , ils ont été séparés a égalité dans deux groupes homogènes, où (16) élèves (le groupe témoin) et (16) élèves (groupe et expérimentation). Pour atteindre les objectifs de l'étude, l'échelle des compétences en souvenir et le programme indicatif ont été utilisés pour développer les compétences en mémoire, qui sont préparées par le chercheur, Pour atteindre les objectifs de l'étude, il a utilisé l'échelle des techniques mnemoniques et le Programme de perfectionnement des techniques de rappel.

La véracité et la cohérence de se dernier ont été vérifiées de manière appropriée. D'après le traitement statique des données à l'aide du programme spss ,l'étude a atteint les résultats suivants :

- Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats des élèves des deux groupes d'étude dans l'échelle des compétences de recueillement en faveur du groupe expérimental.

Cela montre l'efficacité du programme de vulgarisation pour le développement des compétences commémoratives chez les élèves de deuxième année du secondaire à Al-Jelfa. En fin de compte, le chercheur a formulé des recommandations et des propositions qui devraient être prises en compte par les fonctionnaires, les professionnels de l'éducation et les spécialistes .

les Mots-clés : programme d'extension, compétences de mémorisation, élèves deuxième année secondaire

Abstract**ملخص الدراسة باللغة الانجليزية**

The study aimed at detecting the effectiveness of a guidance programme for the development of mnemonic skills in second year secondary pupils in Eldjelfa. The experimental method was adopted. Simple Random Sampling was chosen, with a total of 32 pupils (girl and boys) from Abdel-Rehman Ibn Khaldoun secondary school, distributed equally in two homogeneous groups: a control group represented by 16 pupils and an experimental group represented by 16 pupils.

In order to achieve the objectives of the study, the mnemonic skills Scale and guidance programme for the development of mnemonic skills were used by the researcher and both their veracity and consistency were verified in the appropriate ways.

The analysis of the data , using the SPSS programme, revealed statistical differences between the results of the two groups of study in the mnemonic skills scale in favour of the experimental group, which shows the effectiveness of the guidance programme in developing the mnemonic skills of second year pupils. Finally, the researcher proposed some recommendations and suggestions that should be considered by the officials, educators and specialists.

Keywords: Guidance programme, Mnemonic Skills, Secondary Pupils.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكر و عرفان	أ
02	ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
03	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	ج
04	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	د
05	فهرس المحتويات	هـ
06	فهرس الجداول	ي
07	فهرس الأشكال	ل
08	قائمة الملاحق	ل
09	مقدمة	1
	الفصل الأول : الإطار العام الدراسة	
01	إشكالية الدراسة	5
02	تساؤلات الدراسة	11
03	فرضيات الدراسة	12
04	أهمية الدراسة	13
05	أهداف الدراسة	14
06	المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة	14
07	حدود الدراسة	15
08	الدراسات السابقة و التعليق عليها	16
	الفصل الثاني : البرنامج الإرشادي	
	تمهيد	35
01	تعريف الإرشاد النفسي	36

38	تعريف البرنامج الإرشادي	02
39	تعريف البرنامج الإرشادي الجمعي	03
40	الحاجة إلى البرامج الإرشادية	04
42	أهداف البرنامج الإرشادي	05
43	الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي	06
45	خدمات البرنامج الإرشادي	07
48	خطوات التخطيط لبناء البرنامج الإرشادي	08
49	إجراءات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي	09
50	صعوبات و معوقات بناء و تنفيذ البرنامج الإرشادي	10
53	نظريات الإرشاد النفسي	11
57	الخلفية النظرية للبرنامج الإرشادي للدراسة	12
66	خلاصة الفصل	
	الفصل الثالث : مهارات الاستذكار	
68	تمهيد	
69	تعريف المهارة	01
70	تعريف مهارات الاستذكار	02
71	التعريف التربوي لمهارات الاستذكار	03
73	أهمية مهارات الاستذكار	04
74	خصائص مهارات الاستذكار	05
74	تصنيف مهارات الاستذكار	06
78	الاتجاهات الحديثة التي تناولت مهارات الاستذكار	07

89	استراتيجيات مهارة الاستذكار	08
90	مبادئ الاستذكار الفعال	09
92	خلاصة الفصل	
	الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة	
95	منهج الدراسة	01
97	متغيرات الدراسة	02
97	مجتمع وعينة الدراسة	03
100	أدوات جمع البيانات	04
100	الدراسة الاستطلاعية	05
100	إجراءات تطبيق الدراسة	05
	الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة	
148	عرض و تحليل نتيجة الفرضية الأولى	01
150	عرض و تحليل نتيجة الفرضية الثانية	02
151	عرض و تحليل نتيجة الفرضية الثالثة	03
153	عرض و تحليل نتيجة الفرضية الرابعة	04
153	عرض و تحليل نتيجة الفرضية الخامسة	05
154	عرض و تحليل نتيجة الفرضية السادسة	06

	الفصل السادس : مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة	
160	مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى	01
161	مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية	02
163	مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة	03
164	مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة	04
166	مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الخامسة	05
	مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية السادسة	06
166	- الاستنتاج العام	
170	- المقترحات	
190	قائمة المصادر المراجع	
A	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن تجانس و تكافؤ المجموعتين	98
02	يبيّن تجانس (المجموعتين الضابطة والتجريبية) في المقاييس	99
03	يبيّن أبعاد و عبارات مقياس مهارات الاستدكار في صورته النهائية	101
04	يبيّن سلم الدرجات للعبارات الايجابية والسلبية	102
05	يبيّن أبعاد مقياس مهارات الاستدكار و عدد عباراته في صورته الأولى	107
06	يبيّن الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج	117
07	يبيّن المهارات المحذوفة و عدد عباراتها	123
08	يبيّن العبارات المحذوفة لمقياس مهارات الاستدكار	124
09	يبيّن العبارات المضافة لمقياس مهارات الاستدكار	124
10	يبيّن صدق المقارنة بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا على مقياس مهارات الاستدكار.	125
11	يبيّن معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد	126
12	يبيّن معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لأبعاد المقياس و بين الدرجة الكلية للمقياس	129
13	يبيّن قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس مهارات الاستدكار و أبعاده	130
14	يبيّن البرنامج الإرشادي في صورته النهائية	131
15	يبيّن توقيت تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية	134
16	البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة	135

149	يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار	17
149	يبين قيمة إيتا و حجم الأثر بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار	18
150	يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستدكار.	19
151	يبين قيمة إيتا و حجم الأثر بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستدكار	20
152	يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس مهارات الاستدكار	21
153	يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير الجنس.	22
153	يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير التخصص.	23
155	يبين التكرارات و النسب المئوية لاستجابات التلاميذ على تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار	24
157	يبين التكرارات و النسب المئوية لاستجابات التلاميذ على تقييم البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار	25

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح التنظير المقترح لمهارات الاستذكار الأساسية و العلاقة بينها	77
02	يوضح كيفية التنظيم الهرمي للمعلومات	84
03	يوضح كيفية عمل جداول للعلاقات بين المعلومات	85
04	يوضح إستراتيجية عامة لعمل الملاحظات و الحصول على المعلومات	86
05	يوضح أهمية عمل و اخذ الملاحظات في أثناء الاستذكار	88
06	يبين التصميم التجريبي للدراسة	96

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مقياس مهارات الاستذكار في صورته الاولى	A
02	مقياس مهارات الاستذكار في صورته النهائية	L
03	ورقة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية	P
04	قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس مهارات الاستذكار	Q
05	ورقة تقييم البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية	R
06	قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار	S
07	البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار في صورته النهائية	U

المقدمة

مقدمة

في القرن السادس عشر عرف العالم موجةً كبيرةً من الأفكار التي ركزت على أهمية دور المتعلم في تلقي المعلومات وتوظيفها في حياته . و أحدثت تلك الأفكار تغيرات في طريقة التعليم ، و أنتجت نظريات مهمة و فعالة في كيفية التعلم وكيفية إدخال المعارف إلى عقول المتعلمين .

حيث شدد أوزبيل (Ozebil) : على التعلم ذي المعنى ، فالهدف البعيد عنده هو أن يكتسب المتعلم معارف ومعلومات منظمة واضحة مستقرة و رأى أنه يوجد طريقتين لتقديم المعلومات للمتعلم و هما طريقة التلقي التي تقدم المعلومات بموجها للفرد بصورتها الكلية وكذلك طريقة الاكتشاف التي تجعل المتعلم هو من يطلب منه اكتشاف المعلومات .

وهذا ما اوجب على المسؤولين تنمية مهارات و استراتيجيات التعلم الحديثة لمواكبة التراكم الكبير للمعلومات ، خاصة بعد القرن الواحد والعشرين الذي نعيش فيه و الذي تميز بالثورة العلمية والتكنولوجية و عصر الفضاء و الالكترونات و علوم الكمبيوتر و الانترنت و الأقمار الصناعية و العولمة و عصر الاقتصاد المعرفي و ثورة العلم الذي يتزايد كل يوم .

كما اكدت الدراسات على أهمية تعلم التلاميذ مهارات التعلم التي تساعدهم على تطوير طرق فاعلة للتعامل مع الكم الهائل من المعلومات المتراكمة في البيئة، وذلك بمساعدته على اكتساب مهارات للمذاكرة ، منها دراسة (سمير جوهاري (2018) ، ودراسة (هلال بن حميد بن احمد القصابي، 2010) ، التي بينت أهمية هذه المهارات في تفوق الأفراد و نجاحهم، باعتبارها طريقة منهجية وواضحة يسير عليها التلميذ من بداية أخذ المعلومة في أي مادة إلى غاية إجراء الامتحان بها .

ومنه فان الاستذكار بطريقة جيدة يؤدي إلى مزيد من التذكر ، و اكتساب المعرفة و بالتالي مواصلة النجاح و التفوق الدراسي، لكن إذا جهل التلميذ أو المتعلم هذه الاستراتيجيات و المهارات و اتبع طرق غير جيدة قد يدفع به إلى البعد عن حقائق المادة الدراسية أو النقاط الرئيسية فيها و بالتالي الفشل في الاكتساب الجيد والسلس السهل للمعرفة و انخفاض مستوى تحصيله الدراسي. فالاستذكار السليم يجعل الطالب يحدد أهدافه ويساعد على تحقيقها و يستغل وقته أفضل استغلال ، مع اختياره المكان المناسب للمذاكرة ، فانه يساعده على التركيز واستيعاب ما يقرأ بالأسلوب

المناسب ويساعده على إثارة الدافعية و الكفاءة في الحفظ و الاستدعاء ، و بالتالي السهولة في حل الاختبارات و التحصيل الجيد ، ولكن التلميذ في وقتنا هذا لا يستطيع الوصول إلى تحقيق ذلك إلا بمساعدة المختصين لإرشاده إلى الطرق السليمة و الصحيحة لبلوغ تلك الغاية في اكتساب مهارات الاستدكار ، وهذا ما عمد إليه المرشدون من خلال بناء برامج إرشادية تعمل على تنمية هذه المهارات للتلاميذ .

ومنه جاءت هذه الدراسة لتتحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستدكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة .

وللقيام بالدراسة تم تقسيم البحث الى مجموعة من الفصول تمثلت فيما يلي :

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها، وتم التطرق فيه إلى مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وفرضياتها، والتعريف بمصطلحات الدراسة، وكذا أهمية وأهداف الدراسة، وبالإضافة إلى حدود الدراسة وفي الأخير الدراسات السابقة والتعليق عنها.

الفصل الثاني: وتمثل في البرامج الإرشادية: حيث تم تحديد التعريف اللغوي والاصطلاحي لكل من الإرشاد النفسي ، و البرامج الإرشادية ، و تبين الحاجة إليها ، وأهميتها وأهدافها ، والأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية ، كما تم توضيح خدماتها ، والخطوات التي يتم من خلالها التخطيط لبنائها و إجراءات تنفيذ تلك البرامج ، و صعوبات ومعوقات بناء و تنفيذ البرنامج الإرشادي ، و في الأخير تم تحديد أهم نظريات الإرشاد النفسي و منه الخلفية النظرية للبرنامج الإرشادي للدراسة

الفصل الثالث: مهارات الاستدكار: حيث تضمن مفهوم مهارات الاستدكار وأهميتها وتصنيفاتها و استراتيجياتها و في الأخير تم تحديد الاتجاهات الحديثة التي تناولت هذه المهارات ، وكذا مبادئ الاستدكار الفعال .

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة: حيث تضمن منهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة ، بالإضافة إلى أدواتها وخصائصها السيكمترية، والأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس، فقد شمل عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة وتمثلت في خمس فرضيات .
أما الفصل السادس، فقد شمل تفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات ، وختمت
الدراسة بالاستنتاج العام وقائمة المراجع والملاحق

الفصل الأول: الإطار العام الدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. تساؤلات الدراسة

3. فرضيات الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. أهداف الدراسة

6. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

7. حدود الدراسة

8. الدراسات السابقة

1/ إشكالية الدراسة :

شهدت المدرسة في القرن الأخير تطوراً كبيراً في كل النواحي العلمية والاجتماعية والإدارية و الصفية وغيرها ، و يعود السبب في ذلك إلى التطور الكبير الذي طرأ عليها في المجال المعرفي ، و تمثل في التوسع الملحوظ في الاكتشافات العلمية في كل المجالات، مما أثقل كاهل المعلمين و المتعلمين فدفعهم إلى ابتكار طرق جديدة في التعليم و التعلم تتلاءم مع هذا التطور الكبير.

فالثورة العلمية والتكنولوجية و عصر الفضاء و الالكترونات و علوم الكمبيوتر و الانترنت و الأقمار الصناعية و العولمة و الاقتصاد المعرفي الذي يتزايد كل يوم ، أدى إلى الحاجة الكبيرة لضرورة التعامل الصحيح والسلس مع هذه الثروة المعلوماتية من طرف التلاميذ في كل المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الجامعي ، مما أوجب على المعلمين والمختصين في ميدان التعلم والتعليم الاهتمام بالمتعلم أكثر من المادة العلمية لأنه هو محور هذه العملية و المستهدف الأول منها.

وهذا ما أكدته فيجوتسكي (Fegostiky) حيث أشار: " إلى ضرورة تبني التعلم الذي يكون نشطاً و يركز على الفهم و اعتماد التفاعل و المحادثة في العملية التعليمية و يرى أن التعلم له صفة اجتماعية وان التفاعل الاجتماعي هو مفتاح التعلم." (حسين محمد ، 2007 ، ص52).

ومنه عمد العلماء والمختصين إلى تنمية مهارات و استراتيجيات التعلم الحديثة لمساعدة تلاميذنا وتلاميذنا للتعامل الصحيح والسليم مع هذا الكم الهائل من المعلومات والمعارف " . فعصر الاقتصاد المعرفي و ثورة العلوم الذي يتزايد كل يوم أوجب على المسؤولين تنمية مهارات و استراتيجيات التعلم الحديثة لمواكبة هذا التقدم الهائل ، فلقد أصبح العقل البشري هو الاستثمار الأول و رأس المال للدول المتقدمة و النامية على حد سواء.

وأكد المختصين أيضاً على أهمية اكتساب التلاميذ استراتيجيات التعلم التي تساعد على تطوير طرق فاعلة للتعامل مع الكم الهائل من المعلومات المتراكمة في البيئة، وكذلك تساعد على الحد من

التصرفات السيئة داخل غرفة الصف وخارجها وتساعدهم على رفع المستوى التحصيلي و التفاعلي لديهم.

و لقد أثبتت الدراسات فائدة و أهمية استراتيجيات التعلم الجديدة و يتمثل ذلك في توصيل المتعلمين إلى حلول ذات معنى عندهم للمشكلات لأنهم يربطون المعارف الجديدة بأفكار و إجراءات مألوفة عندهم و كذلك تنمية قدراتهم على التعلم بدون مساعدة سلطة و هذا يعزز ثقتهم بذواتهم و الاعتماد على الذات و يتعلمون مهارات التفكير العليا و كيف يتعاملون مع الآخرين الذين يختلفون عنهم و زيادة على ذلك فإنهم ينمون شخصياتهم، منها دراسة : انتصار خليل عشا ، وآخرين (2008) : اثر استراتيجيات التعلم النشط في تنمية الفاعلية الذاتية و التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية بغزة.

و منه انتقل التعلم من اكتساب الفرد للمعلومات و للمعارف إلى اكتسابه للمهارات الضرورية لحياته. و المهارة هي " عبارة عن السهولة و السرعة و الدقة في أداء العمل مع القدرة على تكييف الأداء للظروف المتغيرة) ."(عايش زيتون، 2008، ص107).

فهي تساعد التلاميذ على التعلم بأنفسهم و البحث عن المعلومات واكتشافها واستغلالها . فقد أصبح التلاميذ عموما وتلاميذ الثانوية بشكل خاص بحاجة إلى مهارات تعلم ودراسة واستذكار تمكّنهم من مسامرة هذه التطورات ، وتيسر تعلمهم وتعينهم على أداء واجباتهم ومهامهم الدراسية بالشكل الذي يعود عليهم بالنفع والفائدة وتحقيق ما يطمحون إليه من نجاح وتفوق دراسي، والذي سينعكس ايجابيا على تحصيلهم الدراسي و يمكّنهم من الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى بكل نجاح وسلاسة وسهولة ، وهذا ما توصلت إليه كثير من الدراسات منها دراسة (جواد محمد الشيخ خليل، 2007) بفلسطين، عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.

و أوضحت الخلفي (2000) : أن التعلم في غرفة الدراسة ينبغي أن يتغير من الطرق القديمة القائمة على التلقين و الحفظ و التكرار ، إلى تعليم التلاميذ كيف يتعلمون بأنفسهم ، وكيف يتدربون على مهارات التعلم التي تمكّنهم من الاستفادة مما يتعلمونه وان يصبح الأستاذ مستشارا لهم يقدم لهم

النصيحة ويساعدهم على اختيار المهارات الدراسية المناسبة لمواضيعهم .(الخليفة سبيكة، 2000: 17).

كما أكد التربويون و الباحثون أن التعلم الجيد يتضمن "تعليم الطلبة كيفية التعلم و التفكير والتركيز و كيفية استثارة الدافعية عندهم ،بغية تمكينهم من الاستمرار في اكتساب الخبرات و المعارف حتى بعد التوقف عن الدراسة المدرسية."(محمد جمال ، 2003 : 660).

ولذا لابد من إرشاد التلاميذ إلى انجح الطرق في المراجعة والتعلم ، و ذلك بتدريبهم على مهارات الاستذكار (Study skills)، و التي تزايد الاهتمام بها منذ الثمانينات من القرن العشرين ، حيث ظهرت مفاهيم عديدة و تعاريف متباينة لمهارات الاستذكار في الدراسات والأطر النظرية ، وتمثلت هذه المفاهيم لمهارات الاستذكار في: تعلم كيفية التعلم (Learning How to Learn)، ومعرفة كيفية التعرف (Knowing How to now)، ومعرفة كيفية التذكر (Knowing How to Remember)، والتدريب على المهارات العقلية (Mental Skills raining)، واستراتيجيات تقوية الذاكرة (Mnemonic Strategies) إستراتيجيات التفصيل المعرفي (Snowmen,1986,245-247) (Cognitive Elaboration) Strategies) كما تم دراستها تحت اسم : عادات الاستذكار.(رزق محمد عبد السميع ، 2000، 01).

واهم هذه المهارات : مهارة تحديد الأهداف للتعلم والدراسة سواء القريبة أو البعيدة ، وتنظيم الوقت لذلك ، وتهيئة المكان المناسب للمراجعة ، و القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات ، إدارة الذات وإثارة الدافعية ، الانتباه والتركيز ، تقوية الذاكرة ، كتابة التقارير والبحوث ، التقييم الذاتي ، والاستعداد للامتحان وأدائه ، فلو تعلم التلميذ كل هذه المهارات ، و أتقنها كانت له سبيل للنجاح والتفوق ، كما أثبتت ذلك الكثير من الدراسات خاصة في المرحلة الجامعية و المرحلة الثانوية مثل دراسة كل من (البشراوي شاكر محمد احمد ، 2020) في العراق ، وهي عبارة عن برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار للطلاب المتأخرين دراسيا في المرحلة المتوسطة ، و دراسة (هويدا محمد الحجازي و أسماء محمد السرسري و محمد رزق البحري ، 2017) و تمثلت في برنامج تدريبي لتنمية بعض أساليب التفكير و تأثيره على تحسين مهارات الاستذكار لدى المراهقين ، و دراسة (خولة غنيمات و عبير غنيمات ، 2011) وهي عبارة عن برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية المناسبة و استقصاء

فاعلية البرنامج في تحسين دافعية الانجاز والتحصيل الدراسي و المهارات الدراسية لدى طالبات السنة الأولى في كلية الأميرة رحمة الجامعية بالسعودية .

و لقد أصبحت مهارات الاستذكار ضرورية لكل المراحل التعليمية وعلى رأسها المرحلة الثانوية، لأنها تعتبر أهم مرحلة تعليمية بالنسبة للتلميذ لاحتوائها الامتحان المصيري (شهادة البكالوريا)، وكذلك لارتباطها بالتغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في تركيبته الجسمية والنفسية . وتسمى بمرحلة المراهقة و التي أشار إليها جو كريستوف (Jean Chistophe) : على أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد ، وهي عملية بيولوجية ، وتحول اجتماعي وثقافي في حياة الإنسان ، فالأمور كلها تسير جنباً إلى جنب . (joseph,paul(1971): 208)

و يعرفها بلوش و آخرون (Bloch .H,et al, 2002) على أنها " فترة تطور يتم فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ، ويحدث فيها إعادة البناء الانفعالي للشخصية . : Bloch .H, 2002 (31).

ويعرفها اوبسل (Oubessel) على أنها: سيرورة الاندماج النفسي للبلوغ ، حيث تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل العمرية الأخرى françois, (Richard, 1998 :28).

و يعتبر الدخول في مرحلة المراهقة مرحلة هامة للغاية ، فالمراهق يجد نفسه في عالم آخر ، وهو عالم الكبار ، فنجدته يلجا إلى سلوكات جديدة قصد التكيف ، وعادة ما تكون سلوكات عنيفة ، خاصة في المجال المدرسي . (Jean-François M.2003:42) .

وان المراهق بعدما ينتقل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين ، يجد أن خبراته لم تعد كافية لكي يستطيع التكيف مع بيئته الجديدة ، لذا فهو يحتاج إلى توسيع قاعدته الفكرية ، وتحصيل الحقائق و تفسيرها كما يحتاج إلى خبرات جديدة و متنوعة و إلى معلومات تساعد قدراته على النمو اللازم لتحقيق النجاح و التقدم ، سواء أكان في مجاله الدراسي ، أو بيئته الاجتماعية بشكل عام . (الزعبلوي محمد السيد محمد ، 1998 : 59) .

كما تعتبر هذه المرحلة من أصعب الفترات الانتقالية الحرجة ، التي يتعرض فيها التلميذ إلى تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية وحتى أكاديمية وغالبا ما يصحبها مشكلات التأقلم والاتساق مع الوضع الجديد وبالتالي البحث عن بدائل ومساعدة خارجية للتغلب عليها .

وعليه كان من واجب المختصين و المرشدين النفسيين و التربويين معرفة خصائص النمو في هذه المرحلة بهدف مساعدة التلميذ على فهم ذاته وفهم محيطه وخاصة مدرسته و المواد الدراسية وكيفية التعامل معها ، ومعرفة كل ما يتعلق برفع الدافعية و الرغبة والإرادة في داخله ، للإقبال على الدراسة بشغف ورغبة و نشاط وحماس و كذلك تعلم كيفية الدراسة و المراجعة ، وتحديد وترتيب الأولويات في المواد الدراسية الأساسية و الثانوية ، وكيفية استغلال الوقت لذلك ، و حفظ المعلومات في الذاكرة واسترجاعها يوم الامتحان ، و تمثلت كل هذه الاحتياجات في مهارات الاستذكار التي يتوجب على كل تلميذ وطالب معرفتها و إتقانها لتحقيق النجاح والتفوق ومنه تحقيق التوافق النفسي و الانفعالي و العلمي .

وهذا ما أكدته مين (Main,1980) بعد مقابلته عددا من أساتذة الجامعة ، لمعرفة عادات الاستذكار لدى طلبتهم ، وتوصل إلى أن الطلبة المنظمين في دراستهم متفوقون في تحصيلهم الأكاديمي و أن الطالب الفعال يمتلك مهارات تنظيم الوقت و اخذ الملاحظات و الدافعية نحو الدراسة . (Main ,A :24 :1980).

ويشير بوركوسكي (Borkoski , 1990) : إلى أن الطلبة يتمثلون استراتيجيات لبناء الارتباطات بين المعرفة الجديدة و المعرفة القديمة ، وإنهم يمتلكون مهارات فوق معرفية لضبط تفكيرهم أو ممارسة ما يعرف بـ " تعلم التعلم " . ولتحقيق ذلك فان الطلبة يطورون أساليب في التعلم تساعد على ضبط التفكير وتوجيه عملية التعلم . (عدنان يوسف العتوم ، 2012 : 324) .

ومنه كان لزاما على أهل التخصص في مجال الإرشاد النفسي بناء برامج إرشادية بهدف تقديم خدمات نفسية للمراهق ، "حيث ساعدت هذه الخدمات الإرشادية النفسية المراهق في تعلم كيف يتواصل

بالآخرين ، وفي تنمية حساسيته لوجودهم ولحاجاتهم الأمر الذي ينشأ عنه الدفاء والقبول المتبادل بينه وبينهم". (ممدوحة سلامة ، 1990: 151).

وأكد كذلك (العمرية ، 2005) على أهمية أن تدخل الدراسات النفسية في المدارس الثانوية ، وذلك لمساعدة المراهقين على تفهم أنفسهم ومشاعرهم ، وعلى اكتشاف إمكانياتهم وطاقاتهم ، وعلى حسن استغلالهم لهذه الطاقات والإمكانات. (العمرية صلاح الدين ، 2005 : 86) .

وهذا ما دفع المختصين إلى بناء البرامج الإرشادية والتدريبية من أجل تطوير التعليم في المؤسسات التربوية ، ومساعدة التلاميذ على تطوير أنفسهم بأنفسهم ، حيث عمدوا إلى تدريب التلاميذ على المهارات الضرورية لهم في كيفية المراجعة واستدكار المواد بأنواعها ، وتدريبهم على مهارات التفكير لتحسين وتنمية مهارات الاستدكار لديهم ، وقد نجحوا في ذلك إلى حد كبير ، حيث قامت هذه البرامج على مساعدتهم على استثمار إمكانياتهم وقدراتهم. مثل دراسة (لى الحر في ، 2011) بسوريا وتمثلت في برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات الدراسية لدى عينة من طلاب الثانوي بمدارس دمشق ، ودراسة (هلال بن حميد بن احمد القصابي ، 2010) وهي فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات الاستدكار لدى طلاب ضعاف التحصيل ، ودراسة (احمد عبد المنعم ، 2009) وتمثلت في برنامج تدريبي لتنمية مهارات التعلم والاستدكار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

و دراسة (رحاب فتحي عبد السلام السيد، 2005) ، و كذلك دراسة (سلوى السيد سلمان حجازي، 2005).

ومنه اصبح الاستدكار بطريقة جيدة يؤدي إلى مزيد من التذكر ، و اكتساب المعرفة و بالتالي مواصلة النجاح و التفوق الدراسي، أما في حالة جهل التلميذ أو المتعلم بهذه الاستراتيجيات و المهارات و إتباعه لطرق غير جيدة قد يدفع به إلى البعد عن حقائق المادة الدراسية أو النقاط الرئيسية فيها و بالتالي الفشل في الاكتساب الجيد والسلس السهل للمعرفة و انخفاض مستوى تحصيله الدراسي.

وهذا ما بيّنه وليم جلاسر (Welyam Glasser, 2001) في قوله : يتزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بتدريب المتعلمين في المراحل الدراسية المختلفة على المهارات الدراسية التي تعمل على استخدام أقصى

طاقاتهم، وقدراتهم العقلية فيما يتعلق بالجوانب الدراسية والإنجاز العلمي وتنمية ثقتهم بالنفس بشكل عام. ومن أمثلة هذه المهارات، التعلم السريع، واستخدام التفكير الإبداعي في حل المشكلات، والاستخدام الأمثل للوقت، وتنمية قدرات التركيز والتذكر والحفظ... إلخ. (Glasser، 2001: 217).

فالاستذكار السليم يجعل الطالب يحدد أهدافه ويساعد على تحقيقها و يستغل وقته أفضل استغلال ، مع اختياره المكان المناسب للمذاكرة فإنه يساعده على التركيز واستيعاب ما يقرأ بالأسلوب المناسب ويساعده على إثارة الدافعية و الكفاءة في الحفظ و الاستدعاء و بالتالي السهولة في حل الاختبارات و التحصيل الجيد.

وقد تناولت العديد من الدراسات العربية و الأجنبية هذا الموضوع من أبعاد مختلفة ، و مع متغيرات متباينة بطرق و أساليب متنوعة ، و كل منها تبنت نظرية من نظريات الإرشاد النفسي و عملت على تطبيق مفاهيمها و أساسياتها و فنياتها في خطوات بناء البرنامج سواء الإرشادي أو التدريبي ، كما أوصت بتصميم البرامج الإرشادية للطلاب في عادات الاستذكار ومن بين هذه الدراسات دراسة (السيد محمد ، 2008) بالسعودية والتي تناولت النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة و الحكمة الاختيارية و التحصيل الدراسي لدى المرحلة الثانوية

واستكمالاً لهذه الأعمال و التوصيات جاءت الدراسة الحالية و التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وتم ترتيب المهارات في هذه الدراسة حسب ما تناولتها الدراسات السابقة (المدخلات ، العمليات و المخرجات) فكان ترتيبها كالتالي :أولاً مهارة تحديد الأهداف ، ثم مهارة تنظيم الوقت والخصائص الفيزيكية لمكان المذاكرة ، بعدها مهارة القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات ، و مهارة إدارة الذات وإثارة الدافعية ، تقوية الذاكرة ، التقييم الذاتي وأخيراً مهارة الاستعداد للامتحان و أدائه.

وللتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية هذه المهارات ،طرحت الباحثة التساؤلات التالية :

2/ تساؤلات الدراسة :

في ضوء ما جاء في إشكالية الدراسة تم صياغة تساؤلات الدراسة كالتالي:

- (1)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار؟
- (2)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار ؟
- (3)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس مهارات الاستدكار ؟
- (4)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير الجنس ؟
- (5)- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير التخصص ؟

3/ فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات تسعى الدراسة إلى التحقق من الفرضيات الآتية :

- (1)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار.
- (2)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار .
- (3)- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس مهارات الاستدكار .
- (4)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير الجنس.

(5)- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير التخصص.

4/ أهمية الدراسة

يمكننا تحديد أهمية الدراسة في جانبين اثنين هما:

أ) -الأهمية النظرية:

(1)- أهمية الموضوع الذي تناولته الدراسة والمتمثل في مهارات الاستذكار التي تعتبر بالنسبة لطالب العلم المنطلق الأساسي للنجاح والتفوق لأنها تعتمد على المراجعة والتحضير للامتحانات في كل المراحل التعليمية.

(2)- إثراء مكتبة المرشد النفسي بالمدرسة و التلميذ على حد سواء بالمعلومات المهمة والضرورية للمذاكرة الصحيحة والطريقة السليمة للتعامل مع المواد الدراسية الكثيرة وخاصة الصعبة .

(3)- أهمية الفئة المستهدفة والتي تعتبر الشريحة العريضة والكبيرة التي تضم جميع تلاميذ المراحل الدراسية من المتوسط إلى الجامعة ، و التي تواجه صعوبات كبيرة وكثيرة في التعامل مع الكم الهائل من المعلومات الموجودة في المواد المدروسة .

(4)- أهمية مهارات الاستذكار وما تقدمه من خدمة للفرد على مستوى حياته ككل حيث تجعله أكثر منهجية وتخطيط وتحديد للأهداف في الحياة ، وتساعد على الفهم الجيد لمعقدات الحياة وتسهل عليه التعامل مع صعوبات الحياة الشخصية و الدراسية والمهنية.

ب) – الأهمية التطبيقية :

(1)- تقدم الدراسة الحالية برنامجا إرشاديا للمستشارين النفسيين و الأساتذة في المدارس بهدف إرشاد التلاميذ ومساعدتهم لحسن التعامل الجيد مع المواد الدراسية

- (2)- تقوم هذه الدراسة بتزويد الأساتذة بالطرق العلمية في رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى التلاميذ من خلال تدريبهم على مهارات الاستذكار والتي لديها ارتباط كبير بالتحصيل الدراسي .
- (3)- تقديم مقياس مهارات الاستذكار الذي قامت الباحثة ببنائه في البيئة الجزائرية ، مما يثري المكتبة النفسية الجزائرية بمقاييس مهمة.
- (4)- تساعد هذه الدراسة على فهم وتطبيق مهارات الاستذكار خاصة مهارة تحديد الأهداف، والقراءة الفعالة ، وكتابة الملاحظات والتقارير و التي تمكّن التلميذ من التعامل الجيد والسلس مع المعلومات والمعارف المقدمة في الكتب والمقرر الدراسي .
- (5)- تساعد التلميذ على فهم ذاته وبناءها بالطريقة الصحيحة ، وترشده إلى اكتشاف مشاعره و تدريبه على التعامل الصحيح والسليم معها، ومنه حسن توجيهها لما يفيد ، خاصة في رفع مستوى الدافعية لديه مما ينعكس إيجاباً على حياته كلها.
- ومنه يتجلى بوضوح الدور الكبير والأهمية العظمى لمهارات الاستذكار والتي تحدد بالفعل مصير التلميذ العلمي ومستقبله المهني ومستواه الاجتماعي ، سواءً له أو لعائلته الحالية أو المستقبلية
- 5/ أهداف الدراسة :تهدف الدراسة الحالية إلى :
- (1)- بناء مقياس لقياس مهارات الاستذكار لدى تلاميذ الثانوي في البيئة الجزائرية.
- (2)- تصميم برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- (3)- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- (4)- الكشف عن مدى استمرار فاعلية الأثر الايجابي الذي يتركه البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات الاستذكار الذي يطبق على تلاميذ السنة الثانية ثانوي .
- 5/ المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

-البرنامج الإرشادي: (Counseling program) هو "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة)المدرسة مثلا (بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة) المدرسة." (حامد زهران، 2002:499).

ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه : مجموعة من جلسات إرشادية تعتمد على مجموعة من فنيات وأساليب نظرية العلاج بالواقع وبعض نظريات الإرشاد النفسي الأخرى، والتي تستخدم بهدف تنمية مهارات الاستذكار لدستلاميذ السنة الثانية ثانوي بالجلفة (المجموعة التجريبية) في ستة عشر (16) جلسة إرشادية ، في كل جلسة يعمل على تحقيق الأهداف الإجرائية الخاصة بها .

2-مهارات الاستذكار: (Good memorization skills): كما يعرفها عبد النبي (1996) : هي عبارة عن الطرق الخاصة التي يتبعها الطلبة في استيعاب المراد الدراسية التي درسوها ، أو التي سوف يقومون بدراستها ، والتي من خلالها يلم الطلبة بالحقائق ، ويتفحصون الآراء والإجراءات ، ويحللون ، وينتقدون ، و يفسرون الظواهر ، ويحلون المشكلات ، ويبتكرون أفكارا جديدة ، ويتقنون و تنشئ اداءات تتطلب السرعة و الدقة و يكتسبون سلوكيات جديدة تفيدهم في مجال تخصصهم .(محسن محمد ، 1996 :48).

وتعرف إجرائيا : أنها عبارة عن سبع مهارات يكتسبها التلميذ لتصبح عنده سلوك يومي يستخدمه في دراسته وتمثلت هذه المهارات في كل من: تحديد الأهداف ، تنظيم الوقت والخصائص الفيزيكية لمكان المذاكرة ، القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات ، إدارة الذات وإثارة الدافعية ، ، تقوية الذاكرة ، التقييم الذاتي ، والاستعداد للامتحان وأدائه .

7/ حدود للدراسة :تمثلت حدود الدراسة فيما يلي:

الحدود الزمنية للبرنامج:

تم تحديد تطبيق البرنامج في الفصل الثاني من السنة الدراسي(2018/2019م) من (2019/02/03) إلى (2019/03/03).

الحدود المكانية للبرنامج:

تم تطبيق الدراسة في ثانوية عبد الرحمان ابن خلدون بمدينة الجلفة.

الحدود البشرية للبرنامج : تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

8/ الدراسات السابقة:

8-1- الدراسات التي تناولت مهارات الاستدكار مع متغيرات أخرى:

8-1-1- دراسة ياسين آمنة ، بابا حسن خديجة (2019) ، الجزائر: موسومة ب : عادات و مهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات : هدفت الدراسة إلى التعرف على عادات الاستدكار ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات من مثل الجنس والسن والتخصص الدراسي، و النظام الدراسي ، والمستوى الدراسي ، وأذا كان هناك تباين بين الطلاب في اكتساب هذه المهارات الدراسية ، و تمثلت عينة الدراسة في (180) طالب و طالبة ، وتم تطبيق مقياس عادات الدراسية و المذاكرة من إعداد الباحثة (آمنة ياسين)، وأظهرت النتائج أن العادات و المهارات الدراسية ليست مرتبطة أو مقترنة لا بالجنس ولا بالعمر ولا بالتخصص ولا بالمستوى ولا بالنظام ، وأن لكل طالب طريقه الخاصة في الدراسة ، وفي اكتساب عادات الاستدكار.

8-1-2- دراسة الحجوج أكرم محمد (2018) ، فلسطين : الموسومة ب :مهارات الاستدكار المنبئة بالاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب الصف العاشر الأساسي بفلسطين :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام كلّ من مهارات الاستدكار المتمثلة في: (إدارة الوقت، استثارة الدافعية للتعلم، الفهم القرائي، الانتباه البصري الانتقائي، التذكر طويل الأمد) بالتنبؤ بالاتجاهات نحو الدراسة واختيرت عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب الصف العاشر بخان يونس (للعام الدراسي 2017/2018م)، وقد كان قوام العينة (300) طالب، واستخدم

الباحث مقياس مهارات الاستذكار (إعداد الباحث) ، وأظهرت نتائج الدراسة أنه يُمكن التنبؤ بالاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب الصف العاشر الأساسي من خلال استثارة الدافعية للتعلم، والفهم القرائي، والتذكر طويل الأمد، كما يختلف إسهام كل من "استثارة الدافعية للتعلم والفهم القرائي، والتذكر طويل الأمد" كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بالاتجاهات نحو الدراسة كمتغير تابع، لم تكن مهارة إدارة الوقت، ومهارة الانتباه البصري الانتقائي منبئة بالاتجاهات نحو الدراسة.

3-1-8 - دراسة سمير جوهاري (2018) الجزائر وهي : الموسومة ب: نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات وعلاقتها بمهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج ، الجزائر : هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجات نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات ودرجات مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج، والتعرف أيضا إن كانت هناك فروق بين طلبة وطالبات كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج في نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات ومهارات التعلم والاستذكار حسب متغير الجنس والمرحلة الجامعية، وقد أجريت على عينة اختيرت عشوائيا ، وقوامها (149) طالبا وطالبة. وأعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، بينما تمثلت أداة جمع البيانات في مقياس نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات ومقياس مهارات التعلم والاستذكار، وبعد التأكد من خصائصهما السيكمومترية، وبعد تحليل بيانات الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية - :مستوى التمثيل المعرفي للمعلومات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج يفوق المتوسط الفرضي - .مستوى مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج يفوق المتوسط الفرضي - .توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات ودرجات مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج - .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات ومهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج حسب متغير الجنس والمرحلة الجامعية،

4-1-8- دراسة بن نعام فاطمة (2015) ، الجزائر :الموسومة ب :عادات الاستذكار عند التلاميذ المتفوقين دراسيا، و هدفت الدراسة إلى الكشف عن عادات الاستذكار بين المتفوقين دراسيا و المتأخرين

دراسيا ، وتمثلت عينة من (64) تلميذا و تلميذة (32) من التلاميذ المتفوقين و (32) من التلاميذ المتأخرين دراسيا ، وتوصلت الدراسة إلى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عادات استذكار بين التلاميذ المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا لصالح المتفوقين دراسيا.

8-1-5- ناجي محمود النواب و إياد هاشم محمد ، (2014) ، العراق ، الموسومة ب: عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، ولقد هدفت الدراسة إلى:- التعرف على عادات الاستذكار تبعاً لمتغير الجنس و قياس التحصيل التلكؤ الأكاديمي، واختارت (400) طالبا وطالبة كعينة للدراسة، واعتمد مقياس عادات الاستذكار للاركوآزي (2013) والذي يتكون من (52) فقرة ، ومقياس التلكؤ الأكاديمي من إعداد الباحث (2014) ، ولحساب التحصيل الدراسي اعتمد معدل درجات الطالب في الفصل الدراسي (2013-2014) ، ولاستخدم كل من الاختبار التائي ومعامل الارتباط لبيرسون ، و قد أظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث يمتلكون عادات استذكار ويستعملونها عندما يتعاملون مع موادهم الدراسية ، وكذلك أن عينة الإناث يتبعن عادات استذكار أكثر من عينة الذكور، ولقد أثبتت النتائج وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في التحصيل الدراسي بين عينة البحث وفق متغير الجنس، و بين عينة البحث التي لديها حيوية ضمير منخفضة ، فالتلكؤ الأكاديمي يكون مرتفعا لدى الطلبة منخفضي حيوية الضمير ، مقارنة بأقرانهم مرتفعي حيوية الضمير الذين انخفضت درجة التلكؤ الأكاديمي لديهم وعدم وجود الفرق بين الذكور والإناث في درجة التلكؤ الأكاديمي ناجم لوجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل والتلكؤ الأكاديمي مما يدل على انه كلما زاد استعمال عادات الاستذكار قل التلكؤ.

8-1-6- دراسة شيماء علي خميس ، (2013) ، العراق : المعنونة ب :مهارات الاستذكار والتعلم وعلاقتها بالإنجاز الدراسي لدى طالبات بعض كليات جامعة بابل ، و هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات التعلم والاستذكار ومستوى الانجاز الدراسي لدى بعض طالبات كليات جامعة بابل ، و تمثلت العينة في طالبات المرحلة الرابعة في بعض كليات جامعة بابل للعام الدراسي (2012-2013). وتم اختيارهم عشوائيا بطريقة القرعة من باقي الكليات وبواقع (200) طالبة. تم استعمال مقياسي التعلم والاستذكار و الانجاز الدراسي كأدوات الدراسة ، و تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية

التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون T لعينة واحدة، قانون T لعينتين مستقلتين). و أسفرت النتائج على وجود علاقة طردية بين التعلم والاستذكار والانجاز الدراسي لإفراد عينة البحث. كما توجد فروق معنوية في مهارات التعلم والاستذكار والانجاز الدراسي بين الاختصاصيين (العلمي والإنساني) ولصالح الاختصاص العلمي.

8-1-7-دراسة عباس كرجي حسن ، (2013) ، العراق : المعنونة ب : استراتيجيات الاستذكار لدى طلبة الجامعة ، و هدفت الدراسة إلى التعرف على المستوى العام لاستراتيجيات الاستذكار لدى طلبة الجامعة ، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث، وطبقت هذه الدراسة على(400) طالب وطالبة من جامعة ديالى بالعراق ،وتوصلت إلى النتائج التالية: - استراتيجيات الاستذكار لدى طلبة الجامعة مرتفعة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استراتيجيات الاستذكار

8-1-8-- دراسة براهيم إبراهيم (2011) الجزائر: الموسومة ب :مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالاتجاه نحو مادة الإحصاء لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية، التجارية وعلوم التسيير بجامعة المسيلة ، و هدفت إلى توضيح طبيعة العلاقة بين مهارات التعلم والاستذكار والاتجاه نحو الإحصاء باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس مهارات التعلم والاستذكار واستبانة الاتجاه نحو مادة الإحصاء على عينة مكونة من (140) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاقتصادية والتجارة وعلوم التسيير جامعة المسيلة للسنة الجامعية (2010/2011) ولفحص الفرضيات تم استخدام معامل ارتباط "برسون (Pearson)" والاختبار ("ت T.test") "لحساب دلالة الفروق والاختبار تحليل التباين الأحادي(one way anova)) ، وتم التوصل إلى النتائج التالية:وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين مهارات التعلم والاستذكار والاتجاه نحو - مادة الإحصاء على المقياس بمعامل ارتباط قدره (0.454.) وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في استخدام مهارات التعلم والاستذكار - لصالح الإناث.عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في الاتجاه نحو مادة الإحصاء - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات في استخدام مهارات التعلم - والاستذكار.عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصات في الاتجاه نحو مادة - الإحصاء.

8-1-9- دراسة عبد الحميد عبد الخالق محمد (2010) ، ليبيا : المعنونة ب: الاتجاهات نحو الدراسة و علاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب الثانويات التخصصية بمدينة المرج ، وهدفت الدراسة إلى :

1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتجاهات نحو الدراسة و عادات الاستذكار لدى عينة الدراسة ، و هدفت كذلك إلى معرفة الفروق بين أفراد العينة تعزى إلى المتغير الجنس و متغير التخصص و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، و بلغ عددها (165) طالبا وطالبة و بلغ المجتمع الأصلي (3200) طالبا وطالبة ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الاتجاهات نحو الدراسة لفاتن عبد الفتاح و الذي يتكون من (50) عبارة ، ومقياس عادات الاستذكار لحمدي الفرماوي و الذي يتكون من (72) عبارة . و استخدم الباحث المعالجات الإحصائية في طرق متعددة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عادات الاستذكار و الاتجاهات نحو الدراسة وفقا للنوع (ذكور / إناث) كذلك لدى طلاب القسم الأدبي في حين كانت العلاقة قوية و دالة عند طلاب القسم العلمي .

2- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الاتجاهات نحو الدراسة .

3- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في عادات الاستذكار.

4- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا للتخصص لصالح التخصص العلمي.

5- لا يوجد فروق بين طلاب و طالبات المسار العلمي و طلاب و طالبات المسار الأدبي في عادات الاستذكار.

8-1-10- دراسة فداء أكرم الخياط و شيروان صالح خضر (2008) العراق : الموسومة ب:

مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بدوافع التعلم لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة التي تربط بين مهارات التعلم والاستذكار بدوافع التعلم لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين ، وتحددت عينة البحث من طلبة المرحلتين الثالث والرابعة في كلية التربية الرياضية وبواقع (100) طالب موزعين إلى (50) طالبا من كل مرحلة، و (80) طالبة موزعين (40) طالبة من كل مرحلة ، وتمثلت أدوات الدراسة في : مقياس مهارات التعلم والاستذكار و دوافع التعلم، وقد أجرى الباحثان صدق وثبات الأدوات . وبعد تطبيق الأدوات

على عينة البحث تم الحصول على النتائج وتم معالجتها بالوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينات المترابطة، ومعامل الارتباط البسيط . وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية :- ارتفاع دافعية التعلم لدى طلبة المرحلتين الثالثة والرابعة في التربية الرياضية.

- ترتبط دافعية التعلم لدى طلبة المرحلتين بعدد من مهارات التعلم الاستذكار.
- تؤثر متغيرات الجنس و المرحلة الدراسية وموقع السكن بطبيعة العلاقة التي تربط مهارات التعلم والاستذكار بدوافع التعلم لدى طلبة المرحلتين الثالثة والرابعة في التربية الرياضية .

11-1-8- دراسة عبد النور بن جدو ، فتيحة مزياني (2012) ، الجزائر ، معنونة ب : مهارات التعلم و الاستذكار و علاقتها بالدافعية للانجاز لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا ، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات التعلم والاستذكار والدافعية للانجاز لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ، تكونت عينة الدراسة من (67) تلميذ من الجنسين ، ولجمع البيانات تم تطبيق مقياسين ، وهما مقياس مهارات التعلم والاستذكار من إعداد عصام على الطيب (2004) بمصر ، و مقياس الدافعية للانجاز من إعداد عبد اللطيف محمد خليفة ، و توصلت إلى النتائج التالية : أن التلاميذ يستعملون مهارات التعلم والاستذكار الست ، كما ان لدى هؤلاء التلاميذ مستويات دافعية الانجاز فوق المتوسط بقليل .

12-1-8-دراسة جواد محمد الشيخ خليل،(2007) ، غزة،فلسطين:المعنونة ب : عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، و هدفت إلى معرفة أكثر/أقل عادات الاستذكار شيوعاً لدى طلبة الثانوية، كما هدفت لمعرفة أكثر بعض المتغيرات على عادات الاستذكار(الجنس، التخصص، التحصيل).وقد تكونت عينة الدراسة من (270) طالب وطالبة ، وقد أسفرت النتائج على :1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عادات الاستذكار على المقياس ككل على البعد الأول) العادات المصاحبة لعملية الاستذكار (لصالح الإناث).

2- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عادات الاستذكار في البعد الأول والثالث تعزى للتخصص لصالح طلبة العلوم.

8-1-13- دراسة نورجان عادل محمود ده مير (2004) ، العراق :موسومة ب : المهارات المعينة على الاستذكار والتعلم وعلاقتها بدافعية التعلم ، و هدفت إلى التعرف على مهارات التعلم والاستذكار مستوى دافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، وكذلك التعرف على العلاقة بين التعلم والاستذكار و الدافعية للتعلم تعزى للجنس و المرحلة الدراسية و موقع المدرسة (ريف – مدينة)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة المتكونة من طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة التاميم للعام الدراسي (2003-2004) و التي تكونت من (660) طالب وطالبة .

وتم تطبيق مقياس مهارات التعلم والاستذكار من إعداد (سليمان الخضري الشيخ و أنور رياض عبد الرحيم (1993) والتي تكونت من (112) عبارة ، ومقياس دافعية التعلم من إعداد يوسف القطامي وتمثل في (36) فقرة، واعتمدت الأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط بيرسون واختبار التائي ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : طلبة المرحلة المتوسطة يكتسبون مهارات استذكار تتعلق بالحفظ والاستظهار وتفتقر لمهارة تنظيم الوقت و البحث و معرفة طرائق العمل ، وكانت دافعية الطلبة مرتفعة ، وتوصلت إلى وجود علاقة بين الدافعية للتعلم و مهارات التعلم والاستذكار ، وتأثير كل من الجنس و المرحلة الدراسية و موقع المدرسة على كل من الدافعية ومهارات التعلم والاستذكار.

8-1-14- دراسة عبد الرازق الصالحين الطشاني ، صالح الغماري عبد الله ،ليبيا: الموسومة ب : تحليل عادات الاستذكار لدى عينة من طلبة الجامعات الليبية ودراسة مدى تأثير هذه العادات بمجموعة من المعلومات الشخصية والأسرية والتحصيلية .قسم علم الاجتماع ،كلية الآداب جامعة عمر المختار . و هدفت إلى تقويم الأداء التحصيلي للطلاب الجامعي في تخصصه الدراسي ،وتحليل أدائه على جملة من المقاييس الأخرى منها ما هو عالمي ،كاختبار الذكاء ومنها ما تم تطويره محليا ،كمقياس الاتجاهات نحو الدراسة وعادات الاستذكار ومفهوم الذات. و بلغ حجم العينة 510 أفراد(259) طالبا- (251) طالبة (من جامعتي عمر المختار(351) والقبه (159) في تخصصات العلوم السلوكية (254) واللغة الانجليزية(108) والعلوم والهندسة (148) طالبا وطالبة ،وتراوحت أعمار أفراد العينة بين (30-18) سنة ، و تم استخدام اختبار المصفوفات المتدرجة المقننة لقياس الذكاء لجون ريفن ، ومقياس الاتجاهات نحو الدراسة وعادات الاستذكار ومفهوم الذات لقياس الاستذكار ، وكانت نتائج الدراسة أن طلاب الجامعة في

تخصصات العلوم التطبيقية كانوا اصغر سنا وأكثر ميلا إلى الدراسة ، كما كانوا يتمتعون بأكبر قدر من المميزات الأسرية التي توفر لهم اكبر قدر من الخصوصية والعوامل التي تحفزهم على الاستذكار والتحصيل.

كما توصلت إلى أن لعوامل السن والذكاء وطريقة الاستذكار تأثيراتها الدالة على معدل التحصيل في نهاية العام الجامعي ، فلقد استطاعت أن تميز بين طلاب التخصصات المختلفة من أفراد العينة كما أن معدل الثانوية العامة يعتبر مؤشرا جيدا في توزيع الطلاب على التخصصات المختلفة التي تطرحها الجامعة...

15-1-8- دراسة مها بنت محمد العجمي كلية التربية للبنات ، (2003) ، المملكة العربية السعودية : الموسومة ب :علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء ، وهدفت إلى التعرف على علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء، وكذلك التعرف على الفروق بين طالبات الأقسام الأدبية وطالبات الأقسام العلمية في كل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي .

و لهذا الغرض تم استخدام مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة إعداد: د/ جابر عبد الحميد جابر و د /سليمان الخضري الشيخ (1988) م (والذي تضمن أربعة أبعاد رئيسة: تجنب التأخير ، طرق العمل، الرضا عن المعلم، تقبل التعليم ،وتكون المقياس من 100 عبارة . وقد تم استخدام حساب المتوسطات ومعامل الارتباط " بيرسون " واستخدام اختبار الدلالة " ت " ، و اشتملت الدراسة على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية للبنات بالأحساء (علمي وأدبي) حيث بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (500) طالبة من المستوى الرابع منهم (350) طالبة من الأقسام الأدبية بواقع (70) طالبة لكل قسم ، و (150) طالبة من الأقسام العلمية بواقع (30) طالبة لكل قسم ، و تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ، استخدام معامل الارتباط " بيرسون " ، استخدام اختبار الدلالة " ت. T Test " ، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات

الاستذكار لطالبات الكلية (الأقسام الأدبية والأقسام العلمية) واتجاههن نحو الدراسة و تحصيلهن الدراسي.

8-2- الدراسات التي تناولت برامج تنمية مهارات الاستذكار

8-2-1- دراسة : البشرأوي، شاكراً محمد أأمد (2020)، العراق : الموسومة ب: فاعلية برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار للطلاب المتأخرين دراسيا في المرحلة المتوسطة

يهدف البحث إلى الكشف عن عادات الاستذكار، وتنميتها بشكل صحيح لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد. بلغت عينة البحث (40) طالباً تم اختيارهم بطريقة قصدية من طلاب المرحلة المتوسطة في مدرستي (المنتظروزين العابدين) وبمعدل (20) طالباً من كل مدرسة وتم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس لقياس عادات الاستذكار، وإعداد برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار. ولمعالجة البيانات إحصائياً استعمل الباحث عدة وسائل إحصائية منها: مربع كاي، النسبة المئوية، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ولكوكسن، اختبار مان وتني، معادلة ايتا. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج منها: تطوير وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية في عادات الاستذكار ولصالح المجموعة التجريبية.

8-2-2- دراسة هويدا محمد الحجازي عبد الغفار وأسماء محمد السرسى و محمد رزق البحري (2017) ، مصر : المعنونة ب: فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض أساليب التفكير وتأثيره في تحسين مهارات الاستذكار لدى عينة من المراهقين ، هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج يعمل على إكساب الطلاب قدرات التفكير من خلال استخدام بعض إستراتيجيات التفكير المختلفة التي يستخدمها الطالب لتعينه على الدراسة والاستذكار بهدف تنمية أساليب التفكير المختلفة وفقاً لنظرية ستيرنبرج.. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (15-16) سنة، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (ن=10) وضابطة (ن=10). وتمثلت أدوات الدراسة في - قائمة أساليب التفكير لستيرنبرج وواجر Sternberg & Wagner (1991) تعريب السيد أبو هاشم، ومقياس

مهارات الاستذكار من إعداد حمدي الفرماوي، ومقياس مهارات الاستذكار من إعداد الباحثة، ومقياس الذكاء غير اللفظي لجامعة أسيوط إعداد طه المستكاوي، واستمارة تحديد المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي إعداد محمد رزق البحيري (2002)، وبرنامج تنمية أساليب التفكير إعداد الباحثة . وتم اختبار الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية ، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية أساليب التفكير وفق نظرية ستيرنبرج مما أدى إلى ظهور تحسن في مهارات الاستذكار وترجع الباحثة ذلك إلى إلمام الطلاب ببعض المهارات التي استعانوا بها في الدراسة والاستذكار أثناء تطبيق الجلسات.

8-2-3-دراسة (احمد محمد أبو الخير احمد، و منى حسن السيد ، وأماني سعيدة سيد إبراهيم، (2013) ، مصر : الموسومة ب : اثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية ، و هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لطلاب المرحلة الثانوية. هذا بالإضافة إلى تصميم عدد من الأدوات لقياس متغيرات الدراسة مثل: مقياس المهارات الحياتية، ومقياس عادات الاستذكار من إعداد الباحثين. وتكوّنت عينة الدراسة من (10) طلاب من الصف الأول الثانوي طبق عليهم برنامج معد في إطار مادة الفلسفة ضمن مجموعتين تجريبية وضابطة. و بيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لعادات الاستذكار لصالح المجموعة التجريبية كذلك الأمر بالنسبة للمهارات الحياتية. اتضح أن البرنامج القائم على التنظيم يساعد الطلاب وينمي لديهم عادات الاستذكار والمهارات الحياتية لهذه المرحلة الدراسية.

8-2-4-دراسة خولة غنيمات ، و عيبر عليمات ، (2011) ، الأردن : الموسومة ب : فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية المناسبة ، واستقصاء فاعلية البرنامج في تحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي و المهارات الدراسية لدى طالبات السنة الأولى في كلية الأميرة رحمة الجامعية ، وقد هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية المناسبة واستقصاء فاعلية البرنامج في تحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي و المهارات الدراسية

لدى طالبات السنة الأولى في كلية الأميرة رحمة الجامعية ، وتألّفت العينة من (28) طالبة من طالبات السنة الأولى لجامعة البلقاء التطبيقية ، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، و استخدمت الباحثتين مقياس الدافعية ، ومقياس العادات الدراسية إعداد هاني عبد الهادي (1995) ، و استخدمت معدلات الطلاب في نهاية الفصلين الدراسيين الأول و الثاني للعام (2008-2009) ، وأظهرت نتائج تحليل التغير للمقياس القبلي و البعدي على متغير مستوى التحصيل لدى طالبات السنة الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، و تشير النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى دافعية الانجاز و تحسين مستوى التحصيل الدراسي ، وكذلك تحسين مستوى المهارات الدراسية لأفراد المجموعة التجريبية.

8-2-5-دراسة لمى الحرفي،(2011) ، سوريا: المعنونة ب : فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات الدراسية لدى عينه من طلاب الثانوي بمدارس دمشق ، حيث هدفت إلى بحث مدى فاعلية التدريب على برنامج لبعض مهارات التفكير ليساهم في تحسين عادات الطلاب الدراسية. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين (تجريبية (26)- ضابطه (34) طالب من الفرقة الأولى ثانوي.وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير لصالح الأداء البعدي في النتيجة النهائية للاختبار و كل من مهارات التلخيص والتصنيف والتميز.. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء القبلي والأداء البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار عادات الدراسة لصالح الأداء البعدي في النتيجة النهائية..

8-2-6- دراسة هلال بن حميد بن أحمد القصابي ،(2010) ، فلسطين : الموسومة ب : فاعلية برنامج جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل ، وكان الهدف من الدراسة هو اختبار فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى لطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر واختبار أثره على التحصيل الدراسي ، و تكونت عينة الدراسة من(26) طالبا تم اختيارهم قصديا عن طريق درجاتهم التحصيلية ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين (ضابطة، تجريبية) ، كل منها يتكون من (13) طالبا . طبق على المجموعة التجريبية برنامجا إرشاديا يتكون من(16) جلسة من إعداد الباحث . وقد طبق على أفراد المجموعتين مقياس عادات الاستذكار الذي أعده الباحث وللتحقق من فرضيات الدراسة قام الباحث باستخدام اختبار مان وتني (للامعلي للعينات المستقلة

واختبار ويلكوكسن اللامعالي للعينات غير المستقلة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية كما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التحصيلية لأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

7-2-8- دراسة أحمد عبد المنعم (2009)، المملكة السعودية : المعنونة ب : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التعلم والاستدكار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، وقد هدفت إلى قياس مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التعلم والاستدكار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وذلك على عينه مكونه من (100) طالب وطالبة بواقع (50) طالباً و(50) طالبة من مدرستين حكوميتين من ذوى التحصيل المنخفض ،وقد تم تقسم مجموعة الطلاب والطالبات كلاً منهما إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تطبيق كل من قائمة التعلم والاستدكار والتحصيل الدراسي ، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة بين أداء المجموعتين التجريبيتين والضابطتين في التطبيق البعدي لصالح المجموعتين التجريبيتين وذلك على كل من قائمة التعلم والاستدكار والتحصيل الدراسي ،،ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين والضابطتين في القياس التبعي لصالح المجموعتين التجريبيتين

8-2-8-دراسة. مجدي محمد محمد احمد الشحات (2009) ، مصر: المعنونة ب : اثر برنامج تدريبي في عادات الاستدكار على كل من قلق الاختبار المعرفي و التحصيل الدراسي ، هدفت الدراسة إلى خفض قلق الامتحان لدى عينة البحث و كذلك هدفت إلى تحسين الأداء الدراسي الأكاديمي للطلاب و ذلك بتدريهم على عادات الاستدكار وتمكينهم من إدراك أفضل استراتيجيات في التعلم ، وتم تطبيق هذا البرنامج على عينة تكونت من (35) طالب من طلاب المستوى الخامس بقسم التربية الخاصة ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس عادات الاستدكار الطلاب الجامعة والثانوي من إعداد (حمدي علي الفرماوي ، ومقياس قلق الاختبار المعرفي (Cassady& Johnson, 2002) ، وقد قام الباحث بترجمته و تقنينه على البيئة العربية ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي مما يؤكد على

وجود اثر ايجابي للبرنامج التدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي و التحصيل الدراسي .

8-2-9- دراسة سمي عبد اللطيف ، (1989) : المعنونة ب : قياس مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وهدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار ، وقد تكونت عينة الدراسة من (131) طالبا و طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين : (تجريبية تكونت من (35) من الذكور و (35) من الإناث) ، (و ضابطة تكونت من (35) من الذكور و (26) من الإناث ، واستخدمت الباحثة الصورة المعربة لمقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة ، واختبار الذكاء العالي من إعداد السيد محمد خيرى ، ثم أعدت الباحثة البرنامج لعادات الاستذكار الذي استغرقت في تطبيقه على المجموعة التجريبية (52) ساعة خلال أربعين يوما ، وقد كشفت النتائج عن فاعلية البرنامج المستخدم لتحسين عادات الاستذكار حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابط لصالح المجموعة التجريبية

8-2-10- دراسة. دراسة دودي 1978: المعنونة ب : مدى فاعلية برنامج لتحسين عادات الاستذكار على تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وكان الهدف منها التعرف على مدى فاعلية برنامج لتحسين عادات الاستذكار على تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، واشتملت العينة (135) طالباً قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأسفرت النتائج عن حدوث تحسن ملحوظ في الأداء الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

8-2-11- دراسة فريدريك (1998) : الموسومة ب : اثر تدريب مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة في ولاية الاباما على مهارات الاستذكار، حيث هدفت إلى التعرف إلى اثر تدريب مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة في ولاية" الاباما " على مهارات الاستذكار وعلاقته بمعدلاتهم الدراسية ودرجاتهم على اختبار التحصيل الدراسي ، وهدفت كذلك إلى مقارنة أداء هذه المجموعة قبل التدريب وبعده ، وتكونت عينة الدراسة من (25) طالبا متطوعا ، واستخدم الباحث اختبار ستانفورد للتحصيل ، و أظهرت

النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي تلقت التدريب على مهارات الاستذكار مما يشير إلى زيادة التحصيل الدراسي بتدريب الطلاب على مهارات الاستذكار.

8-2-12-ايدزبلا:(1996) :المعنونة ب : "اثر دراسة تلاميذ الصف السادس لمقرر مهارات الاستذكار في تحصيلهم الدراسي ، وهدفت إلى الكشف عن اثر دراسة تلاميذ الصف السادس لمقرر مهارات الاستذكار في تحصيلهم الدراسي، و تكونت عينة الدراسة من (167) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، شارك منهم (79) في التدريب ، فيما لم يشارك (88) طالبا في التدريب ، طبق عليهم اختبار تضمن (181) فقرة تتحدث عن المهارات التي درسها الطلاب في مقرر المهارات الدراسية.

و أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بفارق إحدى عشرة نقطة لصالح المجموعة المشاركة في التدريب. (نورجان عادل محمود ده مير ، 2014 : 55)

8-2-13- دراسة باربارا هت B.Heath (1976) : موسومة ب: مدى فاعلية الدراسة المنظمة لعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة على تعديل عادات الاستذكار ، وهدفت إلى الكشف عن فاعلية الدراسة المنظمة لعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة على تعديل عادات الاستذكار ، وشملت العينة على (120) طالبا من طلاب الثانوي ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجمعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية:.(علي بن جابر الثبيتي، الجميل محمد عبد السميع شعلة ،2007: 20)-

8-2-14-دراسة حنا كونستنتينا (1977): مدى فاعلية برنامجين لعادات الاستذكار على تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من صعوبات أكاديمية (دراسة حالة)، وكان الهدف منها التعرف على مدى فاعلية برنامجين لعادات الاستذكار على تحسين الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من صعوبات أكاديمية (دراسة حالة) واشتملت العينة على 3 طلاب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات كالآتي:

الأولى: طالب واحد طبق عليه برنامج لعادات الاستذكار وآخر خاص بمفهوم الذات

الثانية: طالب واحد طبق عليه برنامج لعادات الاستذكار فقط

الثالثة: طالب واحد لم يطبق عليه شيء

وأسفرت النتائج عن:

1-أظهرت المجموعة الأولى تحسناً أكثر من المجموعتين الثانية والثالثة

2-أظهرت المجموعة الثانية تحسناً أكثر من المجموعة الثالثة

3-أكدت هذه الدراسة أن الشخصية تلعب دوراً إيجابياً في اكتساب عادات الاستذكار السليمة .

(محمد احمد ابراهيم سعفان ، 2003 : 23)

8-2-15-دراسة باربارا لامار، B.Lamar (1976) : معنونة ب : مدى فاعلية برنامج إرشادي على تنمية

عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة و التحصيل الأكاديمي من خلال الإرشاد الجمعي لدى

طلاب الجامعة ، وهدفت الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي على تنمية عادات الاستذكار و

الاتجاهات نحو الدراسة و التحصيل الأكاديمي من خلال الإرشاد الجمعي لدى طلاب الجامعة ،

واشتملت العينة (120) طالبا من طلاب الثانوي ، و أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة

إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في كل من عادات الاستذكار و

الاتجاهات نحو الدراسة و التحصيل الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية . (علي بن جابر الثبيتي،

الجميل محمد عبد السميع شعلة ، 2007: 21)

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة سواء التي تناولت مهارات الاستذكار مع متغيرات مختلفة أو

تلك التي تناولت البرامج الإرشادية أو التدريبية لتنمية مهارات الاستذكار اختلفت و اتفقت مع الدراسة

الحالية في عدة نقاط تمثلت في ،الاهداف التي تباينت الدراسات التي تناولت المتغير المستقل (البرنامج

الإرشادي) في أهدافها تبعا لتباين المهارات أو عادات الاستذكار التي طبقها ، وكذا لتباين المتغيرات

التابعة التي تناولتها كل دراسة ، بحيث هناك دراسات أرادت الكشف عن تأثير البرنامج مع متغيرات أخرى

كدراسة (خولة غنيمات ، و عبير عليجات (2011) ، ودراسة (هلال بن حميد بن احمد القصابي (2010)

، و دراسة (النفيسة، 2000) ، و دراسة هويدا محمد الحجازي عبد الغفار و أسماء محمد السرسري و محمد رزق البحيري (2017).

أما الدراسات التي تناولت المتغير التابع (مهارات الاستذكار) فكانت متباينة هي الأخرى في أهدافها ، حيث هدفت بعضها إلى الكشف عن مستوى مهارات الاستذكار للطلاب مثل ، دراسة (بن نعام فاطمة ، 2015) الجزائر ، و دراسة (عباس كرجي حسن ، 2013) العراق .ومنها من هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات الاستذكار و التحصيل الدراسي أو الدافعية للإنجاز مثل : دراسة (شيماء علي خميس، 2012) ، و (ناجي محمود النواب و إياد هاشم محمد ، 2014) العراق ، دراسة (جواد محمد الشيخ خليل، 2007) غزة، فلسطين.

أما الدراسة الحالية فقد اختلفت عن سابقتها بأهدافها و هي بناء برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار ، و تميزت بالمهارات التي تعمل على تنميتها وهي تختلف عن ما سبق طرحه من مهارات المقسمة حسب المدخلات و العمليات و المخرجات ، حيث اعتمدت أهم المهارات الخاصة بالاستذكار و على رأسها تحديد الأهداف و إدارة الذات و إثارة الدافعية .

اما من حيث المنهج فقد اتفقت الدراسة الحالية مع مجموعة كبيرة من الدراسات السابقة في المنهج و هو المنهج التجريبي القائم على مجموعتين (الضابطة والتجريبية) و على التصميم (القبلي ، البعدي و التبعي) لأنهم يعملون على تنمية المهارات لدى الطلبة ،

واختلفت مع الدراسات الأخرى والتي اعتمدت المنهج الوصفي ، لأنها هدفت إلى إيجاد العلاقة بين مهارات الاستذكار و متغيرات أخرى ، كما هدفت الأخرى إلى الكشف عن مستوى مهارات الاستذكار لدى الطلبة والتلاميذ ، مثل: (دراسة شيماء علي خميس 2013) ، و (دراسة نورجان عادل محمود ده مير. (2004)

و اتفقت جل الدراسات على الفئة التي استهدفتها (العينة) وهي طلبة الجامعة ، وأما العدد فتباينت كل الدراسات في عدد العينة فالدراسات الوصفية اختارت ما يقارب (500) كأقصى حد ، و الدراسات التجريبية (28) كأقصى حد لها ، و اما البيئة منها ما كانت في الدول العربية (مصر ، فلسطين ، العراق ، الجزائر) ومنها ما كانت في دول أجنبية.

أما الدراسة الحالية فقد اختلفت مع الدراسات السابقة في الفئة المستهدفة حيث اختارت تلاميذ الثانوي لأن حسب نظر الباحثة هي الأكثر فئة قابلة لتنمية هذه المهارات للاستعداد للمرحلة الجامعية ، أما العدد فتمثل في (32) تلميذا وتلميذة مقسمين إلى مجموعتين في كل مجموعة (16) تلميذا وتلميذة . أما البيئة فاختلفت مع كل الدراسات إلا مع دراسة (سمير جوهري ، (2018) ، بجامعة برج بوعرييج) ، ودراسة (بن نعامة فاطمة ، 2015) ، ودراسة (براهيم اراهيم ، (2011) ، بجامعة مسيلة) التي طبقت في نفس بيئة الدراسة الحالية (الجزائر).

ولقد تباينت أدوات كل الدراسات كل حسب الفرضيات التي قامت من أجلها ، وكذلك حسب المتغيرات التي وضعت الدراسة من أجلها فمنها من تبنت مقاييس لدراسات أخرى ، ومنها ما قامت ببناء مقياس خاص بها مثل ما فعلته الدراسة الحالية التي قامت ببناء مقياس خاص بها أسمته (مقياس مهارات الاستدكار) تكون من (80) عبارة ، و (07) أبعاد.

كما استعملت جل الدراسات اختبار (T-test) بهدف معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، و منها من اعتمد على معامل الارتباط البسيط لبيرسون بهدف الكشف عن العلاقة بين المتغيرات. أما الدراسة الحالية مثلها مثل الدراسات التي اعتمدت على المنهج التجريبي اعتمدت اختبار (T-test) للكشف عن الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي و البعدي و التبعي).

و لقد اتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة في طريقة الإرشاد الجمعي لأنها تعمل على تنمية مهارات الاستدكار للطلاب في المدارس و الجامعات مثل دراسة (دراسة خولة غنيمات ، و عبير عليمات ، (2011) ، ودراسة (هلال بن حميد بن احمد القصابي ، (2010) .

ولقد توصلت نتائج كل الدراسات التي طبقت برامج تدريبية أو إرشادية إلى فاعلية تلك البرامج مثل دراسة (دراسة فريدريك ، 1998) ودراسة (مجدي محمد محمد احمد الشحات (2009).

كما توصلت كل الدراسات التي أرادت الكشف عن مستوى مهارات الاستدكار لدى الطلبة إلى أن هذا المستوى مرتفع مثل دراسة (عباس كرجي حسن ، 2013) (العراق ، و منها ما توصلت إلى وجود علاقة

بين مهارات الاستذكار و التحصيل الدراسي او الدافعية للإنجاز مثل : دراسة نورجان عادل محمود ده مير (2004) ، و دراسة)شيماء علي خميس،(2012).

أما الدراسة الحالية انفردت حسب علم الباحثة فيما تسعى إلى الوصول إليه من نتائج و التي تمثلت في الكشف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بالطريقة (المدخلات و العمليات والمخرجات) وذلك بتطبيق مهارات الاستذكار المميزة وهي : مهارة تحديد الأهداف ، مهارة تنظيم الوقت والمكان الفيزيقي لمكان المذاكرة ، مهارة القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات ، مهارة إدارة الذات وإثارة الدافعية ، مهارة تقوية الذاكرة ، مهارة التقييم الذاتي ، مهارة الاستعداد للامتحان وأدائه .

الفصل الثاني: البرنامج الإرشادي .

تمهيد.

- 1-تعريف الإرشاد النفسي
 - 2-تعريف البرنامج الإرشادي
 - 3- تعريف البرنامج الإرشادي الجمعي
 - 4- الحاجة إلى البرنامج الإرشادي
 - 5- أهداف البرنامج الإرشادي
 - 6-الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
 - 7- خدمات البرنامج الإرشادي
 - 8-خطوات التخطيط لبناء البرنامج الإرشادي
 - 9- إجراءات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي
 - 10- صعوبات ومعوقات بناء وتنفيذ البرامج الإرشادية
 - 11- نظريات الإرشاد النفسي
 - 12-الخلفية النظرية للبرنامج الإرشادي للدراسة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد بات الإرشاد النفسي مطلباً أساسياً في حياة الناس على كل المستويات ، و يرجع السبب في ذلك للحياة العصرية الضاغطة على أعصاب و نفسية الإنسان ، و كثرة طلباتها و تشعب مجالاتها ، حيث أصبح الإنسان في حيرة و تخبط في كيفية التعامل معها ، و طال هذا التخبط و الحيرة أولادنا في المدرسة بسبب كثرة المواد الدراسية و تشعب فروعها مما اضطر المهتمين و القائمين على المدرسة للبحث عن الطرق العلمية السليمة و الصحيحة لمساعدة التلميذ على حل مشاكله ، ومنه جاءت البرامج الإرشادية كأهم طريقة لحل تلك المشكلات ، وهذا ما جاء في هذا الفصل حيث وضحنا كل ما يتعلق بالبرامج الإرشادية، من نقطة تعريفها إلى الأسس التي لابد أن يراعيها المختص لحظة بناء البرنامج ، وصولاً إلى النظريات التي لا يصح أي برنامج إرشادي إلا إذا تبنى أحدها و عمل بفنيتها وأدواتها .

1) تعريف الإرشاد النفسي:

تعريف الإرشاد لغويا :

جاء في كتاب لسان العرب لابن منظور مفهوم : الرُّشد و الرشد الرشاد : نقيض الغي ، رشد الإنسان بفتح الراء :يرشد رشدا ، بضم الراء : ورشدا ، بكسر الراء : يرشد رشدا و رشادا فهو راشد ورشيد . وهو نقيض الضلال ، إذا أصاب وجه الأمر والطريق . الراشد اسم فاعل من رشد يرشد رشدا ، واسترشد فلان لأمره إذا اهتد له ، وأرشدته فلم يسترشد ومرشد ورشيد ورشد ورشاد . (ابن المنصور ، 2011: 215)

تعريف الإرشاد اصطلاحا :

هو كلمة يظهر ان كل شخص يفهمها لكن في الحقيقة لا يوجد شخصان يفهمان هذا المصطلح بنفس المعنى حيث يشير الى النمو السريع لمهنة الإرشاد أدى إلى غموض وسوء فهم المصطلح ، و انه جزء من هذا الغموض وسوء الفهم يعود الى حقيقة ان الإرشاد نشأ ونما من خلال مجموعة مختلفة من العلوم الإنسانية . (Tyler,1969 : 12)

وحسب (Kochhar,1999) فانه قد ظهرت تعريفات عديدة للإرشاد النفسي ، حيث ركزت بعض التعريفات على العلاقة الإرشادية و دور المرشد ، والبعض الآخر من التعريفات ركزت على عملية الإرشاد نفسها ، بينما اهتم آخرون عند تعريفهم للإرشاد بالنتائج التي نحصل عليها من الإرشاد . (Kochhar,1999:14)

ويعرفه جونز (Jounes,1970) على ان نوع المساعدة التي يطلق عليها " الإرشاد " قد يكون في حقيقة الأمر تدرج من إسداء النصيحة إلى العلاج النفسي . (Jounes,1970 :24) .

يعرفه "جلانس، glance: العملية الإرشادية بأنها عملية تفاعلية تنشأ عن علاقة بين فردين احدهما متخصص هو المرشد و الآخر هو العميل ، و في إطار هذه العلاقة يقوم المرشد بمساعدة العميل على مواجهة مشكلاته . (طه عبد العظيم ، 2014 : 15).

ويعرفه هولدن (Holden, 1971): بأنه العملية التي تؤدي إلى تعديل الفرد ومساعدته على سن طرق جديدة ليفهم ذاته ومشاعره وكيفية الاستجابة لعواطفه وأفكاره والبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به. (Holden, 1971: 79).

أما الإرشاد النفسي من وجهة نظر روجرز ، Rogers (1992): فهو العملية التي يحدث فيها استرخاء لبنية الذات للمسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المرشد و التي يتم فيها إدراك المسترشد لخبراته المستبعدة في ذات جديدة ". (بعييع محمد نادية ، يامنة عبد القادر اسماعيلي، 2011: 100).

عرف عمر ، (1984) الإرشاد النفسي على انه : عملية تعليمية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية المشكلة لشخصيته ، حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه و حل مشكلاته بموضوعية مجردة مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي و التربوي و المهني و يتم ذلك خلال علاقة إنسانية بينه و بين المرشد النفسي الذي يتولى دفع العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية منها بخبراته المهنية . (ماهر محمود عمر، 1984: 46)

و يعرف أيضا : انه العملية الرئيسية من عمليات التوجيه و خدماته ، و يشير إلى العلاقة التفاعلية التي تنشأ بين المرشد التربوي ة المسترشد بقصد توجيه نمو الفرد بحيث تصل إمكاناته إلى أقصى درجة ممكنة وفقا لحاجاته و ميوله و اتجاهاته، مع الأخذ بعين الاعتبار حاجات المجتمع و ذلك لتوجيه القوى البشرية لتحمل مسؤولياتها الاجتماعية في المستقبل . (عبد الهادي جودت عزت ، العزة سعيد حسني، 2004: 14).

تعرف الجمعية الأمريكية للإرشاد : بأنه عملية تطوير الإنسان لصحته العقلية من خلال استراتيجيات و أساليب الإرشاد ، بهدف تحقيق الصحة النفسية و النمو الشخصي و العقلي و الانفعالي و السلوكي للفرد. (سهام درويش أبو عطية، 2002: 16).

و تحدد (أمل بنت فيصل الفريخ ، وآخرون (2018) ماهية الإرشاد بصفة عامة في النقاط التالية: (1)- هو علاقة حيوية وهادفة يتبادلها طرفان هما المرشد والطالب الفرد تخضع فيها الإجراءات لنوع حاجات المتعلم مع التركيز على مدى فهم الطالب لذاته.

(2)- هو مجموعة من الأنشطة تقوم على أساس تربوي يحاول فيه المرشد مساعدة المسترشد بالانتفاع بما يقدمه له من أداء وخبرات كي يحل مشكلاته.

(3)- هو علاقة مهنية بين مرشد ومسترشد وجهاً لوجه وقد تضم أحياناً أكثر من شخصين، وفي جميع الحالات تقدم المساعدة للمسترشدين على تفهم ذواتهم ، وكيف يصلون إلى الأهداف بأنفسهم، من خلال عدة اختيارات للمعلومات المفيدة في حل مشكلاتهم.

(4)- هو عملية تحدث فيها راحة نفسية للمسترشد في إطار من الأمن، يوفره له المرشد والتي يستعيد فيها المسترشد لخبراته الغائبة والمشتقة في ذات جديدة.

ومنه يمكننا تحديد مفهوم الإرشاد النفسي على انه : عملية تفاعلية بين شخصين تهدف إلى تقديم المساعدة للشخص الأول وهو المسترشد الذي يحتاج إلى فهم ذاته و تحقيق الصحة النفسية له ، و تكون هذه المساعدة من طرف الشخص الثاني وهو المرشد و الذي يملك التقنيات و الفنيات و الخبرة في مجال الإرشادي النفسي ، و يعمل على إيصال المسترشد إلى الحالة المرجوة من العملية وهي الرضا و القبول الايجابي لذاته وبيئته. (أمل بنت فيصل الفريخ ، وآخرون (2018: 12).

(2)- تعريف البرنامج الإرشادي : قبل التطرق إلى تعريف البرنامج الإرشادي لابد أولاً من تعريف البرنامج بصفة عامة ، ويتمثل ذلك في:

تعريف البرنامج على انه : هو جزء من المنهج، يتضمن مجموعة من الخبرات التعليمية التي تقدم لمجموعة من الدارسين لتحقيق أهداف تعليمية خاصة في فترة زمنية محددة، ويصنف البرنامج إلى: برنامج الدراسي، برنامج نشاط، برنامج توجيه وإرشاد . (محمد سيد علي، 2011: 14)

يقصد بمفهوم البرنامج أيضاً أنه : "مجموع الأنشطة والممارسات العملية التي يقوم بها الطالب تحت إشراف وتوجيه المشرفة التي تعمل على تزويده بالخبرات والمعلومات والمفاهيم والاتجاهات التي من شأنها تدريبه على أساليب التفكير والتي تحثه على الدراسة والبحث " (سعيد بهادر، 2002: 118)

أما البرنامج الإرشادي: هو " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق

النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة (المدرسة مثلا) وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين". (حامد زهران، 2002: 499).

ويعرفه (حمدي عبد الله عبد العظيم، 2013) : هو مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخطط لها، في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها. (حمدي عبد الله عبد العظيم، 2013 : 48)

ويعرف أيضا : انه عبارة عن مجموعة من الأنشطة والتدريبات والتجارب التي تمارسها المدرسة أو الجامعة والأجهزة التربوية وتخطيطها، لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية، لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط وتنفذه وتتابعه وتقيم نتائجه، مما يبرز كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي. (صالح باقرة ، 2001: 140).

وتعرفه (إيمان فوزي، 2001) : انه خطة عمل تصمم وتنظم في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة من اجل تحقيق الإرشاد النفسي الإنمائية و الوقائية و العلاجية. (إيمان فوزي، 2001: 02) .

من خلال التعاريف السابقة يمكننا أن نحدد معالم و مفهوم البرنامج الإرشادي كالتالي: فهو في المعنى العام عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة التي تقدم من طرف المرشد أو مؤسسة إلى مجموعة من الأفراد بهدف تقديم الخدمات الإرشادية النفسية لهم ، وذلك من أجل تعليمهم الكيفية الصحيحة والعلمية لحل مشكلاتهم وتدريبهم على اكتساب وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها البرنامج .

(3)- تعريف البرنامج الإرشادي الجمعي : في حال وصفه على جماعة معينة في الجمع المدرسي يعرف بأنه عملية تفاعل بين مجموعة من الطلبة المسترشدين يعانون من مشكلة مشتركة متشابهة بحيث

يتم جمعهم وفق مبادئ وقواعد محددة بغرض مساعدتهم في التعبير عن مشكلتهم بحرية وأمان وثقة و كشف أسبابها وصولاً إلى الحلول المناسبة لتحقيق التكيف لأفراد هذه المجموعة .(عماد محمد محمد عطية.2013 : 13).

و تشير (بيك، 1999، Byke) إلى أن الجلسات الجماعية ليست أكثر اقتصادية من حيث الوقت أو الجهد الذي يبذله الأخصائي ، ولكن اقتصاديته تقع في الحقيقة في أنها إذا كانت الشكل الأكثر ملائمة للإرشاد ، فإنها تصبح أكثر الأساليب فعالية .(صالح حسن ، 2015 : 118).

ومنه نستنتج أن الإرشاد الجمعي أكثر فاعلية و نجاعة ، حيث يوفر الجهد والوقت والتكاليف ويعود بالنفع على الفرد داخل الجماعة ، من خلال تفاعله وتعلمه من أقرانه و تأثره بأمثاله الذين يعانون من نفس الظروف و المشاكل التي تعمل العملية الإرشادية على حلها ، وتدريبهم على التكيف معها في حالة استحالة أو صعوبة حلها.

(4)- الحاجة إلى البرامج الإرشادية : لقد أوضح (رياض نايل ، (2015) : من تلك العوامل التي تؤكد ضرورة الحاجة إلى الإرشاد و العلاج النفسي في الوقت الحالي وهي :

(أ)- الفترات الانتقالية في حياة الفرد : أهمها انتقاله من المنزل إلى رياض الأطفال و المدرسة الابتدائية و انتقاله منها إلى المتوسطة ومنها إلى الثانوية إلى الجامعة وأخيراً إلى الحياة العملية ، وكذلك انتقاله من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد إلى الشيخوخة ، و انتقاله من حياة العزوبية إلى مرحلة الزواج و تكوين الأسرة ، وكل مرحلة من هذه المراحل يصاحبها مجموعة من التغيرات النفسية والاجتماعية و العقلية و الانفعالية تجعل الفرد يعاني من مشكلات حقيقة يطلب لمواجهتها المساعدة و التوجيه والإرشاد ليصل إلى درجة من التوافق و التوازن النفسي.

(ب)- التغيرات الأسرية : وهذا ما حدث في العقود الأخيرة كانتقال الأسرة العربية من الأسرة الممتدة إلى الأسرة النواة ، وخروج المرأة إلى العمل ، واتساع العلاقات الاجتماعية وتشعبها ، كل ذلك أدى إلى

وجود مجموعة من المشكلات داخل الأسرة ، مما أحوج الأسرة إلى الإرشاد النفسي لمساعدتها في حل تلك المشكلات .

(ج)- التغيرات في مجال التعليم : وتمثل في التطور في مجال التربية والتعليم من حيث أهدافه و أساليبه و طرائقه ، والتقنيات المساعدة كالكمبيوتر و الانترنت ، الزيادة الكبيرة في عدد الطلاب في المدارس مما خلق مشكلات حقيقية بين الطلاب ، وكذا المشكلات الدراسية كالتفوق و التأخر الدراسي و المشكلات الاجتماعية والانفعالية والسلوكية مما زاد حاجة الطلاب إلى التوجيه و الإرشاد النفسي خاصة في مجال التعامل مع المعلومات الكثيرة.

(د)- التغيرات التي طرأت في مجال العمل : وتمثلت في تلك التحولات و التغيرات في تغيير أساليب الإنتاج ووسائله ، واستخدام الثورة المعرفية والصناعية في مجال العمل و تسخيرها و توظيفها في مجال الإنتاج ، وتم استخدام أساليب وأدوات معقدة تحتاج من العامل إتقان هذه المهنة ومهارات وقدرات و دورات تدريبية مكثفة مما ادخل العامل في مشكلات كثيرة جعلت الحاجة إلى الإرشاد النفسي ضرورة وملحة.

(هـ)- التغيرات في مجال التقدم العلمي و التقني : لقد حدث في العصر الحالي تقدما و تطورا هائلا في المجال المعرفي و التكنولوجي ، ومنه أصبح من الضروري مواكبة هذا التقدم حتى يتعامل الفرد بفاعلية و كفاءة مع معطيات التطور العلمي ، و نتيجة لهذا التقدم تغيرت الاتجاهات و العادات و القيم وأساليب التفكير لدى الكثير من الأفراد ، وذلك ما خلق لدى بعضهم مشكلات تتعلق بالتوافق مع متطلبات الحياة التكنولوجية السريعة ، الأمر الذي ترتب عليه صراع بين ما يعتنقه من قيم وبين القيم و السلوكات الوافدة وغيرها من الصراعات التي أوجبت تدخل الإرشاد النفسي ليرشده ويساعده لتحقيق التوافق النفسي .

(و)- أحداث الحياة الضاغطة : يرى العلماء المهتمين بالضغط النفسية أن الأحداث في حد ذاتها ليست ضاغطة ، وإنما يتوقف ما إذا كانت ضاغطة أم لا على كيفية إدراكها أو تقديرها أو تقييمها من

جانب الفرد . وهناك عدد من المحددات التي قد تجعلنا ندرك الأحداث على أنها ضاغطة أو ليست كذلك منها : الأحداث السلبية ، الأحداث غير القابلة للسيطرة ، زيادة العبء.

(م)- الزيادة السكانية : ومنه الاكتظاظ السكاني خاصة في المدن الكبرى .

(ك)- التغير في عالم الاقتصاد والمال : الذي أدى إلى ظهور التكتلات الاقتصادية و الشركات العملاقة إضافة إلى الأزمات الاقتصادية وانعكاساتها السلبية على الصحة النفسية للفرد.

(ي) – القلق من الفوضى و المجهول : بسبب الكوارث و الحروب المدمرة التي انعكست سلبا على حياة الناس الصحة و النفسية و الاقتصادية .

(ع) التغيرات في العصر: فان عصرنا أصبح عصر قلق حيث طغت المادة على الجانب الروحي ، فكل ذلك يؤكد أن الحاجة ماسة إلى الإرشاد النفسي . (نبيل صالح سفيان، 2004: : 198)

(5)- أهداف البرنامج الإرشادي : لا يمكن لأي برنامج أن يكون ناجحا وفاعل إذا لم يحدد أهدافا مسبقة ويعمل من اجل تحقيقها والوصول بأفراد الفئة المستهدفة من البرنامج إلى الغاية المرجوة من الإرشاد ، وحسب (طه حسين عبد العظيم، 2004) : فان الهدف هو عبارة عن توضيح ما سيكون عليه سلوك المشاركين في البرنامج بعد تطبيقه ، وتسعى البرامج الإرشادية بصفة عامة إلى تحقيق نوعين من الأهداف :

(أ)- الأهداف العامة : ويمكن تحديدها في :

- 1- تحقيق التوافق النفسي
- 2- تحقيق الذات
- 3- التمتع بالصحة النفسية
- 4- و يضيف (احمد عبد اللطيف أبو سعد ، الهدف الرابع وهو تحسين العملية التعليمية وتعني بها :

- إثارة الدافعية وتشجيع الرغبة في التحصيل واستخدام الثواب والتعزيز
- إعطاء كم مناسب من المعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية تفيد في معرفة الطالب ذاته .

- تعليم الطلبة مهارات المذاكرة التحصيل السليم .(احمد عبد اللطيف : 39)

الأهداف خاصة : حيث تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج ،وبناء على ما سبق يمكن تحديدها على سبيل المثال وليس الحصر فيما يلي :

- 1 - مساعدة الطلاب على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين .
 - 2- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب .
 - 3- ترسيخ بعض القيم الدينية والخلقية والاجتماعية السوية.
 - 4- التدريب على ضبط الانفعالات والتحكم فيها.
 - 5-مساعدة الطلاب على الاستبصار بمشكلاتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.
 - 6- تعديل أنماط أساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي.
 - 7- اكتساب الطلاب عادات استذكار سليمة.
 - 8- اكتساب الطلاب الطمأنينة والثقة بالنفس . (طه حسين عبد العظيم :284- 285).
- (6)- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي: يصمم البرنامج الإرشادي في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة (فرديا او جماعيا) لجميع الأفراد الذين تضمهم المؤسسة (تربية كانت أم علاجية) ، وذلك بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السليم السوي عن طريق استخدام استراتيجيات إرشادية محددة و بالتالي تحقيق الصحة النفسية داخل المؤسسة وخارجها .
- (عبد الرحمان اسماعيل صالح، 2013 : 192) .

ولقد حددت كل من (كاملة الفرخ شعبان و عبد الجابر تيم ،1999) الأسس العلمية التي يجب ان
يقام عليها البرنامج الإرشادي في النقاط التالية :

- 1-الأسس العامة: وتتمثل فيما يلي:

- ثبات السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به
- استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد .
- حق الفرد في التوجيه والإرشاد .
- حقه في تقرير مصيره.
- مبدأ تقبل العميل واستمرار الإرشاد.

2- الأسس الفلسفية: تمثلت في مبدئين أساسيين هما :

- طبيعة الإنسان من تحقيق ذاته وتلبية حاجاته،
- مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي

3- الأسس النفسية والتربوية : وهي كما يلي :

- الفروق الفردية بين الأفراد وكذلك بين الجنسين.
- مطالب النمو الخاصة بكل فئة وكل مرحلة عمرية ومراعاة طبيعة كل مرحلة بما يميزها عن غيرها من المراحل.

4- الأسس الاجتماعية: تتمثل في علاقة الفرد بالجماعة ،ومدى تأثيره داخل المجتمع وهي كما يلي:

- الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع .
- تعريف الفرد بالحياة الاجتماعية المحيطة به.

5- الأسس العصبية والفسولوجية: تتمثل في الجسم والنفس والجهاز العصبي وهي كما يلي:

- الاهتمام بالتغيرات النفسية والجسمية والفسولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية.
- الحرص على الاعتناء بالجسم وخاصة الجهاز العصبي .
- مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية .

ومنه يتضح أن هذه الأسس تمثل الركيزة العلمية الأولى التي يتضمنها البرنامج الإرشادي وتوضيحها ويعتمد على معاييرها عند تخطيطه وتنفيذه.

(7)- خدمات البرنامج الإرشادي : يرى (حامد زهران ، 1980) : أن خدمات البرنامج الإرشادي متداخلة وتتكامل لتقابل وتغطي الحاجات الإرشادية للعملاء ولتحقيق أهداف البرنامج ، ويمكن تحديد أهم معالم كل من هذه الخدمات فيما يلي :

(أ)- خدمات إرشادية : وهذه هي الخدمات الرئيسية المباشرة في البرنامج. وتعتبر عملية الإرشاد هي قلب برنامج التوجيه والإرشاد كله، وتتضمن دراسة الحالات الفردية وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري... الخ فرديا وجماعيا في إطار إنمائي وقائي علاجي.

(ب)- خدمات نفسية: وتتضمن إجراء الفحوص والبحوث ودراسة الشخصية وظيفيا، وديناميا للتعرف على الاستعدادات والقدرات والاتجاهات والميول والاهتمامات ونواحي القوة والضعف، وتعريف الفرد بنفسه، والتشخيص وتحديد المشكلات العامة والخاصة، والتعرف المبكر على الحالات التي تحتاج إلى خدمات متخصصة والاهتمام بالحالات الخاصة التي تحتاج إلى مساعدة مركزة، وتقديم الخدمات النفسية المساعدة في الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري.

(ج)- خدمات تربوية: وتشمل معلومات وخبرات تتضمنها خدمات التربية المهنية والتربية الزوجية والتربية الجنسية والتربية الأسرية، والتعريف بالإمكانيات التربوية المختلفة، والخدمات المتعلقة بالاستشارة التربوية وحل المشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي والتفوق والعمل على تحقيق التوافق الدراسي. وكذلك تهتم الخدمات التربوية بتوجيه الطلبة الجدد والخارجين وبالإسهام في تطوير وتحسين المناهج والمساعدة في تحسين العملية التربوية بصفة عامة.

ويرى كل من (رافدة الحريري و سمير الامامي ،(2011) : أن الخدمات التربوية تساعد الطالب في رسم الخطط الدراسية و التربوية التي تتناسب مع ميوله و قدراته و أهدافه الخاصة ، و تهدف هذه الخدمات إلى تحقيق النجاح تربويا عن طريق معرفة الطلبة و فهم سلوكهم و مساعدتهم في الاختيار السليم و تحقيق استمرارهم في الدراسة ، و حل ما يعترضهم من مشكلات ، هذا بالإضافة إلى التطلع المستقبلي و التخطيط في ضوء دراسة الماضي و الحاضر التربوي و رسم الخطة المستقبلية .(رافدة الحريري ، سمير الامامي، 2011 : 148).

(د)- خدمات اجتماعية: وتتضمن إجراء البحوث الاجتماعية، والتعريف بالبيئة الاجتماعية وتنظيم وتدعيم العلاقة والاتصال والتعاون بين المدرسة والأسرة لصالح الطالب، والاتصال بباقي المؤسسات الاجتماعية في البيئة المحلية. واستخدام مصادر المجتمع بأفضل درجة ممكنة.

(هـ)- خدمات الصحية: ومنها إعداد وتنفيذ برنامج للصحة المدرسية يهتم بالتربية الصحية والطب الوقائي والصحة النفسية والطب النفسي الوقائي، وتوفير العلاج الطبي للجميع واللازم لبعض الحالات الخاصة.

(و)- خدمات البحث العلمي: وتعتبر أساسية بالنسبة لتخطيط البرنامج وتقييمه وتقويمه. ويقول البعض إن كل مرشد لابد أن يكون باحثا. وتتضمن خدمات البحث العلمي إجراء الدراسات المسحية للقدرات والحاجات والاتجاهات والميول والمشكلات العامة...الخ. وتهتم خدمات البحث العلمي بإعداد وسائل الإرشاد مثل الاستفتاءات والاختبارات المتنوعة وإنشاء وتقنين بعضها على البيئة المحلية، ودراسة أنسب طرق الإرشاد في ضوء ظروف المكان الذي يقدم فيه البرنامج وإمكانات فريق التوجيه والإرشاد، وإعداد وسائل تقييم البرنامج وعملية الإرشاد وتطبيقها وتحليل نتائجها وتوصياتها.

(ز)- خدمات الإحالة: وهذه يجب أن يعمل حسابها في حالة الحاجة إليها وذلك بتحديد جهات الإحالة الممكن التعرف عليها وتيسير عملية الإحالة إليها والتعاون معها.

(م)- خدمات المتابعة: حيث يجب المتابعة المنظمة للذين يتلقون خدمات البرنامج والذين تلقوها وغادروا على مدى مدة زمنية قد تمتد لعدة سنوات.

(ك)- خدمات التدريب أثناء الخدمة: وتشمل كل العاملين والمشاركين في ميدان التوجيه والإرشاد وخاصة المستجدين مهم بحيث يتاح فرصة التدريب العملي، فمثلا يجب تدريب المدرسين على وسائل جمع المعلومات، وتدريب الإداريين على تنظيم السجلات والمحفوظات ويجب تشجيع النمو العلمي والعملي، وإعداد مكتبة مناسبة تحوى المراجع والدوريات والأفلام...الخ

(ي)- خدمات البيئة الخارجية: وتمتد الخدمات لتشمل البيئة الخارجية مثل المؤسسات ذات الاتصال بالمدرسة كالأسر وعيادات ومراكز الإرشاد والعيادات النفسية ومراكز الخدمة الاجتماعية ومراكز رعاية الطفولة ورعاية الشباب ورعاية الشيوخ...الخ.

بالإضافة إلى خدمات أخرى في الوسط المدرسي وتمثلت في :

(أ) خدمات الإعلام التربوي : تشمل الأدلة والصور التي تعبر عن الاختصاصات وأنواعها والتي تسمح للطلاب بالاختيار السليم لنوع الدراسة ، فالإعلام وسيلة هامة لطمأنة الفرد وتحقيق ولو الحد الأدنى من قدراته ورغباته . (الاسدي سعيد جاسم ، إبراهيم مروان عبد المجيد (2003) : 63) .

(ب) خدمات فردية : يقدم للطلاب ذوي المشكلات النفسية و التربوية بشكل فردي من خلال مقابلة الطالب الواحد علة انفراد ، و التعرف على مشكلته و دوافعها التي تحول دون تفوقه الدراسي والعمل على إيجاد الحلول المناسبة له . (حسين طه عبد العظيم، 2004، 118).

(ج) الخدمات الوقائية والنمائية : تتمثل الخدمات الوقائية والإنمائية للإرشاد في المدرسة بدعوته إلى ضرورة تضمين المناهج الدراسية مواد للعلوم السلوكية ، التي تعرف التلاميذ بالجوانب النفسية في الشخصية الإنسانية ، مما يسمح بعلاج الكثير من المشكلات قبل وقوعها. (ربيع هادي مشعان، 2005، 50).

(8)- خطوات التخطيط لبناء البرنامج الإرشادي:

التخطيط هو عملية مستمرة وشاملة ، حيث تتضمن كل الجوانب الكاملة للمشكلة التي تواجه الطلبة في كل المراحل التعليمية ، وتعمل على تنمية الاتجاهات الايجابية نحو المشكلة التي يعانون منها ويشمل التخطيط كل الأنشطة التي يحتويها البرنامج والفئة المستهدفة والأدوات التي من خلالها يتم تنفيذ البرنامج الإرشادي وتتلخص خطواته فيما يلي :

1. تحديد الفئة المستهدفة: عند تخطيط ، يجب وضع الفئة المستفيدة من هذا البرنامج وخصائصها.
2. تحديد أهداف البرنامج: حيث تتفق مع الفلسفة العامة للمكان الذي يتم فيه تنفيذ البرنامج ، ويتم مراعاة الفلسفة العامة للمدارس و الجامعات ، والحديث عن أهداف البرنامج التي تتناسب مع طبيعة الخدمات المقدمة لهذه الفئة.
3. تحديد الطرق والوسائل لتحقيق الأهداف: وذلك من خلال الإمكانيات أعضاء فريق الإرشاد والاستعانة بمراكز الإرشاد النفسي والعيادات النفسية وخبرات أعضاء هيئة التدريس من المختصين.
4. تحديد الخدمات: بحيث تكون مستمرة لا تتوقف وشاملة لكل الأفراد وتكون متكاملة مع بعضها البعض.
5. تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج: حيث تتضمن الأولويات وتحديد البدايات والنهايات والمدة الزمنية لتنفيذ.
6. تحديد الهيكل الإداري لتنظيم البرنامج والإشراف عليه: وذلك من أجل تنظيم البرنامج وإعداد وإشراك أكبر عدد من المتخصصين المسؤولين لتحديد الأهداف ولتنفيذ البرنامج.
7. اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات: اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب على أي عقبات قد تفترض لتنفيذ البرنامج.(حامد زهران ، 1998: 503).

ومنه يتضح أي تخطيط برنامج إرشادي لابد من استخدام كل الخطوات التي تكون في كل برنامج إرشادي مدرسي أو جامعي أو غيره من المجالات ولا يمكن الاستغناء عنها.

ويقوم المرشد التربوي بتخطيط البرنامج الإرشادي بناء على التقييم الأولي لحاجات الطلبة وكذلك تقييم مشكلاتهم عن طريق تطبيق قوائم مسح الحاجات الإرشادية وبعض اختبارات الاستعداد للطلبة الجدد في بداية العام الدراسي . (عبد الرحمن اسماعيل صالح، 2013 : 192)

9- إجراءات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي : بعد خطوة تحديد المحاور الكبرى للتخطيط المنهجي و العلمي للبرنامج الإرشادي ، لابد من تحديد الخطوات التفصيلية لمحتوى البرنامج وذلك بهدف ضبط و تنظيم سير جلسات البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف العام منه ، لهذا لابد من السير على الخطوات المحددة مسبقا ومن بين الخطوات نذكر ما يلي:

1- تحديد أهداف البرنامج ، فكل برنامج له أهداف عامة وهي أهداف الإرشاد وأهداف خاصة بكل برنامج تختلف باختلاف الزمان والمكان والأشخاص ونوع المشكلة .

2- دراسة شاملة لحاجات أفراد الفئة المستهدفة وذلك لتحديد المساعدة المطلوبة التي يحتاجونها .

3- اختيار الأساليب والطرق التي تلبي هذه الحاجات من خلال تطبيق مقياس المناسب للفئة المستهدفة وللهدف المحدد .

4- تحديد الإمكانيات المتوفرة والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.

5- الإعلام : من خلال تسويق فكرة البرنامج وأهدافه للمؤسسة والأفراد.

6- اختيار الإستراتيجية الإرشادية المناسبة من أجل تحقيق الأهداف التي تم تحديدها وذلك في ضوء نظرية من نظريات الإرشاد النفسي من هذه الاستراتيجيات نذكر على سبيل المثال لا الحصر: المحاضرة

والمناقشة، لعب الأدوار، السيكودراما، التقييم الموضوعي للحدث ، التغذية الأكاديمية الراجعة، الواجبات المنزلية، التعزيز، التساؤل، النمذجة، التفريغ الانفعالي .

7- اختيار تصميم تجريبي يتناسب مع المشكلة من خلال المجموعتين المتكافئتين

8- التحكيم على البرنامج :أي عرضه في صورته الأولى قبل استخدامه على مجموعة من المحكمين وذلك بهدف التأكد من صلاحية البنود.

9-تحديد الإجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي : وتتضمن تحديد مراحل البرنامج،الجدول الزمني المكان الذي ينفذ فيه البرنامج وعدد المشاركين في تنفيذ البرنامج من خلال أربع مراحل رئيسية : * مرحلة البدء والتحضير، *مرحلة الانتقال:ويتم فيها إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية، *مرحلة العمل والبناء: ويتم فيها تقديم المعارف والأنشطة المختلفة التي تعمل على تحقيق أهداف البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية. * مرحلة الإنهاء : من خلال تقويم البرنامج الإرشادي والتعرف على مدى تحقيق البرنامج الإرشادي للأهداف المرجوة منه

10- تنفيذ البرنامج. بكل جلساته المحددة والعمل على تحقيق أهدافها المسطرة .

11- تقييم البرنامج الإرشادي :بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لابد من تقييمه وذلك من خلال إصدار حكم بشأن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي للاستمرار في تنفيذه .

12- كتابة التقرير النهائي: من خلال الخطوات والنتائج التي تم التوصل إليها (نفوذ سعود ، 2012: 46-47).

10) – صعوبات ومعوقات بناء وتنفيذ البرامج الإرشادية : يمكننا تحديد أهم الصعوبات التي تواجه المرشد أثناء تصميم وتطبيق البرنامج الإرشادي والتي تنعكس سلبا على نتائج البرنامج و على تحقيق أهداف البرنامج ، حيث تمثلت تلك الصعوبات فيما يلي :

أولاً : صعوبات متعلقة بالمرشد : يعتبر المرشد من اكبر التحديات التي قد تصعب و تعرقل بناء او تطبيق البرنامج و يرجع ذلك لما يلي:

- الشخصية : هي جملة الصفات الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية التي يتمتع بها المرشد ، وهذه السمات الشخصية لها اثر كبير في نجاح عملية الإرشاد .
- مفهوم الذات : مفهوم الذات لدى المرشد له اثر كبير في إنجاح العملية الإرشادية .
- مهارة الاتصال : مهارة المرشد تظهر في الاتصال و في استخدام وسائل الاتصال المختلفة اللفظية و غير اللفظية بشكل سليم و ايجابي و مريح .
- الرضا عن العمل : أن الرضا عن العمل و تقبل المرشد للنواحي المختلفة لظروف العمل و بيئته و إشباع حاجاته من خلال تقبله و رضاه عن عمله يزيد من فاعلية المرشد في تقديم الخدمات الإرشادية و العكس صحيح .
- المؤهل العلمي : أن الدرجة التي يحملها المرشد و تخصصه يؤثران على فاعلية تقديم الخدمات الإرشادية للمسترشدين .
- الخبرة : الخبرة الميدانية لها دور هام في تنمية شخصية المرشد ، وفي تطوير كفاءته في التعامل مع المسترشدين .
- الجنس : و يقصد به ذكر أو أنثى ، حيث أن لدى بعض المجتمعات حساسية من مسألة ممارسة العمل الإرشادي من قبل شخص من جنس آخر .
- الاتجاهات و المعتقدات : معتقدات و اتجاهات و ايدىولوجية المرشد حول طبيعة الإنسان تؤثر على الطريقة التي يستجيب بها و يعامل من خلالها المسترشدين .

ثانياً صعوبات متعلقة بالمسترشد : و تتمثل فيما يلي:

1. أهمية فهم واثر المسترشد لمفهوم العملية الإرشادية و أن عليه دور مهم و فاعل في بناء البرنامج الإرشادي مع المرشد وأيضا في تطبيق العملية الإرشادية .
2. اعتقاد المسترشد انه مريض و انه يحتاج علاج و دواء وان ما به نوع من الأمراض و هذا غير صحيح .
3. المعلومات التي يقدمها المسترشد ذات أهمية كبيرة فبناء عليها يتم بناء البرنامج وتطبيقه.

ثالثا صعوبات متعلقة بالبيئة :

- يعتقد البعض أن الإرشاد خدمات أو عملية تقدم إلى المرضى و أصحاب المشكلات فحسب و هو اعتقاد خاطئ .
- يعتقد البعض أن الإرشاد النفسي مرادفا للعلاج و هو اعتقاد خاطئ لكنه يشترك معه في كثير من العناصر و الفرق بينهما في الدرجة و ليس النوع و فرق في العمل و ليس العملية .
- البعض يفهم أن الإرشاد خاص بالمرضى النفسيين و هو اعتقاد خاطئ ، بل إن الإرشاد يتناول جميع جوانب الشخصية بهدف مساعدة المسترشد على التعامل مع مشكلاته الحياتية بشكل مناسب .
- الاعتقاد أن الإرشاد يتضمن تقديم نصائح و استشارات و خطط جاهزة للمسترشد و هذا خطأ بل الإرشاد عبارة عن خدمات يقدمها فريق من الأخصائيين .

رابعا صعوبات عامة :

- ✓ نقص التمويل المالي : تحتاج البرامج الإرشادية إلى مبالغ مالية من اجل التخطيط ولها وتنفيذها ، وأي نقص في التمويل المالي يؤدي إلى نقص الترتيب و التجهيزات المطلوبة

- ✓ قلة الوعي بفائدة الإرشاد : وجود بعض الأفراد الذين يرفضون برامج الإرشاد بسبب فهمهم الخاطئ لمفهوم الإرشاد وانه لا فائدة منه .
- ✓ نقص اهتمام من قبل القائمين على الإرشاد بالبرامج الإرشادية : عدم إعطاءهم قدرها من الاهتمام واعتمادهم على القدرات الفردية الارتجالية للمرشد وإمكاناته .
- ✓ ضعف أو عدم التعاون من قبل الأسرة و أفراد البيئة المحيطة من أصحاب العلاقة بالمسترشد : ينعكس أثره على ضعف البرنامج أو عدم الفائدة منه .
- ✓ استحالة أو صعوبة في عملية تقييم البرنامج : تؤثر في البرنامج والحكم عليه وعلى نجاحه ، كما أن بعض البرامج قد تستغرق وقتاً طويلاً و بعض عناصر البرنامج قد تخضع للتقييم الذاتي العام ، وقد تكون بعض عناصر التقييم صعبة التحديد .
- ✓ صعوبة استخدام أي طريقة أخرى عدى المقابلة : أن استخدام أي طريقة أخرى عدى المقابلة يعد احد التحديات التي تواجه تصميم وبناء البرامج الإرشادية .(عبد الله بن ناصر السدحان، 2018 : 140-145) .

11- نظريات الإرشاد النفسي:

أ)-نظرية التحليل النفسي : تعتبر نظرية التحليل النفسي من أولى النظريات التي استخدمت في الإرشاد والعلاج النفسي حيث يتم استخدام التواصل اللفظي والانفعالي بين المعالج (المحلل) والمتعالج.

وهذه النظرية نظرية نفسية تعبر عن ديناميات الطبيعة البشرية وعن بناء الشخصية، وكما تعبر عن منهج في البحث لدراسة السلوك البشري، وهي أيضاً طريقة في العلاج. ويمكن أن نميز حالياً بين عدة اتجاهات ضمن إطار نظرية التحليل النفسي منها ما هو كلاسيكي يرتبط باسم زعيم التحليل النفسي وهو سيجموند فرويد (S. freud) (1856-1939) ومنها ما هو حديث ومتطور ويمثله الفريديون الجدد (Neo_ freudians) وهؤلاء زملاء فرويد وتلاميذه مثل (كارل يونج K. Jung وألفرد أدلر Adler وكارن هورني K. Horney وأوتورانك O.Rank وإيريك فروم E.Fromm وهاري ستاك سوليفان H.Sullivan

وأنا فرويد. ومما تجدر الإشارة إليه أن الفروق بين التحليل النفسي الكلاسيكي والتحليل النفسي الحديث تمكن في الاختلافات النظرية أكثر منها في ممارسة العلاج وطرق التحليل. (احمد محمد الزعبي، 2012: 41-42)

ب)- النظرية السلوكية:

أشار حواشين إلى أن النظرية السلوكية "تتمحور حول التعرف على السلوك غير المرغوب فيه ومحاولة تعديله إلى سلوك مرغوب فيه وهي لا تستخدم أساليب كثيرة ومتنوعة هذا السلوك غير المرغوب فيه وتسمى هذه الأساليب) فنيات تعديل السلوك (ويطلق عليها أصحابها نظرية) المثير والاستجابة) والأسلوب الأمثل المتبع هو تحديد السلوك الخاطئ ثم العمل على التخلص منه أو انطفائه تدريجياً وتستخدم لذلك الأمر الكثير من المعززات والتي تساهم في تعديل السلوك غير المرغوب فيه وإحلال محله السلوك المرغوب فيه.

ويرى أصحاب النظرية السلوكية ومنهم : واكمون ، بافلوف / وسكنر ، أن دراسة السلوك علم تجريبي ، وتهتم النظرية السلوكية بدراسة سلوك الإنسان وأسبابه وطرق تعديله أو تغييره من خلال برامج تعديل السلوك ، وتهتم بالسلوك الظاهري الخارجي أكثر من اهتمامها بالأسباب الحقيقية الكامنة وراء السلوك الصادر من الإنسان.

ومن هذا المنطلق نجد أن النظرية السلوكية تقوم على مجموعة من المبادئ والأسس التي تشير إلى أن معظم سلوك الإنسان متعلم سواء كان سوي ، وتكون وظيفة المرشد النفسي مساعدة المسترشد على تعلم أساليب سلوكية جديدة أكثر توافقاً وتحلل هذه النظرية السلوك الإنسان إلى مثير واستجابة ، حيث يتوقف السلوك على نوع العلاقة بين المثير والاستجابة ، فإن كانت العلاقة إيجابية كان السلوك سوي ، وإذا كانت العلاقة مضطربة يكون السلوك غير سوي ، وترى أن الشخصية هي مجموع الأساليب السلوكية المتعلمة والثابتة نسبياً ، وترجع عملية التعلم إلى الدافعية ، والتعزيز والانطفاء والتعميم ، وإعادة التعميم.

ج)- نظرية الذات:

تسير هذه النظرية وفق مفاهيم أساسية مثل : الميل إلى تحقيق الذات ، وإدراك العالم الظاهري وتقدير الذات حيث يعيش الفرد ضمن خبرات إيجابية وسيلة تؤدي إلى تطوير الإحساس بتقدير الذات تبعاً لنوع الخبرة والتفاعل مع الآخرين.

ويرى الأخصائيون في هذا المجال أن مفهوم الإنسان عن ذاته له أثر في سلوكه ، إذا فإن فهم ذات المسترشد عنصر أساسي في نجاح عملية الإرشاد ، حيث تهدف عملية الإرشاد النفسي إلى تحقيق فهم واقعي للذات ، وزيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ، فإن استطاع المسترشد معرفة ذاته يمكنه التحرر من السلوك المتعلم والذي لا يتفق مع ذاته ومع المجتمع ، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة ميوله الفطرية عن تحقيق الذات.

(د)- نظرية الذات عند روجرز (Karl Rogers) : كان روجرز رائداً في مجال الإرشاد والعلاج النفسي ، ابتدع هذه النظرية وطورها وسميت بالعلاج غير الموجه أو العلاج المتمركز حول العميل ، وهذا النوع من العلاج يتطلب فترة قصيرة بالمقارنة بالعلاج بالتحليل النفسي ، كما أنه من السهل تعلمه ، ويتطلب هذا النوع من العلاج من المعالج أن يتمكن من إقامة علاقة شخصية بينه وبين العميل ، وأن يشعر أولاً بأن العميل فرد له قيمة في حد ذاته بصرف النظر عن حالته ومشاعره وسلوكه ، كما يتطلب أن يفهم المعالج العميل فهماً جيداً ، وأن يكون مستعداً لأن يتصور نفسه في مكان العميل في كل مرحلة من مراحل العلاقة التي بينهما ، وأن يكون هو نفسه مقنع في الدخول في تلك العلاقة .

أما بالنسبة للعميل فلا بد أن يقبل هو أيضاً هذه العلاقة بعد أن يدرك أنه مقبول من جانب المعالج . (سهير كامل احمد ، 2000 : 129).

(هـ)- النظرية العقلانية – الانفعالية:

وأشار الفلاسفة إلى أن هذه النظرية تعتبر طريقة متكاملة للعلاج والتعلم ، حيث تستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية ، انفعالية سلوكية ، وتتكون من نظرية في الشخصية وطريقة نفسية في العلاج ، حيث تتجه هذه النظرية إلى استخدام العقل والمنطق في الإرشاد والعلاج النفسي ، وتشير أسسها ومبادئها إلى أن التعلم المبكر هو السبب في الاضطراب النفسي والمعاناة والقلق ، وكذلك تعتبر أن الإنسان

مخلوق عقلائي وغير عقلائي غب أن واحد، حيث ترى أن الإنسان عندما يفكر ويتصرف بعقلانية ، يصبح شخصا سويا فاعلا منتجا ومتزنا ، وعندما يصبح تفكيره غير عقلائي وغير منطقي، فإنه يواجه الاضطراب ، وبالتالي فهو غير سوي ، كما ترى أن التفكير والعاطفة عمليتان متلازمتان، وأن التفكير للامنطقي يعود في أصله إلى مراحل العمر المبكرة المتصفة بعدم المنطق.:

ويشير أليس إلى أن معظم المشكلات النفسية لا تنجم عن ضغوط خارجية ، بل تأتي من وجود الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يعتنقها الفرد نتيجة نقص المعلومات والأفكار الصحيحة لديه ، أي أن السبب الحقيقي وراء الاضطرابات النفسية والمشكلات النفسية هو الفرد ذاته ، وليس ما يتعرض له من خبرات في حياته.

الأفكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات منطقية ومعقولة ، ومع هذا فإن النظرية تعرضت لانتقادات عديدة من أهمها أ،ها تعتمد على الأسلوب المباشر ، وهذا يجعل المسترشد سلبيا في العملية الإرشادية ، كما أنها لا تصلح لعلاج حالات الاضطراب الشديدة التي لا يكلفها مجرد تغيير الأفكار والمعتقدات. يبني كل برنامج إرشادي في الغالب على أساس نظري ، وذلك لمساعدة الباحث على تقويم وتقييم النتائج التي توصل إليها البرنامج في أثناء وبعد الانتهاء من تطبيقه.

وتهتم هذه النظرية أيضا اهتماما كبيرا بالشخصية على اعتبار أنها من العوامل المؤثرة على السلوك البشري في أفراحه وآلامه في قوته وفي ضعفه ، وكذلك بالدافع الذي يعتبر القوى الداخلية المحركة للسلوك ، والدوافع إما أولوية موروثية أو فسيولوجية مثل الجنس ، والجوع والعطش ، وغيره أو ثانوية مثل الخوف ، وتسمى الدوافع الفسيولوجية دوافع فطرية والاجتماعية المكتسبة بالحاجات وتدفع هذه الحاجات الفرد الوصول على أهداف.

(و) - نظرية الإرشاد و العلاج بالقبول و الالتزام : تعد هذه النظريات احد علاجات الموجة الثالثة من العلاج السلوكي و الذي يوظف و يهتم باستراتيجيات القبول و اليقظة العقلية لتعزيز المرونة النفسية ، وإحداث التغيير السلوكي في ضوء أهداف محددة ذات معنى و مغزى ... و النموذج المرضي في الإرشاد و العلاج بالقبول و الالتزام يتصف الفرد فيه بعدم المرونة النفسية أو الجمود النفسي نتيجة سيطرة

أنماط محددة من السلوك تؤدي الى التجنب و الدمج المعرفي و فقدان الشعور باللحظة الحالية و التعلق بالذات و الافتقار الى القيم و الفعل الملتزم . (حسام محمود زكي، 2019 : 194-195) .

(12)- الخلفية النظرية للبرنامج الإرشادي للدراسة :

لا يمكن لأي برنامج أن يكون صحيح وسليم القواعد إذا لم يتبنى نظرية من نظريات الإرشاد التي تعينه على فهم السلوك الذي يريد تنميته أو تعديله ، و تساعده كذلك على استعمال الفنيات والأساليب والوسائل التي تسهل عليه تطبيق البرنامج ومنه تحقيق الأهداف و التأكد من فاعليته و نجاعته ، وهذا ما قامت به الباحثة في هذه الدراسة من خلال تبنيها لنظرية العلاج بالواقع أو نظرية الاختيار لوليم جلاسر و التي اختارتها الباحثة قناعة منها أنها تخدم أهداف البرنامج وتتماشي مع التركيبة النفسية والعقلية للفئة التي اختارتها كعينة للدراسة و أفراد المجموعة التجريبية التي يطبق عليها البرنامج وتمثلت هذه النظرية فيما يلي :

افتراضات نظرية العلاج بالواقع عن الطبيعة الإنسانية:

السلوك البشري هادف وينبع من داخل الفرد لا من قوى خارجية على الرغم أن تأثير القوى الخارجية على قراراتنا كبيرة .ولكنه ليس ناتجا من مثل هذه العوامل ,بل إن سلوكنا مدفوع بدوافع داخلية .وكل سلوكنا هو محاولة للحصول على أفضل ما نريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة على حياتنا . ثم أن سلوكنا موجه في الأساس لإشباع حاجاتنا.

ويعتقد جلاسر أن هناك حاجة نفسية واحدة تمتلكها كل الناس من كل الثقافات و من المهد إلى اللحد وهي الحاجة إلى الهوية (من أنا) بمعنى آخر أن نشعر أننا بطريقة أو أخرى متميزون منفصلون عن الكائنات الحية الأخرى. وقد حدد أربع حاجات نفسية لتحقيق هذه الهوية وهي:

- 1- الانتماء ، 2- الحرية ، 3- القوة ، 4- المرح ، 5- الحاجة إلى البقاء

ويرى جلاسر أن الفرد يسعى للاستفادة من طاقته الشخصية في التعليم , والنمو ويمتلك التصميم النفسي بكامل أبعاده على قرارات أكثر من اعتماده على الموقف.

ويشير أيضا إلى أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشدين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون اقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم.

ويؤكد جلاسر على أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو لا يفعل إلا ما يقرره أو يميله عليه عقله.

وهذه النظرية تتعدى الفلسفة الحتمية للطبيعة البشرية بمعنى انه إذا قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فإنهم سوف يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية اكبر ويمكن لهم من تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تتناسب مع صورهم التي يريدونها.

وعندما يقوم الأفراد بعمل خيارات قد تتعدى على حرية الآخرين فإنهم يسلكون بطريقة غير مسؤولية وتساعدهم الواقعية على تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية.

العملية الإرشادية والعلاجية :

يرى جلاسر أن السلوك يمكن تغييره ولإنسان غير المندمج يمكن أن يندمج، والشخص الذي يذهب إلى المرشد بنفسه هو شخص يسعى إلى تغيير إنكاره لذاته وعدم مسؤوليته والتخلص من الألم النفسي، فكل شخص يسعى إلى أن يرى نفسه ناجح و مسئول، وهذه المعاناة يمكن إزالتها، وان تغيير السلوك وتحمل المسؤولية يجعل الفرد سعيدا ويقوده إلى الراحة والاطمئنان .

الهدف الرئيسي للإرشاد بالواقع:

هو تخفيض السلوك اللامسئول والانهزامي، و وضع صوره ايجابية للذات، والعلاج الواقعي يهدف إلى تحقيق اكبر قدر من المسؤولية عند الفرد والمسؤولية تعني هنا إشباع الفرد لحاجاته دون حرمان الآخرين من حاجاتهم، ويعتبر منهج جلاسر في العلاج الواقعي منهجا تعليميا يؤكد على الحوار العقلاني بين المرشد والمسترشد، حيث يقوم المرشد بطرح أسئلة عن حياة المسترشد وميوله و سلوكياته وكذلك تركيزه على سلوكيات صحيحة، من اجل أن يحقق المسترشد أعلى مستوى من الوعي بسلوكياته، وبالتالي إعطاء أحكام قيمة على هذه السلوكيات، ووضع خطة تتضمن سلوكيات اكثر مسؤولية.

أهداف العملية الإرشادية:

- 1-الهدف الرئيسي هو تخفيض أو إزالة السلوكيات غير المسؤولة واستبدالها بسلوكيات مسؤولة أو هادفة.
- 2-تزويد المسترشد بمهارات تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.
- 3-تعديل سلوك الفرد أو الأشخاص ليكون لديهم القدرة على السيطرة على ظروفهم، ويمتلكون مهارات عملية تساعدهم اتخاذ القرارات وحل المشكلة.
- 4-مساعدة الفرد أو الأشخاص على تقييم أهدافهم، وهل ما يريدونه واقعيا أيضا في تقييم سلوكياتهم وقراراتهم.
- 5-استبدال السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا بسلوكيات مقبولة اجتماعيا لدى المجتمع المحيط به.
- 6- مساعدة المسترشد لتكوين الصور الذهنية الايجابية في عقله للوصول لما يريده بالطرق المشروعة
- 7- مساعدته في تحديد السلوكيات المرغوبة و غير المرغوبة ، و العمل على استبدال سلوكياته غير المرغوبة بسلوكيات أخرى مرغوبة
- 8- تعليمه التفكير الايجابي و إكسابه معارف تساعده في حل مشكلاته . (حسام محمود زكي، 2019 :

(164) .

العلاقة الإرشادية :

على المرشد أن يشعر المسترشد في انه مهتم في قضيته وموضوعه، ويسعى جاهدا إلى مساعدته، ويرى جلاسر أن عدم ارتياح المعالج سوف يضعف من ثقة المسترشد في العملية الإرشادية، وبالتالي ركز جلاسر على الشخصية القوية للمعالج وقال " أن الراحة والفهم والقبول والاحترام والاهتمام اقدر على تطوير علاقة جيدة مع المسترشد مع الاستماع والتفاعل مع المواضيع الخاصة جداً أو المهمة للمسترشد."

ويقول جلاسر أن المرشد الواقعي هو الذي يعلم المسترشد أن السلوك الذي نستطيع السيطرة عليه هو سلوكنا نحن، وأن أفضل طريقة للسيطرة عليه هو من خلال ما نفعله نحن..

دور المرشد:

يعتبر المرشد في العلاج الواقعي مربيا ومعلما وصديقا وأبا للمسترشد فهو يهدف إلى إعادة تربية المسترشد ليصبح أكثر مسؤولية وليساعده ويدربه ويعلمه كيف يضبط ذاته حتى يتمكن من تحقيق توافق نفسي، فهو يساعده على رسم الخطط، كما أن جلاسر لم يحدد أي استراتيجيات إرشادية بل ترك الحرية للمرشدين للاستفادة من كافة التقنيات المتوفرة ضمن الإطار الذي حددته العملية الإرشادية.

وهناك مجموعة من الخصائص التي يريدها جلاسر من المرشدين الواقعيين:

- 1- أن يكون مسؤول وقويا ومهتما وإنسانيا وحساسا.
- 2- أن يكون قادرا على تحقيق حاجاته الخاصة ولديه رغبة لمشاركة الآخرين في صراعاتهم.
- 3- قادر على الاندماج شعوريا مع المسترشد لتسهيل الأمور.
- 4- التركيز على قوى المسترشد و إمكاناتهم التي تؤدي إلى النجاح.

دور المسترشد:

- 1- على المسترشد تحمل المسؤولية الشخصية والمسؤولية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد.
- 2- أن يكون المسترشد متعاوننا بشكل كبير مع المرشد لتحقيق الأهداف الإرشادية.

استراتيجيات الإرشاد الواقعي:

أن استراتيجيات المساعدة في الإرشاد الواقعي مرتبطة بمبادئ العلاج الثمانية، وهذه الاستراتيجيات هي:

1-الاندماج:

كيف يستطيع المرشد في البداية تحقيق أو تسهيل الاندماج الحقيقي مع المسترشد. وللاتصال الفعال مع المسترشد يجب أن يكون للمرشد منذ البداية اتجاه ايجابي نحوه، ونحو الإرشاد بشكل عام، بالإضافة إلى انه يجب أن يكون لدى المرشد دافعية للفهم والمشاركة والاهتمام والاتصال، وهذه الدافعية يجب أن تكون دافعية حقيقية نابعة من داخل المرشد وليست دافعية زائفة سطحية، والمرشد يجب أن يكون آمن، أي لديه شعور بالأمن وناضج ومسؤول وغير مهدد وأن يكون لديه اهتمام حقيقي بمساعدة الآخرين بدون ممارسة أي سلطة عليهم أو محاولة التحكم والسيطرة.

والمرشد يجب أن يملك هوية ناجحة وهذه الهوية لا تعتمد نجاح المسترشد، وإنما نابعة من المرشد نفسه. والاندماج يجب أن يكون غير مشروط والمرشد يجب أن يكون قادرا على إيصال الاندماج الشخصي الحقيقي من خلال الكلمات والصوت والاتصال غير اللفظي مثل الإيماءات وأوضاع الجسم وتعبيرات الوجه،...

2- هنا والآن:

أي التركيز على إبقاء انتباه العميل على السلوك الحاضر كاستراتيجية للإرشاد، وهذا أمر صعب خاصة في بداية العملية الإرشادية، والكثير من المسترشدين لديهم اعتقاد خاطئ وهو اعتقاد بأنه من المفيد والمحقق للإرشاد السماح للمسترشد بمناقشة الخبرات الفاشلة الماضية، وأخطائه والإحداث التي تساهم في خلق تعاسته الحالية.

والإرشاد الواقعي يؤكد بان التركيز على الإحداث الماضية لا يفعل شيئا حيال مساعدة المسترشد على كسب الهوية الناجحة، وإذا أراد المسترشد مناقشة أحداث الماضي فيجب مناقشة الأحداث السعيدة لا الفاشلة).

3- العيش مع الخبرة الواقعية:

أن المرشدين الواقعيين الفاعلين، يلجئون إلى الاستراتيجيات التي تسهل تعليم المسترشدين السلوكيات الأكثر مسؤولية، ثم إنهم يعملون على إشباع حاجاتهم الشخصية والمهنية بطرق مسؤولة

4- كن ايجابياً:

المُرشد الواقعي يتحدث ويركز ويعزز السلوك والتخطيط البناء والايجابي، أي يكون فعالاً، داعماً ومعززاً للسلوكيات المناسبة عند المُسترشد قد يعتقد المُسترشدين بأن المُرشد يريد أن يستمع إلى المشاكل والتعاسة والفشل وخيبة الأمل عندهم.

أن المنافسة السلبية والمحيطه تقود إلى مزيد من الاحباطات والشعور بالاكئاب ولا تساهم في تحسين تفكير وسلوك المُسترشد، أن الإستراتيجية الجيدة هي التي تستجيب وتتقبل حقيقة مشاعر التعاسة أو الكآبة والعجز التي يشعرها المُسترشد والإستراتيجية الجيدة هي التي تساعد المُسترشد أيضاً على التخلص من هذه المشاعر السلبية وتركز على أمور بناءه وإيجابية تحدث مع المُسترشد في الوقت الحاضر فالمُسترشد لا يستطيع أن يكسب الهوية الناجحة بالتركيز على الأحداث السلبية الماضية.

5-التجاوب مع تعاسة العميل:

على المُرشد في البداية أن يدرك بأن) المسؤولية (هي هدف المعالجة الواقعية.

وان تعاسة المُسترشد هي نتيجة وليست سبباً للسلوك غير المسؤول.

جلاسر عام 1965 أكد بأن المُرشدين يجب أن يعلموا المُسترشدين بأن السعادة هي أمر داخلي وان الفرد وحده فقط يستطيع أن يجد السعادة الحقيقية فالسعادة ترافق السلوك المسؤول.

6-استخدام الدعابة:

أن النظرية الواقعية تشجع استخدام الدعابة حيث أن جلاسر يدعم ويدعو لاستخدام الدعابة في العلاج النفسي الواقعي، مع التأكيد على استخدام الدعابة باعتدال خلال جلسات الإرشاد، ثم أن الدعابة لها أثر على المعالجة وعلى خلق علاقة جيدة بين المُرشد والمُسترشد واستخدام الدعابة لا يعني أن تتحول الجلسة إلى ضحك طوال الوقت، وأن لا يعتمد المُرشد فيها إطلاق النكات بين الحين والآخر، أيضاً من الناحية الأخرى لا يجب أن يتخذ المُرشد موقفاً جدياً في تعامله مع المُسترشد لان هذا يجعل عملية

العلاج جامدة وسلبية لذا على المرشد أن ينظر للجانب المضيء من الحياة فيشجع التفاؤل والتفكير الايجابي.

فالدعاية جزء من الحياة وهي بالتالي جزء من المرشد لذا يجب أن يأخذ المرشد هذا بعين الاعتبار)

7- مواجهة المسترشد:

بما أن العلاج الواقعي يؤكد على المسؤولية، وانه لا أعذار فانه من الطبيعي أن يؤمن بالمواجهة (مواجهة المسترشد) كطريقة علاجية وإستراتيجية ضرورية وفعالة لتحقيق هذه المبادئ أن مواجهة المسترشد يجب أن يكون هدفها المساعدة وليس القصاص والتأديب، أي الهدف منها مساعدة المسترشد وليس تأديبية. لذا فإن المواجهة تحتاج إلى مهارة من قبل المرشد وهي تقوم على أساس مواجهة المسترشد بعدم مسؤوليته وليس الهجوم عليه.

إن مواجهة المسترشد أحيانا تبدو صعبة على المرشد ولكنها ضرورية لأنها تدفع المسترشد نحو السلوك المسؤول وذلك عند استخدام هذه الإستراتيجية بطريقة مناسبة مع التأكيد على دور المواجهة في مساعدة المسترشد في انتقاء واستخدام تعابير لفظية مناسبة لهذه الإستراتيجية.

فالمواجهة إستراتيجية مقصودة من قبل المرشد وهي إستراتيجية تناسب مبدأ التركيز على السلوك الحالي والتركيز على السلوكات وليس على المشاعر.

8- التعامل مع التفكير الشعوري (الوعي)

العلاج الواقعي يتعامل مع التفكير الشعوري ويتجنب الاندماج أو التفاعل مع الأفكار اللاشعورية التي تظهر من خلال الأحلام -أحلام اليقظة والخيال وغيرها والمتمثلة بالصراعات اللاشعورية.

يؤكد جلاسر بأن التركيز على الجانب اللاشعوري يمنح المسترشد مزيداً من الأعذار لتجنب مواجهة الواقع ويجعل سلوكاته سلوكات غير مسؤولة.

وبالتركيز على الشعور فإن المعالج يستطيع أن يجعل العميل يدرك أن ما يسلكه في الوقت الحاضر لا يؤدي إلى إشباع حاجاته وعلى المعالج إدراك بأن البحث في تاريخ العميل لإيجاد تفسيرات لسلوكه الحالي لا يفعل شيئاً بالنسبة لإشباع حاجاته.

أيضاً أسلوب التعامل مع اللاشعور يقود إلى خداع للذات للتخلص من المسؤولية وتجنب مواجهة الواقع. لذا فالعلاج الواقعي يؤكد على الحوار العقلاني العلمي مع العميل.

9- مساعدة المسترشدين على فهم وتقبل ذواتهم:

إن من المهم للمعالجين والعلماء أن يصبحوا مندمجين مع بعضهم البعض كأشخاص واقعيين.

10- التخطيط للسلوك المسؤول:

يقوم المعالج بدور مسهل وفعال لعمل خطط، ويواصل السير للالتزام بالخطط مما يؤدي إلى تغيير السلوك نحو الأفضل وهذا يؤدي إلى الشعور بالكفاءة ويعزز الهوية الناجحة التي هي هدف العلاج.

انه لخطأ فادح من قبيل المعالج أن يقترح الخطة لوحده وحينئذ ولان المسترشد لم يشترك بها يصعب عليه تقبلها، وتنفيذها والالتزام بها.

وفي حالة عدم تقبل الخطة فإنه من الضروري أن يعرف المعالج ما الذي يريده العميل أن ينجزه بالفعل.

وان يعمل المعالج على تحفيز العميل على وضع وتطوير خطة واقعية خاصة به ومن المهم أن تكون الخطة مكتوبة لأن هذا يكون بمثابة عقد يشجع على بذل كل جهده للنجاح فيها وتنفيذها لذا يجب أن تستخدم الخطة مفاهيم واقعية وتركز على الأهداف المناسبة للعميل .

ومنه فان نظرية الاختيار تقوم على عدة أسس سيكولوجية أهمها : أن للإنسان حاجات يريد إشباعها و هي واحدة عند كل الناس و لكن طرق إشباعها مختلفة بينهم ، كما توجد حاجات فسيولوجية فطرية إلى جانب الحاجات السيكولوجية ، وان الإنسان لا يشبع حاجاته بدرجة مئة بالمائة ولا يمكن الاتزان النفسي الكامل بها وحدها ، ولل فرد حرية الاختيار في سلوكه فهو إما أن يختار السلوك الصحيح

أو السلوك الخاطئ ، وليس له القدرة على تغيير سلوك الآخرين أو سلطة ذلك ، ويجب على الإنسان أن يدرك الأمور كما هي بادراك حقيقي ذاتي وليس إدراكا فوق العادة أو اقل من هذا المستوى في الإدراك الحقيقي.(ماهر عمر ، 2003 : 175) .

خلاصة الفصل :

قمنا في هذا الفصل بتسليط الضوء على أهم المواضيع المتعلقة الإرشاد النفسي و بالبرامج الإرشادية ، حيث بدأنا بالتعريف اللغوي و الاصطلاحي ، ثم عرجنا على الأهداف العامة والخاصة التي وضعت في البرنامج الإرشادي للوصول إليها ، وكذا الأسس العلمية التي يقوم عليها كل برنامج ، و حددنا الحاجات لهذه البرامج و الخدمات التي تعمل على توفيرها وتحقيقها للفرد ، ومنه وضحنا الخطوات الإجرائية و التخطيط لبناء البرامج ، ومنه بينا النظريات الأساسية للإرشاد النفسي و شرحنا المفاهيم الأساسية الخاصة بها و بينا المميزات و العيوب لكل نظرية ، وفي الأخير قمنا بتوضيح النظرية التي تبنتها الباحثة لبناء برنامجها الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ الثانوي .

الفصل الثالث :مهارات الاستذكار

تمهيد

- (1)- تعريف المهارة
- (2)- تعريف مهارات الاستذكار.
- (3)- التعريف التربوي مهارات الاستذكار.
- (4)- أهمية مهارات الاستذكار.
- (5)- خصائص مهارات الاستذكار
- (6)- تصنيف مهارات الاستذكار
- (7)- الاتجاهات الحديثة التي تناولت مهارات الاستذكار .
- (8) – استراتيجيات مهارات الاستذكار
- (9) – مبادئ الاستذكار الفعال

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد تزايد في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ الاهتمام بطرق التعلم التي تكون فعالة لتساعد المتعلم على التعامل مع الكم الهائل من المعلومات المتراكمة في البيئة، بالإضافة إلى تنشيط و تفعيل عمليات التفكير الخاصة به مما يؤهله إلى مواكبة الانفجار المعلوماتي الكبير واستغلاله لصالحه ومنفعته، ومنه تم اكتشاف مهارات الاستذكار الضرورية للتسهيل على التلميذ التعامل مع الثروة المعرفية، و تعمل هاته المهارات على تنشيط المتعلم حركيا ومعرفيا ونفسيا وفكريا، وتمكنه من تعلم واكتساب أي معلومات أو مهارات جديدة يحتاجها أثناء حياته. ولقد تطرقنا في هذا الفصل بالتفصيل إلى كل ما يتعلق بمهارات الاستذكار وإلى الاتجاهات الحديثة التي استند إليها العلماء في التأصيل لهذه المهارات.

1- تعريف المهارة :

يقصد بها " 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 أيضا الكفاءة والجودة في الأداء . وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذاك ، فإن 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 بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن .وهذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر .(آمال ، وفؤاد ، 1994 : 330).

ويعرف كوتريل (Cottrell ,1999) 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,1999:21)

وتستخلص(عبد الشافي رحاب ، 1997 : 213) تعريفا للمهارة بأنها " شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم ، عن طريق المحاكاة والتدريب، وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها."

أما العادة فهي : 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 ."(سعاد سليمان ، 1989 : 27).

ويفرق سليمان الخضري وأنور رياض (1993: 40) بين المهارة والإستراتيجية بأن المهارات هي الطرق المعرفية الروتينية لدى الفرد ، لأداء مهام خاصة، بينما الاستراتيجيات وسائل اختيار وتجميع أو إعادة تصميم تلك الطرق المعرفية الروتينية.

ويعرف (Holdstock,1998) المهارة على انها اي قدرة مكتسبة تم تطويرها من خلال بعض عمليات التعلم و التعليم ، بحيث تصل الى قدر مناسب من التمكن الذي يتيح للفرد استخدامها في اغراض عملية معينة . (Holdstock,1998 :14).

ويعرفها أيضا كورسيني (Corsini,2002) بانها قدرة عالية مكتسبة لأداء أفعال معقدة بهدوء ودقة و سرعة.(Corsini,2002 :906).

ويرى كل من ماري باناش وجرجوري (Banach & Gregory,2001) انها فنيات يحتاج اليها كل فرد لأداء أي نشاط بدقة وبراعة ، ويتم اكتسابها من خلال التدريب والممارسة.(Banach & Gregory ,2001:3

ومنه نستنتج تعريفا للمهارة : فهي القدرة على أداء سلوك ما بطريقة منتظمة وسهلة يتم اكتسابه بالتدريب المستمر والدقيق ، و تختلف المهارة عن العادة ، كون أن المهارة تمتاز بالهدوء والدقة والسرعة والجودة والانتباه والتركيز وقت أداءها ، لكن العادة تؤدي بطريقة آلية يغيب فيها استحضار الإرادة والشعور.

(2)- تعريف مهارات الاستذكار: ينقسم تعريف مهارات الاستذكار إلى قسمين لغوي واصطلاحي وتمثل فيما يلي:

(أ)- التعريف اللغوي للاستذكار " : استذكر فلانا : ربط في إصبعه خيطا ليذكر صاحبه .واستذكر الشيء : ذكره .واستذكر الكتاب : درسه للحفظ .(مجمع اللغة العربية ،1960 : 325) .

(ب)- التعريف الاصطلاحي لمهارات الاستذكار: حيث تشير إلى مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة من الآخرين ، بالتقليد أو الاسترشاد، أو بالمحاولة والخطأ ، أو من مصادر التعلم المختلفة، والتي يستخدمها

المتعلم في الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية المختلفة وفي مراحل العمرية المتتابعة. وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وتختلف باختلاف التخصصات الدراسية، وتتطور بتتابع المراحل العمرية للتعلم.

يشير مفهوم الاستذكار إلى برنامج مخطط من قبل المتعلم لاستيعاب المواد الدراسية متضمنًا أنشطة متعددة منها :الحفظ والفهم والتحليل واستنباط الأفكار وإتقان المهارات والنقد للمعرفة أما السبيل لذلك من إجراءات ما يطلق فهو عليه عادات الاستذكار .(الفرماوي حمدي علي، 2002 :190).

(3)- التعريف التربوي لمهارات الاستذكار:

تعددت التعريفات التي وردت لمهارات الاستذكار نذكر منها :

ويعرفها وتشتين (Weinstein ,1988) أنها : أساليب أو طرق تسهل على طالب كلية التربية اكتساب المعلومات و تأصيلها و تنظيمها ، وتساعد على تكامل المعرفة و استرجاعها بكل يسر و سهولة . (Weinstein ,1988 :296) .

فيعرف 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. (Graham & Robinson , 1989) .

ويعرف السيد زيدان (1990) 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 ، 1990: 30).

واستخلص محمد سعفان (2003) تعريف مهارات الاستذكار كالآتي : برنامج مخطط يتم من خلاله استيعاب المواد الدراسية ، واكتساب سلوكيات جديدة في صورة مهارات .(محمد سعفان، 2003: 18).

ويقصد كذلك بالاستذكار الجيد : أنه برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية التي درسها التلميذ أو التي سيقوم بدراستها . وفي الاستذكار يبذل التلميذ جهداً للإلمام بالحقائق ويتفحص الآراء والإجراءات ويحلل وينقد ويفسر الظواهر ويحل المشكلات ويبتكر أفكاراً جديدة ويتقن المهارات ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال دراسته وفي أسلوب حياته.(صادق فاروق، 1983 : 167)

ويعرفها محمد نبيه (1990) على أنها : عبارة عن انماط سلوكية مكتسبة ، تتكرر في المواقف المتشابهة ، و تساعد على توفير الوقت و الجهد ، و اتقان الخبرات التعليمية للطلبة و تختلف باختلاف التخصصات و الافراد .(محمد نبيه ، 1990 : 34)

ويعرفها الشعراوي (1995) : على أنها انماط سلوكية خاصة ، تكتسبها الطلبة من خلال خبراتها المتكررة في التحصيل و اكتساب الخبرات. (علاء محمود ، 1995 : 165).

كما يقول عنها عبد النبي (1996) : أنها عبارة عن الطرق الخاصة التي يتبعها الطلبة في استيعاب المراد الدراسية التي درسوها ، أو التي سوف يقومون بدراستها ، والتي من خلالها يلم الطلبة بالحقائق ، ويتفحصون الآراء و الإجراءات ، و يحللون ، و ينتقدون ، و يفسرون الظواهر ، و يحلون المشكلات ، و يبتكرون أفكاراً جديدة ، و يتقنون و تنشئ اداءات تتطلب السرعة و الدقة و يكتسبون سلوكيات جديدة تفيدهم في مجال تخصصهم .(محسن محمد ، 1996 : 48).

من خلال جملة التعاريف التي تطرقنا إليها في هذه الورقة ، يمكننا أن نستخلص أهم النقاط التي تحدد المعنى الإجمالي لمهارات الاستذكار و التي نجملها فيما يلي :

- 1- هي عبارة عن أنماط سلوكية يكتسبها الطالب .
- 2- هي أساليب و طرق و برنامج مخطط يتدرب عليها الطالب .
- 3- هي كذلك قدرات نوعية يستخدمها الطلاب منفردين او في جماعات .
- 4- تعمل هذه الأساليب على مساعدة الطالب لاكتساب المعلومات و تأصيلها و تنظيمها .
- 5- تساعد على تكامل المعرفة ولديه و استرجاعها بكل يسر و سهولة .
- 6- تساعد على تعلم محتوى المناهج للمواد الدراسية من بداية قراءتها إلى تناول الامتحان بها .

- 7- تساعده على تحصيل المعارف و المعلومات و إتقان الخبرات والمهارات .
- 8- يكتسب بها مهارات التحليل و النقد والتفسير و حل المشكلات و ابتكار أفكار جديدة.
- 9- يكتسب من خلالها سلوكات جديدة تفيده في مجال دراسته و أسلوب حياته
- 10- تساعده على توفير الجهد و الوقت بفضل الاداءات التي يتعلمها و التي تتطلب السرعة والدقة.
- 4- أهمية مهارات الاستذكار: تتمثل أهمية الاستذكار في المهارات التي يكتسبها الطالب و التي تعمل على تنمية قدراته و تطوير إمكاناته نحو الأفضل و يمكننا تحديد تلك الأهمية في :
- 1- توفر الدافع أو الحماس لدى الطالب لبذل الجهد والطاقة والعمل الجاد والموصول.
- 2- تساعد على التكرار الواعي المستنير القائم على فهم المادة واستيعابها وليس التكرار الآلي الأصم الأعلى
- 3- توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة، حيث تتخلل عملية الاستذكار فترات من الراحة والاستجمام التي تؤدي بدورها إلى ثبات المادة المتعلمة.
- 4- يلعب الجهد الذاتي الذي يبذله الطالب دوراً أساسياً في نجاح عملية التعليم، فالمعلومات والحقائق التي يجمعها الطالب بنفسه وبطريق جهده الذاتي لا تخضع للزوال والنسيان؛ ولذلك يفضل أن يعتمد الطالب على نفسه وأن يجد في اكتساب المعارف بالقراءة والاطلاع والبحث وإجراء التجارب والملاحظات والمشاهدات ومراجعة الكتب والمراجع.
- 5- فهم معنى المادة المتعلمة فهماً جيداً، فحفظ المواد عديمة المعنى يكون أكثر صعوبة ويستغرق وقتاً وجهداً أطول من حفظ المادة ذات المعنى الواضح.
- 6- إتباع الطريقة الكلية في الاستذكار وهدفها أن يلم الطالب بالمادة المراد تعلمها كلها كوحدة متماسكة، وبعد أن يأخذ فكرة عامة وإجمالية ويكون لنفسه صورة شاملة عن محتواها الكلي، يبدأ في دراستها جزءاً جزءاً ويتقنها ويحكم فهمها.

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

5. خصائص مهارات الاستذكار:

1. - تحتاج عملية الاستذكار لجهد كبير خاص ضرورياً و يعتبر من الجهد وهذا الدارس الاستذكار. عملية لنجاح

2 - إن عملية الاستذكار نشاط فردي يحتاج إلى انفراد الفرد بنفسه بعيداً عن الآخرين لكي تتحقق فاعلية الاستذكار ، فالطلاب أثناء الاستذكار لا يحتاجون فقط إلى تفسير المعلومات لكي يتم تعلمها الى مستوى التمكن بل يحتاجون كذلك إلى أن يختاروا الأساليب و المهارات التي تلزم لتحقيق هذا المستوى من التعلم.

3 - بالرغم من أن الاستذكار عملية معرفية كغيرها من العمليات المعرفية تعتمد على كفايات الفرد و تركز على كفاءته الشخصية إلا أن هذه العملية لها جانب وجداني يتمثل في إرادة الفرد .

4 - يعتمد الاستذكار على إطار الموقف الذي يوجد فيه المتعلم ، أي إن هذه العملية تختلف باختلاف شروط العمل أو المهارات المطلوب التمكن منها ، ففاعلية عمليات الاستذكار تعتمد على كثير من العوامل ، منها مثلاً نوع و مستوى المادة المطلوب استذكارها وكذلك زمن وإمكانية فرص المراجعة وطبيعة المحك الذي ننسب إليه في النهاية مدى التمكن من المادة المطلوب استذكارها وكذلك الوقت الفعلي للعام الدراسي ، و أهمية إدراك المصادر الخاصة بالمعلومات (، الشرفاوي أنور محمد ، 1998: 201/203).

6- تصنيف مهارات الاستذكار : لقد حاول الكثير من العلماء تصنيف وتقسيم مهارات الاستذكار بهدف تسهيل عملية بناء البرامج و تحديد الأهداف الإجرائية لتطبيقها و نأخذ على سبيل المثال وليس الحصر

(1)- تصنيف لايكي وسميثرست (Smethurst Luckieα ، 1998) : اللذان قسما مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات هي :

(أ)- مهارات المدخلات Input skills

(ب)- مهارات العمليات skills Process

(ج)- مهارات المخرجات skills Output

ويمكن أن نشرح هذه المهارات حسب لايكي وسميثرست كما يلي :

أولاً: مهارات المدخلات (*Input Skills*):

تستخدم تلك المهارات في اكتساب وتناول المعلومات والأفكار الجديدة من مجالاتها المختلفة، داخل المدرسة وخارجها، وإدخالها بالعقل من خلال الحواس، والتناول العقلي لتلك المعلومات. وأول خطوة نحو التعلم والاستذكار الفعال هي تحسين مهارات المدخلات، والتي تتمثل في (الاستماع، القراءة، عمل الملاحظات والملخصات، المشاركة في الفصل المدرسي) .

ثانياً: مهارات العمليات (*Process Skills*) :

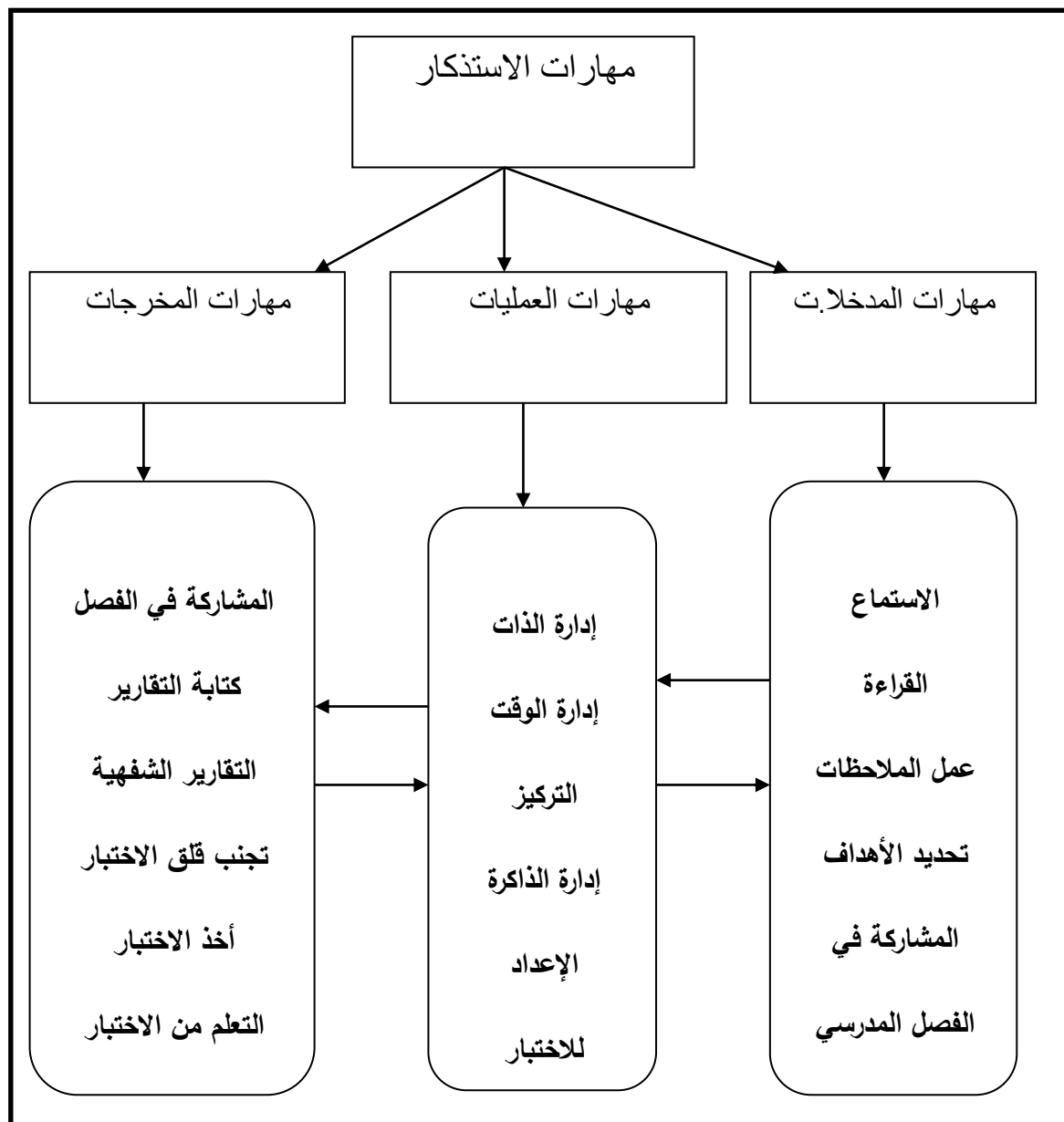
مع أن مهارات الإدخال من أهم مهارات الاستذكار، فإنها جزء فقط من نظام الاستذكار. فعندما يحصل الفرد على المعلومات يبدأ في التجهيز والمعالجة لتلك المعلومات، لربطها بالبنى المعرفية لديه، وهذا الربط يساعد على استدعائها وقتما يريد الفرد ذلك. وعمليات المعالجة والربط للمعلومات تحتاج إلى مهارات استذكار، تسمى مهارات العمليات. وهي : إدارة الوقت ، إدارة الذات ، إدارة الذاكرة ، مهارة التركيز ، مهارة المراجعة والتجهيز للامتحان .

ثالثاً: مهارات المخرجات (*Output Skills*) :

مهارات إخراج المعلومات التي تم استذكارها من مهارات الاستذكار المهمة جداً، وترجع هذه الأهمية إلى أنها مهارات تعكس أداء ملاحظ يقوم من قبل الآخرين، ويترجم كل المهارات السابقة إلى أداء ظاهر يقدر من خلاله مدى نجاح المتعلم. فالمعلم لا يرى كيفية تنظيم الطالب وقته

للاستذكار، ولا يعرف كم ساعة قضائها أمام الكتاب، ولكنه يرى ويقوم أداء الطالب في الامتحان.

كما أكد الباحثين *Luckie & Smethurst (1998)* أن أي خلل في أية مهارة من منظومة تلك المهارات يؤثر حتماً على الناتج النهائي، وهو التحصيل الدراسي، وذلك حسب الوزن أو الإسهام النسبي لتلك المهارة فيه. وهذا التصور يمكن أن يكون منطلقاً تنظيرياً للعديد من الدراسات التجريبية، التي تعمل على تقدير الأوزان النسبية لكل مجموعة من المهارات في التباين الكلي للتحصيل الدراسي، والنجاح الأكاديمي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة. ويمكن تصور تلك المهارات بالشكل التخطيطي التالي:



الشكل رقم (01) يوضح تنظير مقترح مهارات الاستذكار

(Luckie ,smethurst,1998 :4-6)

(2)- تصنيف جيتنجر وجيلي (Gettlinger & Jill 2002) : حيث قسما مهارات الاستذكار الى أربع مجموعات هي :

(أ)- مهارات الدراسة المرتبطة بالتكرار أو التسميع (Repetition or Rehearsal) : وتعتبر مهارات أساسية تشتمل على: التكرار وإعادة القراءة Rereading و التسميع للمعلومات حيث تسهل عملية تعلم واكتساب المعلومات والاحتفاظ بها لفترة أطول .

(ب)- المهارات التنظيمية أو الإجرائية (Procedural or Organization): وتشمل إدارة الوقت وتنظيم المادة ، .

(ج)- المهارات المعرفية (Cognitive): وتشمل عمليات التفكير المناسبة وتكوين وتناول المعلومات لإنجاز المهام المختلفة .

(د)- المهارات وراء ما المعرفة (Metacognitive) : وتشمل التخطيط ، و إدارة المعلومات، والمراقبة الذاتية ، وتجنب الغموض والتقويم.

(7)- الاتجاهات الحديثة التي تناولت مهارات الاستذكار:

ما لاحظ في الكتابات العربية والأجنبية عن مهارات الاستذكار أن الكتابات الحديثة منها تركز على الكيفية أكثر من تركيزها على النوعية ، أي كيفية اكتساب مهارات الاستذكار أكثر من تركيزها على التعرف عليها لدى المتعلمين، وجل الكتابات وصفحات شبكة المعلومات العالمية تركز على تقديم الآليات والاستراتيجيات التي تساعد المتعلمين والراغبين في تحصيل العلم والمعرفة على ممارسة مهارات الاستذكار، باعتبارها مفاتيح النجاح الأكاديمي في العمل التعليمي .

و يمكننا أن نحدد أهم الاتجاهات التي تناولت مهارات الاستذكار التي أجمع عليها وعلى أهميتها الباحثون والمنظرون والمهتمون بمجال مهارات الاستذكار . والتي يمكن أن نصنفها إلى خمسة اتجاهات أساسية وهي (التناول الكيفي، وآليات الاكتساب، واستراتيجيات تيسير العمل بالاستذكار، وتناول مهارات الاستذكار بالقياس والتحديد الكمي، ومدخل إعداد برامج للتدريب على مهارات الاستذكار، وقياس أثر ذلك على التحصيل الأكاديمي، وتدريب مقررات لمهارات الاستذكار وحساب مدى استفادة الطلاب الدارسين لها في تحصيلهم الأكاديمي، وتناول مهارات الاستذكار في علاقتها بالمتغيرات الشخصية والعقلية،

أولاً: التناول الكيفي وآليات الاكتساب لمهارات الاستذكار:

يتمثل اتجاه التناول الكيفي لمهارات الاستذكار وآليات واستراتيجيات العمل بها في إطار تصور وتنظير يتفق والعملية العقلية المعرفية باعتبار أن الاستذكار يتضمن أرقى العمليات العقلية المعرفية، وهذا التصور قدمه كل من لايكي وسميثurst (1998,4) Luckie & Smethurst

الذين قسما مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات هي (مهارات المدخلات Input Skills ، مهارات العمليات Process Skills مهارات المخرجات Output Skills)

يتحدد هذه المهارات فيما يلي :

(1) مهارات المدخلات: Input Skills

تستخدم تلك المهارات في اكتساب وتناول المعلومات والأفكار الجديدة من مجالاتها المختلفة، داخل المدرسة وخارجها، وإدخالها بالعقل من خلال الحواس، والتناول العقلي لتلك المعلومات. وأول خطوة نحو التعلم والاستذكار الفعال هي تحسين مهارات المدخلات، والتي تتمثل في) الاستماع، القراءة، عمل الملاحظات والملخصات، المشاركة في الفصل المدرسي كمدخلات).

أ)- مهارة القراءة: Reading Skill

القراءة هي مفتاح المعرفة، وأهم الآليات التي يعتمد عليها الإنسان في ملاحقة الأفكار والمعلومات المتجددة، حيث إن السرعة والدقة في القراءة، والفهم لما نقرأ، هي المحددات الأساسية لعملية القراءة الفعالة . ويختلف أسلوب القراءة حسب الموضوع المراد قراءته، والهدف من القراءة، والإمكانات العقلية للقارئ، فقراءة كتاب يختلف عن قراءة القصة، وعن قراءة مجلة، أو العدد الأسبوعي لجريدة الأهرام. (رزق محمد عبد السميع، 2000:12).

ويعرض بيتلر وهوب ((1998) برنامجاً عاماً للقراءة رباعي الخطوات كما يلي:

أولاً: الإعداد : وفيه تبدأ القراءة بغرض توسيع دائرة معلوماتك، وليس بهدف الدراسة، حيث إن التعلم يكون أفضل إذا ما تم ربط ما نقرأه بما نعرفه. وهذا الإعداد يهيئ العقل لاستقبال معلومات جديدة، ويكون ذلك من خلال قضاء حوالي ثلاث دقائق في التفكير عما تعرفه عن الموضوع، ثم تصفح الكتاب أو الفصل كي تكون فكرة عامة عن المادة. ومهارة التصفح هذه ليست أسلوباً ضعيفاً للقراءة، بل هي مهارة تشحذ العقل للعمل، وتعطي فكرة عن الأسلوب والعناوين والرسومات التوضيحية بالكتاب أو بالنص.

ثانياً : فكرة عامة : بعد تصفح الكتاب أو النص، ركز في الحصول على فكرة عامة عنه، بقراءة أي ملخصات، والاطلاع على العناوين الرئيسية والفهرس وقراءة الخاتمة، وذلك لفهم الرسالة الرئيسية للكتاب أو المجلد.

ثالثاً: القراءة عن قرب : من خلال خطوتي الإعداد والفكرة العامة تصبح واعياً بما في الكتاب، وتحدد على ضوءها الأجزاء التي تريد قراءتها والأجزاء التي لا تريدها، الأجزاء الصعبة والأجزاء السهلة، والأجزاء التي تعرفها من قبل والأجزاء التي لا تعرفها. وعلى ضوء ذلك تبدأ في القراءة عن قرب وبتأنٍ وفهم متعمق للأجزاء التي تريدها. وإن واجهتك فقرات صعبة فلا تُمضِ ساعات في فهمها، اتركها ليعمل عقلك الباطن فيها، وقد يأتي ما بعدها ليوضح ما بها.

رابعاً: المراجعة لما تقرأ : المراجعة المبكرة خطوة مهمة في تنظيم المادة وتذكرها على المدى البعيد، والمراجعة تكون نموذجية بعد حوالي (35) دقيقة من الاستذكار والقراءة. (وهوب وتوني ، جيلان بيتر ، 1998 : 479).

وهناك مهارات فرعية ينبغي على المعلم أن يركز جهده في تنميتها وتطويرها لدى التلاميذ، ومن تلك

المهارات:

1- التمييز بين الكلمات: التمييز بين صور الكلمات عنصر أساسي في القراءة الجيدة، ويبدأ ذلك بالتمييز بين الحروف المتشابهة وأشكالها، وتكوين حصيلة من الكلمات يستطيع أن يتعرف عليها بمجرد النظر إليها، وحينما يقرأ كلمة غير مألوفة يستطيع أن يخمنها دون أن يلجأ إلى المعلم.

2- حركة العينين: فالتلميذ الذي يقرأ قراءة سليمة لا ينظر إلى كل حرف من حروف الكلمة على حدة في أثناء القراءة، وإنما يرى كلمة أو كلمتين في كل وقفة، وكلما ازداد عدد الكلمات التي يراها التلميذ في كل وقفة قل عدد الوقفات التي يقفها، ويزداد فهمه القرائي. وقد تتحرك العينان حركة خلفية لكي تلقى نظرة ثانية على كلمة أو أكثر لم تكن واضحة في النظرة الأولى، أو لتصحيح أخطاء قرائيه. وقد تكون حركة العين حركة أمامية لالتقاط الكلمات التي سيقراها.

3- القدرة على الفهم والاستيعاب: فيجب أن يتعرف التلميذ على الكلمات والتراكيب المقروءة، ولا يكتفي المعلم بتدريب تلاميذه للتعرف على صور الكلمات وأشكالها فقط، بل يجب أن يكون التلميذ مدركاً لمعاني الكلمات قبل أن تقدم له في مادة يقرأها.

4- قراءة وحدات فكرية مستقلة: والمقصود بالوحدات الفكرية المستقلة هو: مجموعة الكلمات التي تكون أو تؤلف فكرة مستقلة بذاتها، وقراءة تلك الوحدات تعمل على سرعة القراءة، وفهم واستيعاب ما يقرأ بالربط بين الجمل في موضوع ما..

5 - السرعة في القراءة: سرعة القراءة من المهارات المطلوبة والضرورية في عصر تفجر المعرفة والثورة التكنولوجية، وتقاس سرعة القراءة بمعرفة مقدار الزمن بالثواني الذي يستغرقه الفرد في قراءة النص، مع تذكر واستيعاب أهم الأفكار والمعاني المتضمنة به.

ويشير (حمدان نصر ، 1992) إلى أنه على الرغم من البحوث العديدة التي تقوى نظرية ثبات معدل السرعة في أثناء القراءة، فإن بعض المربين مازالوا يرون أن الفكرة القائلة بأن سرعة القراءة تميل إلى الثبات هو مضاد ومعاكس تماماً للتفكير التقليدي في استخدام القراءة، وهو أن القارئ في مرحلة معينة من النضج القرائي، يميل إلى أن يكون قارئاً مرناً في إحساسه بضرورة تغيير سرعته للقراءة، في ضوء

صعوبة المادة، ووفق الغرض منها، والزمن المتاح لقراءة الموضوع المنوط به قراءته. (فهميم مصطفى، 1998:97)

ولقد انصب الاهتمام والتركيز على مهارة سرعة القراءة كمهارة مهمة من مهارات الاستذكار والتعلم، سواء على مستوى التدريب والاكتساب، أو على مستوى البحث والدراسة للمتغيرات والمحددات التي تعمل على زيادة معدل سرعة ودقة القراءة والفهم القرائي .

وفي هذا الإطار تأتي دراسة (حمدان علي نصر ، 1992) لفحص معدل السرعة في القراءة الصامتة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وكذلك التعرف على أهم محددات القراءة الصامتة والمتغيرات التي تؤثر فيها، وذلك لعينة قوامها (195) من تلاميذ وتلميذات الصف السادس الابتدائي، وقد كشفت نتائج الدراسة عن أن معدلات الفهم في أثناء القراءة السريعة تتأثر بعوامل الجنس، ونظام التعليم، ومستوى صعوبة المادة المقروءة، وأن البنات يتفوقن في مستوى الاستيعاب عن البنين في أثناء القراءة السريعة. كما أكدت النتائج أن معدل سرعة القراءة يزداد بزيادة سهولة النص المقروء، وأن معدل سرعة القراءة يتأثر بشكل النص، حيث تزداد سرعة قراءة النص نفسه إذا ما وضع في سطور قصيرة ويشتمل على مسافات إضافية. كما أوضحت النتائج أن معدل سرعة القراءة يتأثر بمستوى التحصيل اللغوي للتلاميذ، وأن التلاميذ سريعي القراءة للنص السهل يكون معدل سرعتهم للنص الصعب أكبر أيضا من أقرانهم.

(حمدان علي نصر، 1992: 101)

ثانيا - مهارة عمل أو أخذ الملاحظات.: Note - Making - Taking Skill

يقدم كوتريل (Cottrell 1999) عدداً من الاقتراحات لعمل الملاحظات من الكتب أو المحاضرات كالتالي:-

-استخدم القلم ودون ملاحظات مما تقرأ.

-ملاحظاتك قد تكون إجابات لأسئلة.

-حدد ولخص الأفكار الرئيسية مع صياغتها بأسلوبك وكلماتك.

- رتب الأفكار تحت العناوين أو الأسئلة.
- دوّن بالضبط من أين أتيت بالمعلومات (اسم الكتاب، ورقم الصفحة).
- اترك مسافات بين سطور ملاحظتك لإضافة التفصيلات إذا رغبت لاحقاً.
- 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 ، أو باستخدام الخطوط بالمسطرة . (Cottrell,1999:116) .
- ويعطي هيرمان وآخرون (Herrman, et al,1996) مجموعة من الآليات والنماذج لعمل الملاحظات ، منها:-
- 1-الملخصات (Outlines) :

وهي من الآليات الأكثر شيوعاً والموثوق فيها لتنظيم واختصار المعلومات .على سبيل المثال:-

الجهاز الهضمي

أ- القناة الهضمية

- (الفم) وهو أول أجزاء الجهاز الهضمي ويحتوى على...

- (المريء)هو أنبوبة مرنة تصل بين البلعوم والمعدة

- (المعدة) تقع على الجانب الأيسر من الجسم.....

- الإثنا عشر.....

ب - ملحقات القناة الهضمية

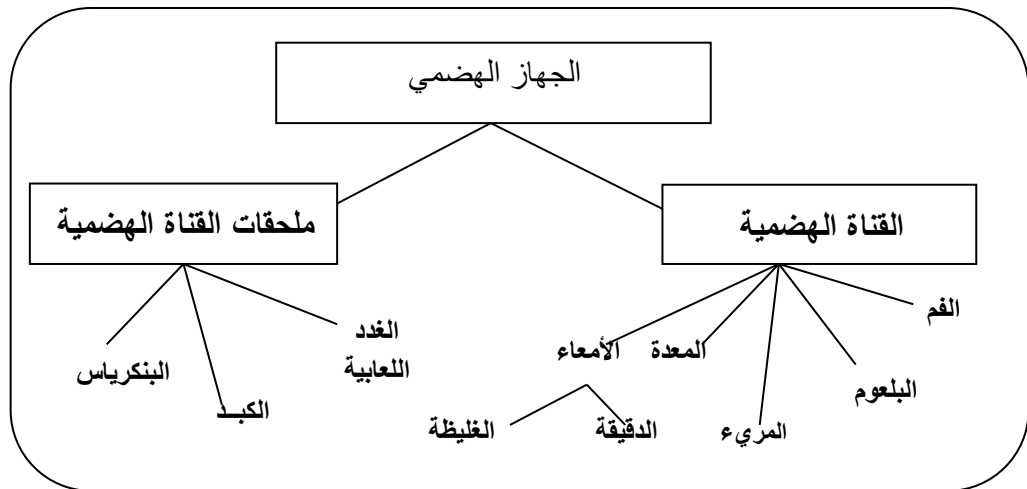
- (الغدد اللعابية) وتتكون من ثلاث مجموعات هي.....

- (الكبد) ويتكون من ثلاثة فصوص ويفرز العصارة.....

- (البنكرياس) يقع أسفل المعدة وهو على شكل (Herrman, et al, 1996 :203-205).

2- التنظيم الهرمي للمعلومات (Hierarchy) :

هو وسيلة لتنظيم المعلومات، وإظهار ما بينها من علاقات متدرجة، وغالبا ما تكون أكثر أهمية للبنية المعرفية في سهولة ربط مفاهيمها ومعلوماتها المتعددة، وتنظيمها هرميا، مما يسهل استدعاء تلك المعلومات والاستفادة بها. ومثال على ذلك يوضحه الشكل التالي:



شكل رقم (02) يوضح كيفية التنظيم الهرمي للمعلومات

3- جداول العلاقات (Relation table) :

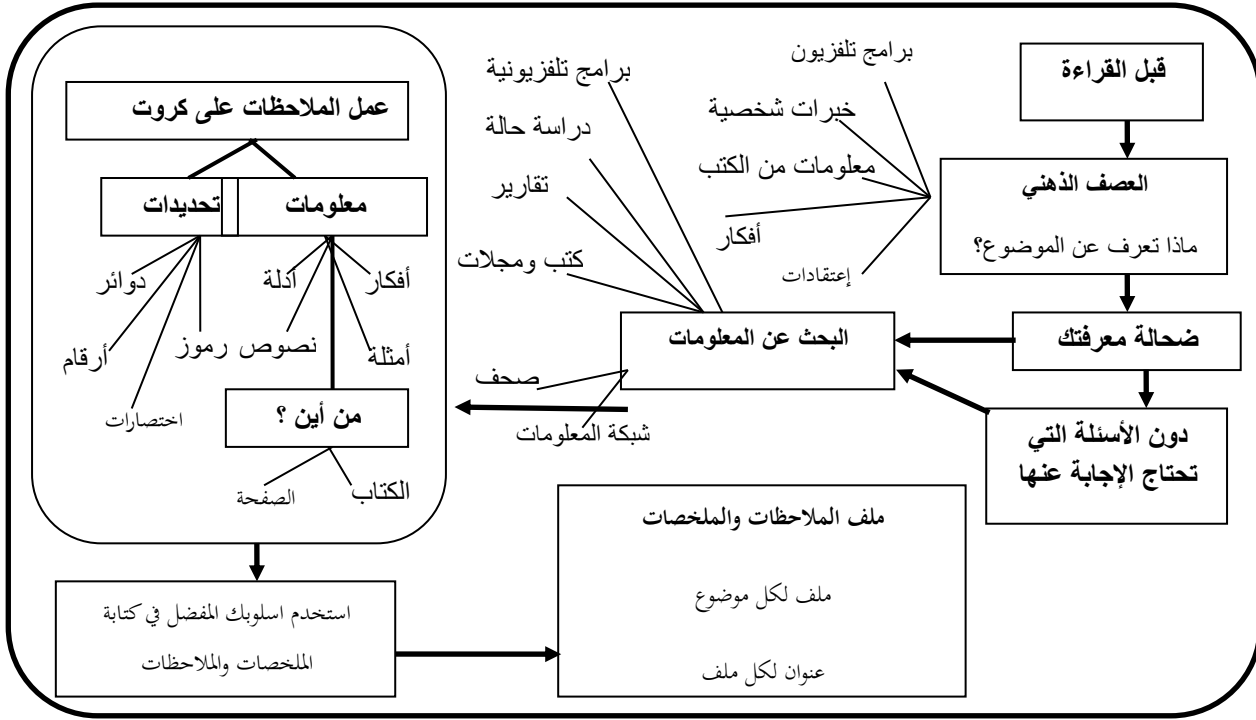
هي طريقة توضح كيف أن مجموعة من العناصر يمكن أن تكون لها علاقة بمجموعة أخرى، وذلك بالمقارنة السريعة بين خلايا الجدول، وتعمل على تسهيل تذكر كم كبير من المعلومات بسهولة . ومثال على ذلك يوضحه الشكل التالي:

	التونة	السالمون	خنزير البحر
ماء عذب			
ماء مالح			
وضع البيض			
دم دافئ			

شكل رقم (03) يوضح كيفية عمل جدول للعلاقات بين المعلومات

(Herman,et al,1996 :203)

يقدم كوتريل (Cottrell ,1999) فيما يلي استراتيجية عامة لعمل الملاحظات، والحصول على المعلومات، يمكن تصورها بالشكل التخطيطي التالي :



شكل (04) يوضح إستراتيجية عامة لعمل الملاحظات، والحصول على المعلومات

(Cottrell, 1999: 121)

ومن هذا الشكل يتضح أن عمل الملاحظات يبدأ التفكير فيه من بداية عملية القراءة، والمعرفة الواضحة لما عند الفرد من معارف ومعلومات عن الموضوع الذي سيتناوله، تلك المعارف التي قد تكون لديه من خلال برامج التلفزيون أو الخبرات الشخصية أو الأفكار أو الاعتقادات الشخصية. وإدراكه لضخالة معرفته عن الموضوع تدفعه للبحث عن المعلومات في المكتبة أو المجلات أو شبكات المعلومات... إلخ. وفي أثناء قراءته وبحثه عن المعلومات يبدأ في عمل وتنظيم الملاحظات باستخدام بعض التوجيهات سالفة الذكر أو أسلوبه الشخصي في ذلك، وتدوين وتنظيم تلك الملاحظات في ملفات خاصة يحتوي كل منها موضوعاً واحداً، وكل موضوع فرعي يُضمّن في صفحة مستقلة لسهولة إعادة ترتيبه، مع إضافة التفاصيل المستقبلية كلما اتسعت دوائر اطلاعه على مصادر أخرى للمعرفة.

استخدام الحاسب الآلي في كتابة وتنظيم الملخصات والملاحظات:

هو من مهارات الاستذكار المستحدثة والتي لا تقل أهمية عن المهارات الأخرى إن لم تفقها امتيازاً وتيسيراً لعملية التعلم، حيث يعد تنشيط الدافعية للتعلم وإثارة التعاون الجماعي بين العاملين على الحاسب الآلي والاتصال المباشر بينهما، ناهيك عن حداثة المعلومة، والانفتاح على المعلومات الجارية، وسهولة الحصول على الجديد منها، كل ذلك يعمل على جذب الانتباه والتركيز وإثارة الاهتمام وتنشيط الدافعية للتعلم، وذلك ن أهم الأهداف التي طالما سعى التربويون إليها. ولقد أكدت دراسة Permutter, et al. (1989) أن تفاعل التلاميذ مع الحاسب الآلي يخلق روح التعاون والمنافسة بين بعضهم البعض، من خلال ما يدور بينهم من مناقشات، ويؤدي إلى تنسيق جهود المتعلمين، وتقسيم العمل بينهم، وزيادة تقبلهم للآراء والمقترحات، وتقليل صعوبة الاتصال بينهم أكثر من تعلمهم بطريقة فردية، ويجعل من التلميذ مشاركا إيجابيا في العملية التعليمية، لا متلقيا سلبيا للمعلومات. وأوضحت نتائج دراسة عواطف حسانين (1995)م (أن الطلاب بالمرحلة الثانوية يفضلون التعامل مع الحاسب الآلي كوسيط تعليمي يعرض المثيرات بطريقة حديثة، فيها الحركة والحيوية والمتعة، مما يكسبهم دافعا قويا لمواصلة التعلم، كما بدت على الطلاب روح التعاون والمشاركة في حل المشكلات الرياضية التي تُعرض بالحاسب الآلي. وأكدت دراسة تنكر (1998) Tencher على وجود الدوافع الإيجابية لدى المتعلمين في استخدام الكمبيوتر في التعلم، لما له من قدرة على جذب للانتباه والتفاعل المباشر مع المعلومات ومصادر التعلم المختلفة، كما أكدت نتائج الدراسة على أهمية أثر الحداثة في رفع مستوى التعلم لدى التلاميذ، حيث أشارت النتائج إلى أن أثر الحداثة على إطالة أمد التعلم يقدر بنسبة 26%

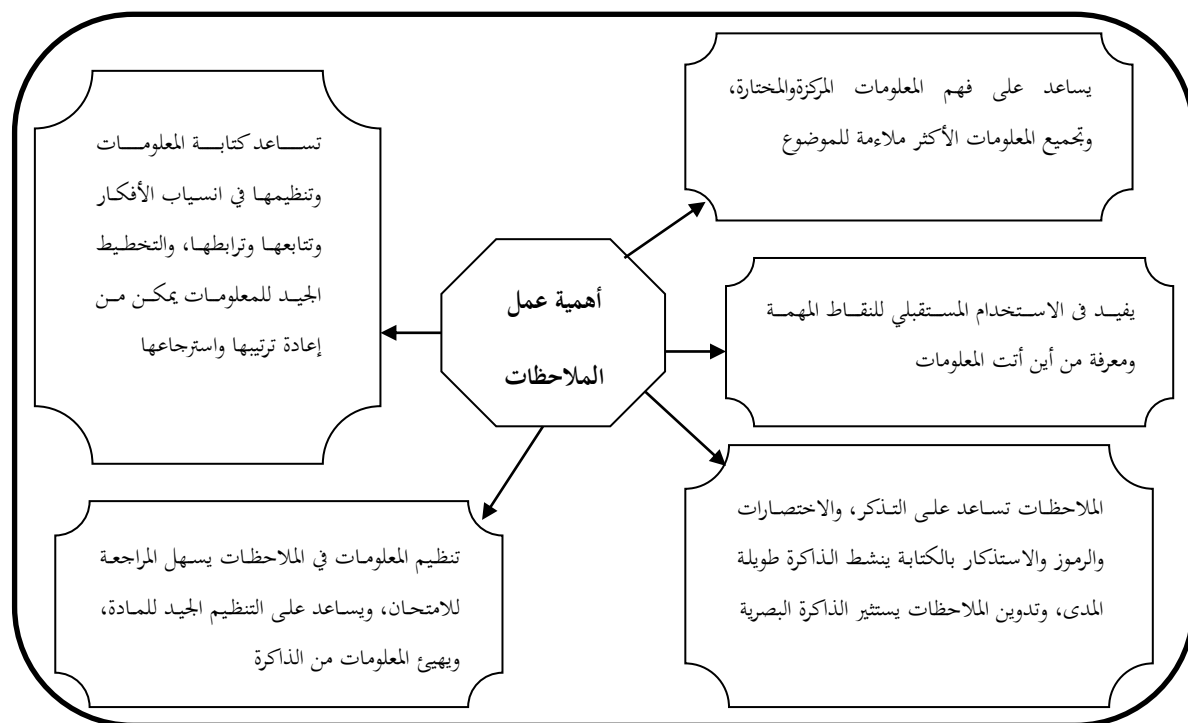
ومما هو جدير بالذكر أن استخدام التكنولوجيا في إجراء العمليات الآلية يعطي فسحة من الوقت للتركيز في جوهر المشكلة، كاستخدام الآلات الحاسبة في إجراء العمليات الاحصائية أو العمليات الرياضية، تاركا العقل يمارس مهام أخرى، كالفهم والتركيز والتحليل والنقد والتقييم، إلى آخر العمليات العقلية العليا والضرورية. (رزق محمد عبد السميع، 2000: 21).

كما أن أهمية استخدام الحاسب الآلي كمعين في الاستذكار تكمن في تقديمه للتسهيلات في الإعداد والتنظيم للجداول ونسخ الملاحظات والحركة بينها بسهولة، وإضافة ما نرغب في إضافته إليها دون الحاجة إلى إعادة نسخها مرة أخرى، وكأن المعلومات على صفحة سائلة يمكن تشكيلها، أو إعادة تنظيمها كما

نشأ، فضلا عن استخدام الرسوم التوضيحية والرموز والاختصارات بسهولة، ودمجها مع الملاحظات. كل ذلك يعمل على ادخار الوقت وحسن التنظيم. ويضاف إلى ذلك إمكان الاتصال بشبكة المعلومات العالمية، وسهولة الاطلاع على المعلومات الحديثة في موضوعات الدراسة، فضلا عن استخدام البريد الإلكتروني في المراسلات العلمية بين أرجاء العالم. ناهيك عن العديد من الإمكانيات الأخرى للحاسب الآلي التي يمكن استخدامها في تيسير مهارات الاستذكار، وتصحيح الأخطاء الإملائية، وتخزين قوائم المراجع لحين الحاجة إليها، وبالكيفية التي نريد. وببساطة يمكن القول إن الحاسب الآلي هو بديل ممتاز لقلم المتعلم وورقته.

أهمية عمل الملاحظات في أثناء الاستذكار:

يوضح الشكل التخطيطي التالي أسباب عمل الملاحظات وأهميتها في أثناء الاستذكار، باعتبارها مهارة من مهارات الإدخال للمعلومات، كما يعرضها كوتريل. (1999,117) Cottrell



- شكل رقم (05) يوضح أهمية عمل وأخذ الملاحظات في أثناء الاستذكار

(8)- استراتيجيات مهارات الاستذكار: تتمثل استراتيجيات مهارات الاستذكار فيما يلي :

- 1 -تجنب إعادة كتابة الملاحظات والملخصات :وذلك من خلال الكتابة في ملف مثقب الأوراق للحركة بينها أو إعادة ترتيبها بسهولة، مع التأكيد على أن كل ورقة تحمل عنوانا مستقلا.
- 2 -ادخر وقت كتابة الملاحظات :بتجنب كتابتها في جمل طويلة، وعدم الاهتمام بكتابتها بخط منمق، مع ضرورة التأكيد على ترك مسافات بين السطور لإضافة ملاحظات أخرى تريد إضافتها.
- 3 -ادخر وقت البحث في الملاحظات :بالاحتفاظ بملاحظات الموضوع الواحد في مكان واحد، مع ترقيم صفحات الاقتباسات بسهولة الرجوع إلى النص.
- 4 -ادخر وقت القراءة :باستخدام استراتيجيات تحسين القراءة، والقراءة لما هو متصل بالموضوع المراد تناوله، وإذا استرعى انتباهك معلومات معينة في موضوع آخر :خذ بها ملحوظة للرجوع إليها في وقت آخر.
- 5 -ادخر وقت الكتابة والبحث عن المراجع :بكتابة صفحة المرجع أو الكتاب على هامش الملاحظات، مع ملء الكارت الخاص به من الدليل، كما يمكن تنظيم المراجع على الحاسب الآلي لاستخدامها أكثر من مرة بدون إعادة كتابتها.
- 6 -استخدم كلمات محددة لتركيز طاقتك :باختصار الملاحظات يختصر وقت كتابتها ووقت قراءتها، المهم ألا تفقد أهميتها في مساعدتك على تذكر أكبر قدر من المعلومات.
- 7 -ادخر وقت التفكير :بحمل فكرة صغيرة لتدوين الأفكار والأحداث فيها كما تحدث، وحاول دائما استخدام آليات العصف الذهني لتحصل على عقل يعمل.
- 8 -ادخر وقت تنظيم المعلومات :استخدام قلم التحديد، سيعمل على تجميع المعلومات المكتوبة في مختلف الصفحات دون الحاجة إلى إعادة كتابتها.
- 9 -ادخر وقت الكتابة :وذلك بالكتابة مباشرة على معالج الكلمات بالحاسب الآلي .

(9) – مبادئ الاستذكار الفعال : حسب (البلوشي (2014) الاستذكار الجيد الفعال هو الذي يمتاز بالشروط التالية :

- تحديد الغرض من استذكار المادة ، لتسهيل عملية فهمها وتحصيلها
- الحرص على فهم المادة وحسن تنظيمها وعدم الانقطاع عن تحصيلها
- استخدام أسلوب التكرار في التحصيل ، والإعادة و التمرين من خلال التمارين ، و التطبيقات المختلفة المساعدة على ترسيخ المعلومات في الذهن
- التعرف على مدى التقدم في التحصيل (التقويم الذاتي) ومراقبة هذا التقدم
- ينبغي على الطالب أن تقيّم تحصيله بنفسه ، أي يمتحن نفسه شفويا و كتابيا ، و من خلال قدرته على شرح المعلومات للآخرين مثل الزملاء
- ينبغي أن يكون الطالب أميناً و صريحاً مع نفسه ، فيما يتعلق بمدى استيعابه و فهمه للمادة العلمية .
- نقد الطالب لطريقته في المذاكرة يساعد على تطويرها و تحسينها ، و يمكن كذلك الاستعانة بمعلم المادة المختص في توضيح بعض عيوب الطالب في المذاكرة و كيفية إصلاحها .
- استذكار المواد الصعبة التي تحتاج إلى عمليات ذهنية في فترة تفتح الذهن قبل الشعور بالإرهاق .
- كلما استعملت أكثر من حاسة واحدة في المذاكرة أدى ذلك الى زيادة الاستيعاب و تثبيت المعلومات في الذهن
- الاستعانة بالقلم و الورقة أثناء الاستذكار .
- وضع عناصر للموضوع ثم ربطها مع بعضها بعض لتظهر وحدة الموضوع و تكامل أفكاره .

- الاستفادة من جميع الوسائط المعرفية المتاحة في الحصول على المعلومات ، بما فيها المدرس و الزملاء داخل و خارج الفصل ، وعدم الخجل من الاعتراف بنقص المعلومات ، وتعلم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالكتب و الناس و البيئة المحيطة .
- على الطالب تطوير اهتمامه خارج نطاق الدراسة ، حيث ان ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد و تعين على النجاح في الدراسة بتوفير المعنوية و الفائدة من ما يتم تعلمه .
- عدم الانتقال من درس الى آخر قبل فهم الدرس الأول و استيعابه ، فقد بني الكتاب المدرسي على التسلسل في المعرفة و تراكم الخبرات و المهارات .
- التعود على القراءة الصامتة فهي تساعد على استيعاب أفضل لما يقرأ .
- عند الشعور بالتعب ينبغي ترك المراجعة ، ومحاولة ممارسة أي نشاط محسن للطالب (التلميذ) .
- تجنب مراجعة مادتين متشابهتين في نفس اليوم .
- مراجعة الدروس ينبغي أن تكون على فترات متقاربة .
- اختيار المكان و الزمان المناسب للتعلم و الاستذكار.(البلو شي محمود، 2014 : 152) .

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل مهارات الاستدكار وهي عبارة عن مهارات تعين التلميذ على التعامل السلس و الصحيح مع مقررات المواد الدراسية ، وقد تم تسليط الضوء على المعنى اللغوي و التربوي لهذه المهارات مع تحديد أهميتها وكذلك خصائصها ، ثم تم تبين التصنيفات الأساسية لهذه المهارات ، بعدها تطرقنا إلى الاتجاهات الحديثة التي تناولت مهارات الاستدكار بالتحليل و التوضيح و التطوير ، وفي الأخير وضحنا أهم الاستراتيجيات التي تمثل مهارات الاستدكار.

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. متغيرات الدراسة
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. الدراسة الاستطلاعية
5. أدوات جمع البيانات
6. إجراءات تطبيق الدراسة
7. الأساليب الإحصائية

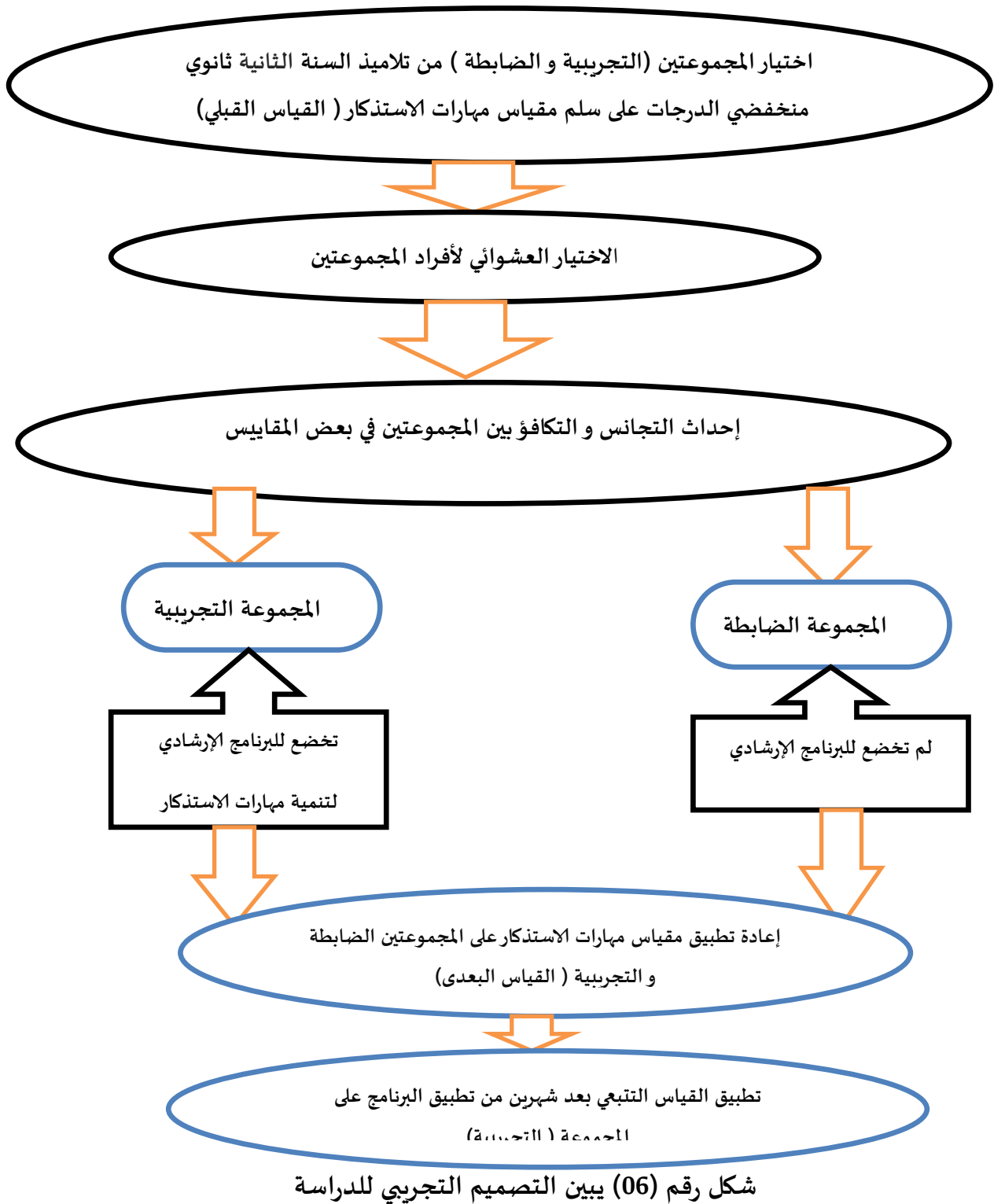
تمهيد:

للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية قمنا بعدة إجراءات منهجية ، وتمثلت في: المنهج المستعمل في الدراسة و المتمثل في المنهج التجريبي المبني على التصميم (القياس القبلي والبعدي والتتبعي) ، وفي المجتمع الأصلي للدراسة مع تحديد كيفية اختيار العينة و التحقق من تجانسها لإحداث التكافؤ بين مجموعتي العينة (التجريبية والضابطة) ، وبعدها سيتم حساب الخصائص السيكمومترية لأدوات جمع البيانات لهذه الدراسة و المتمثلة في (مقياس مهارات الاستذكار و البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار) الصدق والثبات ، و تناولنا كذلك الأساليب الإحصائية الخاصة بهذه الدراسة.

(1)- منهج الدراسة :

لا يمكن لأي دراسة علمية أن تكون صحيحة إلا إذا نهجت منهج علمي قائم على قواعد و أسس علمية سليمة ودقيقة ، و يعرف المنهج على انه : الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول الى نتائج معلومة. (فوزي عبد الخالق ، علي إحسان شوكت، 2007: 76) .

ونظرا لموضوع الدراسة يتطلب استعمال المنهج التجريبي والذي عرفه (ربحي مصطفى ، عثمان محمد غنيم، 2000) : " على انه استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر ، وذلك بهدف التعرف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال . " (ربحي مصطفى ، عثمان محمد غنيم، 2000 : 87) . لأنه وجد انه المنهج الملائم للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار الجيد لدى عينة تلاميذ السنة الثانية ثانوي وهو المنهج القائم على التصميم (القبلي و البعدي والتتبعي) لمجموعتين ضابطة و تجريبية . وكان التصميم التجريبي كالتالي:



(2)- متغيرات الدراسة : تتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي:

(أ)- المتغير المستقل (Independent Variable): وهو في الدراسة الحالية عبارة عن البرنامج الإرشادي الجمعي .

(ب)- المتغير التابع (Dependent Variable): يتمثل في الدراسة الحالية في مهارات الاستذكار و التي احتوت سبع مهارات وهي : مهارة تحديد الأهداف ، مهارة تنظيم الوقت والمكان الفيزيقي لمكان المذاكرة ، مهارة القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات ، مهارة إدارة الذات وإثارة الدافعية ، مهارة تقوية الذاكرة ، مهارة التقييم الذاتي ، مهارة الاستعداد للامتحان وأداءه .

3- مجتمع وعينة الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة وعينته فيما يلي :

3-1- مجتمع الدراسة: و تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي و الذي كان عددهم (145) تلميذا وتلميذة من ثانوية عبد الرحمان ابن خلدون بمدينة الجلفة، واختارت الباحثة هذه الفئة كمجتمع دراستها باعتبارها الأنسب لموضوع الدراسة وذلك للأسباب التالية:-

- المرحلة العمرية المناسبة لتنمية مهارات الاستذكار .

– تعتبر السنة التي تتوسط المرحلة الثانوية مما يسهل على الباحثة تطبيق البرنامج وذلك لان السنة الأولى هي السنة التمهيديّة في المرحلة الثانوية والسنة الموالية هي الأخيرة وتعتبر سنة شهادة تاهل للجامعة (شهادة البكالوريا).

– ارتباط هذه الفترة العمرية للتلميذ بالتحويلات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تحدث له مما يسهل و يساعد على اكتساب مهارات جيدة في التعلم للتأهل للمرحلة الجامعية التي يحتاج فيها هذه المهارات أكثر لتسهيل عليه التعامل السلس مع الكم الهائل من المعارف .

2-3- عينة الدراسة :

كان اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ، وتم اختيار (32) تلميذا وتلميذة من كل الأقسام العلمية والأدبية وتمثلت في: (آداب وفلسفة ، آداب ولغات ، تسيير و اقتصاد ، علوم تجريبية و هندسة مدنية) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) ، وكان التقسيم حسب الجدول التالي :

1-2-3-تجانس العينة: جدول رقم(01) يبين تجانس و تكافؤ المجموعتين

مستوى التجانس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
حسب العدد	16 تلميذا وتلميذة	16 تلميذا وتلميذة
حسب النتائج التحصيلية للفصل الأول	متوسط:9:تلميذ ضعيف : 7تلاميذ	متوسط: 10:تلميذ ضعيف : 6تلاميذ
حسب الجنس	ذكور:8 إناث: 8	ذكور: 8 إناث: 8
حسب التخصص	علمي : 2 هندسة مدنية ، 2 تسيير و اقتصاد ، 4 علوم تجريبية أدبي : 4 اداب و فلسفة ، 4 اداب و لغات	علمي : 2 هندسة مدنية ، 2 تسيير و اقتصاد ، 4 علوم تجريبية أدبي : 4 اداب و فلسفة ، 4 اداب و لغات
حسب السن	السنة الثانية ثانوي بين السن 16 و 17	السنة الثانية ثانوي بين السن 16 و 17

تجانس (المجموعتين الضابطة والتجريبية) حسب المقاييس الآتية :

جدول رقم (02) يبين تجانس (المجموعتين الضابطة والتجريبية) في المقاييس

			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقياس
مستوى الدلالة	sig	(t)	ع S	م M	ع S	م M	
0.05 غير دالة	0.64	0.20	10.38	156	14.42	161.87	مهارات الاستدكار
0.05 غير دالة	0.35	1.29	17.46	112.15	18.35	111.05	مفهوم الذات
0.05 غير دالة	0.67	0.598	3.44	22	3.69	20.20	مستوى الطموح
0.05 غير دالة	0.44	1,02	20.05	90.25	29.55	94.6	الدافع للانجاز

يتضح من الجدول قيمة (sig) و التي تراوحت بين (0.35، 0.67) في كل المقاييس و هي غير دالة إحصائيا لأنها اكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه لا توجد فروق بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في كل من المقاييس التالية : مهارات الاستدكار ، مفهوم الذات ، مستوى الطموح ، الدافع للإنجاز. وهذا ما يؤكد تجانس المجموعتين ، ومنه يضبط معظم المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج الدراسة الحالية .

4- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تعمل على تدريب الباحث على المنهج الذي سوف يطبقه في دراسته الميدانية ،ومنه لابد من أن يمر عليها فهي تزيد الآلفة بينه و بين ميدان بحثه ،وتوفر له المعطيات الأولية ليتأكد من صلاحية المنهج المطبق .

1-4 - أهداف الدراسة الاستطلاعية : للدراسة الاستطلاعية أهداف نذكر منها:

- عرفت الباحثة بمجتمع دراستها وقربتها منه أكثر مما تكون بينها وبين ميدان بحثها ألفة ومودة .
- تحققت عن طريقها من الخصائص السيكمومترية لأدوات دراستها (الصدق و الثبات) .
- ذللت لها جُل الصعوبات التي قد تواجهه أثناء تطبيق الدراسة.
- سهّلت عليه تطبيق أدوات الدراسة .
- حددت الفترة الزمنية التي يستغرقها التلاميذ في الإجابة على عبارات المقياس.
- عرفت الباحثة على الظروف الملائمة التي سيتم فيها إجراء البحث كالزمان والمكان المناسبين.

4-2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية : أجرت الباحثة دراسة استطلاعية عن طريق توزيع المقياس على عينة من ثانوية أخرى (ثانوية عمور عبد القادر ببلدية الجلفة) ، وهي غير الثانوية المقرر إجراء الدراسة الأساسية فيها : .حيث تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي للدراسة الأساسية وهم تلاميذ السنة الثانية ثانوي ، وكان عددهم (110) تلميذا وتلميذة موزعين على خمسة أقسام علمية وأدبية ،ولكن تم استبعاد (20) تلاميذ لعدم اكتمال ملء استمارة المقياس ، ومنه أصبحت عينة الدراسة الاستطلاعية (90)تلميذا وتلميذة.

(5) -أدوات جمع البيانات : قامت الباحثة في الدراسة الحالية ببناء أدوات الدراسة اعتمادا على الأدبيات التي تضمنها الإطار النظري لهذه الدراسة حيث شملت أدوات الدراسة ما يلي:

- مقياس مهارات الاستدكار (من إعداد الباحثة).
- البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثة) .

1-5- مقياس مهارات الاستدكار (من إعداد الباحثة):

5-1-1- الهدف من المقياس :

يهدف مقياس مهارات الاستذكار إلى التعرف على درجة مهارات الاستذكار وفق محاوره و أبعاده لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، كما تعكسه درجاتهم على المقياس في (المقياس القبلي و القياس البعدي و التتبعي) .

5-1-2- وصف المقياس وأبعاده :

يتكون المقياس من ثلاث (03) محاور هي : * المدخلات ، * العمليات ، * المخرجات، و(07) أبعاد وكل بعد يضم مجموعة من عبارات ، بحيث يصبح العدد الكلي لعبارات المقياس (80) عبارة ، ووزعت العبارات على المقياس ، فكانت كالآتي :

جدول رقم (03): يبين أبعاد و عبارات مقياس مهارات الاستذكار في صورته النهائية

المحاور	رقم البعد	اسم البعد	العبارات الايجابية	العبارات السلبية
المحور الأول المدخلات	البعد الأول	تحديد الأهداف	(1 ، 2 ، 3 ، 4، 5، 6)	/
	البعد الثاني	تنظيم الوقت و الخصائص الفيزيقية لمكان المذاكرة	(7، 8، 10، 13، 14، 15 ، 17، 18)	(9 ، 11 ، 12 ، 16)
	البعد الثالث	القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات	(21، 22، 24، 25، 26، 27، 28)	(19 ، 20 ، 23 ، 29 ، 30 ، 31)
المحور الثاني العمليات	البعد الرابع	إدارة الذات و إثارة الدافعية	(32، 33، 34، 35، 38 ، 39، 40، 42، 44) .	(36 ، 37 ، 41 ، 43، 45)
	البعد	تقوية الذاكرة	(46، 48، 51، 56، 52)	(47 ، 49 ، 50)

	الخامس		(57)	(58، 55، 54، 53)
المحور الثالث المخرجات	البعد السادس	التقييم الذاتي	(59، 60، 61، 62، 63)	(64، 65)
	البعد السابع	الاستعداد للامتحان و أداءه	(68، 69، 73، 75، 76، (77، 78)	(66، 67، 70، 71، 72، 74، 79، (80)
	عدد الأبعاد	عدد المهارات :	عدد العبارات الموجبة : (48)	عدد العبارات السالبة : (32)

3-1-5- سلم التصحيح للمقياس : تم وضع مفتاح التصحيح للمقياس، وطريقة الإجابة عليه، حيث يتم الاستجابة على عبارات المقياس باختيار استجابة واحدة من ثلاث استجابات، هي: "دائماً" إذا كانت العبارة تنطبق على المفحوص بشكل دائم وتعطى ثلاث درجات، و"أحياناً" إذا كانت العبارة تنطبق بعض الأحيان "على المفحوص وتعطى درجتين اثنان، و"لا" إذا كانت العبارة نادراً ما تنطبق على المفحوص وتعطى درجة واحدة، وذلك للعبارات الإيجابية، وتعكس الدرجة إذا كانت العبارات سلبية ويكون على النحو التالي :

جدول رقم (04) يبين سلم الدرجات للعبارات الايجابية والسلبية

العبرة	سلم الدرجات
العبارات الإيجابية	1 – 2 – 3
العبارات السلبية	3 – 2 – 1

4-1-5- تحديد أبعاد المقياس: تم تحديد محاور و أبعاد المقياس من خلال تحليل محتوى الدراسات السابقة والمشابهة لهذا المقياس كون الخطوة الأولى لبناء أي مقياس هي تحديد الأبعاد والعبارات ، لذلك قمنا بالاطلاع على الأدبيات الخاصة بموضوع مهارات الاستذكار من خلال إجراء حصر شامل (حسب اطلاع و علم الباحثة) حول الدراسات التي تناولت مثل هذه المواضيع ، وتم حصر أكثر من (40) دراسة تناولت موضوع الدراسة الحالية وهي مهارات الاستذكار ، نتطرق إلى أهمها وأكثر شيوعا وهي :

1- قائمة مهارات التعلم و الاستذكار ، المعدة من قبل سليمان الخضري الشيخ و أنور رياض عبد الرحيم (1993) لطلبة المدارس الإعدادية ، و تتكون القائمة من (112) عبارة تتعلق بأهم الممارسات أو الأساليب السلوكية التي يمارسها الطلاب عادة عند استذكارهم وتعلمهم و تعطي القائمة (14) درجة فرعية تعبر عن (14) بعدا أو مهارة تشكل بمجموعها الدرجة الكلية وهذه الأبعاد هي : - الدافعية و تحمل المسؤولية ، - تنظيم الوقت ، - التركيز والانتباه ، - معالجة (تجهيز) المعلومات ، - انتقاء الأفكار الأساسية ، - استخدام وسائل معينة ، - المراجعة و الاختبار الذاتي ، - استراتيجيات الاختبار ، - وضع العلامات في الكتاب و تدوين الملاحظات ، - البحث المثابر عن المعرفة ، - الانتباه للنقاط الهامة ، - التنظيم و الاهتمام ، - تجنب التأخير ، - طرق العمل .

2- مقياس الاستذكار لمحمد احمد إبراهيم سعفران (2003) : و الذي تكون من (72) عبارة موزعة على ستة أبعاد متساوية (أي كل بعد يمثل (12) عبارة) ويمكن توضيح الأبعاد كالتالي : - التهيئة للاستذكار ، - الدافع للاستذكار ، - عادات الاستذكار ، - التوجه العقلي للاستذكار ، - الاستعداد للاختبار وأدائه ، - المشكلات المعوقة للاستذكار .

3- قائمة مهارات الاستذكار التي اقترحها كوتريل (1999) ، والتي تكونت من عشرة عبارات تمثل (10) مهارات وهي : - القدرة على الحوار و المناقشة و إبداء الرأي ، - القدرة على التلخيص و الإيجاز مع الاستيفاء ، - كتابة التقارير و الموضوعات بأسلوب خاص ، - مقارنة مختلف الآراء و تحديد الأفضل ، - القدرة على الانتقاء ، - استخراج المعلومات من مختلف المصادر ، - قراءة

النصوص أو الأشكال و الجداول لاستخراج المعنى بدلالته ،- امتلاك الثقة في التعبير عن الأفكار،- القدرة على تنشيط الدافعية وتحمل المسؤولية ،- إدارة الأعمال الدراسية و خاصة المؤجلة منها .(محمد علي حبيب ، 2012 : 31).

4- مقياس مهارات الاستذكار لهلال بن حميد بن احمد القصابي (2010) ، و الذي تكون من (70) عبارة تمثل (08) مجالات وهي : - تحديد الأهداف ،- تنظيم الوقت و اختيار المكان المناسب للمذاكرة ،- التركيز ،- القراءة الفعالة ،- كتابة الملاحظات و الاستماع للدرس ،- التحضير والاستعداد للدرس الجديد ،- كتابة التقارير ،- الاستعداد للامتحان وأدائه .

5-1-5- محاور و أبعاد المقياس : بعد تفريغ محتوى هذه الدراسات والمقاييس وغيرها ، توصلنا إلى:

(أ)- تحديد المحاور وتمثلت في ثلاث (03) محاور ، و سبعة (07) أبعاد وذلك حسب الدراسات السابقة وجاءت كالتالي:

• المحور الأول : المدخلات ، و شملت ثلاث (03) أبعاد هي :

(1)-البعد الأول: مهارة تحديد الأهداف:

يقيس هذا البعد مدى قدرة التلميذ على تحديد الأهداف القريبة و البعيدة لحياته عامة والدراسة خاصة ، ومدى قدرته على التقدم الصحيح نحو الوصول إليها ومنه تحقيق هذه الأهداف في واقعه.

(2)-البعد الثاني:مهارة تنظيم الوقت والخصائص الفيزيقية لمكان المذاكرة :

يقيس هذا البعد مدى قدرة التلميذ على استغلال وقته بشكل عام ووقت المذاكرة بشكل خاص ، وتعريفه بالأوقات المناسبة للمذاكرة وكيفية تقسيم الوقت على المواد الدراسية العلمية منها والأدبية ، والكشف كذلك عن قدرته على تحديد المكان المناسب للمذاكرة و كيفية تجهيزه للأدوات الدراسية والموقع الصحيح الهادئ المريح للمذاكرة بهدف التهيئة العقلية والنفسية للمراجعة.

(3)-البعد الثالث: مهارة القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات:

يقيس هذا البعد مدى تعلم التلميذ لأساسيات القراءة الفعالة، وهي أهم الآليات التي يعتمد عليها الإنسان في ملاحقة الأفكار والمعلومات المتجددة، حيث أن السرعة والدقة في القراءة، والفهم لما نقرأ، هي

المحددات الأساسية لعملية القراءة الفعالة، وكذلك يقيس هذا البعد مدى تعرف التلميذ على مهارة كتابة الملاحظات أو الملخصات و هي ما يستخلصه القارئ من النص، أو المستمع لمحاضرة أو درس، وبطريقته الخاصة، بحيث يسهل عليه تذكر غالبية المعلومات للنص أو الدرس.

• المحور الثاني : العمليات و ضم بعدين (02) وهي :

(4)- البعد الرابع: مهارة إدارة الذات وإثارة الدافعية: يقيس هذا البعد مدى تمكن التلميذ من التحكم ببنائه الداخلي ، و قدرته الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بفاعلية ونجاح ، وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارة العمل تحت الضغوط ومهارة استثمار قدراته الشخصية ، وأهمها العقلية و النفسية والمشاعرية ، باستغلالها أحسن الاستغلال لصالحه و تفوقه الدراسي.ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف الطارئة ومهارة التعامل مع المواقف المغضبة وإدارتها

(5)-البعد الخامس: مهارة تقوية الذاكرة : و يقيس هذا البعد مدى تنشيط التلميذ لذاكرته وتقويتها بهدف استعمالها لحظة استرجاع المعلومات ، والذاكرة هي القدرة على استعادة وتذكر الحقائق والمصطلحات والأسماء في مجال الموضوع المتعلم .

• المحور الثالث : المخرجات وتشمل بعدين (02) هما :

(6)-البعد السادس: مهارة التقييم الذاتي : يقيس هذا البعد مدى قدرة التلميذ على تقييم ذاته من خلال تحديد نقاط القوة والضعف ، و كذا قدرته على حصر معلوماته الدراسية وتقييم مدى استيعابه للمواد الدراسية وكيفية التعامل معها.

(7)-البعد السابع: مهارة الاستعداد للامتحان وأدائه : يقيس هذا البعد مدى الاستعداد النفسي والعلمي المعرفي للدخول إلى الامتحان ، ومدى قدرته على التعامل الصحيح والسليم مع ورقة الامتحان ومنه قدرته على الإجابة وتجنب الأخطاء المحتملة قبل وأثناء وبعد الامتحان.

5-1-6- إجراءات بناء المقياس :

قامت الباحثة لإعداد المقياس بالخطوات التالية:

1- مراجعة الأدبيات ، و الأطر النظرية، و الدراسات السابقة – العربية و الأجنبية -التي تناولت مهارات الاستذكار و الوارد ذكرها في الدراسات السابقة ، كدراسة (هلال بن حميد بن احمد القصابي (2010) ، ودراسة (نورجان عادل محمود ده مير (2004)، ودراسة (فداء أكرم الخياط و شيروان صالح خضر (2008) .

2- الاطلاع على بعض مقاييس مهارات الاستذكار و التي تم استخدامها في الدراسات السابقة ، مثل : مقياس (قائمة مهارات التعلم و الاستذكار) المعدة من قبل سليمان الخضري الشيخ وأنور رياض عبد الرحيم (1993) ، و مقياس محمد احمد إبراهيم سعفان (2002م) ، و - مقياس مهارات الاستذكار من إعداد (حمدي الفرماوي (2002)، وعادات الاستذكار للاركوآزي (2013) ، و لاحظت الباحثة أن جميعها تناولت مهارات الاستذكار من بعض الجوانب ، و على عينات من ثقافات مختلفة بعيدة عن عينة الدراسة الحالية (البيئة الجزائرية) ، مما دفع الباحثة إلى بناء مقياس تشتمل أبعاده الرئيسية بعض المهارات الواردة في الدراسات السابقة.

3-بعد الاطلاع على الدراسات السابقة – في المجال البحثي الخاص بالدراسة الحالية – لم نتوصل إلى دراسات استخدمت أدوات لقياس مهارات الاستذكار بالطريقة التي ستم تناولها في الدراسة الحالية والمتمثلة في المهارات التالية : مهارة تحديد الأهداف ، مهارة تنظيم الوقت و الخصائص الفيزيقية لمكان المذاكرة ، مهارات القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات ، ومهارة إدارة الذات و إثارة الدافعية ، ومهارة تقوية الذاكرة ، ومهارة التقييم الذاتي ، و مهارة الاستعداد للامتحان و أدائه ، فقد تناولت اغلب الدراسات السابقة قياس بعض المهارات مثل :- دراسة هلال بن حميد بن احمد القصابي (2010) و دراسة هويدا محمد الحجازي عبد الغفار و أسماء محمد السوسي و محمد رزق البحيري (2017) ، مصر.

4- أجرت الباحثة دراسة استطلاعية عن طريق توزيع المقياس على عينة من ثانوية أخرى (عمور عبد القادر) غير الثانوية المقرر إجراء الدراسة الأساسية فيها .

5- قامت الباحثة بتجميع تلك المهارات في استبيان لتقدمه للسادة للمحكمين في صورة مبدئية متكونة من (130) عبارة ،موزعة على اثني عشر بُعد ، و الجدول رقم (05) التالي يوضح الأبعاد الخاصة بمقياس مهارات الاستدكار و عدد عباراته في صورته الأولى

جدول رقم (05): يبين الأبعاد الخاصة بمقياس مهارات الاستدكار و عدد عباراته في صورته الأولى

م	البعد	عدد العبارات
01	تحديد الأهداف	09
02	تنظيم الوقت و الخصائص الفيزيقية للمكان المذاكرة	15
03	القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات	15
04	الاستماع النشط	08
05	إدارة الذات وإثارة الدافعية	14
06	الانتباه والتركيز	14
07	تقوية الذاكرة	11
08	الممارسة و التكرار	06
09	المشاركة في القسم	07
10	كتابة التقارير	07
11	التقييم الذاتي	07

12	الاستعداد للامتحان وأداءه	17
	العدد الكلي للعبارات	130

2-5- استمارة تقييم جلسات البرنامج (من إعداد الباحثة) :

قمنا ببناء استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ، بهدف الحصول على آراء أفراد العينة (المجموعة التجريبية) حول سير الجلسات ، وتقييم إجراءات الجلسة وسيرها ، و التأكد من مدى تحقق أهداف كل جلسة ومنه العمل على استدراك الأخطاء المحتملة و الثغرات المتوقعة ، وكذلك الاستفادة من آراء العينة لتوظيفها في الجلسة الموالية .

وتضمنت الاستمارة (08) عبارات مغلقة وفقا للبدايل المطروحة وهي : (بدرجة كبيرة / بدرجة متوسطة / بدرجة قليلة) ، و شملت في الأخير عبارة مفتوحة تهدف إلى التعبير الحر من خلال كتابة الملاحظات حول ما يحتاجه التلميذ في كل جلسة من جلسات البرنامج في كل مهارة من مهارات الاستذكار ، وهذا ما يوضحه الملحق رقم (02).

كما قمنا ببناء استمارة لتقييم البرنامج في الجلسة الختامية بهدف إعطاء التلميذ (أفراد المجموعة التجريبية) الفرصة لإبداء رأيه في البرنامج الإرشادي ككل ، وتكونت الاستمارة من (10) عبارات مغلقة وفقا للبدايل المطروحة وهي : (بدرجة كبيرة / بدرجة متوسطة / بدرجة قليلة) ، بهدف استدراكه في البرامج الإرشادية مستقبلا ، وهذا ما يوضحه الملحق رقم (04) .

3-5- البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثة):

وهب الله كل فرد قدرات ومهارات وإمكانات تؤهله لخوض غمار الحياة عامة والدراسة خاصة ، وأوكل لكل فرد العمل على اكتشافها لاستغلالها بالطريقة الصحيحة والسليمة ، مما ينعكس عليه إيجابا على كل مستويات حياته خاصة الدراسية ، وفي حال تعامله السيئ والخاطئ مع هذه الإمكانيات يصعب

عليه التعامل الجيد مع الكم الهائل من المعلومات ، ولا يستطيع استغلال قدراته العقلية ومنها الذاكرة التي تعتبر أهم ما يملك المتعلم في الحفظ واسترجاع هذه المعلومات.

وعليه يتجلى بوضوح ضرورة وأهمية البرنامج الإرشادي لمساعدة التلاميذ على اكتشاف تلك القدرات والتعرف على أهم المهارات التي تساعد على استغلالها وتنميتها بالشكل الصحيح وحسن تفعيلها في حياته الدراسية المستمرة من مرحلة الابتدائي إلى الجامعة.

ومنه كان من الضروري على التلاميذ الانخراط في البرنامج الإرشادي، وحضور جلساته بانتظام، وإتباع تعليماته بدقة، والتعرف على المهارات الذي يحتوي عليها باستمرار ، و العمل بشكل تدريجي على التعامل الصحيح مع الثروة المعرفية بالأساليب السلوكية الجديدة التي اكتسبها بشكل تلقائي، والتي ستساعده على إزالة أسباب العجز الكبير في استيعاب الدروس و ذلك بإتباع الطرق الفعالة المتعلمة في البرنامج.

وبناء على ذلك قمنا بإعداد برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ الثانوي استناداً على نظرية الاختيار أو العلاج بالواقع لوليم جلاسر الذي كان " يؤمن بان شخصية الفرد تتكون نتيجة لاختياره لسلوكياته وفقاً للواقع الذي يعيش فيه ، بما لا يتعارض مع ما يؤمن به من أخلاقيات ترتبط بنظام القيم السائد في البيئة التي يعيش فيها، فانه كان يركز دائماً على أساليب التعليم الجيدة المبنية على الاختيار السليم للمدارس منذ المرحلة الأولى الابتدائية و حتى المرحلة الأخيرة النهائية و التخرج من المدرسة الثانوية و الدخول في المرحلة الجامعية ". (ماهر محمود ، 2003 : 21).

5-3-1- المحكات التي تم على أساسها بناء البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على المكحات التالية :

(1) -الأساس النظري : استندت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ التعليم الثانوي على إطار نظري واضح شامل ، تمثل في بعض إسهامات المختصين مثل إسهامات كل من كوتريل -cottrell- (1999) ، و لايكي وسميثurst (1998) Luckie & Smethurst ، اللذين قسما

مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات هي (مهارات المدخلات Input Skills ، مهارات العمليات Process Skills مهارات المخرجات Output Skills).

كما قامت بالاستشهاد بدراسات وأبحاث تناولت الظاهرة بالدراسة والاستفادة من نتائجها فيما يتعلق بالمهارات التي يتضمنها البرنامج ، وقد توفر في هذه الدراسة أساسا نظريا و مدعما بالبحوث والدراسات التطبيقية مثل : دراسة (سمير جوهاري 2018) وهي : نماذج التمثيل المعرفي للمعلومات وعلاقتها بمهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة برج بوعرييج ، و دراسة (خولة غنيمات ، و عبير عليمات ، 2011) : برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية المناسبة ، واستقصاء فاعلية البرنامج في تحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي و المهارات الدراسية لدى طالبات السنة الأولى في كلية الأميرة رحمة الجامعية ، و (دراسة فريدريك (1998) : اثر تدريب مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة في ولاية الاباما على مهارات الاستذكار.

(2)- تفعيل المهارات المتعلمة في البرنامج في المواقف الحياتية اليومية:

وتمثل ذلك من خلال الواجبات المنزلية التي تتضمن التدريب المستمر في المنزل و المدرسة على هذه المهارات ، والعمل على تفعيلها خاصة بالنسبة للمهارات المتعلقة بالبناء الداخلي النفسي للتلميذ مثل مهارة التقييم الذاتي و مهارة إدارة الذات وإثارة الدافعية.

(3)- تنوع المهارات و التطبيقات في البرنامج : راعت الباحثة بان يكون البرنامج الإرشادي متنوع ، بحيث تتضمن كل جلسة أنواعا مختلفة ومهمة من النشاطات التعليمية و المناقشات الثرية لاستثارة اهتمام أفراد العينة و تجنب الملل و الضجر.

(4)- التقييم المستمر لجلسات البرنامج : تتضمن كل جلسة إرشادية استمارة التقييم و التي تقدم للتلاميذ في آخر كل جلسة ، الأمر الذي يعمل على تعديل المسار – إذا لزم الأمر – بما يتفق مع آراء و مقترحات أفراد العينة ، حتى تكون الباحثة و أعضاء المجموعة الإرشادية على وعي بما تحقق فعلا أو لم يتحقق على ارض الواقع ، كما قدمت لأفراد العينة استمارة تقييم البرنامج الإرشادي في آخر تطبيقه بهدف تقديم تقييم المجموعة التجريبية للبرنامج بكل جلساته وخدماته وأساليبه التي يقدمها .

(5) -المتابعة : حيث قامت الباحثة بعد شهرين من انتهاء البرنامج بقياس المتغير التابع (مهارات الاستذكار) مرة أخرى على أفراد العينة (التجريبية) بهدف التعرف على مدى استمرار تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية ، ومدى الاستمرار على أداء أنشطته و التدريبات المتعلمة في البرنامج.

5-3-2- الأسس التي قام عليها البرنامج : قامت الباحثة ببناء البرنامج على الأسس التالية:

(1) - الأسس العامة :

(أ) -استغلال مرونة السلوك الإنساني و قابليته للتغيير ، مما يساعد الباحثة على تغيير السلوكات الخاطئة و تنمية السلوكات الصحيحة لأفراد العينة

(ب) -مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي الجماعي ، وأسس عملية الإرشاد ، ومبادئ نظرية العلاج بالواقع المتبناة في البرنامج

(ج) -الحرص على إعطاء أفراد العينة الحرية في التعبير و المشاركة والتنفيس الانفعالي الايجابي للقضاء على الرتابة والملل في الجلسات الإرشادية.

(د) -الحرص على إنجاح العملية الإرشادية من خلال بناء العلاقة الإرشادية الايجابية بين الباحثة وأفراد العينة و بين بعضهم البعض ، بهدف استيعاب المعلومات المعرفية والسلوكية التي تتضمنها الجلسات الإرشادية

(2) -الأسس النفسية:

(أ) -وجوب مراعاة الخصائص النفسية و الانفعالية للتلاميذ و كذلك الفترات الحرجة، ومرحلة نمو الشخصية لديهم خاصة(العقلية و الجسمية و النفسية).

(ب) -التركيز على احتواء التلاميذ من الجانب النفسي التربوي أكثر من الجانب المعرفي، وعلى رأسها الاستعداد النفسي للعملية الإرشادية من خلال جلسات البرنامج الإرشادي .

(ج) -العمل على إثراء البرنامج بجلوسات تعمل على إشباع الحاجات النفسية خاصة التي حددتها النظرية الإرشادية التي استند عليها البرنامج (العلاج بالواقع).

(3) -الأسس الثقافية و الاجتماعية:

(أ) -العمل على مراعاة خصائص بيئة أفراد العينة الاجتماعية والثقافية و الدينية و المحددة في خصوصية البيئة الجزائرية (مدينة الجلفة) .

(ب)-تطبيق أسلوب الإرشاد الجمعي، الذي عرفه كل من (كاملة الفرخ شعبان ، عبد الجابر تيم 1999) على انه : " إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم و اضطراباتهم معا في جماعات صغيرة ، ويعتبر الإرشاد الجماعي عملية تربوية إذ انه يقوم أساسا على موقف تربوي " .و الذي تمثل في المجموعة الدراسية (تلاميذ السنة الثانية ثانوي)

وذلك لميزاته وأهمها تحقيق الثقة و الدعم الجماعي و الخبرة المشتركة من خلال المناقشات الجماعية بين أفراد المجموعة الإرشادية و الباحثة مما يساعد على تحقيق أهداف البرنامج.

(ج) -الاستفادة من الإمكانيات والمقررات الموجودة في البيئة المدرسية بهدف إثراء البرنامج

(4) -الأسس النظرية : عمل هذا البرنامج على تقديم معلومات شاملة ومتكاملة عن مهارات الاستذكار التي يهدف إلى تنميتها لدى التلاميذ ، حيث تعددت التعريفات التي وردت لمهارات الاستذكار، فيعرفها جراهام وروبينسون (1989) *Graham & Robinson* بأنها "القدرات النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها الطلاب منفردين أو في جماعات لتعلم محتوى مناهجهم الدراسية، من بداية قراءتها إلى تناول الامتحان بها ."

وتختلف هذه العادات من تلميذ لآخر، فلكل تلميذ 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 . حيث يشير السيد عبد القادر (1990م) : إلى أن درجة

الاستيعاب تتوقف على تنظيم عملية الاستذكار ، والتخطيط المسبق لها، فعن طريق الاستذكار يلم الطالب بالحقائق العلمية، ويتعرف على المعارف بموضوعية، ويصل إلى أفضل تفسير للظواهر ، وأحسن حل للمشكلات التي تصادفه ، سواء في مجال تخصصه أو أسلوب حياته بصفة عامة .

ومنه اعتمدت الباحثة على عدة مصادر ، منها :

(أ) -الكتب العلمية التي تتضمن معلومات عن مهارات الاستذكار ، وعن كيفية إعداد و تنفيذ البرامج الإرشادية.

(ب) -بعض المقاييس التي تقيس مستوى مهارات الاستذكار لدى التلاميذ (العربية منها والأجنبية).

(ج) -الدراسات السابقة التي تناولت سواء البرامج الإرشادية الجماعية أو مهارات الاستذكار أو نظرية العلاج بالواقع.

(د) -البرامج المرئية في مجال التدريب الميداني في كيفية التعامل مع المهارات خاصة (الذاكرة و القراءة السريعة و تنمية الذات).

3-3-5-أهداف البرنامج الإرشادي : يسعى البرنامج إلى تحقيق الأهداف التالية:

1) -الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي :

-العمل على إكساب تلاميذ السنة الثانية الثانوي مهارات الاستذكار.

-مساعدة التلاميذ على كيفية التعامل الصحيح والسليم مع الكم الهائل من المعلومات في كل المواد الدراسية.

-تعليمهم كيفية تحمل المسؤولية الفردية في الدراسة من خلال إعطاءهم الواجبات المنزلية.

-التخفيف من الضغط و القلق الذي يعيش فيه التلميذ وأسرته خاصة فترة الامتحانات.

-العمل على رفع مستوى التحصيل المدرسي و الاتجاه الايجابي نحو الدراسة لدى التلاميذ حتى في المرحلة الجامعية وذلك من خلال التعرف على المهارات . وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات مثل دراسة (هاني محمد محمود حجازي، 2015) .

(2) -الأهداف الخاصة (الإجرائية للبرنامج) : تتمثل الأهداف الإجرائية في المهارات الخاصة بالذاكرة، و التي يهدف البرنامج إلى تحقيقها وهي:

أ) - تعرف التلميذ على فهم ذاته واكتشاف مكنوناتها والتعامل السليم مع المشاعر و توجيهها التوجيه الصحيح لخدمة مشاريعه الحياتية اللحظية والمستقبلية

ب)- تعرف التلميذ على الطرق السليمة والصحيحة في مذاكرة دروسه اليومية وذلك من خلال تعرفه على إنشاء جدول المذاكرة.

ج)- مساعدة التلميذ على تحديد أهدافه القريبة (المتعلقة بالدراسة) و البعيدة (المتعلقة بحياته المستقبلية المهنية والاجتماعية) .

د)- تعرف التلميذ على استغلال الوقت في المذاكرة واختيار المكان المناسب والملائم لذلك

ه)- تعليم التلميذ القراءة السريعة والمفيدة والفعالة وكيفية الاستفادة من الكتب وكتابة الملاحظات سواء من الكتب أو من الدرس خلال الحصة .

و)- اكتشاف التلميذ للطرق العلمية التي تساعد على رفع الدافعية و الرغبة المستمرة في الدراسة بشكل عام والذاكرة بشكل خاص .

ك)- تعرف التلميذ على مهارة تقوية الذاكرة و الطرق الصحيحة لتنشيط الدماغ و عملية التشفير و التخزين والاسترجاع للمعلومات الكثيرة و الهائلة للمواد المدروسة

م)- إرشاد التلميذ إلى أحسن الطرق في تقييم الذات ، و تحديد نقاط القوة و الضعف لديه

(ي)-مساعدة التلميذ على التخفيف من قلق الامتحان و ذلك بالتعرف على مهارة الاستعداد للامتحان وأدائه

4-3-5- أهمية البرنامج : تتجلى أهمية البرنامج في أهمية المهارات التي يهدف إلى إكسابها للتلميذ وهي مهارات الاستذكار ، التي تمثل الأساس في التفوق والنجاح والرفع من مستوى التحصيل الدراسي لديه ، ويمكننا تحديد أهمية البرنامج في النقاط التالية :

(1) -تتضح الأهمية في الفنيات و الأساليب التي يقدمها البرنامج لتنمية مهارات الاستذكار خاصة المهمة لحياة التلميذ عامة مثل : تحديد الأهداف و إدارة الذات و إثارة الدافعية من خلال اكتشاف المشاعر و توجيهها لصالحه

(2) -نجاعة النظرية المعتمدة في البرنامج خاصة في طريقتها الناجحة في إشباع الحاجات النفسية للتلميذ وأهمها : حاجة الحرية والانتماء و المرح ، وهذا ما جاء في أهداف نظرية العلاج بالواقع مثل : مساعدة الفرد المسترشد في الوصول للاستقلالية الذاتية والفعالية ، و تنمية مركز الضبط الداخلي ومساعدته لتحمل المسؤولية الناتجة عن اختياراته ، مساعدته في وضع الخطط المناسبة لإشباع حاجاته و اكتشاف أكثر من بديل و اختيار انسبها و التزامه بها . (حسام محمود زكي ، وآخرون ، 2019) : 164 .

(3) -صعوبة المرحلة الزمنية التي يعيشها أولادنا و التي نلمسها من الواقع المعاش ، خاصة المرحلة الدراسية الثانوية والمتوسطة ، بسبب اكتظاظ التلاميذ في المدارس ، مما يوجب علينا بناء مثل هذا البرنامج لمساعدتهم على تخطي الصعاب و الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى بتفوق و امتياز.

(4) -يتبع البرنامج الأسلوب الجماعي في الإرشاد والذي يساعد على التخفيف من الضغوط و القلق لدى التلاميذ خاصة فترة الامتحانات وهذا ما أكده (مجدي محمد احمد الشحات ، 2011) في دراسته التي عنوانها ب " اثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الامتحان المعرفي و التحصيل الدراسي ، بكلية التربية جامعة نمبا ، و التي توصل فيها إلى فاعلية البرنامج التدريبي في القائم على مهارات الاستذكار للتخفيف من قلق الامتحان على طلبة الجامعة .

5-3-5- مصادر بناء البرنامج : تم إعداد البرنامج الإرشادي بعد الاطلاع على :

(1) -أدبيات الدراسة و الإطار النظري لها و المتمثل في أقوال الباحثين والمختصين التربويين حيث تناولوا موضوع مهارات الاستذكار من كل الجوانب ،وكذلك النظريات المفسرة لهذه المهارات و الطرق السليمة والصحيحة والناجحة في اكتسابها .

(2) -بعض الدراسات السابقة التي تناولت مهارات الاستذكار بشكل عام أو المهارات التي تبناها البرنامج بشكل خاص مثل : (دراسة سمير جوهاري (2018) الجزائر ، و(دراسة عباس كرجي حسن ، (2013) ، العراق.

(3) -بعض البرامج الإرشادية و التدريبية المتعلقة بمهارات الاستذكار و التي تهدف إلى إكساب التلاميذ والطلبة هذه المهارات مثل دراسة (هدى الزناتي امحمد الزناتي ،2016)

(4) -توجيهات أصحاب الخبرة في الميدان التربوي التعليمي من أساتذة الثانوي ، وكذلك أساتذة الجامعات المتخصصين في علم النفس و التربية و الإرشاد النفسي و الصحة النفسية

5-3-6-البرنامج الإرشادي في صورته الأولى : تم إعداد البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار في صورته الأولى كما يلي :

أ)- الفئة المستهدفة من البرنامج:

يستهدف البرنامج الإرشادي الحالي تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة ، للسنة الدراسية (2018/2019).

ب)- عدد الجلسات الإرشادية المقدمة في البرنامج:

تكوّن البرنامج في صورته الأولى من (16) جلسة ، مقسمة على ثلاث أسابيع متتالية على أن تعقد أربع جلسات في الأسبوع ، و يعرض في كل جلسة موضوع واحد من موضوعات البرنامج الإرشادي ، حيث تستغرق الجلسة الإرشادية الواحدة (60د).

5-3-7- حدود تطبيق البرنامج :

(1)- الحدود الزمنية للبرنامج:

تم تحديد تطبيق البرنامج في الفصل الثاني من السنة الدراسية (2018/2019م)

(2)-الحدود المكانية للبرنامج:

تم تحديد قاعات الدراسة في ثانوية عبد الرحمان ابن خلدون بمدينة الجلفة، بهدف تسهيل الحضور لأفراد العينة ، ويهدف تهيئة البيئة الملائمة لتدريس التلاميذ.

(3)- الحدود البشرية للبرنامج : تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

5-3-8- الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج: لا يمكن لأي برنامج أن يطبق و يحقق أهدافه إلا باختيار أحسن الفنيات و الأساليب الفنية الإرشادية ولا بد أن تكون هذه الفنيات و الأساليب مستمدة من النظرية التي قام عليها البرنامج ، و تمثلت هذه الفنيات فيما يلي :

جدول رقم (06): يبين الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج

الرقم	الأسلوب الإرشادي	التعريف	طريقة استخدامه في البرنامج الحالي
01	المحاضرة	هي فنية تدريبية تستخدم الرموز اللفظية في توصيل المعلومات والأفكار و المفاهيم حول الموضوع المطروح للمسترشدين	استخدمتها الباحثة للتعريف بالمهارات و كذلك لتوضيح التقنيات الخاصة بها مع كيفية بتطبيقها.
02	الحوار و المناقشة	هي عبارة عن أسئلة و أجوبة تثار بين المرشد والمسترشد ، تعمل على استثارة التفكير بمشاركة الأعضاء و إتاحة الفرصة لتصحيح الأفكار الخاطئة ،	يهدف زيادة التفاعل و كذا توجيه الأسئلة لاستخراج المكونات الداخلية للتلميذ ، خاصة فيما يتعلق بفهم الذات واكتشاف

		واقترح أفكار بديلة صحيحة	المشاعر ، وتحديد نقاط القوة والضعف في التلميذ
03	القصة	هي طريقة تدريس قائمة على تقديم المعلومات و الحقائق بشكل قصصي و القصة هي حكاية نثرية هادفة مستمدة من الخيال أو الواقع أو من الخيال والواقع معاً (عاطف الصيفي 2009 ص138).	استعملت لشد انتباه التلميذ وكذا لتقريب الصورة له حول كيفية اكتساب المهارات و توضيح النتائج المرجوة بعد تطبيقها.
04	العصف الذهني	هي عملية تطوير وإنتاج أفكار جديدة والتي لا يمكن الحصول عليها في الظروف المعتادة وذلك بالسماح للأفكار بالتدافع في ذهن المسترشد والتعبير عنها بكل حرية	مساعدة التلميذ على التفكير السليم والنشط وذلك من خلال توليد اكبر عدد من الأفكار ، ومنها تكوين الفرص الكبيرة والكثيرة للوصول إلى الأفكار الإبداعية ، و استغلال كل الأفكار دون تفضيل أو وصف لأن الكم هو الذي يولد الكيف والنوع
05	الاسترخاء و التأمل	مجموعة من التمارين التي تساعد الفرد على الارتياح و تحسين الحالة المزاجية و الانفعالية و خفض التوتر العضلي و العقلي مما يساعد على التفكير السليم في أمور يركز عليها العقل لحظة الاسترخاء	تدريب التلميذ على استعمال هذه الفنية في حالة التشنج العضلي أو العقلي الذي يحدث أثناء المذاكرة ، و كذلك تدريبه على استغلال أوقات الصفاء الروحي لديه خاصة أوقات الصلاة و قبيل الفجر مما

			يساعد على التفتح العقلي والانشرح النفسي للذات لهما الدور الكبير في تنشيط الذاكرة ، وإثارة الدافعية عنده
06	التحفيز و التعزيز	وهي إحدى التقنيات السلوكية ، التي تعمل على تثبيت السلوك الايجابي و القضاء على السلوك السلبي	تشجيع التلميذ لاستخدام هذه المهارات في حياته اليومية والدراسية ، و الرفع من معنوياته بالجزء الفوري الذي يجده أثناء الجلسة الإرشادية
07	النمذجة	هي احد الأساليب السلوكية التي يوظفها المرشد لترسيخ المعلومة في ذهن المسترشد في صورة معرفية و التي تشير إلى التعلم بملاحظة سلوك فرد آخر (النموذج)	تدريب التلميذ على الاقتداء الاجابي و الابتعاد عن الاقتداء السلبي الذي يضر و يحجم عن امتلاك هذه المهارات ، و كذلك تقريب الصورة الصحيحة و السليمة عن الفوائد الكبيرة للمهارات
08	الوعي والاستبصار ومراقبة الذات	هي عملية لإعادة النظر في مكنونات النفس و التعبير عنها في هدوء و محاولة فهم التفاعلات النفسية التي تحدث أثناء السلوك خاصة السلوك الخاطئ غير مرغوب فيه وكيفية التعامل معه	تحسين التعبير عن النفس ، و التدريب على التعامل الصحيح مع المشاعر و حسن استثارتهما في الوقت المناسب مع المواقف التي تخدمها لإحداث التوازن والتفاعل السليم بينها وبين المتضمنات

			الأخرى ، و تشجيعه على تغيير سلوكاته و انفعالاته وتوجيهها التوجيه الايجابي الذي يعود عليه بالنفع و النجاح
09	السلوك التوكيدي	هو نوع من التعليمات يقدم للطلاب لتوكيد ذاته ، مما يولد الثقة بالنفس ، والتحرر من مشاعر النقص و الدونية و الخجل أو الانطواء و يتضمن التعبير الصادق و المباشر عن الأفكار و المشاعر الشخصية	التعبير الحر عن الرأي ، و إظهار المشاعر الحقيقية ، التعبير عن نقاط الضعف و القوة ومحاولة تحليلها و الاستفادة منها وتعديله
10	حل المشكلات	تتكون هذه الفنية من ثلاثة عناصر هي المشكلة و مجموعة المتعلمين و المشاركة و تبدأ بموقف مشكل يشعر به المتعلم أو مجموعة من المتعلمين و يلي ذلك بحث هؤلاء المتعلمين عن حل أو حلول للموقف المشكل عن طريق التفكير الجماعي و العنصر الختامي في هذه الإستراتيجية اشتراك المجموعة في مناقشة ما تم التوصل إليه (حلمي أحمد كيل ومحمد أمين المفتي 2007 : 147).	تدريب التلميذ على اتخاذ القرارات الصائبة في كل المواقف ، وذلك بصناعة الموقف في شكل مشكلة وإغراق التلميذ فيها لإيجاد المخرج المناسب و الحل الصحيح لها . مثال : اقرب موعد امتحان الرياضيات ووجد احمد نفسه لم يكتب الدروس ولم يحل التمارين كيف يمكنك أن تساعد و تخرجه من مأزقه ؟
11	عكس المشاعر	هي فنية التعبير عن المشاعر باسترجاع	تدريب التلميذ على تذكر المواقف

		المواقف سواء الايجابية أو السلبية ، و محاولة تحليلها و الاستفادة منها	المؤثرة فيه خلال مساره الدراسي ، ومحاولة التعبير الحر عنها ، ومنه تصحيح الموقف من خلال إعادة توجيه المشاعر.
12	رفض الأعذار و مواجهة السلوك	من مبادئ العلاج بالواقع " الإنسان مسؤول مسؤولية كاملة عن سلوكياته الكلية ، ولا يجوز له أن يلقي باللوم على غيره ... وهو وحده الذي يختار سلوكياته الكلية بمحض إرادته و انه الوحيد الذي يمكنه التحكم فيها و السيطرة عليها دون غيره." (ماهر عمر ، 2002،:107)	تعمل هذه الفنية على تعليم التلميذ تحمل المسؤولية ، و الاعتراف بالأخطاء من اجل تصحيحها ، و تحمل تبعات فشله بهدف إعادة المحاولة إلى غاية الوصول إلى الصواب ، وتعمل أيضا على ضبط المشاعر السلبية و تحويلها إلى المسار الصحيح لاتخاذ القرار الصائب في كل نواحي حياته.
13	لعب الأدوار	القيام بإجراءات تدريبية على أداء السلوك الايجابي	تمثيل الدور المزدوج للتعبير الصريح و الصحيح عن الذات و التصريح عن المشاعر نحو الآخرين بهدف محاولة فهمه ، و إحداث التفاعل الايجابي بينهم ، كذلك العمل على تقمص الشخصية الفعالة المنتجة و استثارة المشاعر الايجابية معها بهدف تحبيب

			التلميذ لهذه الشخصية و منه التدرب على اكتسابها
14	التغذية الراجعة	يقصد بها تقديم معلومات من المتحدث للسامع حول الأفعال و الأقوال التي تتم أثناء العملية الاتصالية المحدودة لتوضيح الأثر الذي نجم عن سلوكه ، و مساعدته على تحسين أدائه أو انجازه للمهام	تزويد التلميذ بالمعلومات و توجيه الدعم الايجابي لما أنجزه ، وما يمكن أن ينجزه ، بهدف إدراك و تصحيح أي مشاكل تحدث له أثناء تطبيقه للمهارات ، وكذلك لتحسين أدائه و تساعده على انجاز مهماته
15	الواجب المنزلي	وهي عبارة عن مهام يكلف المرشد بها المسترشد للقيام ببعض التدريبات في المنزل أو خارج أوقات الجلسات الإرشادية لمساعدته التعود على النشاطات التي طبقت في الجلسة الإرشادية	ممارسة التلميذ التقنيات المقدمة في الجلسات لكل مهارة في المنزل و المدرسة ، بهدف اكتسابها و التدرب المستمر عليها كي تصبح جزء من سلوكه اليومي

5-3-9- الوسائل المادية المستعملة في البرنامج : اعتمدت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج على الوسائل

التالية :

1. لوحات توضيحية
2. جهاز داتاشو و حاسوب ألي
3. السبورة و الأقلام
4. أفلام وثائقية
- 5.

5-4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

5-4-1- الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الاستذكار :

5-4-1-1- طرق حساب الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الاستذكار: قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس وذلك باعتماد الدراسة الاستطلاعية واستخدام الرزم الإحصائية (spss) بتطبيق صدق المحكمين و الصدق التمييزي و صدق الاتساق الداخلي، أما الثبات فتم حساب الفا لكرومباخ فكانت النتائج كما يلي

(أ)- صدق المقياس: يعتبر الصدق من أهم الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات كونه يتحقق من أن هذه الأداة تقيس فعلا ما وضعت من اجله.

تم حساب الصدق باستخدام الطرق التالية :

- صدق المحكمين: تم أخذ آراء مجموعة (09) من أعضاء هيئة التدريس(المتخصصين في مجال علم النفس) (ملحق رقم (03) حول مدى وضوح العبارات ومناسبتها لمقياس ما صممت لقياسه، ومدى ملائمة العبارات للبعد الذي وضعت فيه، ومدى مناسبة العبارات للمرحلة العمرية التي سيطبق عليها المقياس، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية للعبارات. وبناءً على آراء السادة المحكمين تم ما يلي:

(1)- حذف خمس مهارات: وهي : حسب الجدول رقم (06) :

جدول رقم (07) : يبين المهارات المحذوفة وعدد عباراتها

عدد عباراتها	المهارة المحذوفة
08	الاستماع النشط
14	الانتباه والتركيز
06	-الممارسة و التكرار

المشاركة في القسم	07
-كتابة التقارير	07

- تم حذف بعض العبارات المكررة أو المهمة وغير مفهومة وهي :

الجدول رقم (08) : يبين العبارات المحذوفة لمقياس مهارات الاستذكار

رقم البعد	اسم البعد	العبارات المحذوفة
البعد الأول	تحديد الأهداف	(06، 05، 04)
البعد الثاني	تنظيم الوقت و الخصائص الفيزيقية لمكان المذاكرة	(17، 16، 14)
البعد الثالث	القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات	(39 ، 28)
البعد السابع	الاستعداد للامتحان و أدائه	(121، 144)

-أما البعد الخامس : تقوية الذاكرة : تم إضافة عبارتين لأهمية الذاكرة في المراجعة والاستذكار وهما:

جدول رقم (09) : يبين العبارات المضافة لمقياس مهارات الاستذكار

البعد :	العبرة المضافة
مهارة تقوية الذاكرة	1- يتخلل مذاكرتي فترات من الراحة و الاسترخاء 2- يشد انتباهي المواضيع الجذابة

وتم الأخذ بآراء السادة المحكمين للأسباب التالية وحسب مقترحاتهم :

- (1)- طول عبارات المقياس مما قد يؤثر على مصداقية الإجابة.
- (2)- عدم أهمية الأبعاد الخمس المحذوفة مقارنة بالأبعاد السبعة الأساسية
- (3)- احتواء بعض المهارات الأساسية للمهارات المحذوفة مثل (مهارة تقوية الذاكرة) التي احتوت مهارتي (الانتباه و التركيز) و (التكرار و الممارسة).
- (4)- إعطاء مهارة تقوية الذاكرة الأهمية الكبرى لارتباطها الكبير بمهارات الاستذكار ، ودورها الفعال في الحفظ والامتحان ، ومنه تم إضافة عبارتين لهذا البعد.
- (5)- صعوبة تدريب التلاميذ على كل هذه المهارات في مدة جلسات البرنامج الإرشادي والذي لا يتجاوز في حده الأقصى ثلاثين جلسة.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازليا و تم اختيار (27) بالمائة من الفئة العليا و (27) بالمائة من الفئة الدنيا، و بعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار(ت).

جدول رقم(10): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا و المجموعة الدنيا على مقياس مهارات الاستذكار.

القيمة	ن	م	ع	ت	Sig	مستوى الدلالة
	N	M	S	(t)		

0.05 دال	.000	-12.97	13.11	132.71	21	الفئة العليا	مهارات الاستدكار
			7.40	76.19	21	الفئة الدنيا	

من خلال الجدول نلاحظ النتائج المتحصلة والتي تمثل المتوسط الحسابي للفئة العليا على مقياس مهارات الاستدكار تساوي (132.71)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (76.19) ، وأما الانحراف المعياري للفئة العليا يساوي (13.11) وللجنة الدنيا يساوي (7.40) ، وفيما يخص قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين بلغت (-12.97) . و منه نلاحظ انه يوجد فروق بين مجموعة الفئة العليا ومجموعة الفئة الدنيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، وذلك لان الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.000) وهي اقل من (0.05)، ومنه فان مقياس مهارات الاستدكار يتمتع بدرجة عالية من الصدق . و يميز بين أطرافه .

- الاتساق الداخلي :تم تطبيق المقياس في صورته الأولية المكونة من (80) عبارة، على عينة الدراسة الاستطلاعية المذكورة آنفا والمكونة من (90) تلميذ وتلميذة مقسمين على خمسة أقسام في كل التخصص العلمية والأدبية من ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة ، وتم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي له، وبين الدرجة الكلية للأبعاد السبعة بعضها البعض، وبين الدرجة الكلية للأبعاد السبعة والدرجة الكلية للمقياس، وتوضح النتائج في الجدولين (11) و (12) :

جدول رقم (11) يبين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد

البعد 1		البعد 2		البعد 3		البعد 3	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط

0,466	32	0,546	19	0,498	07	0,537	01
0,574	33	0,561	20	0,581	08	0,539	02
0,579	34	0,474	21	0,452	09	0,527	03
0,458	35	0,475	22	0,617	10	0,320	04
0,469	36	0,603	23	0,577	11	0,588	05
0,488	37	0,602	24	0,654	12	0,566	06
0,394	38	0,484	25	0,505	13	-	/
0,547	39	0,514	26	0,578	14	-	/
0,544	40	0,583	27	0,098	15	-	/
-0,615	41	0,401	28	0,321	16	-	/
0,316	42	0,365	29	0,396	17	-	/
0,467	43	0,451	30	0,512	18	-	/
0,521	44	0,543	31	-	/	-	/
0,372	45	-	/	-	/	-	/
		البعد (7)		البعد (6)		البعد (5)	
		معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة

0,534	66	0,260	59	0,496	46
0,469	67	0,459	60	0,174	47
0,602	68	-0,361	61	0,525	48
0,579	69	-0,441	62	-0,025	49
0,533	70	0,372	63	0,576	50
0,590	71	0,499	64	0,538	51
0,694	72	0,399	65	0,600	52
0,595	73	-	/	0,672	53
0,591	74	-	/	0,616	54
0,547	75	-	/	0,590	55
0,566	76	-	/	0,417	56
0,380	77	-	/	0,778	57
0,682	78	-	/	0,728	58
0,376	79	-	/	-	/
0,576	80	-	/	-	/

يتضح من نتائج الجدول (11) أن معظم قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي له قيم مقبولة ، تراوحت بين. (0.316- 0.786) .

جدول رقم (12) معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لأبعاد المقياس، و بين الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	الدرجة الكلية
البعد الاول	0,809	0,724	0,748	0,573	0,672	0,773	0,898
البعد الثاني	1	0,636	0,772	0,592	0,717	0,823	0,899
البعد الثالث	–	1	0,698	0,591	0,641	0,720	0,874
البعد الرابع	–	–	1	0,499	0,499	0,575	0,773
البعد الخامس	–	–	–	1	0,763	0,815	0,898
البعد السادس	–	–	–	–	1	0,620	0,740
البعد السابع	–	–	–	–	–	1	0,838
الدرجة الكلية	–	–	–	–	–	–	1

يتضح من نتائج الجدول (12) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد السبعة دالة إحصائية عند مستوى (0,01) ، و تراوحت بين (0,49-0,82) ، كما أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد السبعة و الدرجة الكلية لمقياس مهارات الاستذكار دالة إحصائيا عند مستوى (0,01)، وتراوحت بين (0,74-0,89) ، و جميعها قيم مقبولة تدل على صدق المقياس و صلاحية استخدامه

(ب)- ثبات المقياس :لقد تم حساب ثبات مقياس مهارات الاستذكار بأبعاده المختلفة باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ ، و الجدول رقم (13) التالي يوضح النتائج

جدول رقم (13) قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس مهارات الاستذكار و أبعاده

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
01	تحديد الأهداف	0,83
02	تنظيم الوقت والخصائص الفيزيقية لمكان المذاكرة	0,76
03	القراءة الفعالة و كتابة الملاحظات	0,83
04	إدارة الذات و إثارة الدافعية	0,71
05	تقوية الذاكرة	0,85
06	التقييم الذاتي	0,55
07	الاستعداد للامتحان وأدائه	0,87

يتضح من نتائج الجدول (13) أن جميع قيم ألفا مقبولة ، حيث تراوحت بين (0,53-0,87) ، ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

4-5-1-2 - مقياس مهارات الاستذكار في صورته النهائية : بناء على آراء المحكمين و دلالات الصديق أصبحت الأداة في صورتها النهائية (ملحق رقم 01) ، تتكون من (80) عبارة منها (48) عبارة ايجابية ، و (32) عبارة سلبية ، موزعة على سبعة أبعاد. (ينظر الجدول رقم (03) الصفحة 112) .

4-5-2- الخصائص السيكومترية للبرنامج:

4-5-1-2-4-5- صدق البرنامج : قامت الباحثة بتطبيق صدق المحكمين : حيث عرضت الباحثة البرنامج على مجموعة من الأساتذة أهل التخصص (تخصص علم النفس وعلوم التربية) ، و الذين كان عددهم تسعة (09) أساتذة ، الواردة أسماءهم في (الملحق رقم 05) ، واجمع الكل بنسبة (100%) على ان البرنامج مناسب للأهداف التي وضع من اجلها ، مع تسجيل بعض الملاحظات التي أخذت الباحثة بها وطورت البرنامج على أساسها.

4-5-2-2-4-5- البرنامج في صورته النهائية : بعد عرض البرنامج على السادة المحكمين و الأخذ بأرائهم تم إعداده بصورته النهائية ، الملحق رقم (06) ، و كان على النحو التالي :

جدول رقم (14): يبين البرنامج الإرشادي في صورته النهائية

البرنامج الإرشادي في صورته النهائية	
العنوان	البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار
عدد جلساته	(16) جلسة
مدة جلساته	أربع أسابيع (شهر كامل)
مدة كل جلسة	(60 د)
أبعاد البرنامج	مهارات الاستذكار وهي سبعة - : تحديد الأهداف ، تنظيم الوقت و الخصائص الفيزيائية لمكان المذاكرة ، القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات ، إدارة الذات و إثارة الدافعية ، تقوية

الذاكرة ، التقييم الذاتي ، الاستعداد للامتحان و أداءه	
تقييم البرنامج	التقييم الأول: نهاية كل جلسة ، و التقييم الثاني : في نهاية البرنامج

5-4-2-3- خطوات تطبيق البرنامج : اتبعت الباحثة الخطوات التالية في تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة

أولا : الخطوات المتبعة في بداية كل جلسة إرشادية (افتتاح الجلسة) :

- (1) -إجراء الجلسة الإرشادية في وقتها و مكانها المحدد.
- (2) -الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الانضباط في الحضور في الموعد.
- (3) -البدء بموعظة أو قصة أو فكرة لشد الانتباه و إضفاء جو من المرح والأريحية و الاهتمام لمحتوى الجلسة.
- (4) -مراجعة ما تقدم في الجلسة السابقة ، والربط بينها وبين الجلسة الحالية.
- (5) -مراجعة الواجب المنزلي ، ومناقشة التدريب المنزلي على المهارة السابقة و استفساراتهم حولها وحول الصعوبات إن وجدت أثناء تطبيقها.

ثانيا :الخطوات المتبعة أثناء الجلسات الإرشادية (محتوى الجلسة) :

- (1)-التعريف بموضوع المهارة للجلسة الحالية.
- (2) -عرض الأهداف الإجرائية التي ينبغي تحقيقها في نهاية الجلسة الإرشادية.
- (3) -البدء في إجراءات الجلسة و عرض محتواها حسب ترتيب الأهداف المحددة لها .

(4) -عرض المفاهيم الجديدة المبنية على أسس علمية التي يهدف إلى التعرف عليها ، باستخدام الوسائل المجهزة للجلسة الإرشادية.

(5) -استخدام الفنيات المحددة لكل جلسة ، وتدريب أفراد العينة عليها من خلال التدريبات الصفية.

(6) -تدريب أعضاء المجموعة على حسن تطبيق المهارة المحددة لكل جلسة إرشادية ، وتقديم التغذية الراجعة لهم بشكل حوار جماعي بين الباحثة و التلاميذ.

ثالثا : الخطوات المتبعة في نهاية كل جلسة (إغلاق الجلسة) :

(1) - تلخيص ما تم تقديمه في الجلسة الإرشادية ، و توضيح كل غموض من خلال الإجابة على أسئلة التلاميذ .

(2) - تقديم تحفيزات مادية ومعنوية للأفراد أكثر نشاط في الجلسة .

(3) -تقديم الواجب المنزلي مع الشرح و التوضيح و التأكيد على التدرب في المنزل و المدرسة على المهارة المقدمة في الجلسة .

(4) -توزيع استمارة تقييم الجلسة الإرشادية على التلاميذ .

(5) -شكر التلاميذ على التفاعل الكبير في الجلسة و تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة ، و الحرص عليهم بالقيام بالواجبات والتدرب على المهارات.

4-2-4-5- توقيت تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية: كان كالتالي:

جدول رقم(15) : يبين توقيت تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية

المجموعة التجريبية			
الجلسة التمهيدية للمجموعتين مع تطبيق المقاييس: (مفهوم الذات ، مستوى الطموح ، الدافع للإنجاز) لتحقيق التجانس في يوم : 2019/01/31			
م	تاريخ الجلسة	توقيت الجلسة	اسم الجلسة
01	2019/03/02	15.30/16.30	تحديد الأهداف
02	2019/05/02	11.00/12.00	تحديد الأهداف
03	2019/07/02	14.30/15.30	تنظيم الوقت والخصائص الفيزقية لمكان المذاكرة
04	2019/10/02	11.00/12.00	تنظيم الوقت والخصائص الفيزقية لمكان المذاكرة
05	2019/12/02	15.30/16.30	القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات
06	2019/13/02	11.00/12.00	القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات
07	2019/14/02	14.30/15.30	إدارة الذات وإثارة الدافعية
08	2019/17/02	11.00/12.00	إدارة الذات وإثارة الدافعية
09	2019/19/02	15.30/16.30	تقوية الذاكرة
10	2019/21/02	11.00/12.00	تقوية الذاكرة
11	2019/24/02	15.30/16.30	التقييم الذاتي
12	2019/26/02	11.00/12.00	التقييم الذاتي
13	2019/28/02	15.30/16.30	الاستعداد للامتحان وأداءه
14	2019/03/03	11.00/12.00	الاستعداد للامتحان وأداءه
الجلسة الختامية للمجموعتين (القياس البعدي) في يوم : 2019/03/07			
جلسة المتابعة للمجموعة التجريبية (القياس التتبعي) في يوم : 2019/05/06			

5-4-2-4- وصف البرنامج ومحتواه :

جدول رقم (16): البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة

مهارة الجلسات	رقم الجلسة	نوع الجلسة ومدتها	أهداف الجلسة	الأسلوب المطبق
/	جلسة ما قبل البرنامج (التمهيدية)	/	1- تعرف الباحثة على المجموعتين (التجريبية والضابطة) 2- بناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة والمجموعتين 3- توضيح أهداف وسير الجلسات للبرنامج 4- تطبيق المقاييس التابعة للبرنامج	(1)- المناقشة والحوار (2)- الواجب المنزلي
تحديد الأهداف	الجلسة الأولى	نظرية	1- أن يتعرف التلميذ على أهمية تحديد الأهداف 2- أن يفرق بين أنواع الأهداف وترتيب الأولوية في هذه الأهداف	1- إستراتيجية العصف الذهني 2- إستراتيجية القصة

3- التدريب العقلي 4- واجب منزلي	3- أن يستشعر خطورة عدم تحديد الأهداف بالنسبة للدراسة والحياة كلها 4- الوصول بالتلميذ إلى قناعة تحديد الأهداف للنجاح في الدراسة والحياة 5- أن يتعرف التلميذ على نماذج ناجحة في تحديد الأهداف 6- أن يتعرف التلميذ على الأمراض التي قد تصيب الأهداف	(د 60)		
1- إستراتيجية لعب الأدوار 2- إستراتيجية التعلم التعاوني 3- التدريب العقلي 4- الواجب المنزلي	1- التدريب على تقنية (SMART) 2- أن يتدرب على الطرق العلمية في تحديد الأهداف 2- أن يتقن تحديد أهدافه القريبة والبعيدة 3- التدريب على وضع جدول الأهداف	تطبيقية (د 60)	الجلسة الثانية	

1- المناقشة والحوار 2- النمذجة 3- التحفيز و التعزيز الايجابي 4- التدريب العقلي 5- الواجب المنزلي	1- التعرف على مفهوم تنظيم الوقت و الخصائص الفيزيكية للمكان وأهميتهما في حياتنا خاصة الدراسية منها . 2- التعرف على معوقات تنظيم الوقت وكيفية التغلب عليها 3- التعرف على أساليب ومهارات تنظيم الوقت 4- التعرف على كيفية تنظيم الخصائص الفيزيكية للمكان 5- إتقان الأسلوب الأمثل لوضع جدول زمني للمذاكرة	نظرية (60 د)	الجلسة الثالثة	تنظيم الوقت والخصائص الفيزيكية لمكان المذاكرة
1- استراتيجيات العصف الذهني 2- لعب الأدوار 3- تقنية رفض الأعذار و مواجهة السلوك 4- التدريب العقلي 5- الواجب المنزلي	1- التدرب على تقنية جدول التوقيت وكيفية استعماله 2- التدرب على تقنية الطماطم في إدارة الوقت 3- التدرب على تقنية مصفوفة الوقت 4- التدرب على مهارة تنظيم مكان المذاكرة	تطبيقية (60 د)	الجلسة الرابعة	
1- استراتيجيات	1- التعرف على ضرورة القراءة وتوسيع المعارف	نظرية	الجلسة	

المحاضرة 2- إستراتيجية الخرائط الذهنية 3- التدريب العقلي 4- الواجب المنزلي	2- التعرف على كيفية كتابة الملاحظات 3- التعرف على نماذج من سريعي القراءة وأثرها على حياتهم 4- التعرف على كيفية كتابة الملاحظات و أنواعها	(60 د)	الخامسة	القراءة الفعالة
1- المناقشة والحوار 2- إستراتيجية التعلم التعاوني 3- استراتيجيات تبادل الخبرات 4- التدريب العقلي 5- الواجب المنزلي	1-التدرب على تقنية القراءة بالعين و اليد و الشباك 2- لتعرف والتدريب على تقنية كورنيل لكتابة الملاحظات 3- التعرف على تقنية (SQ3R) 3- التدرب على تقنية التكرار و الممارسة	تطبيقية (60 د)	الجلسة السادسة	وكتابة الملاحظات
1- إستراتيجية عكس المشاعر 2- الوعي و الاستبصار و مراقبة الذات	1- التعرف على النفس البشرية وتكريم الله لها على سائر خلقه 2- تعرف التلميذ على ذاته واكتشافها من خلال مصفوفة جون وهاري 3- التعرف على المشاعر والأفكار والعلاقة	نظرية	الجلسة	

إدارة الذات وإثارة الدافعية	السابعة	(60 د)	بينهما 4- تصحيح مفهوم الذات وكيفية تقديرها 5- التعرف على مراحل تكوين الذات و النضج	3- التدريب العقلي 4- الواجب المنزلي
الجلسة الثامنة	تطبيقية	(60 د)	1- التدرب على التأمل والتفكير الايجابي 2- التدرب على تقنية الاسترخاء وترتيب الأفكار 3- التدرب على كيفية إثارة الدافعية للتعلم 4- التدرب على كيفية اكتشاف المشاعر و التحكم فيها وتوجيهها 5- التدرب على كيفية تطوير الذات	1- إستراتيجية لعب الأدوار 2- تقنية الاسترخاء والتأمل 3 استراتيجيات التقبل و الواقعية 4-التدريب العقلي 5- الواجب المنزلي
الجلسة			1- التعرف على المخ البشري وأقسامه 2- التعرف على الذاكرة و أنواعها و مكوناتها 3- التعرف على استراتيجيات تحسين الذاكرة والتذكر	1- إستراتيجية المحاضرة 2- إستراتيجية العصف الذهني

تقوية الذاكرة	التاسعة	نظرية	4- التعرف على المعوقات العقلية والنفسية لعملية التذكر 5- التعرف على النسيان وكيفية مواجهته	3-التدريب العقلي لتقوية الذاكرة 4- واجب منزلي
		(60 د)		
	الجلسة العاشرة	تطبيقية	1- التدرب على تقنية الترميز والتصنيف 2-التدرب على تقنية فاينمان لحفظ المعلومة في الذاكرة 3- التدرب على تقنية التكرار المتباعد	1- إستراتيجية رفض الأعدار ومواجهة السلوك 2- إستراتيجية التأمل أو التصور العقلي 3- التدريب العقلي لتقوية التركيز 4- واجب منزلي
		(60 د)		

التقييم الذاتي	الجلسة الحادي عشر	نظرية (60 د)	1- التعرف على مفهوم التقييم الذاتي وأهميته على المستوى الشخصي والدراسي 2- التعرف على أهداف التقييم الذاتي 3- التعرف على خطوات التقييم الذاتي وأوقاته	1- إستراتيجية الأسلوب التوكيدي 2- إستراتيجية لعب الأدوار 3- التدريب العقلي لتقوية التركيز 4- واجب منزلي
	الجلسة الثانية عشر	تطبيقية (60 د)	1- التدرب على تقنية الاسترخاء التنفسي لترتيب البناء الداخلي النفسي 2- التدرب على التوكيد الايجابي و التأمل في الذات 3- التدرب على تقنيات التقييم الذاتي : – الاسترخاء – التنفس العميق – التأمل – التفكير في ما وراء التفكير	1- إستراتيجية التخيل العقلاني المعرفي 2- الموعدة الدينية 3- التدريب العقلي 4- الواجب المنزلي

	4- التدرب على اكتشاف نقاط القوة و الضعف وتعديلها			
1- التعرف على الطرق السابقة للتلميذ لفترة الامتحانات	2- اكتشاف التلميذ لأخطائه في المذاكرة فترة الامتحانات	3- التعرف على المثلث الخطير للامتحان (القلق ، التوتر ، الخوف) .	4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية الفورمات
2- اكتشاف التلميذ لأخطائه في المذاكرة فترة الامتحانات	3- التعرف على المثلث الخطير للامتحان (القلق ، التوتر ، الخوف) .	4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية رفض الأعذار و مواجهة السلوك	2- إستراتيجية
3- التعرف على المثلث الخطير للامتحان (القلق ، التوتر ، الخوف) .	4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية	2- إستراتيجية	3- التدريب العقلي لتقوية التركيز
4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	2- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	3- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	4- واجب منزلي
1- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	2- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	3- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية النمذجة
2- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	3- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية	2- إستراتيجية
3- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية	2- إستراتيجية	3- التغذية الراجعة
4- التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان و الإجابة النموذجية	1- إستراتيجية	2- إستراتيجية	3- إستراتيجية	4- واجب منزلي

1-الموعظة الحسنة	1-تقييم جلسات البرنامج		الجلسة	/
2- المناقشة والحوار	2- إغلاق العلاقة الإرشادية	/	الختامية	
3-التعزيز والتحفيز	3-تطبيق مقاييس الدراسة			
	4- تكريم المشاركين في الدراسة كل المجموعتين (التجريبية والضابطة)			

6- إجراءات تطبيق الدراسة :قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية لتطبيق الدراسة :

1)- تجميع المادة العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة من المكتبات الجامعية والعمومية و المكتبات الرقمية ، ومعرض الكتاب المقام كل عام بالجزائر العاصمة ، و الاطلاع على الأبحاث و الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية .

- (2)- مراجعة الثانويات الموجودة بالجلفة و الاطلاع على الميدان بهدف اختيار الثانوية الأنسب للدراسة ، و في الأخير تم اختيار ثانوية عبد الرحمان ابن خلدون لتكون محل الدراسة.
- (3)- بناء أدوات الدراسة و المتمثلة في – مقياس مهارات الاستذكار (من إعداد الباحثة) ، و البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثة) – و التأكد من الخصائص السيكمومترية لهما.
- (4)- استخراج وثيقة الترخيص من مديرية التربية ، لإجراء الدراسة بثانوية ابن خلدون ، و اخذ الموافقة من إدارة الثانوية لتسهيل إجراءات تطبيق البرنامج.
- (5)- التنسيق مع إدارة الثانوية ، والاتفاق معها على كل ما يلزم لتطبيق البرنامج ، من حيث يوم البدء ، والاطلاع على سجل التلاميذ للسنة الثانية ثانوي في كل التخصصات، وتحديد قاعات التدريس ، وضبط التوقيت الملائم لتطبيق البرنامج.
- (6)- تطبيق القياس القبلي لمقياس مهارات الاستذكار ، على مجتمع الدراسة كل تلاميذ السنة الثانوي بكل التخصصات (آداب و فلسفة ، آداب و لغات ، تسيير و اقتصاد ، علوم تجريبية ، تقني رياضي) وكان عددهم (145) ، و التأكد من أن كل التلاميذ قد فهموا العبارات بشكل صحيح ، وقاموا بالإجابة على جميع عبارات المقياس .
- (7)- تفريغ البيانات في الجداول الإحصائية لإجراء الأساليب الإحصائية المناسبة لها ، و ذلك لاختيار التلاميذ الذين تحصلوا على درجات متدنية على مقياس مهارات الاستذكار ، وذلك لتوزيعهم بشكل عشوائي على المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.
- (8)- تطبيق مقاييس (مفهوم الذات ، الدافع للإنجاز ، مستوى الطموح) بهدف ضبط تجانس العينات (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة).
- (9)- البدء في تنفيذ البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار على المجموعة التجريبية بشكل جماعي بواقع أربع جلسات أسبوعيا ، حيث استغرق البرنامج شهر كامل (من 2019/02/03 إلى 2019/03/03).

(10)- تطبيق القياس البعدي على المجموعتين (التجريبية و الضابطة) باستخدام مقياس مهارات الاستذكار.

(11)- تحديد موعد لجلسة المتابعة في الفصل الثالث من نفس السنة الدراسية لتطبيق القياس التتبعي على المجموعة التجريبية ، حيث مضى على تطبيق البرنامج شهرين كاملين .

(12)- إجراء المعالجة الإحصائية بالأساليب المناسبة للفروض ، ومناقشة نتائجها بناء على التراث النظري و الدراسات السابقة .

(13)- كتابة التقرير النهائي للدراسة ، و ختمها بالمقترحات بناء على نتائج الدراسة الحالية.

7- الأساليب الإحصائية : لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي سيتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- اختبار (ت) T-test للعينات المستقلة ، و ذلك بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في مقياس مهارات الاستذكار ، وذلك قبل و بعد تطبيق البرنامج .

- و كذا معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في الجنس (ذكور ، إناث) في مهارات الاستذكار بعد التطبيق البعدي ، و معرفة كذلك الدلالة الإحصائية للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية (ذكور ، إناث) في مهارات الاستذكار بعد التطبيق البعدي في التخصص (علمي ، ادبي) .

- اختبار (ت) T-test للعينات المترابطة ، وذلك بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار ، كما تم استخدامه في القياس التتبعي للمجموعتين على المقياس.

• حساب الدلالة العملية من خلال :

- حجم الأثر بحساب مربع ايتا: ويشير مفهوم حجم الأثر بصورة أساسية إلى أن النتائج الدالة إحصائيا ليس بالضرورة أن تكون دالة من الناحية العملية، حيث يتم فحص الدلالة العملية لنتائج الأبحاث النفسية و التربوية من خلال أساليب إحصائية معينة مثل مؤشر "د" في حالة التعامل مع عينتين مستقلتين أو اختبار مربع ايتا إذا تضمنت الدراسة التجريبية متوسطين أو أكثر، أي أن هناك أسلوبا إحصائيا أو أكثر يمكن استخدامه لفحص الدلالة العملية للنتائج في البحوث النفسية و التربوية ، بحيث تكون مكتملة لتلك النتائج التي يتم الحصول عليها من الاختبارات الإحصائية التي تفحص الدلالة الإحصائية للبيانات في الدراسات النفسية والتربوية (نصار، 2006 : 32).

وتمت المعالجة الإحصائية باستعمال الرزم الإحصائية. (spss 22)

الفصل الخامس: عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض و تحليل نتيجة الفرضية الأولى
 2. عرض و تحليل نتيجة الفرضية الثانية
 3. عرض و تحليل نتيجة الفرضية الثالثة
 4. عرض و تحليل نتيجة الفرضية الرابعة
 5. عرض و تحليل نتيجة الفرضية الخامسة
 6. عرض و تحليل نتائج تقييم أفراد العينة التجريبية للبرنامج
- الارشادي و جلساته

1- عرض و تحليل نتائج فرضيات الدرا

سنقوم في هذا الفصل باستعراض نتائج فرضيات الدراسة وتحليلها :

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : تنص الفرضية الأولى على :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار:

وللتحقق منها تم حساب الأسلوب الإحصائي "T-test" لحساب دلالة الفروق بين عينيتين مستقلتين ، كما تم حساب حجم الأثر مربع ايتا ، ويرمز له بـ η^2 . وتمثلت معادلته فيما يلي :

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

يرى (Kellow, 1998) حجم الأثر أنه أي مقياس يخبر عن مدى تفسير المتغير التابع أو توقعه بواسطة المتغير المستقل، كما يعرفه (بابطين، 2002) حجم الأثر بأنه الدرجة التي تكون فيها النتائج لها دلالة عملية في مجتمع الدراسة. (عبير علي احمد، 2018، ص442)

عن قيمة حجم التأثير يرى كوهين (Cohen, 1988) ان :

- القيمة (0.1) تعني حجم التأثير منخفض
- القيمة (0.3) حجم التأثير متوسط
- القيمة (0.5) حجم التأثير مرتفع (Cohen, 1988, p26).

الفصل الخامس:

عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة

جدول رقم (17) : يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار.

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			
			ع	م	ن	ع	م	ن	
0.01 دالة	0.008	2.83	18.10	170.81	16	10.38	156	16	مهارات الاستدكار

يظهر من الجدول ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي و الذي يساوي (156) ، الانحراف المعياري بلغ (10.38) ، و كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (170.81)، و الانحراف المعياري (18.10)، أما قيمة (t) فهي (2.83)، وقيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.008) وهي اقل عند مستوى الدلالة (0.01) ومنه فإنها دالة إحصائية ، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار لصالح المجموعة التجريبية .

جدول رقم (18) : يبين قيمة ايتا (2η) و حجم الأثر بين متوسطات درجات المجموعة

الضابطة و متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار

حجم العينة	قيمة مربع ايتا (2η)	حجم الأثر
المجموعة التجريبية : (16)	0.39	متوسط
المجموعة الضابطة : (16)		

نلاحظ من الجدول أن قيمة مربع ايتا (2η) التي بلغت (0.39) ، وهذا يعني أن التأثير العملي للبرنامج بلغ نسبة 39 % وهو حجم تأثير متوسط ، وعليه يمكننا التأكد من أن البرنامج الإرشادي رفع من مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي لأن دلالة الفروق الإحصائية كانت لصالح المجموعة التجريبية .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : وجاءت الفرضية كالتالي:

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستذكار.

وللتحقق منها تم حساب الأسلوب الإحصائي "T-test" لحساب دلالة الفروق بين عينيتين غير مستقلتين ، كما تم حساب حجم الأثر مربع ايتا ويرمز له ب.(2η) .

جدول رقم (19): يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستذكار.

مستوى الدلالة	قيمة sig	قيمة T	القياس البعدي			القياس القبلي			
			ع	م	ن	ع	م	ن	
0.05 دالة	0.002	2.43	18.10	170.81	16	14.42	161.87	16	مهارات الاستذكار

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي يساوي (161.87) و الانحراف المعياري يساوي (14.42) ، أما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (170.81) ، وبلغ الانحراف المعياري (18.10) أما قيمة (t) فهي (2.43) ، وقيمة الدلالة المعنوية (sig)

تساوي (0.002) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وهي دالة إحصائية ، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستدكار لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (20) : يبين قيمة ايتا (2η) و حجم الأثر بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستدكار

حجم العينة	قيمة مربع ايتا (2η)	حجم الأثر
المجموعة التجريبية : (16)	0.49	فوق متوسط و قريب من المرتفع
المجموعة الضابطة : (16)		

نلاحظ من الجدول أن التي قيمة مربع ايتا (2η) بلغت (0.49) ، وهذا يعني أن التأثير العملي للبرنامج بلغ نسبة 49% وهو حجم تأثير فوق المتوسط و قريب من المرتفع ، وعليه نقول أن دلالة الفروق الإحصائية جاءت لصالح القياس البعدي و هذا دليل على أن البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة فعال و ايجابي.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: وجاءت الفرضية كالتالي :

نص الفرضية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي و القياس التتبعي على مقياس مهارات الاستدكار.

وقد تمت معالجة هذه الفرضية باستخدام الأسلوب الإحصائي (T) لحساب دلالة الفروق بين عينتين غير مستقلين (مترابطتين).

الفصل الخامس:

عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة

الجدول رقم (21) : يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على مقياس مهارات الاستذكار

مستوى الدلالة	sig	قيمة T	القياس التبعي			القياس البعدي			
			ع	م	ن	ع	م	ن	
0.05 غير دالة	0.16	1.45	16.63	167.06	16	18.10	170.81	16	مهارات الاستذكار

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي يساوي (170.81) والانحراف المعياري يساوي (18.10)، أما في القياس التبعي بلغ المتوسط الحسابي (167.06)، وبلغ الانحراف المعياري (16.63)، أما قيمة (t) فهي (1.45) وقيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي (0.16) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه فإنها غير دالة إحصائياً وهذا ما يؤكد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على مقياس مهارات الاستذكار، أي أن البرنامج الإرشادي ما زال له اثر قائم، و عليه تحققت فرضية البحث.

4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير الجنس

جدول رقم (22) : يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير الجنس.

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	قيمة Sig	مستوى الدلالة
مهارات الاستذكار	ذكر	08	160.53	13.29	2.37	0.75	غير دالة
	أنثى	08	169.28	13.72			

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (160.53) ، أما الانحراف المعياري فقد بلغ (13.29) ، وأما المتوسط الحسابي للإناث فقد بلغ (169.28) ، و الانحراف المعياري بلغ (13.72) على مقياس مهارات الاستذكار ، ولقد بلغت قيمة (t) (2.37) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ، لان قيمة (sig) بلغت (0.75) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير الجنس ، و عليه لم تحققت فرضية البحث.

5- عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة :

نص الفرضية : : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير التخصص.

جدول رقم (23): يبين الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير التخصص.

المتغير	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	قيمة Sig	مستوى الدلالة
مهارات الاستدكار	علمي	08	164.47	14.34	0.97	0.75	0.05
	أدبي	08	168	13.73			غير دالة

يتضح من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية تخصص علمي على مقياس مهارات الاستدكار بلغت (164.47) ، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (14.34) ، وان قيمة المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية تخصص أدبي على مقياس مهارات الاستدكار بلغت (168) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (13.73) ، وأما قيمة (t) فقد بلغت (0.97) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ، لان قيمة (sig) بلغت (0.75) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير التخصص ، و عليه فان فرضية البحث لم تحققت .

6 _ عرض و تحليل نتائج تقييم أفراد العينة التجريبية للبرنامج الارشادي و جلساته:

تم تطبيق استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار على أفراد المجموعة التجريبية في نهاية كل جلسة من جلساته الإرشادية ، كما تم تطبيق استمارة تقييم كل البرنامج الإرشادي في نهاية تطبيقه ، بهدف إبداء رأيهم في سير الجلسة وتقديم مقترحات لتطوير وإثراء الجلسات كلها ، وكذلك بهدف تقييم البرنامج ككل و التحقق من الوصول إلى أهدافه ، فكانت كالتالي :

أولاً: استمارة تقييم الجلسات : و التي تم تطبيقها على أفراد العينة (المجموعة التجريبية) في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي ، و الذي شمل (14) جلسة إرشادية .

وتمثلت استمارة التقييم للجلسات الإرشادية فيما يلي :

- 1- تمثلت عبارات استمارة التقييم للجلسات الإرشادية في ثمانية (08) عبارات .
 - 2- وزن الإجابة على عبارات استمارة التقييم للجلسات الإرشادية كانت على النحو التالي :
 - بدرجة كبيرة و تقدر درجاتها بثلاث درجات (03)
 - بدرجة متوسطة و تقدر درجاتها بدرجتين (02)
 - بدرجة قليلة و تقدر درجاتها بدرجة واحدة (01)
 - 3- قمنا بحساب النسبة المئوية لتقييم كل جلسة إرشادية ، ومنه حصلنا على النتائج التالية:
- جدول رقم (24) : يبين التكرارات و النسب المئوية لاستجابات التلاميذ على تقييم كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار

رقم العبارة	ن	بدرجة كبيرة		بدرجة متوسطة		بدرجة قليلة	
		الدرجة	%	الدرجة	%	الدرجة	%
		الكلية لتكرارات العبارات		الكلية لتكرارات العبارات		الكلية لتكرارات العبارات	
الجلسة الأولى	16	75	58.56%	30	23.43%	23	17.97%
الجلسة الثانية	16	80	62.50%	28	21.88%	20	15.63%
الجلسة الثالثة	16	95	74.22%	25	19.53%	08	6.25%
الجلسة الرابعة	16	120	93.75%	08	6.25%	00	00%

الفصل الخامس:

عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة

00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة الخامسة
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة السادسة
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة السابعة
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة الثامنة
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة التاسعة
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة العاشرة
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة الحادية عشر
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة الثانية عشر
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة الثالثة عشر
00%	00	00%	00	100%	128	16	الجلسة الرابعة عشر
2.84%	51	5.07%	91	92.07%	1650	16	الدرجة الكلية

نلاحظ من الجدول ارتفاع في النسب المئوية لتكرارات استمارة تقييم الجلسات الإرشادية حيث بلغت في الدرجة الكلية لدرجات التكرارات (بدرجة كبيرة) بلغت (92.07%) ، في حين بلغت الدرجة الكلية لدرجات التكرارات (بدرجة متوسطة) (5.07%) ، و بلغت الدرجة الكلية لدرجات التكرارات (بدرجة قليلة) (2.84%) . مما يؤكد أن تقييم أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي كان تقييماً ايجابياً .

ثانياً : استمارة تقييم البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار : تقييم أفراد العينة التجريبية لكل البرنامج الإرشادي كان كالتالي : عدد العبارات عشرة (10) ، وكان سلم الدرجات كالآتي :

- بدرجة كبيرة وتقدر درجاتها بثلاث درجات (03)
- بدرجة متوسطة وتقدر درجاتها بدرجتين (02)
- بدرجة قليلة وتقدر درجاتها بدرجة واحدة (01)

الفصل الخامس:

عرض و تحليل نتائج فرضيات الدراسة

جدول رقم (25) : يبين التكرارات و النسب المئوية لاستجابات التلاميذ على تقييم البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار.

رقم العبارة	ن	بدرجة كبيرة		بدرجة متوسطة		بدرجة قليلة	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
العبارة الأولى	16	14	87.5%	02	12.5%	00	00%
العبارة الثانية	16	16	100%	00	00%	00	00%
العبارة الثالثة	16	16	100%	00	00%	00	00%
العبارة الرابعة	16	15	93.75%	01	6.25%	00	00%
العبارة الخامسة	16	14	87.5%	02	12.5%	00	00%
العبارة السادسة	16	12	75%	03	18.75%	01	6.25%
العبارة السابعة	16	16	100%	00	00%	00	00%
العبارة الثامنة	16	16	100%	00	00%	00	00%
العبارة التاسعة	16	16	100%	00	00%	00	00%
العبارة العاشرة	16	14	87.5%	02	12.5%	00	00%
الدرجة الكلية	16	149	93.12%	10	6.25%	01	0.62%

نلاحظ من الجدول ارتفاع في النسب المئوية لتكرارات استمارة تقييم البرنامج الإرشادي ، حيث بلغت في الدرجة الكلية لدرجات التكرارات (بدرجة كبيرة) بلغت (93.12%) ، في حين بلغت الدرجة الكلية لدرجات التكرارات (بدرجة متوسطة) (6.25%) ، و بلغت الدرجة الكلية لدرجات التكرارات (بدرجة قليلة) (0.62%) . مما يؤكد أن تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج

الإرشادي كان تقييما ايجابيا بدرجة كبيرة ، ومنه تبين فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة المطبق في الدراسة الحالية

الفصل السادس : مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

- 1- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى
- 2- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية
- 3- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة
- 4- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرابعة
- 5- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الخامسة

- الاستنتاج العام

- المقترحات

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات الدراسة :

-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار لصالح المجموعة التجريبية

أظهرت نتائج هذه الفرضية أن فاعلية البرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية بهدف تنمية مهارات الاستدكار لديهم ، قد ساعدهم على تحديد الأهداف في الدراسة والعمل بمنهجية منظمة ومضبوطة في التعامل مع الكم الهائل من المعلومات الموجودة في المواد الدراسية مما خفف من الضغط النفسي والعقلي لديهم ، خاصة بعد فهم ذواتهم و اكتسابهم لمهارة إدارتها و التحكم في مشاعرهم و توجيهها لما ينفعهم ، في حين أن المجموعة الضابطة و التي لم تخضع للبرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار لديهم بقيت تتخبط في الطرق العشوائية و غير العلمية و غير الدقيقة في مذاكرتهم و عدم تعرفهم على المهارات التي تساعدهم على تحديد أهدافهم وتنظيم أوقاتهم وتقوية ذاكرتهم .

وهذا ما يبين أهمية مهارات الاستدكار بالنسبة للتلاميذ ، حيث أكد ألين(Allen) (1972): على أهمية مهارات الاستدكار كجزء من برنامج علاج قلق الاختبار ، و أكد ميتشل وانجير Mitcheil (1972) أن خفض قلق الامتحانات ليس ضماناً لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستدكار، كما وجد كولر وهولان (Culler and Holahan 1980) أن الطالب الذي لديه مهارات استدكار عالية، وقد أعد نفسه جيداً للامتحان يمكن أن يعايش درجة أقل من الاضطراب أثناء موقف الامتحان نفسه ، و بالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الأداء على الامتحان .(مجدي محمد ، 2011 : 25).

ويين الباحثين (Luckie & Smethurst 1998) أن أي خلل في أية مهارة من منظومة تلك المهارات يؤثر حتما على الناتج النهائي، وهو التحصيل الدراسي، وذلك حسب الوزن أو الإسهام النسبي لتلك المهارة فيه. وهذا التصور يمكن أن يكون منطلقاً تنظيرياً للعديد من الدراسات التجريبية، التي تعمل على تقدير الأوزان النسبية لكل مجموعة من المهارات في التباين الكلي للتحصيل الدراسي، والنجاح الأكاديمي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة. (Luckie ,smethurst,1998 : 6)

والأمر الذي نلاحظه كذلك على نتائج هذه الفرضية هو اكتساب أفراد المجموعة التجريبية مهارة تقوية الذاكرة التي ساعدتهم على سرعة وحسن تذكر المعلومات بسبب حسن تخزينها في الذاكرة والتي تعتبر من أهم المهارات الضرورية للتعلم ، لارتباطها بمعالجة المعلومات التي يتعلمها التلاميذ في المدرسة ، وكذلك مهارة تنظيم الوقت ، ومكان الدراسة و التي ساعدتهم على حسن تنظيم أوقاتهم للمذاكرة و اختيار أفضل الأماكن لذلك ، مما انعكس إيجاباً على دافعيتهم التي شهدت ارتفاعاً ملحوظاً ، وهذه التي لم يكسبها أفراد المجموعة الضابطة .

وهذا ما أكدته مين (Main,1980) بعد مقابلته عددا من أساتذة الجامعة ، لمعرفة عادات الاستذكار لدى طلبتهم ، و توصل إلى أن الطلبة المنظمين في دراستهم متفوقون في تحصيلهم الأكاديمي و أن الطالب الفعال يمتلك مهارات تنظيم الوقت و اخذ الملاحظات و الدافعية نحو الدراسة. (Main A , 1980 : 24).

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس مهارات الاستذكار لصالح القياس البعدي.

يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية أن أفراد المجموعة التجريبية اكتسبت مهارات استذكار التي تساعدهم على رفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم ، وكذا الرفع من تقدير الذات لديهم ، مع تغيير الاتجاه نحو الدراسة بالاتجاه الصحيح والايجابي ، وكذلك تساعدهم على التفكير الإبداعي و الناقد ، وهذا ما توافق مع دراسة (هاني محمد محمود حجازي ، (2015) : تحت عنوان اثر

برنامج تدريبي على مهارات الأكاديمي و التفكير الإبداعي و التفكير الناقد الطالب الجامعي في تنمية عادات الاستذكار و الاتجاهات نحو الدراسة و التحصيل. وكذلك دراسة (خولة غنيمات و عبير عليمات 2011) حيث تحققت من فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية .

كما اتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة كل من (هدى الزناتي، 2016) و التي هدفت إلى تقصي اثر برنامج لعادات الاستذكار ومهارات التفكير و دافعية الانجاز في الأداء الأكاديمي و التفكير الناقد و التوافق النفسي لدى طلبة جامعة طرابلس ، و دراسة (البشرابي، شاكور محمد أحمد ، 2020)، العراق ، والتي توصلت إلى أن البرنامج التربوي الذي طبق على الطلاب المتأخرين دراسيا في المرحلة المتوسطة لتنمية عادات الاستذكار كان فعالا و ايجابي و نجح في الرفع من مهارات الاستذكار لديهم .

وهذا ما يؤكد أن لمهارات الاستذكار الأهمية الكبرى في حياة التلميذ و تمثلت في فهمه الجيد لمعنى المادة المتعلمة فهماً جيداً، فحفظ المواد عديمة المعنى يكون أكثر صعوبة ويستغرق وقتاً وجهداً أطول من حفظ المادة ذات المعنى الواضح، ولذلك لا بد أن يعرف الطالب معاني الكلمات والعبارات والنظريات والمصطلحات التي يحفظها ، و هذا ما أكدته اوزبل (Ozbell،1960) في التعليم ذو المعنى . حيث افترض أن المفهوم أو التصور الذهني لخبرة ما يكتسب معنى سيكولوجيا حقيقيا إذا ارتبط بالمخزون المعرفي للمتعلم ، كما يفترض أن المتعلم ينمو و يتقدم بطريقة استنتاجية من فهم المفاهيم العامة إلى فهم المفاهيم الأكثر تحديدا . (الربيعي فاضل جبار جودة، 2004 : 22) .

وتشير بعض الدراسات أن المواد الدراسية المفهومة ذات المعنى المحدد يسهل على الطلاب حفظها و فهمها بنسبة 60% على عكس المواد الدراسية عديمة المعنى أو الغامض . (احمد عزت راجح ، 1999 : 315) .

وأوضح احمد عبادة (2001) أن المواد ذات المعنى الواضح أسهل في تعلمها وتذكرها من المواد التي لا يفهم الطالب الكثير من معانيها و بالتالي لا بد على الطالب أن يجد علاقة بين ما يدرسه و بين

أمر لها معنى في حياته العامة . (احمد عبادة ، 2001: 39) . وهذا ما عملت مهارات الاستذكار على تعليمه للتلميذ ، وعلى رأس هذه المهارات مهارة تقوية الذاكرة و مهارة التقييم الذاتي .

ونستنتج كذلك أن أفراد المجموعة التجريبية قد تم تنشيط ذواتهم و رفع دافعيتهم من خلال مهارة إدارة الذات و إثارة الدافعية ، وهذا ما جاء موافقا لدراسة (ناجي محمود النواب ، إياد هاشم محمد (2014) عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي): و الذي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل والتلكؤ الأكاديمي مما يدل على انه كلما زاد استعمال عادات الاستذكار قل التلكؤ ، ودراسة (البشراوي و شاکر، 2020) بالعراق حيث أثبتت فاعلية برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار للطلاب المتأخرين دراسيا في المرحلة المتوسطة ، وكذلك دراسة (احمد أبو الخير وبدوي منى و إبراهيم أماني ، 2013) و التي تحققت من اثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية و عادات الاستذكار لدى طلاب الثانوية .

كما أكد جادزيلا (gadzella,1976) في دراسته حول العلاقة بين الدراسة و التحصيل ، وجود علاقة ايجابية بين الدرجات على مقياس عادات الدراسة و المعدل التراكمي ، إذ توصل إلى أن عادات الدراسة أفضل متنبئ عن المعدل التراكمي ، وهذا ما وجدته فرانكلين أيضا (franklin,1976) ، في الوقت نفسه أوضح واتكن (watkin,1979) أن عادات الدراسة من أكثر المتغيرات مساهمة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي. (نورجان عادل، 2014 : 10-11) .

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على مقياس مهارات الاستذكار.

نستنتج من نتائج هذه الفريضة أن اثر البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار فعال و ايجابي ومستمر الفاعلية ، حيث أن تلاميذ السنة الثانية ثانوي اكتسبوا مهارات الاستذكار.

وهذا ما جاء موافق مع دراسة (محمد احمد إبراهيم سعفان (1997) فاعلية برنامج لتحسين الاستذكار لدى طلبة الجامعة) .

و نستنتج أيضا أن البرنامج أثبت نجاحه في إكساب التلاميذ مهارات اجتماعية شخصية من خلال مهاراتي (إدارة الذات و إثارة الدافعية و التقييم الذاتي) ، و مهارات أكاديمية من خلال مهاراتي (تقوية الذاكرة والاستعداد للامتحان و أدائه) وهذا ما أكدته دراسة (هلال بن حميد بن أحمد القصابي ، 2010) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل ..

و يتضح كذلك من خلال نتائج الفرضية أن اثر البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستذكار مستمر لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي رغم مرور شهرين كاملين على تطبيقه لكن الأثر كان ضئيلا جدا ويعود ذلك لأسباب عديدة :

أولها : صعوبة تطبيق البرامج الإرشادية أو التدريبية ، بسبب صعوبة فهم منهجية العمل بها لدى التلاميذ و الطاقم التربوي في مدارسنا .

ثانيا : تعدد المهارات و كثرتها مع قصر الوقت وقلة الجلسات صعب على الباحثة تعليم التلاميذ .

ثالثا : حداثة المهارات على التلاميذ قلل من التفاعل بينهم وبين الباحثة أثناء تطبيق المهارات مما اثر على النتائج النهائية

رابعا : ارتباط البرنامج بالتنمية و التي تعني نمو هاته المهارات مع شخصية التلميذ و هذا يأخذ وقت طويلا وتدريب مكثفا ومدة البرنامج لا تسمح بذلك.

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستذكار تعزى إلى متغير الجنس.

يتبين من نتائج هذه الفرضية انه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس مهارات الاستدكار، وهذا ما جاء موافقا لدراسة (عباس كرجي حسن ، 2013، العراق) وهو عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات استراتيجيات الاستدكار تعزى الى متغير الجنس لدى طلبة الجامعة ، ودراسة (سمير جوهاري ، 2018) لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية ببرج بوعريج بالجزائر. ودراسة براهيمى ابراهيم (2011) لدى طلبة الكلية الاقتصادية بجامعة المسيلة ، ودراسة (عبد الحميد عبد الخالق محمد ، 2010) لدى طلاب الثانوية ، كذلك اتفقت مع دراسة (ياسين آمنة ، بابا حسن خديجة (2019) لدى طلبة جامعة وهران 2 ، الجزائر.

كما اختلفت عن دراسة (ناجي محمود النواب و إياد هاشم محمد ،2014) العراق ، دراسة (جواد محمد الشيخ خليل،2007)غزة، فلسطين ، واللذان توصلتا إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات استراتيجيات الاستدكار تعزى إلى متغير الجنس لدى طلبة الجامعة ، ودراسة (فداء أكرم الخياط ، شيروان صالح الخضر ، 2008) و التي أكدت وجود تأثير لمتغير الجنس في مهارات الاستدكار لدى طلبة التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين.

و حسب (محمد المصري ، 2009) : فقد بيّنت الدراسات التي حاولت معرفة دلالة الفروق بين الطلاب الذكور وال طالبات الإناث في استخدامهم لاستراتيجيات التعلم وعادات الاستدكار في المرحلة الجامعية، ففي الوقت الذي توصلت فيه بعض الدراسات إلى وجود فرق بينها ولصالح الإناث منها دراسة (باعداد ومرعي ،2016، 216) ودراسة (فطيم، 113، 1989) و دراسة (Crolett,1984) . توصلت دراسات أخرى في نتائجها لصالح الذكور منها دراسة كل من (الشناوي و براهيم، 1990 ، 213) ، وتوصلت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى امتلاك المهارات الدراسية واستراتيجيات التعلم منها دراسة (المتولي، 1990 ، 181) ، ودراسة (Gibney,1991). (محمد المصري ، 2009 : 344-345).

5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :

نص الفرضية : : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات الاستدكار تعزى إلى متغير التخصص

ومنه نستنتج من نتائج هذه الفرضية أن كل التلاميذ في كل التخصصات الأدبية والعلمية يكتسبون مهارات استدكار عالية متجانسة ، وهذا ما اتفقت عليه الدراسة الحالية مع كل من دراسة (برهيمي ابراهيم ، 2011) لدى طلبة كلية العلوم الاقتصادية بجامعة مسيلة الجزائر ودراسة (عبد الحميد عبد الخالق محمد ، 2010) لدى طلاب الثانوية ، كما اتفقت مع دراسة (ياسين آمنة ، بابا حسن خديجة (2019) لدى طلبة جامعة وهران 2 ، الجزائر

واختلفت مع كل من دراسة (محمود النواب واياذ هاشم محمد ، 2014)، ودراسة (شيماء علي خميس، 2012) العراق ، ودراسة (جواد محمد الشيخ خليل، 2007) غزة ، فلسطين ، و الذين توصلوا إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات متوسطات استراتيجيات الاستدكار تعزى إلى متغير التخصص لدى طلبة الجامعة لصالح التخصص العلمي.

الاستنتاج العام :

من خلال نتائج الفرضيات الفرعية ، و التي أثبتت انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس مهارات الاستدكار لصالح المجموعة التجريبية ، مما أكد فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الاستدكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي و انه كان ايجابيا ، و حقق ما كنا نريد بالطريقة التي تساعد على تنمية البناء الداخلي للتلميذ و إرشاده إلى كيفية التعامل مع المهارات الدراسية خاصة (مهارة تقوية الذاكرة ومهارة الاستعداد للامتحان وأدائه).

ومن خلال النتائج يتبين أن مهارات الاستدكار مهمة وذات فوائد كبيرة للتلاميذ ، حيث تعلمهم الكيفية الصحيحة و السليمة للتعامل مع المعلومات و المعارف الكثيرة الموجودة في المواد

الدراسية المكثفة ، كما تيسر تعلمهم وتعينهم على أداء واجباتهم ومهامهم الدراسية بالشكل الذي يعود عليهم بالنفع والفائدة وتحقيق ما يطمحون إليه من نجاح وتفوق دراسي، والذي سينعكس ايجابيا على تحصيلهم الدراسي و يمكنهم من الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى بكل نجاح وسلاسة وسهولة .

وهذا ما قاله (محمد احمد إبراهيم ، 2003 ، ص23) :لابد من إعادة تعديل مفهوم الذات للطلاب . وهذا التوجه قد أكدته نتائج دراسة انا كونستانينا (Constantina Anna) 1977 التي توصلت إلى أن التدريب على مهارات الاستذكار وتعديل مفهوم الذات يعطي نتائج أفضل مما لو اعتمدنا على إكساب الطالب مهارات الاستذكار فقط.

كما أكدت " دراسة جورون وواين (Gordon & wayen) حول تحليل استراتيجيات الدراسة حيث أوضحت نتائج الدراسة أيضا أن فكرة استراتيجيات الدراسة تتكون من عامل شخصي و الذي يتضمن قيم و مشاعر الشخص وعامل المهارات الإدراكية وعامل السلوكيات و التقنيات المتعلقة باستخدام مهارات الدراسة ... ،

كما أشار وليم جلاسر - صاحب نظرية العلاج بالواقع والتي تبنتها الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي - حيث أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشدين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون اقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم، وهذا ما تأكد في البرنامج بعد ان قامت الباحثة بإرشاد التلاميذ على فهم عالمهم داخلي ليتمكنوا من التحكم في العالم الخارجي من خلال مهارات فهم المشاعر وادارة الذات و التقييم الذاتي .:

ومن خلال النتائج يبين كذلك أن مهارات الاستذكار مهمة وذات فوائد كثيرة على التلاميذ و تساعدهم على الكيفية الصحيحة و السليمة للتعامل مع المعلومات و المعارف الكثيرة الموجودة في المواد الدراسية المكثفة ، كما تيسر تعلمهم وتعينهم على أداء واجباتهم ومهامهم الدراسية بالشكل الذي يعود عليهم بالنفع والفائدة وتحقيق ما يطمحون إليه من نجاح وتفوق دراسي، والذي سينعكس ايجابيا على تحصيلهم الدراسي و يمكنهم من الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى بكل نجاح وسلاسة

وسهولة ، ، وهذا ما توصلت إليه كثير من الدراسات منها دراسة) جواد محمد الشيخ خليل، (2007) بفلسطين، عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.

وتمثل نجاح البرنامج الإرشادي في الخدمات التي يوفرها البرنامج وتراعى أثناء بناءه وهي كما حددها (زهران ، 1980) في : الخدمات المتعلقة بالاستشارة التربوية وحل المشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي والتفوق والعمل على تحقيق التوافق الدراسي. وكذلك تهتم الخدمات التربوية بتوجيه الطلبة الجدد والخارجين وبالإسهام في تطوير وتحسين المناهج والمساعدة في تحسين العملية التربوية بصفة عامة.

كما يرى كل من (رافدة و سمير (2011) : أن الخدمات التربوية تساعد الطالب في رسم الخطط الدراسية و التربوية التي تتناسب مع ميوله وقدراته وأهدافه الخاصة ، و تهدف هذه الخدمات إلى تحقيق النجاح تربويا عن طريق معرفة الطلبة وفهم سلوكهم ومساعدتهم في الاختيار السليم و تحقيق استمرارهم في الدراسة ، وحل ما يعترضهم من مشكلات ، هذا بالإضافة إلى التطلع المستقبلي والتخطيط في ضوء دراسة الماضي والحاضر التربوي ورسم الخطة المستقبلية .(رافدة ، سمير، 2011 : 148).

ويرجع الفضل كذلك لنجاح البرنامج الإرشادي إلى مميزات الإرشاد التربوي و الذي حدده (طه عبد العظيم، 2014) في : أن الإرشاد التربوي يهتم بالتلميذ ككل جسميا وعقليا و انفعاليا و اجتماعيا و أخلاقيا ، كما يركز على تنمية الطالب من جميع النواحي ، والأخذ بيده ولتحقيق ذلك لابد من وجود برامج إرشادية مستمرة تبدأ مع الطالب منذ التحاقه بالمدرسة الابتدائية .(طه عبد العظيم، 2014: 117).

كما عمل هذا البرنامج على التقليل من حالة القلق و التوتر التي تنتاب التلاميذ فترة الامتحان ، حيث يؤثر سلبا على تعاملهم مع ورقة الامتحان والإجابة على الأسئلة مما ينعكس ذلك على نتائج الامتحان ، وذلك من خلال مهارة الاستعداد للامتحان وأداءه .

و مما يلاحظ أيضا أن مهارات الاستذكار مهمة وضرورية لكل تلميذ في كل مراحله التعليمية من المتوسط إلى الجامعي ، و ذلك لاحتوائها على أنماط سلوكية أساسية تساعد على التعامل الايجابي مع كل ما هو موجود في مساره التعليمي ، وهي تعمل على مساعدته على الطريقة الصحيحة في تحديد الأهداف البعيدة والقريبة والإجرائية للتعامل الصحيح مع محتويات المواد الدراسية ، وكذا تعمل على مساعدته على فهم ذاته ورفع الدافعية لديه ، ومنه رفع التحصيل الدراسي و انتقاله السلس من مرحلة دراسية إلى أخرى .

ولقد توصلنا في هذه الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التغيير الايجابي في سلوكيات التلميذ من خلال تدريبه على مهارات تساعد على التعامل السليم والصحيح مع مقتضيات الحياة عامة ومع الحياة الدراسية خاصة.

كما توصلنا إلى اكتشاف قدرات التلميذ العقلية والنفسية والانفعالية من خلال تدريبه على مهارات الاستذكار و بالأخص مهارة إدارة الوقت وإدارة الذات وتقوية الذاكرة والتقييم الذاتي ، وكذلك المهارات الأخرى وهي مهارة تحديد الأهداف والقراءة الفعالة و كتابة الملاحظات و إثارة الدافعية والاستعداد للامتحان والتدرب على كيفية أداءه والتي انعكست كلها عليه إيجابا وخففت من الحالة المضغوطة التي كان يعيشها مع أسرته ، وساعدته على تقبل وضعه التعليمي والتعلق به . كما ساعدته على حسن اختيار الوقت والمكان المناسبين للمذاكرة سواء في المدرسة أو البيت أو المكتبات العمومية بهدف استثارة الحالة الشعورية الايجابية لديه ، لتقبل المادة الدراسية و حسن إدارتها لخدمته و حسن تعامله مع المواضيع الصعبة والمكروهة لديه ، وهذا ما لمستته الباحثة أثناء تطبيق مهارة إدارة الذات التي قام فيها التلاميذ بالتفريغ الانفعالي الايجابي ، كما ساعدته على حسن إدارة الضغوط النفسية خاصة فترة الامتحانات .

ولقد توصلنا إلى انه لا يوجد فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في اكتسابهم لمهارات الاستذكار ويرجع ذلك لقدرات الأفراد في اختيار طرق استذكارهم وتعاملهم معها ، كما توصلنا إلى عدم وجود فروق بين التلاميذ التخصصات العلمية والأدبية على حد سواء لان الأمر يتعلق بمدى

اكتساب التلاميذ للمهارات الشخصية و التي تمثلت في (مهارة إدارة الذات ة إثارة الدافعية و مهارة التقييم الذاتي) .

وفي الأخير تتقدم الباحثة بعدة اقتراحات ترجو من المختصين والأساتذة و الباحثين والأولياء أن يأخذوها بعين الاعتبار بهدف مساعدة أولادنا على التدريب على مثل هاته المهارات خاصة في وقتنا الحالي المليء بالضغوط والأعمال والأعباء التي أثقلت كاهل الجميع .

المقترحات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج ، تقدم الباحثة بين يدي الباحثين والمهتمين بالجانب النفسي و التربوي التعليمي مجموعة من الاقتراحات ترجو أن تؤخذ بعين الاعتبار وتتمثل فيما يلي :

- ضرورة الاهتمام ببناء البرامج خاصة الإرشادية في الوسط المدرسي و تنويعها لخدمة التلميذ وإشباع حاجاتهم الشخصية والدراسية
- التنوع في الدراسات في مهارات الاستذكار و تناول كل المهارات التي تشمل جوانب التعلم لدى التلاميذ والعمل على تطوير الوسائل و الفنيات لتنميتها لديهم
- ضرورة متابعة التلاميذ وتعليمهم أحسن الطرق لتخفيف عليهم من ضغط المواد الدراسية والامتحانات خاصة في سنوات نهاية الأطوار.
- العمل على تدريب مختصين في الإرشاد النفسي على بناء برامج إرشادية فعالة في كل المجالات والتخصصات .
- توعية أولياء التلاميذ بضرورة مرافقة أولادهم لطلب المساعدة من المرشدين بهدف فهم ذواتهم ، وتحديد حاجاتهم وإشباعها بالطرق العلمية الصحيحة
- دعم مجال الإرشاد النفسي خاصة في المجال التربوي والأسري بكل ما يحتاجه من وسائل و تسهيلات لخدمة المجتمع و بالأخص التلاميذ بهدف الرفع من تحصيلهم الدراسي

قائمة المصادر المراجع

المراجع والمصادر باللغة العربية :

المصادر :

القران الكريم سورة إبراهيم الآية(٧٧)

الكتب :

- ابن المنظور (2011) ، لسان العرب ، دار صادر للنشر والتوزيع ، إيران
- احمد عبادة (2001) : المذاكرة الصحيحة طريقك إلى التفوق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
- احمد عزت راجح (1999) : أصول علم النفس ، ط11، دار المعارف للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
- احمد محمد الزعبي (2012) ، الإرشاد النفسي ، نظرياته ، اتجاهاته ، مجالاته ، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع ، الاردن
- احمد عبد اللطيف ابو سعد (بدون سنة) ، علم النفس الإرشادي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الأردن
- الاسدي سعيد جاسم ، وإبراهيم مروان عبد المجيد (2003)، الإرشاد التربوي مفهومه خصائصه ماهيته ، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- أمل بنت فيصل الفريخ ، خالد بن سعود الشريف ، عبده بن كامل الطايبي ، وآخرون (2018) ، تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري، جمعية المودة للتنمية الأسرية ، ansadhan@gmail.com
- ايمان فوزي (2001) ، في الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، مصر
- بعبيع محمد نادية ، يامنة عبد القادر اسماعيلي ، (2011)، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الأردن

- البلوشي محمود (2014) ، مهارات التفوق الدراسي ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- حامد عبد السلام زهران (1986) ، علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، دار المعارف ، مصر
- حسام محمود زكي ، نهلة فرج الشافعي ، مصطفى خليل محمود ، احمد جمال الشريف ، احمد سمير صديق (2019) ، الإرشاد و العلاج النفسي ، دار التعليم الجامعي ، الاسكندرية مصر
- حسين طه عبد العظيم (2004)، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا ، دار الفكر ، عمان ، الأردن
- حسين محمد أبو رياش (2007)، التعلم المعرفي، ط1 ، دار المسيرة ، عمان الأردن.
- حمدي عبد الله عبد العظيم ،(2013) ، البرامج الإرشادية للاختصين النفسيين و طرق تصميمها ، ط1، مكتبة أولاد الشيخ للتراث ، مصر
- رافدة الحريري ، سمير الأمامي (2011) ، الإرشاد التربوي و النفسي في المؤسسات التعليمية ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان
- ربيع هادي مشعان (2005) ، الإرشاد التربوي و النفسي من المنظور الحديث ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ، (2000) ، مناهج و أساليب البحث العلمي (النظرية و التطبيق) ، ط1 ، دار صفاء ، عمان ، الأردن .
- رياض نايل العاسمي (2015) ، التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة ، ط1، دار الإعمار العلمي ، الرياض ، السعودية.
- الزعبلوي محمد السيد محمد (1998) ، المراهق المسلم حاجات المراهق و المشكلات التي تنشأ عنها ، ط1 ، الجزء السادس ، مؤسسة الكتب الثقافية ، ، بيروت لبنان .
- زهران حامد عبد السلام ، (1980) ، التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، حامد عبد السلام ، (2002.) ، التوجيه والإرشاد النفسي. ط3، عالم الكتب، القاهرة
- سعديه بهادر (2002): المرجع في برامج تربية أطفال ما قبل المدرسة- ط3- مطبعة الطوبجي.

- سمير عبدة ، برتراند رسل ، (بدون سنة) ، في التربية ، دار مكتبة الحياة ، بيروت ، لبنان.
كتاب مترجم
- سهام درويش ابو عطية (2002) ، مبادئ الارشاد النفسي ، ط2 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- السيد عبد القادر زيدان ، (1990) ، عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص و مستوى التحصيل الدراسي الثانوية العامة ، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس ، ج2 ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة ، مصر.
- سهير كامل احمد (2000) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر
- الشرقاوي انور محمد ،(1998)، التعلم ونظريات و تطبيقات ، ط5 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر
- صادق، فاروق (1983م) استبيان عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية. بحوث في السلوك والشخصية، المجلد الثالث، دار المعارف القاهرة ،مصر.
- صالح باقرا ، (2001) ، المشكلات الإرشادية، مطبعة دار السلام.
- صالح حسن الداھري (2015) ، فنيات الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة و اسرهم ،دارالإعصار العلمي ، ط1 ، عمان الأردن
- طه حسين عبد العظيم (2004) ، الإرشاد النفسي (النظرية،التطبيق،التكنولوجيا) ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة،مصر.
- طه عبد العظيم حسين (2014) ، الإرشاد النفسي – النظرية – التطبيق – التكنولوجيا ، ط6 ، دار الفكر ، عمان الأردن
- طه عبد العظيم حسين ، (2014) ، الإرشاد النفسي النظرية – التطبيق – التكنولوجيا ، دار الفكر ، ط6 ، عمان الأردن
- عايش زيتون (2008) ، أساليب تدريس العلوم،دار الشروق ، الطبعة الأولى ،عمان الأردن
- عبّاد مسعود (2015) ، استراتيجيات التدريس ترويض للعقول و توليد للتعلم ، دار نور الكتاب ، ط1 ، الجزائر
- عبد الله بن ناصر السدحان، و اخرون (2018) ، تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الأسري ، فہرسۃ مكتبة الملك فہد الوطنية اثناء للنشر، الرياض

- عبد الرحمان اسماعيل صالح (2013)، فنيات و اساليب العملية الارشادية ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، الاردن
- عبد الله فلاح المنيزل ، و عايش موسى غرايبة ،(بدون سنة) ، الاحصاء التربوي تطبيقات باستخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن.
- عبد الهادي جودت عزت و العزة سغيد حسني (2004) ، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، مكتبة دار الثقافة ، عمان الاردن
- عدنان يوسف العتوم (2012) ، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط3 ، عمان الاردن .
- علي تركي شاكر الفتلاوي ، (2013) ، المشكلات التي تواجه طلبة جامعة كربلاء من وجهة نظرهم ، www.oxpdf.com.
- علي رمضان فاضل (2011) ، (ترجمة) ماري مادوكس ،المهارات اللازمة للتفوق الدراسي في مراحل التعليم المختلفة ، دار العالمية للكتب و النشر ، ط1 ، الجيزة مصر
- عماد محمد محمد عطية (2013) ، تقنيات الارشاد الجماعي ، مكتبة الرشد ، ط1 ، الرياض السعودية.
- العمرية صلاح الدين (2005) ، الصحة النفسية والارشاد النفسي ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، الاردن
- غالب محمد رشيد (2011) ، الارشاد النفسي و معالجة المخاوف ، دروب للنشر والتوزيع و حمادة للدراسات الجامعية ، الاردن
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013) ، الإرشاد النفسي و التربوي ، دار و مكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان الاردن
- فوزي عبد الخالق ، علي احسان شوكت ،(2007) ، طرق البحث العلمي : المفاهيم و المنهجيات وتقارير نهائية ، المكتب العربي الحديث ، عمان الاردن
- فهم مصطفی (1998) ، القراءة مهاراتها و مشكلاتها في المدرسة الابتدائية ، ط2 ، مكتبة الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، مصر.
- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم، (1999) ، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان..

- كمال يوسف بلان (2015) ، نظريات الإرشاد النفسي و العلاج النفسي ، الطبعة الأولى ، دار الإحصار العلمي ، عمان الأردن
 - ماهر محمود عمر (2003) ، نظرية الاختيار رؤية تحليلية لنظرية وليم جلاسر السيكلولوجية ، مركز الدلتا للطباعة ، ط1 ، مصر
 - ماهر محمود عمر ، المقابلة في الارشاد و العلاج النفسي ، دار المعارف الجامعية ، الاسكندرية ، مصر
 - مجد عبده (2009) ، مهارات التحصيل ، دار وحي القلم ، ط1 ، دمشق سوريا
 - محمد أحمد إبراهيم سفعان (2003)، دليل إرشادي لحسين الاستذكار، مصر، دار الكتاب الحديث
 - محمد سيد علي، (2011) ، موسوعة المصطلحات التربوية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
 - محمد علي حبيب الموسوي (2012) ، بحوث في المناهج الدراسية ، دار ومكتبة البصائر ، ط1 ، بيروت لبنان
 - محمد نواف البلوي (2014) ، مبادئ الارشاد النفسي في المجال العسكري ، دار الجنان للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، مكتب السودان
 - نبيل صالح سفيان (2004) ، المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي " دليلك لاكتشاف شخصيتك و شخصيات الاخرين ومعالجة الامراض الشخصية، ايتراك للنشر و التوزيع ، ط1 ، مصر الجديدة
 - نورجان عادل محمود دهم ير (2013)، المهارات المعينة على الاستذكار والتعلم وعلاقتها بدافعية التعلم، مصر، المكتب الجامعي الحديث.
 - وهوب وتوني ، جيلان بيتلر (1998) ، ترجمة عبد الكريم العقل ، إدارة العقل ، دليل اللياقة الذهنية لتطوير مهاراتك العقلية ، مكتبة جرير، الرياض.
 - المذكرات : -نفوذ سعود أبو سعدة (2012) ، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية"،رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين
- المجلات :

- أبو عليا محمد و الوهر (2001) ، درجة وعي طلبة الجامعة الهاشمية بالمعرفة ما وراء المعرفة المتعلقة بمهارات الإعداد للامتحانات و تقديمها و علاقة ذلك بمستواهم الدراسي و معدلهم التراكمي و الكلية التي ينتمون اليها ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، الجزء 28، العدد 01، عمان ، جامعة اليرموك.
- حمزة شراك ،. خضرة براك (2020)، الجزائر ، واقع مشكلات العمل المعرفي للطلاب الجامعي في الجزائر وفق نظام ل.م.د.مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية ، 1121 – 2170 issn -12/(03)/2020،
- حمدان علي نصر (1992)، معدل السرعة في القراءة الصامتة لدى تلاميذ نهاية الحلقة الثانية من التعليم الابتدائي ، مجلة كلية التربية ، العدد 19 ، جامعة المنصورة ، مصر. مها عبد المجيد جواد العاني ، حمد بن حمود بن سليمان الغافري ، (2018) ، الحاجات الارشادية لدى طلبة الجامعة العربية المفتوحة ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، تصدرها الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد 139، من الصفحة 216/174، البريد الالكتروني : <http://iaepj.com/cp>
- مجدي محمد احمد الشحات (2011) ، اثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي و التحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية – جامعة دمنهور ، المجلد الثالث ، العدد 01 ، مصر
- الخليفة، سبيكة (2000م) علاقة مهارات التعلم والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر . مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد السابع عشر، السنة التاسعة، يناير
- الربيعي ، فاضل جبار جودة (2004) ، استراتيجيات التعلم و الاستذكار و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، العراق.
- رزق، محمد عبد السميع (2000)، الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستذكار.مجلة جامعة أم القرى للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني.
- السيد محمد ابو هاشم (2008) ، النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة و الحكمة الاختبارية و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة

- PDFcreated with pdf Factory Pro trial version ، العدد 68 ، الجزء الاول ،
www.pdfactory.com
- علاء محمود جاد الشعراوي (1995) ، عادات الاستذكار و الأسلوب المفضل للتعلم و علاقته بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، العدد (29) ، الجزء الثاني ، جامعة المنصورة ، مصر
 - الفرماوي حمدي علي ، (2002) ، ابعاد عادات الاستذكار في حالة تكرار سلوك الغش لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (12) ، العدد 34.
 - محسن محمد عبد النبي (1996) ، مهارات الاستذكار للمتفوقين عقليا و العاديين من طلاب المرحلة الثانوية ، المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مصر
 - محمد أبو هاشم (2008) ، النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة والحكمة الاختبارية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد 68 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2008 ، الموقع الالكتروني: WWW.PDFFACTORY.COM
 - محمد المصري (2009) ، العلاقة بين استراتيجيات التعلم و التحصيل الاكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة ، مجلة جامعة دمشق – المجلد 25 – العدد (4+3) ، دمشق سوريا .
 - محمد نبيه بدير (1990) ، عادات الاستذكار و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب و طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد (14) ، الجزء الثاني ، جامعة المنصورة ، مصر
 - علي بن جابر الثبيتي ، الجميل محمد عبد السميع شعلة (2007) ، برنامج مقترح لتنمية عادات الاستذكار لدى الطلاب العاديين و المتأخرين دراسيا من طلاب كليات المعلمين بالمملكة السعودية ، ط1 ، جامعة أم القرى فهرسة مكتبة فهد الوطنية أثناء النشر
 - نصار، يحيى. حياتي بكر (2006). استخدام حجم الأثر لفحص الدلالة العملية للنتائج في الدراسات الكمية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين – مركز النشر العلمي

المراجع باللغة الأجنبية :

- Weinstein, C.E.(1988) Assessment and training of student – learning strategies. New York : plerum press.
- Azevedo ,R (2002) : Beyond intelligent tutoring system : computers as metacognitive tools to enhance learning? Instructional Science 30 (1), 31-45
- Cottrell (1999) , the study skill Handbook ,London : Mac Milan, Press Ltd.
- Glasser, W (2001). What is Reality therapy? From website (<http://indigo.ie/~irti/whatis.htm>). -
- Graham, K. J.& Robinson, H .(1989), study skill handbook: A guide for all teacher . New York International Reading Association.
- Reed ,JD Ph. D.(1982) the need for counseling services for Adult student in Evening degree programs from the perspective of students from four selected colleges university of Michigan (1982) Dissertation Abstracts international , vol. 34,No2 August.
- Luckie,W .R. Smethurst W . (1998). Study power . Study skills to improve your learning and your grades . Cambridge, USA , bookline books.
- Joseph et Paul, psychologie de l'adolescent, ferman- nathan,1^{er} edition1971 ;
- Petri,H,and Govern, J (2004) Motivation :theory,Research and Applications,Thomson-Wadsworth,Australia.
- Tyler,L,(1969),The work of the counsellor , (3rd Ed) , Appleton Century Crofts,New York.
- Kochhar S.K.(1999) : Guidance and Counselling in Colleges and Universities,New Delhi,Sterling Publishers,1999,7th Published.
- Main, A (1980) Encouraging Effective Learning Edinburgh : Scottish Academic Press Ltd.
- Roger, F (1997) Study Habits & Effective Learning . Journal of Educational Research . vol. 12. No 8.

- Jouns, Anne , (1970) : School Counselling in Practice,London,Thorpe Limited , 1st published.
- -Holdstock,L.(1998): Skill Acquisition. In: Radford, J.& Govier,E.(eds):A Texbook of Psychology. New York, Routledge.
- Herman ,D ; Raybeck, D& Gutman , D , (1996) . Improving student emory. Toronto, Hogrefe and Huber publishers.
- Corsini, R. (2002): The Dictionary of Psychology. Taylor & Francis Group.
- Banach, May & Gregory, Paula J.(2001): Essential Tasks,Skills,and Decisions for Developing Sustainable Community- Based Programs for Children,Youth, and Families a Risk. Extension Journal, Vol. (39),No.(5),pp.1_11availableon<http://joe.org/joe/2001october/a4.html>
- Bloch .H,(2002) :Adolescents Viole
- nts, clinique et prevention ,Paris, ed Dunod.
- François Richard,(1998) les trouble psychiques à l,adolescence , Edition Masson, 2em èd, paris
- Jean- françois Mattei,(2003) , Rapport sur la violences et santé, paris
- Holden,A . 1971,connseling in sccondary s

المواقع الالكترونية

<http://www.uqu.edu.sa/majalat/humanities/vol13/a04.htm> :

ن(8 م 55) 19/ 07/ 30/ 10:05:43

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01)

جامعة الاغواط عمار ثليجي
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية
قسم الارطوفونية وعلم النفس

أستاذي الكريم (ة) :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : طلب تحكيم مقياس مهارات الاستذكار الجيد لدى تلاميذ الثانوي .

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف إلى التعرف على " فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار الجيد لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة " وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد النفسي ، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة تقوم الباحثة ببناء مقياس مهارات الاستذكار الجيد .

ولهذا الهدف أتشرف أن أضع بين أيديكم الصورة الأولية للمقياس ، علما أن هذا المقياس يتكون في صورته الأولية من (3 محاور وهي : 1) – محور المدخلات ، 2) – محور العمليات (معالجة المعلومات) 3) – محور المخرجات .

أما الأبعاد فكانت هي المهارات الخاصة بالاستذكار وهي (12) مهارة ، وتكون المقياس من (130) فقرة ، وستستخدم الباحثة تقدير خماسي للمقياس وهي : (تنطبق على دائما ، ينطبق على غالبا ، ينطبق على أحيانا ، تنطبق على نادرا ، لا تنطبق على) .

ولكونكم من أصحاب الخبرة والاختصاص والدراية العلمية والعملية في مجال التربية وعلم النفس ، فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا المقياس لذا يرجى التكرم بالاطلاع على فقرات المقياس وإبداء آرائكم وملاحظاتكم حول : * انتماء الفقرة للمجال * وضوح الفقرة وصياغتها اللغوية

السليمة

ولا يسع الباحثة في النهاية إلا أن تشكركم على جهودكم البارزة ، ووقتكم الثمين الذي تمنحونه لتحكيم هذا المقياس ، شاكرة لكم حسن اهتمامكم وتعاونكم وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية :

اسم ولقب الأستاذ المحكم :

الدرجة العلمية :

التخصص العلمي :

مكان العمل :

الجامعة و القسم :

التوقيع :

الباحثة : كعوان فاطمة

تحت اشراف : الدكتور بوفاتح محمد

مقياس مهارات الاستذكار الجيد

الأبعاد	رقم الفقرة	الفقرات	منتمية للمجال	غير منتمية للمجال	واضحة	غير واضحة	ملاحظة
تحديد الأهداف	01	ليس لدي خطة مستقبلية لحياتي					
	02	ليس لدي أي هدف في دراستي					
	03	أراجع دروسي بعد إلحاح من والدي					
	04	هدفي من المذاكرة إرضاء والدي					

					احدد وانظم دروسي التي سأذاكرها	05	
					احدد هدفي قبل البدء في المذاكرة	06	
					هدفي من المذاكرة هو تحصيل أعلى الدرجات	07	
					أسعى في مذاكرتي تحقيق مهنة المستقبل	08	
					لدي رؤية واضحة لتحقيق أهدافي	09	
					احدد لكل مادة دراسية وقت خاص بها للمذاكرة	10	تنظيم الوقت والخصائص الفيزيائية لمكان المذاكرة
					أذاكر في الوقت الذي أجده مناسب وهادئ	11	
					أذاكر وقت الامتحانات فقط	12	
					اخصص وقت قصير للمذاكرة	13	
					ليس لدي وقت محدد للمذاكرة	14	
					أفضل أوقات الليل للمذاكرة	15	
					أهين مكان خاص بي للمذاكرة	16	
					انظم مكان للمذاكرة واحضر كل ما احتاجه	17	
					أفضل المذاكرة على سرير النوم	18	
					انظم وقتي بين واجباتي المنزلية والمذاكرة	19	
					ليس لدي مكان محدد للمذاكرة	20	
					اجعل لي نفسي طقوس خاصة كي استطيع المذاكرة	21	
					احدد مكان واحد في البيت للمذاكرة طول السنة	22	
					ارغب المذاكرة مع إخوتي أو أصدقائي	23	

					أفضل المذاكرة في المدرسة على البيت	24	
					أجد صعوبة في المذاكرة من الكتاب المدرسي	25	القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات
					أحبذ المذاكرة من الملخصات	26	
					أفضل اقتناء المعلومة من مراجعها الأصلية	27	
					أفاعل بشكل جيد مع كل ما أقرأ	28	
					لا أستطيع التفريق بين النقاط المهمة وغير مهمة أثناء القراءة	29	
					أكتفي بالعناوين الرئيسية في الكتاب أو الكراس وأتجنب التفاصيل	30	
					اسطر وألون على المعلومات المهمة في الكتاب	31	
					الخص كل كتاب اطلع عليه	32	
					أحب استخدام الطرق العلمية في التلخيص وكتابة الملاحظات في المذاكرة	33	
					استخدم أسلوب الخاص في كتابة الملاحظات	34	
					لا أستطيع أن اكتب والأستاذ يشرح	35	
					أكتفي بشرح الأستاذ دون كتابة الملاحظات	36	
					استعين بكتابات زملائي بدل كتابة الملاحظات	37	
					اكتب ملاحظات للمواد التي أحبها فقط	38	
					أجد صعوبة في كتابة كل ما يقوله الأستاذ	39	

					لا اهتم بما يقدمه الأستاذ في القسم	40	الاستماع النشط
					أراقب جميع تحركات الأستاذ أثناء شرحه للدرس	41	
					لا اسمح أن يتشتت انتباهي أثناء الدرس	42	
					أركز على أهم النقاط في الدرس وأناقشها مع الأستاذ	43	
					لا استطيع الاستماع بسبب زملائي	44	
					استمع للدرس في بدايته فقط	45	
					لا اعتمد على شرح الدرس لأنه لا يفيدني	46	
					افهم الدرس جيدا عند الاستماع لشرح الأستاذ	47	إدارة الذات وإثارة الدافعية
					لا اهتم بالمذاكرة لأنني لا أحب الدراسة	48	
					ليس لدي طموح ولا دوافع للدراسة والمذاكرة	49	
					أحب التميز والتفوق لذلك اهتم بالمذاكرة	50	
					اعتبر نفسي مسئول عن تحصيلي ونجاحي	51	
					أجد صعوبة في المذاكرة لأنني لا افهم ذاتي	52	
					أعاني من الشعور بالإحباط بسبب تدني تحصيلي الدراسي	53	
					لا أجد رغبة لي في المذاكرة	54	
					إرضاء والدي اكبر دافع لي للمذاكرة والتفوق	55	
					أهدافي وطموحاتي تساعدني على المذاكرة	56	
					واقعي الاجتماعي اكبر مثبط لي	57	

					سیر الناجحين يزيدني حماسا على المذاكرة	58	
					عدم فهمي واستيعابي للدروس يجعلني اكره الدراسة والمذاكرة	59	
					اشعر بالسعادة والانشراح عند المذاكرة لتقتني بنفسي	60	
					اشعر بعدم الانسجام مع زملائي بالمدرسة	61	
					أركز على ما يهمني فقط	62	
					اسرح كثيرا عند المذاكرة	63	
					يشد انتباهي المواضيع الجديدة والجذابة	64	
					أجد سرعة تشتت الانتباه في المذاكرة	65	
					كثرة أحلام اليقظة تأثر على تركيزي	66	
					أحرص كثيرا على التركيز في العناصر المهمة في الدرس	67	
					أجد صعوبة في الاستمرار في التركيز في المذاكرة	68	
					الفوضى والضوضاء تؤثر كثيرا على تركيزي	69	
					استعمل كل حواسي السمعية والبصرية واللمسية أثناء الدرس والمذاكرة	70	
					كثرة المعلومات تقلل من تركيزي وانتباهي	71	
					حالة الطقس من حرارة وبرودة تؤثر كثيرا على تركيزي	72	
					أركز جيدا عندما أذاكر دروسي	73	
					ينتابني الشعور بالتعب عند التركيز الطويل	74	
					يتخلل مذاكرتي فترات راحة	75	

الانتباه
والتركيز

					واسترخاء		
					ارغب كثيرا في ربط المعلومة بأشياء وأشكال مميزة عندي	76	تقوية الذاكرة
					كثرة الدروس والمواد تؤثر على استيعابي	77	
					اشعر دائما بالإرهاق من كثرة المذاكرة	78	
					أقوم بتنظيم المعلومات قبل حفظها	79	
					يصعب علي الإمام بكل المعلومات والاحتفاظ بها	80	
					أجد صعوبة في ربط المعلومة الجديدة بالمعلومة القديمة	81	
					السهر وقلة النوم تؤثر على مذاكرتي	82	
					اشعر بضعف في ذاكرتي بسبب شرب المنبهات خاصة وقت الامتحان	83	
					استخدم الترميز والألوان عند مراجعة دروسي	84	
					أمارس الرياضة البدنية والذهنية من اجل تقوية ذاكرتي	85	
					أجد صعوبة في تذكر ما استذكره وادرسه	86	الممارسة والتكرار
					أفضل تكرار الدرس بقراءته بصوت مرتفع	87	
					أعيد كتابة المعلومة عدة مرات من اجل حفظها	88	
					أمارس أسلوب التكرار المتباعد في المذاكرة	89	
					أفضل ممارسة المذاكرة الجماعية	90	
					اكرر المعلومة دون تركيز	91	

					92	ممارسة المذاكرة بالنسبة لي ليست مهمة إلا في أوقات الامتحانات	
					93	أشارك في القسم بطرح الأسئلة غير الواضحة على الأستاذ	المشاركة في القسم
					94	احضر الدرس في البيت لأشارك في القسم	
					95	أفضل مشاركة أصدقائي في المذاكرة لمناقشة المقرر	
					96	اعرف الإجابة دائما ولا أحب المشاركة بها في القسم	
					97	التزم الصمت في القسم لأنني لا أجد أهمية للمشاركة	
					98	أفضل مشاركة إخوتي معي في المذاكرة	
					99	أشارك فقط في المواد التي أحبها	
					100	أفضل كتابة بحث حول كل مادة أذاكرها	كتابة التقرير
					101	استخدم الانترنت كمرجع من مراجع كتابة البحوث	
					102	أجد صعوبة كبيرة في كتابة البحوث	
					103	أحب كتابة البحوث بطريقة منظمة ومدعمة بالإشكال والرسومات	
					104	أجد صعوبة في التوفيق بين المذاكرة وكتابة البحوث	
					105	أجد صعوبة بالغة في البحث في المكتبة وفي الكتب لكتابة البحث المطلوب	
					106	أكره وأعاني جدا في كتابة البحوث لكثرتها وصعوبتها	

					اعتمد خطوة التقييم الذاتي في كل مساري الدراسي	107	التقييم الذاتي
					أحسن طرح الأسئلة أثناء مذاكرتي للمادة المدروسة	108	
					اطلب من غيري تقييمي أثناء مذاكرتي	109	
					استخدم طريقة حل امتحانات الموجودة على الانترنت لتقييم ذاتي في المذاكرة	110	
					أقيم ذاتي من أجل تحديد نقاط القوة والضعف أثناء مذاكرتي	111	
					ادخل الامتحان دون تقييم معلوماتي	112	
					أتجنب التقييم الذاتي خوفا من الفشل	113	
					أذاكر وقت الامتحانات فقط	114	الاستعداد للامتحان وأدائه
					اسهر كثيرا فترة الامتحانات	115	
					الجا إلى التخمين في أسئلة الامتحان وأذاكر إجاباتها فقط	116	
					استخدم الطرق العلمية الفعالة للتحضير للامتحان	117	
					ادرس كل المقرر قبل الامتحان حرصا على عدم النسيان	118	
					ينتابني قلق وتوتر باقتراب موعد الامتحان	119	
					أجد صعوبة في الإلمام بكل الدروس لتراكمها أثناء الامتحانات	120	
					اعتمد على الملخصات في المراجعة للامتحان	121	
					أتناول الكثير من القهوة والشاي أثناء الامتحانات	122	
					أكثر من الأدعية والصلاة فترة	123	

					الامتحانات		
					أنسى كل ما ذاكرته عند استلام ورقة الامتحان	124	
					أبدا مباشرة بحل الأسئلة السهلة قبل الصعبة	125	
					اقرأ جيدا الأسئلة قبل الإجابة	126	
					استغرق وقت كبير في فهم الأسئلة	127	
					أكمل كل وقت الامتحان حتى وان أكملت الإجابة	128	
					في حالة عدم معرفة الإجابة لا أجيب واسلم الورقة بدونها	129	
					لا أراجع إجاباتي بعد الخروج من الامتحان	130	

الملحق رقم (02) :

مقياس مهارات الاستذكار في صورته النهائية

الاسم واللقب :

القسم :

الإرشادات : تتضمن هذه القائمة مجموعة من الفقرات التي تصف عاداتك في المذاكرة .يرجى منك قراءة كل فقرة منها وتحديد مدى انطباقها عليك وذلك بوضع علامة على خيار واحد فقط من الأعمدة (دائما ، أحيانا، لا) والرجاء عدم ترك فقرة من دون تحديد، كما أرجو منك تحري الصدق والموضوعية في الإجابة فهي لا تتضمن إجابات صحيحة أو خاطئة ، وأن الإجابات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط

وشكرا على تعاونكم

رقم الفقرة	الفقرات	دائما	أحيانا	لا
01	لدي خطة مستقبلية لحياتي			
02	لدي هدف من دراستي			
03	احدد هدفي قبل البدء في المذاكرة			
04	هدفي من المذاكرة هو تحصيل أعلى النقاط			
05	أسعى في مذاكرتي إلى تحقيق مهنة المستقبل			
06	لدي خطة واضحة لتحقيق أهدافي			
07	احدد لكل مادة دراسية وقتا خاصا بها للمذاكرة			
08	أذاكر في الوقت الذي أجده مناسب			
09	أذاكر فترة الامتحانات فقط			

10	اخصص يوميا وقتا للمذاكرة		
11	أفضل أوقات الليل للمذاكرة		
12	احضر كل ما احتاج إليه للمذاكرة		
13	أفضل المذاكرة على سرير النوم		
14	انظم وقتي بين واجباتي المنزلية والمذاكرة		
15	لدي عادات خاصة أثناء المذاكرة		
16	احدد مكان واحد في البيت للمذاكرة طول السنة		
17	ارغب المذاكرة مع أصدقائي		
18	أفضل المذاكرة في المدرسة على البيت		
19	أجد صعوبة في المذاكرة من الكتاب المدرسي		
20	أميل إلى المذاكرة من الملخصات		
21	أفضل اخذ المعلومة من مراجعها الأصلية		
22	استطيع التفريق بين النقاط المهمة وغير مهمة أثناء القراءة		
23	اكتفي بالعناوين الرئيسية في الكتب		
24	احدد المعلومات المهمة في الكتاب		
25	الخص كل كتاب اطلع عليه		
26	أحب استخدام الطرق العلمية في كتابة الملاحظات أثناء المذاكرة		
27	استخدم أسلوب الخاص في كتابة الملاحظات		
28	استطيع أن اكتب والأستاذ يشرح		
29	اكتفي بشرح الأستاذ دون كتابة الملاحظات		
30	استعين بكتابات زملائي بدلا من كتاباتي الخاصة		
31	اكتب الملاحظات للمواد التي أحبها فقط		
32	اهتم بالمذاكرة لأنني أحب الدراسة		
33	لدي طموح للدراسة		
34	يدفعني حب التميز عن غيري إلى الاهتمام بالمذاكرة		
35	احمل نفسي مسؤولية تفوقي في الدراسة		
36	أجد صعوبة في المذاكرة لأنني لا افهم ذاتي		

37	أعاني من الشعور بالإحباط بسبب تدني تحصيلي الدراسي		
38	أجد رغبة في المذاكرة		
39	إرضاء والدي اكبر دافع لي للمذاكرة		
40	أهدافي تساعدني على المذاكرة		
41	واقعي المعيشي اكبر مثبط لي		
42	سيّر بعض الناجحين يزيدني حماسا على المذاكرة		
43	عدم فهمي واستيعابي للدروس يجعلني اكره المذاكرة		
44	اشعر بالسعادة والانشراح عند المذاكرة لثقتي بنفسي		
45	اشعر بعدم الانسجام مع زملائي بالمدرسة		
46	ارغب في ربط المعلومة بأشكال مميزة عندي		
47	اشعر بالإرهاق من كثرة المذاكرة		
48	أقوم بتنظيم المعلومات قبل حفظها		
49	يصعب علي الإلمام بكل المعلومات وحفظها		
50	أجد صعوبة في ربط المعلومة الجديدة بالمعلومة القديمة		
51	يشد انتباهي المواضيع الجذابة		
52	يتخلل مذاكرتي فترات من الراحة والاسترخاء		
53	كثرة الدروس تقلل من استيعابي		
54	السهر وقلة النوم تؤثر على مذاكرتي		
55	اشعر بضعف ذاكرتي بسبب شرب المنبهات		
56	استخدم الرسوم والألوان عند مراجعة دروسي		
57	أمارس الرياضة الذهنية من اجل تقوية ذاكرتي		
58	أجد صعوبة في تذكر ما أراجع من مواد دراسية		
59	أقيّم ذاتي في كل مساري الدراسي		
60	أفضل طرح الأسئلة لتقييم استذكاري للمادة المدروسة		
61	اطلب من غيري تقييمي أثناء مذاكرتي		
62	استخدم طريقة حل الامتحانات الموجودة على الانترنت لتقييم ذاتي في		

			المذاكرة	
			أحدد نقاط القوة والضعف أثناء مذاكرتي	63
			ادخل الامتحان دون تقييم معلوماتي	64
			أتجنب التقييم الذاتي خوفاً من الفشل	65
			اسهر طويلاً فترة الامتحانات	66
			الرجاء إلى التخمين في أسئلة الامتحان وأذاكر إجاباتها فقط	67
			استخدم الطرق العلمية الفعالة للتحضير للامتحان	68
			ادرس كل المقرر قبل الامتحان حرصاً على عدم النسيان	69
			ينتابني قلق وتوتر باقتراب موعد الامتحان	70
			أجد صعوبة في الإلمام بكل الدروس لتراكمها أثناء الامتحانات	71
			أتناول الكثير من القهوة والشاي أثناء الامتحانات	72
			أكثر من الأدعية والصلاة فترة الامتحانات	73
			أنسى كل ما ذاكرته عند استلام ورقة الامتحان	74
			أبدأ مباشرة بحل الأسئلة السهلة قبل الصعبة	75
			أقرأ جيداً الأسئلة قبل الإجابة	76
			استغرق وقت كبير في فهم الأسئلة	77
			أكمل كل وقت الامتحان حتى وإن أنهيت الإجابة قبل الوقت	78
			في حالة عدم معرفة الإجابة لا أجيب واسلم الورقة	79
			أراجع إجاباتي بعد الخروج من الامتحان	80

الملحق رقم (03) :

ورقة تقييم الجلسة

الاسم:.....

اللقب:.....

القسم:.....

عزيزي التلميذ ضع العلامة (X) أمام ما تراه مناسباً من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
01	أشعر بالارتياح في هذه الجلسة			
02	أسلوب الأستاذة مشوق			
03	أحس أنني استفدت من هذه الجلسة			
04	أنا راض عن محتوى هذه الجلسة			
05	سأستخدم ما عرفتته اليوم في مذكراتي			
06	أشعر بالانسجام مع المجموعة			
07	استوعب جيداً معلومات وأفكار الجلسة			
08	وقت الجلسة كافي للتعلم بالنسبة لي			

	ملاحظات أخرى
--	--------------

الملحق رقم (04) :

قائمة الأساتذة محكمين مقياس مهارات الاستدكار

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	بن سعد احمد	علم النفس	أستاذ التعليم العالي	عمار ثليجي الاغواط
02	داودي محمد	علم النفس التربوي	أستاذ التعليم العالي	عمار ثليجي الاغواط
03	قويدري علي	علم النفس العيادي	دكتور محاضر "أ"	عمار ثليجي الاغواط
04	عمومن رمضان	علم النفس	دكتور محاضر "أ"	عمار ثليجي الاغواط
05	صداوي كمال	علم النفس العمل والتنظيم	دكتور محاضر "أ"	ابن خلدون تيارت
06	عزوز كتفي	علوم التربية	دكتور محاضر "أ"	محمد بوضياف مسيلة
07	خالد عبد السلام	علوم التربية	دكتور محاضر "أ"	جامعة سطيف 2
08	قيرع فتحي	علم النفس التربوي	دكتور محاضر "أ"	زيان عاشور الجلفة
09	غريب حسين	علم النفس المدرسي	دكتور محاضر "أ"	زيان عاشور الجلفة

الملحق رقم (05) :

ورقة تقييم البرنامج الإرشادي للدراسة

الاسم:.....

اللقب:.....

القسم:.....

عزيزي التلميذ ضع العلامة (X) أمام ما تراه مناسباً من الفقرات الآتية:

م	الفقرة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
01	استفدت كثيراً من جلسات البرنامج			
02	وضح لي البرنامج أخطائي في المذاكرة			
03	توقيت البرنامج مناسب جداً لي			
04	ترتيب المهارات مناسب و موافق لي			
05	مدة ساعات الجلسات والبرنامج كافي لتعليمي واستعابي			
06	أفكار البرنامج متسلسلة وواضحة			
07	راض جدا عن المعلومات التي قدمت في البرنامج			

08	لامس البرنامج جل احتياجاتي في المذاكرة		
09	كل المهارات التي قدمت في البرنامج تخدمني		
10	الأساليب والفنيات التي طبقت في البرنامج مناسبة لإيصال المعلومة لي		

الملحق رقم (06) :

قائمة الأستاذة المحكمين للبرنامج الإرشادي تنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية
ثانوي بمدينة الجلفة

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	خويلد اسماء	علوم التربية	أستاذ التعليم العالي	زيان عاشور الجلفة
02	داودي محمد	علم النفس التربوي	أستاذ التعليم العالي	عمار ثليجي الاغواط
03	قويدري علي	علم النفس العيادي	دكتور محاضر "أ"	عمار ثليجي الاغواط
04	عمومن رمضان	علم النفس	دكتور محاضر "أ"	عمار ثليجي الاغواط
05	صدقاوي كمال	علم النفس العمل والتنظيم	دكتور محاضر "أ"	ابن خلدون تيارت
06	عزوزكتفي	علوم التربية	دكتور محاضر "أ"	محمد بوضياف مسيلة
07	خالد عبد السلام	علوم التربية	دكتور محاضر "أ"	جامعة سطيف 2
08	قيرع فتحي	علم النفس التربوي	دكتور محاضر "أ"	زيان عاشور الجلفة
09	حجاج محمد لمين	علم النفس الاعصاب	دكتور محاضر "أ"	قاصدي مرباح ورقلة

جامعة عمار ثليجي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس علوم التربية و الارطوفونية

طلب تحكيم برنامج إرشادي

الأستاذ المحترم :

أضع بين يديكم برنامج مقترح أعد في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في اختصاص الإرشاد النفسي، بجامعة عمار ثليجي الاغواط وتحت إشراف : د.

بوفاتح محمد وهي معنونة بـ:

فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار الجيد لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

دراسة تجريبية لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنوية عبد الرحمان بن خلدون بالجلفة

الرجاء من حضرتكم المشاركة في تحكيمه وإضفاء خبرتكم على محتواه، بتسجيل ملاحظاتكم واقتراحاتكم في استمارة التحكيم. ودمتم في خدمة العلم وأهله ولكم منا

جزيل الشكر والتقدير.

الطالبة: كعوان فاطمة

واليكم ما يساعدكم في عملية التحكيم

المفاهيم الإجرائية للدراسة :

1- البرنامج الإرشادي : هو " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة (المدرسة) " (زهران، 2002، 499).

وتعرفه الباحثة إجرائيا في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من الفنيات والأساليب من نظرية العلاج بالواقع وبعض نظريات الإرشاد النفسي والتي تستخدم بهدف تنمية مهارات الاستدكار الجيد لدى أفراد المجموعة التجريبية في ثلاثة عشرون جلسة إرشادية.

2- مهارات الاستدكار: هي السلوك اليومي الذي يستخدمه الطالب في دارسته من حيث تنظيم الوقت، ودرجة المثابرة في أداء الواجبات الدراسية واستخدام المكان المخصص للدراسة، وأسلوب المذاكرة الفردية أو الثنائية أو الجماعية (الصارف، 1992)

وتعرف إجرائيا : أنها عبارة عن تسع مهارات يكتسبها التلميذ لتصبح عنده سلوك يومي يستخدمه في دراسته وتمثلت هذه المهارات في كل من :تحديد الأهداف ، تنظيم

الوقت والخصائص الفيزيائية لمكان المذاكرة ، القراءة الفعالة وكتابة الملاحظات ، إدارة الذات وإثارة الدافعية ، الانتباه والتركيز ، تقوية الذاكرة ، كتابة التقارير والبحوث ،

التقييم الذاتي ، والاستعداد للامتحان وأدائه

1- بروتكول البرنامج المقترح:

جدول يوضح بروتكول البرنامج المقترح

برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة	مسماه
-الكشف عن مستوى مهارات الاستذكار لدى التلاميذ - تنمية مهارات الاستذكار لدى التلاميذ	هدفه
النظرية الواقعية في الإرشاد النفسي	خلفيته النظرية
16 جلسة	عدد جلساته
60دقيقة	متوسط مدة الجلسة
16 تلميذ وتلميذة	حجم العينة
مغلقة	طبيعة الجلسات
ثلاث مرات في الأسبوع	تواترت الجلسات
الباحثة	قيادة الجلسات
السيبورة ، الحاسوب ،	الوسائل التعليمية
قاعة خاصة بالثانوية	مكان إجراء الجلسات

فترة تطبيق البرنامج	الفصل الثاني من السنة الدراسية 2018-2019
---------------------	--

تحكيم عام حول البرنامج

إجراءات البرنامج	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
فكرة البرنامج العامة			
عنوان البرنامج			
عدد الجلسات			
الزمن المقترح للجلسات			
ترتيب الجلسات			
محتوى البرنامج و مواءمته للمرحلة العمرية للعينة			
معدل الجلسات في			

			الأسبوع
--	--	--	---------

تحكيم خاص بالجلسات

الجلسة	المهارة		الأهداف المسطرة		نوع الجلسة ومدتها		الأساليب المطبقة		الخطوات المتبعة في الجلسة	
	ملائم	غير ملائم	ملائم	غير ملائم	ملائم	غير ملائم	ملائم	غير ملائم	ملائم	غير ملائم
1										
2										
3										
4										
5										
6										

										7
										8
										9
										10
										11
										12
										13
										14
										15

الملاحظات و التوجيهات :

.....

.....

الأستاذ :

الدرجة العلمية :

التخصص :

الإمضاء :

برنامج إرشادي لتنمية مهارات الاستذكار لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الجلفة

مهارة الجلسات	رقم الجلسة	نوع الجلسة ومدتها	أهداف الجلسة	الأسلوب المطبق	إجراءات الجلسة
------------------	---------------	-------------------------	--------------	----------------	----------------

/	جلسة ما قبل البرنامج	/	1- تعرف الباحثة على المجموعتين (التجريبية و الضابطة) وتعرف افراد المجموعتين على بعضهما البعض 2- بناء العلاقة الإرشادية بين الباحثة والمجموعتين 3- توضيح أهداف وسير الجلسات للبرنامج 4- تطبيق المقاييس التابعة للبرنامج	1- المناقشة والحوار 2- الواجب المنزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5د قصة معبرة : قصة الامام الشافعي مع طلب العلم محتوى الجلسة : 45 د : *تعريف الباحثة بنفسها وبموضوع الدراسة * التعرف المتبادل بين الباحثة وأفراد العينة ومع بعضهم البعض * إضفاء جو من المرح والأسئلة المفتوحة في كل المجالات * شرح لمحتوى البرنامج والمقاييس * تطبيق المقاييس : 1- مقياس مفهوم الذات ، مقياس مستوى الطموح ، 3- مقياس الدافع للإنجاز اغلاق الجلسة : 10د : 1- حكمة : قال الامام الشافعي : اصبر على مر الجفا من معلم * فان رسوب العلم في نفراته ومن لم يذق مر العلم ساعة * تجرع ذل الجهل طول حياته 1- شرح التدريب العقلي : لو كنت وزيرا للتربية والتعليم ، ماهو او قرار ستتخذه 2- الواجب المنزلي : اكتب في ورقة طريقة مذاكرتك للدروس والمشاكل التي تواجهها قبل واثناء وبعد المذاكرة
تحديد الأهداف	الجلسة الأولى		1- أن يتعرف التلميذ على أهمية تحديد الأهداف 2- أن يفرق بين أنواع الأهداف وترتيب الأولوية في هذه الأهداف	1- إستراتيجية العصف الذهني 2- استراتيجية القصة	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5د : قصة معبرة : قصة أليس في بلاد العجائب والأرنب محتوى الجلسة : 45 د : * طرح الأسئلة حول مفهوم الحياة عند التلميذ ، ونظرته للمستقبل

			3 أن يستشعر خطورة عدم تحديد الأهداف بالنسبة للدراسة والحياة كلها 4- الوصول بالتلميذ إلى قناعة تحديد الأهداف للنجاح في الدراسة والحياة 5- أن يتعرف التلميذ على نماذج ناجحة في تحديد الأهداف 6- أن يتعرف على الأمراض التي قد تصيب الأهداف	3- التدريب العقلي 4- واجب منزلي	* تقديم كل فرد لأهدافه وما يريد تحقيقه في حياته كلها وفي دراسته وضع التلميذ في مشكل مستقبلي واستقراء حلول لها * تقديم كلمة توضح خطورة عدم التخطيط والتسطير للأهداف * إعطاء نماذج ناجحة في تحقيق الأهداف . إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : يقول المخترع الأمريكي توماس إديسون : العبقرية 99 في المائة عرق وجهد وواحد بالمائة إلهام . 2- شرح التدريب العقلي : لعبة السهم والهدف 3- الواجب المنزلي : حدد أهدافك السابقة ، واكتب ما تحقق منها ولماذا تحقق وكيف ، وحدد أهدافك التي لم تتحقق ولماذا ؟ تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة
الجلسة الثانية	تطبيقية	60 د	(SMART-1) (التدرب على تقنية) 1- أن يتدرب على الطرق العلمية في تحديد الأهداف 2- أن يتقن تحديد أهدافه القريبة والبعيدة 3- التدرب على وضع جدول الأهداف	1- إستراتيجية التعلم التعاوني 2- استراتيجية لعب الادوار 3- التدريب العقلي 4- الواجب المنزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5 د : قصة معبرة : قصة العاملين والبنية محتوى الجلسة : 45 د : * شرح بأمثلة لتقنية SMART) * تقديم نموذج لتحديد الأهداف بالتقنية والطلب من التلاميذ انجاز مثال لها * تحفيز التلميذ بتمثيل دور المستهتر والمثابر إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : ليس الفقير من لا يملك مالا ولكن الفقير هو من لا يملك حلما 2- شرح التدريب العقلي : ترتيب سلم الأولويات بهدف إنقاذ الغريق 3- الواجب المنزلي : صغ أهدافك بالطريقة الذكية الجديدة ، مع وضع جدول لها

تنظيم الوقت والخصائص الفيزيكية لمكان المذاكرة	الجلسة الثالثة	نظرية 60 د	1- التعرف على مفهوم تنظيم الوقت الخصائص الفيزيكية للمكان وأهميتهما في حياتنا خاصة الدراسية منها 2- التعرف على معوقات تنظيم الوقت وكيفية التغلب عليها 3- التعرف على أساليب ومهارات تنظيم الوقت 4- التعرف على كيفية تنظيم الخصائص الفيزيكية للمكان 5- إتقان الأسلوب الأمثل لوضع جدول زمني للمذاكرة	1- المناقشة والحوار 2- النمذجة 3- التحفيز والتعزيز الايجابي 4- التدريب العقلي 5- الواجب المنزلي	تقديم الجلسة: استمارة تقييم الجلسة افتتاح وتهيئة الجلسة: 5 د : قصة معبرة : تقسيم حياة شخص عاش 60 سنة ، قصة الإمام البخاري والوقت محتوى الجلسة : 45 د : * مناقشة كيفية تنظيم الوقت والمكان المخصص للمذاكرة * تحديد قيمة الوقت وخطورة تضييعه * تقديم نماذج للاقتداء بها في تنظيم الوقت واختيار المكان المناسب للمذاكرة * توضيح نتائج تنظيم الوقت والثمار التي تجني منه * تقديم مقطع فيديو في تنظيم المكان والوقت إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة :يقول الرسول صلى عليه وسلم : "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ " يقول الشاعر:من وضب متاعه لم ينسه * فلكل شيء عنده مكانا أعدّه 2-شرح التدريب العقلي :لعبة الزمن 3- الواجب المنزلي :خلال الأسبوع اختر أفضل الأوقات والأماكن التي تساعدك على المذاكرة تقديم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة
--	-------------------	-------------------	---	--	--

	الجلسة الرابعة	تطبيقية	1- التدرب على تقنية الطماطم في إدارة الوقت 2- التدرب على تقنية جدول التوقيت وكيفية استعماله 3- التدرب على تقنية مصفوفة الوقت 2- التدرب على مهارة تنظيم مكان المذاكرة	1- إستراتيجية لعب الأدوار 2- إستراتيجية العصف الذهني 3- تقنية رفض الأعذار ومواجهة السلوك	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5د : قصة معبرة :سيرة الشيخ الكبير محتوى الجلسة : 45د: 1- التعرف على تقنية الطماطم وصناع نموذج علمها 2- التدرب على مصفوفة الوقت ، ولعب الأدوار بتقمص أقسام المصفوفة بين التلاميذ 3- مواجهة كل تلميذ لسلوكاته في المذاكرة ووضع جدول مناسب له إغلاق الجلسة : 10د : حكمة : الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك ، الوقت هو الحياة 2- شرح التدريب العقلي : تخيل نفسك مكان الشيخ الكبير ، ماذا ستغير وماذا ستطور ؟ 3- الواجب المنزلي : اعد تنظيم وقتك ، واختار المكان المناسب للمراجعة حسب ما تعلمت تقييم الجلسة : تقديم استمارة تقييم الجلسة
	الجلسة الخامسة	نظرية	1- التعرف على ضرورة القراءة وتوسيع المعارف 2- التعرف على كيفية كتابة الملاحظات 3- التعرف على نماذج من سريعي القراءة وأثرها على حياتهم 4- التعرف على كيفية كتابة	1- إستراتيجية المحاضرة 2- إستراتيجية الخرائط الذهنية 2- التدريب العقلي 3- الواجب المنزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5د : قصة معبرة :قصة العالم والجاهل محتوى الجلسة : 45 د : * تقديم محاضرة في الطرق الفعالة في القراءة وكتابة الملاحظات مع ذكر نموذج سريع القراءة * التعرف على إستراتيجية الخرائط الذهنية لكتابة الملاحظات و القراءة الفعالة إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : من خلا بالعلم لم توحشه خلوة، ومن أنس بالكتب لم تفته سلوة.

		الملاحظات و أنواعها		2-شرح التدريب العقلي : لعبة الحروف والأرقام 3-الواجب المنزلي :اختبر نفسك مع قراءة كتيب صغير واحسب المدة الزمنية التي استغرقتها لقراءته تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
الجلسة السادسة	تطبيقية 60 د	1- التدريب على تقنية القراءة بالعين واليد والشباك 2- التعرف والتدريب على تقنية كورنيل لكتابة الملاحظات 3-- التعرف على تقنية (SQ3R) 4- التدرب على تقنية التكرار والممارسة	1- المناقشة والحوار 2- إستراتيجية التعلم التعاوني 3- إستراتيجية لتبادل الخبرات 4- التدريب العقلي 5- الواجب المنزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة :5 د : قصة معبرة : محتوى الجلسة : 45 د : * قراءة نص بتطبيق تقنية القراءة بالعين ، ثم بالعين واليد ، ثم بالعين والشباك *كتابة ملاحظات من النص السابق بتقنية كورنيل * مشاركة التلاميذ فيما بينهم في تلخيص نص بأفضل طريقة يرونها *توضيح تقنية (SQ3R) *تطبيق التقنية على فصل من كتاب التاريخ المدرسي * تبادل تلميذين لخبرة هذه التقنية على كتيب صغير إغلاق الجلسة : 10 د 1- : حكمة :إن بيتا يخلو من كتاب هو بيت بلا روح 2-شرح التدريب العقلي : التدريب الذهني للقراءة 4-الواجب المنزلي : إعادة قراءة الكتيب بالتقنية الجديدة مع كتابة الملاحظات بطريقة كورنيل ، تقنية (SQ3R) تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها

إدارة الذات وإثارة الدافعية	الجلسة السابعة	1- التعرف على النفس البشرية وتكريم الله لها على سائر خلقه 2- تعرف التلميذ على ذاته واكتشافها من خلال مصفوفة جون وهاري 3- التعرف على المشاعر والأفكار والعلاقة بينهما 4- تصحيح مفهوم الذات وكيفية تقديرها 5- التعرف على مراحل تكوين الذات و النضج	1- إستراتيجية عكس المشاعر 2- الوعي والاستبصار ومراقبة الذات 3- التدريب العقلي 4- الواجب المنزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة :5 د : قصة معبرة : قصة الضفدعتين وسقوطهما في البئر محتوى الجلسة : 45 د : * تقديم موعظة دينية حول تفضيل الله للإنسان على سائر خلقه * تكملة حوار بين طبيب ومريض حول نفسيته المعنوية وكيونته الداخلية * تقديم بعض التلاميذ لموقف أثر في شخصيتهم جعلتهم يكتشفون أنفسهم أكثر إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة :سأل الممكن المستحيل أين تقيم ؟فأجابه في أحلام العاجز 2-شرح التدريب العقلي :تمرين التحدي 3-الواجب المنزلي :ملأ سجل الأفكار تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
الجلسة الثامنة	تطبيقية	1- التدرب على تقنية التأمل و التفكير الايجابي 2- التدرب على تقنية الاسترخاء وترتيب الأفكار 3- التدرب على كيفية إثارة الدافعية للتعلم 4- التدرب على كيفية	1- إستراتيجية التقبل والواقعية والمسؤولية 2-تقنية الاسترخاء و التأمل 3- إستراتيجية لعب الأدوار 3- التدريب العقلي	افتتاح وتهيئة الجلسة :5 د : قصة معبرة :قصة العاصي في عهد سيدنا موسى محتوى الجلسة : 45 د : * 5 دقائق تأمل في الذات ، بعد التعبير الحر عن شعور كل واحد * تخيل كل تلميذ نفسك في شخص زميله ويعبر عن شعوره هل يفضل أن يكون شخص آخر أم يفضل شخصيته هو * تمثيل مسرحية مكونات الإنسان

			اكتشاف المشاعرو التحكم فيها وتوجيهها 3- التدرب على كيفية تطوير الذات	4- الواجب المنزلي	*تطبيق تقنية الاسترخاء مع التخيل العقلاني للأفكار المزعجة ومحاولة تغييرها إلى أفكار مريحة * تطبيق خطوات التوكيدات الايجابية للعقل الباطن إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة :لا تفكر في المفقود حتى لا تفقد الموجود دقات قلب المرء قائمة له***إن الحياة دقائق وثواني فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها***فالذكر للإنسان عمر ثاني 2-شرح التدريب العقلي :التدريب على حل مشكلة التحكم في الذات 3-الواجب المنزلي : التدريب على تقنية الاسترخاء والتأمل تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
تقوية الذاكرة	الجلسة التاسعة	نظرية 60 د	1- التعرف المخ البشري وأقسامه 2 – التعرف على الذاكرة و أنواعها و مكوناتها 3-التعرف على استراتيجيات تحسين الذاكرة والتذكر 4-التعرف على المعوقات العقلية والنفسية لعملية التذكر 5-التعرف على النسيان وكيفية مواجهته	1- إستراتيجية المحاضرة 2-إستراتيجية العصف الذهني 3- التدريب العقلي لتقوية الذاكرة 4- واجب منزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5 د : قصة معبرة :الفراشة والشرنقة محتوى الجلسة : 45 د : * تقديم محاضرة حول معجزة الدماغ *محاولة تذكر التلاميذ للمحاضرة بأسلوب إستراتيجية البطاقة المروحية إغلاق الجلسة : 10 د : 1-حكمة : دقيقة الألم ساعة، وساعة اللذة دقيقة 2-شرح التدريب العقلي :لعبة تذكر الصور والأشكال 3-الواجب المنزلي : تدرب على تذكر المواقف السابقة وتسجيل تفاصيلها قدر الإمكان لمدة أسبوع كل يوم تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها

	الجلسة العشرة	تطبيقية	60 د	1- التدرب على تقنية الترميز والتصنيف 2- التدرب على تقنية فاينمان 3- التدرب على تقنية التكرار المتباعد	1- إستراتيجية رفض الأعذار ومواجهة السلوك 2- إستراتيجية التأمل أو التصور العقلي 3- التدريب العقلي لتقوية التركيز 4- واجب منزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5 د : قصة معبرة : قصة الابن ووالده محتوى الجلسة : 45 د : *تطبيق تقنيات تقوية الذاكرة * التدرب على تقنية فاينمان إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : السَّعيد من نظر إلى الدُّنيا اعتباراً لا اغتراراً، وعمل البرّ بداراً لا انتظاراً. شكوت إلى وكيع سوء حفظي * فأرشدني إلى ترك المعاصي واخبرني أن العلم نور * ونور الله لا يهدي لعاصي 2- شرح التدريب العقلي : لوحة تذكر الكلمات 3- الواجب المنزلي : تطبيق تقنية الاسترخاء وتذكر موقف في الماضي ومحاولة إضفاء عليه تعديلات خيالية يمارس التمرين كل يوم لمدة أسبوع تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
التقييم الذاتي	الجلسة الحادية عشر	نظرية		1- التعرف على مفهوم التقييم الذاتي وأهميته على المستوى الشخصي والدراسي 2- التعرف على أهداف التقييم الذاتي 3- التعرف على خطوات التقييم والذاتي وأوقاته	1- إستراتيجية الأسلوب التوكيدي 2- إستراتيجية لعب الأدوار 3- التدريب العقلي لتقوية التركيز 4- واجب منزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5 د : قصة معبرة : اعرف نفسك محتوى الجلسة : 45 د : *طرح الأسئلة حول آخر تقييم قمت به عن نفسك ، وما نتيجته *تعريف التقييم الذاتي وخطواته وأهميته وأوقاته * لعبة المواجهة كل تلميذ يواجه زميله ويقوم بتقييم زميله من الناحية الدراسية ثم يقوم بتقييم نفسه لزميله ثم يقارن بين تقييمه وتقييم زميله

				إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : الحياة سلم لا تستطيع تسلقه ويداك في جيبك. 2- شرح التدريب العقلي :تقييم للجلسات السابقة شفويا 3-الواجب المنزلي: القيام بتقييم شخصي للايجابيات والسلبيات تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
الجلسة الثانية عشر	تطبيقية	1- التدرب على تقنية الاسترخاء التنفسي لترتيب البناء الداخلي النفسي 2-التدرب على التوكيد الايجابي والتأمل في الذات 3- التدرب على تقنيات التقييم الذاتي : - الاسترخاء - التنفس العميق - التأمل - التفكير في ما وراء التفكير 4-التدرب على اكتشاف نقاط القوة و الضعف وتعديلها	1- إستراتيجية التخييل العقلاني المعرفي 2- الموعظة الدينية 3- التدريب العقلي 4- واجب منزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة :5 د : قصة معبرة :السلف وقيام الليل محتوى الجلسة : 45 د : * التدرب على تقنية الاسترخاء من اجل الترتيب الداخلي * شرح أهمية قيام الليل وفوائده بهدف التقييم الذاتي * التدرب على تقنية اكتشاف نقاط القوة والضعف وكيفية تعديلها إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : لا تحسبنّ المجد تمرّاً أنت أكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر. 2- شرح التدريب العقلي :التدرب على الفصل بين مكونات النفس و الحوار بينهم 3- الواجب المنزلي: القيام لمدة أسبوع ركعتين فقط في أي وقت من الليل ثم الجلوس المعتدل والتنفس لترتيب البناء الداخلي تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
الاستعداد للامتحان	الجلسة الثالثة	1-التعرف على الطرق السابقة للتلميذ فترة الامتحانات	1- إستراتيجية الفورمات	افتتاح وتهيئة الجلسة :5 د : قصة معبرة :الجندي الذي دخل المعركة دون سلاح

وأداءه	عشر	نظرية	2-اكتشاف التلميذ لأخطائه في المذاكرة فترة الامتحانات 3-التعرف على المثلث الخطير للامتحان (القلق ، التوتر والخوف) 4-التعرف على المنهجية الصحيحة في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان والإجابة النموذجية	2 – إستراتيجية رفض الاعتذار و مواجهة السلوك 3- التدريب العقلي لتقوية التركيز 4- واجب منزلي	محتوى الجلسة : 45 د :تطبيق إستراتيجية الفورمات : لماذا أتعلم وماذا أتعلم وكي أتعلم وماذا لو تعلمت *قارن بين أحسن امتحان نجحت فيه ، وأساء امتحان رسبت فيه * تعريف الطرق الصحيحة في التعامل مع الامتحانات إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : يقول الشاعر: نحن قوم لا تهزنا الرياح العواتي * فكيف بورقة كتب عليها اجب عن السؤال الأتي 2-شرح التدريب العقلي : حل لغزالأرقام 3-الواجب المنزلي : كتابة خاطرة للتعبير عن الشعور فترة الامتحانات تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها
الجلسة الرابعة عشر	عشر	تطبيقية	1-التدرب على الاستراتيجيات الفعالة للمذاكرة أثناء الامتحانات 2-التدرب على حل الامتحانات وكيفية التعامل معها 3- التدرب على الخطوات العملية للتعامل الصحيح مع ورقة الامتحان	1- إستراتيجية النمذجة 2- إستراتيجية حل المشكلات 3-التغذية الراجعة 4- التدريب العقلي لتقوية التركيز 4- واجب منزلي	افتتاح وتهيئة الجلسة : 5 د : قصة معبرة :يوم الامتحان يكرم المرء أو يهان محتوى الجلسة : 45 د : * تقديم نموذج ناجح وكيفية تعامله مع الامتحانات * تقديم امتحان مفاجئ للتلاميذ وملاحظة تصرفاتهم ثم مناقشتها معهم إغلاق الجلسة : 10 د : 1- حكمة : أفضل طريقة للتغلب على الصعاب اقتحامها. 2-شرح التدريب العقلي :حل اختبار خاص بجلسات البرنامج تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم الجلسة للتلاميذ لتقييمها

افتتاح وتهيئة الجلسة :5 د : قصة معبرة :قصة الباحثة مع أفراد العينة محتوى الجلسة : 45 د : * تقييم جلسات البرنامج من طرف التلاميذ ، ثم من طرف الباحثة *تقديم كلمة شكر وعرفان من الباحثة للتلاميذ ، وتشجيعهم للتواصل معها بعد البرنامج لمساعدتهم وقت الحاجة تكرمهم بتقديم هدية رمزية وشهادة مشاركة في البرنامج إغلاق الجلسة : 10 د : حكمة : إذا أقبلت الدنيا على أحد أعارته محاسن غيره، وإذا أدبرت عنه سلبته محاسن نفسه. تقييم الجلسة: تقديم استمارة تقييم البرنامج للتلاميذ لتقييمه	1- الموعظة الحسنة 2- المناقشة والحوار 3-التعزيز والتحفيز الايجابي	1- تقييم جلسات البرنامج 2- إغلاق العلاقة الإرشادية 3-تطبيق مقاييس الدراسة 4- تكريم المشاركين في الدراسة كل المجموعتين (التجريبية والضابطة)	/	الجلسة الختامية	/