

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



عنوان المذكرة:

أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الاستذكار الفعال لتحسين
مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه تربوي

إشراف الأستاذ:

- ياسين هاين.

إعداد الطالبة :

- سمية حنون .

لجنة المناقشة:

رئيسا .

مشرفا ومقررا .

مناقشا .

..... *

هاين ياسين *

..... *

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر وترفان

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " (التَّمْلِ:19) .

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وعلى آله وصحبه وبعد:

يطيب لي، وبعد أن أنهيت كافة متطلبات الدراسة أن أحمد الله الذي أعانني على إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع.

وأنتقم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان والتقدير لأستاذي الفاضل المشرف الأستاذ "هاين ياسين"، بتفضله قبول الإشراف على هذه الدراسة، ووقوفه معي وتوجيهي خطوة بخطوة لإتمامها، ومنحه لي من وقته الثمين، وتقديمه لي النصح على مدى الشهور الماضية، حتى الخروج بهذه الدراسة حيز الوجود، فجزاه الله خيرا.

كما يسرني أن أنتقم بخالص وأسمى عبارات الشكر إلى الأساتذة المناقشين، وجميع أساتذة قسم علم النفس والأرطوفونيا وعلوم التربية، الذين كان لهم الفضل طوال مشواري الجامعي.

ولا تفوتني الفرصة لأقدم عظيم تقديري وعرفاني إلى السيد مدير ثانوية لعبني أحمد: زغبة محمد، الذي قدم لي كل التسهيلات اللازمة، التي مكنتني من ممارسة هذه الدراسة على أرض الواقع، وإلى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي، وكذلك كل العاملين في الثانوية من إداريين وأساتذة الذين كانوا متعاونين معي.

وأنتقم بالشكر الخالص لأفراد المجموعة (عينة الدراسة) الذين شاركوني هذا الجهد من خلال الالتزام بجلسات البرنامج الإرشادي.

كما أشكر عائلتي على وقفنها معي، وبالأخص أمي التي صبرت على إنشغالي بالدراسة، والبحث وكانت خير معين وسند لي.

وأشكر أيضا من قدم لي المساعدة والتشجيع لإنجاز هذه الدراسة من قريب أو من بعيد جزاهم الله خير جزاء.

والحمد لله أولا وأخيرا، وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

سسمية

الإهداء

إلى كل من علمني حرفا...

إلى أبي وأمي..

إلى إخوتي... صلاح الدين.. ومراد...

وأخواتي... آسيا..... إيناس...

أهدي ثمرة جهدي هذا...

سمية



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
الصفحة	الموضوع
ج	إهداء
د	شكر وعرقان
و-ز	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	المخلص باللغة العربية
الفصل الأول : مشكلة الدراسة وأهميتها	
02	مقدمة
03	إشكالية الدراسة
08	فرضية الدراسة
08	أهمية الدراسة
08	أهداف الدراسة
09	التعاريف الإجرائية
10	حدود الدراسة
الفصل الثاني : الجانب النظري والدراسات السابقة	
	أولاً: الأدب النظري
12	أ-مهارات الإستذكار الفعال.
53	ب-الضبط الذاتي.
	ثانياً :دراسات ذات الصلة
64	أ -دراسات تناولت مهارات الإستذكار الفعال.
67	ب -دراسات تناولت الضبط الذاتي.
69	ج - التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات	
73	منهج الدراسة
73	مجتمع الدراسة

74	عينة الدراسة
74	أدوات الدراسة
74	البرنامج الإرشادي المقترح
85	مقياس الضبط الذاتي
87	إجراءات الدراسة
87	متغيرات الدراسة
88	المعالجة الإحصائية
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات.	
90	أولاً- عرض النتائج الدراسة
93	ثانياً -مناقشة نتائج الدراسة
99	ثالثاً-التوصيات
100	الخاتمة
102	قائمة المراجع.
108	قائمة الملاحق.
158	الملخص باللغة الإنجليزية.

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح العادات الجيدة للإستذكار من خلال خصائصه الفعالة.	18
02	يوضح نموذج ورقة الإستفسار عن وقت الإستذكار.	39
03	يوضح إدارة وقت الإستذكار.	40
04	يوضح نموذج لتحديد أولوية و أهمية مناقش الحياة.	41
05	يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي.	77
06	يوضح قيمة"ألفا كرونباخ لمقياس الضبط الذاتي".	86
07	يوضح المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضبط الذاتي ككل	90
08	يوضح نتائج تطبيق إختبار (t-test) بين درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضبط الذاتي ككل.	90
09	يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لدرجات التلاميذ على مقياس الضبط الذاتي حسب البعد المتعلق (بالمراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي).	91
10	يوضح نتائج تطبيق إختبار (t-test) للعينات المرتبطة بالأبعاد المتعلقة بكل من (المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي في القياس القبلي والبعدي) في القياس القبلي والبعدي.	92

فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
16	يوضح خصائص الاستذكار الفعال.	01
20	يوضح تنظير مقترح لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية والعلاقة فيما بينها.	02
27	مثال توضيحي لكيفية التنظيم الهرمي للمعلومات.	03
28	مثال توضيحي لكيفية عمل جدول للعلاقات بين المعلومات.	04
29	يوضح استراتيجية عامة لعمل الملاحظات، والحصول على المعلومات.	05
33	شكل تخطيطي يوضح أهمية عمل وأخذ الملاحظات في أثناء الاستذكار.	06
34	يوضح الوزن النسبي لإسهام العمل بالأهداف أو بدونها في الأداء على الإختبار.	07
36	يوضح استراتيجية تحديد الأهداف وتجزئتها من أهداف طويلة الأمد إلى قصيرة الأمد.	08
43	يوضح الصور العقلية والنماذج التي تؤكد العلاقات الدينامية بين المعلومات وتسهل استقراءها واسترجاعها.	09
58	يوضح نموذج كانفر لمراحل الضبط الذاتي.	10

الملخص باللغة العربية:

أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الإستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

إشراف الأستاذ:

هاين ياسين.

إعداد الطالبة:

سمية حنون.

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أثر استخدام برنامج إرشادي قائم على مهارات الإستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي، لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بالمدارس الجزائرية، وقد بلغ عدد أفراد العينة (10) تلاميذ وتلميذات، ممن يجدون صعوبة في القدرة على الضبط الذاتي، خصوصا في مواقف استذكار الدروس المقررة.

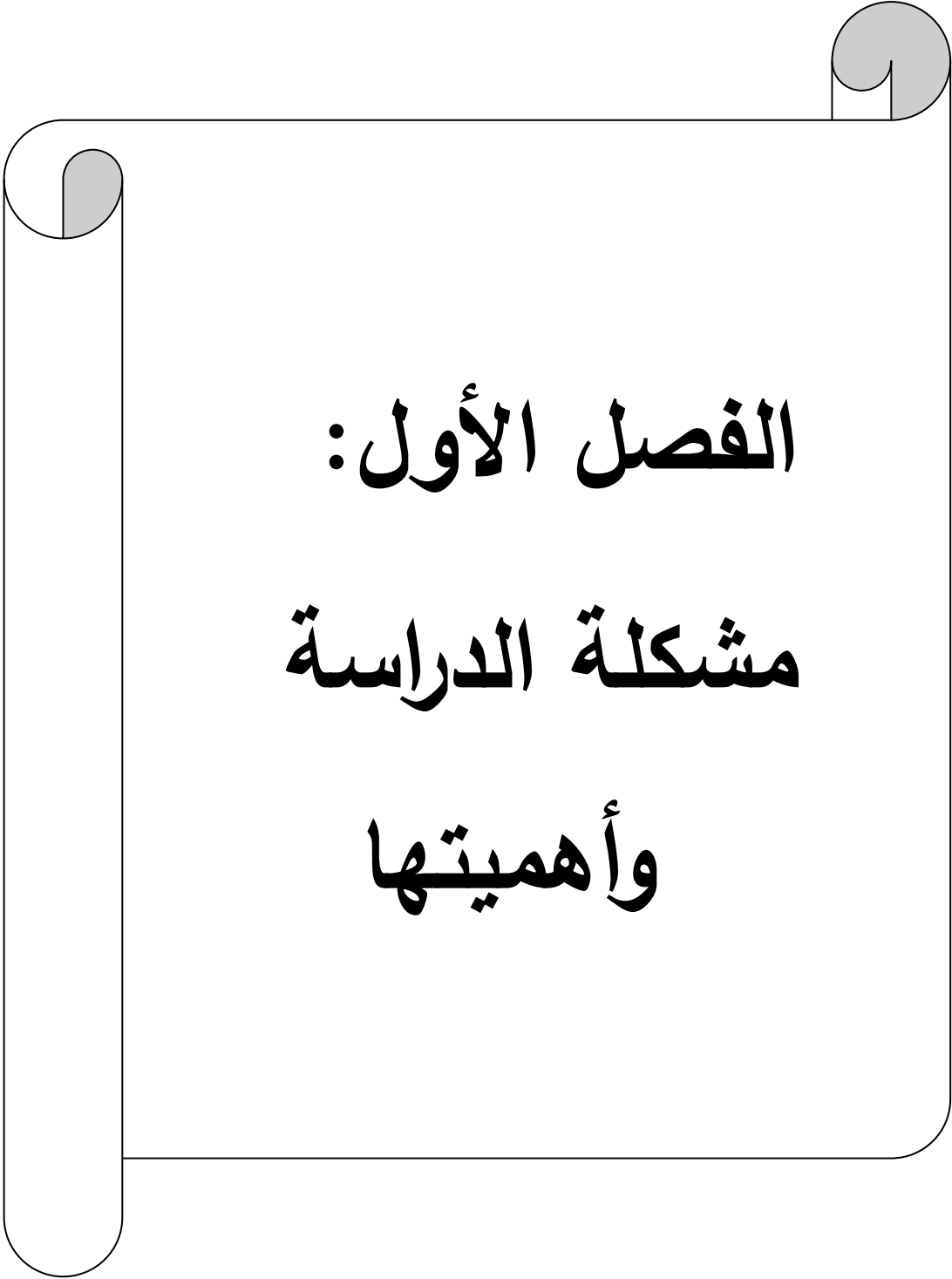
ولأغراض الدراسة قامت الباحثة بتطوير برنامج إرشادي قائم على مهارات الإستذكار الفعال، وكذا مقياسا للضبط الذاتي بمحاوره الثلاثة (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي)، بحيث خضعا لشروط الصدق والثبات اللازمين.

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد التلاميذ على مقياس الضبط الذاتي القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي ككل. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ القبلي والبعدي على محور (المراقبة الذاتية) في مقياس الضبط الذاتي، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ على كل من محور (التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي) على المقياس نفسه.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، مهارات الإستذكار الفعال، الضبط الذاتي، تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

قائمة الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	إستبانة إستطلاعية مفتوحة للتلاميذ للتعرف على مدى قدرتهم لضبط ذواتهم أثناء الاستنكار.
02	قائمة بأسماء لجنة تحكيم مقياس الضبط الذاتي الذي أعدته الباحثة.
03	مقياس الضبط الذاتي المقدم إلى لجنة التحكيم، في صورته الأولية.
04	مقياس الضبط الذاتي في الصورة النهائية.
05	درجات عينة الدراسة على مقياس الضبط الذاتي حسب كل تلميذ.
06	درجات عينة الدراسة على مقياس الضبط الذاتي في كل بعد من الأبعاد.
07	جلسات البرنامج الإرشادي
1-7	بطاقة تعريفية
2-7	منشور الإرشاد التربوي، وجلسات البرنامج الإرشادي.
3-7	عقد الاتفاق بين الباحثة والتلاميذ.
4-7	أسلوب الخريطة المفاهيمية
5-7	أسلوب التلخيص
6-7	أسلوب تطوير الأفكار الرئيسية
7-7	تمرين
8-7	أسلوب النمودج



الفصل الأول:
مشكلة الدراسة
وأهميتها

مقدمة:

إن عملية الاستذكار تتطلب جهداً كبيراً من التلميذ، ونظراً أن الجهد البشري له قيمة بالغة، فقد بذلت المحاولات المستمرة لتنظيمه واستثماره حتى يمكن الاستفادة منه إلى حد كبير وتحاشي ضياعه وتبديده، وذلك لأن عملية الاستذكار تعتبر من العمليات المعقدة التي تدخل فيها عمليات عقلية مختلفة، ووظيفة هذه العملية هي مساعدة الفرد على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها بأبسط الطرق الممكنة له، ومن ثم تحقيق التوافق والرضا النفسي.

وتعتبر الحاجة إلى ضبط الذات أثناء الاستذكار، من أهم الأساسيات التي لا يجب أن يغفل عنها أي وسط تربوي عامة، وأي تلميذ خاصة، وقد انشغل العلماء كثيراً بدراسة الضبط الذاتي، وأسباب انخفاضه وطرق تحسينه، ونظراً للانفجار المعرفي وثورة المعلومات التي اجتاحت العالم مع مطلع القرن الحادي والعشرين، فقد اهتمت العديد من الدراسات بمحاولة معرفة المتغيرات التي ترتبط بالضبط الذاتي، ومع أنه لم يصبح للتخمين نصيب كبير في النجاح والتقدم، وأصبح السلاح الحقيقي الذي يجب أن نسلح به تلاميذ اليوم ورجال الغد هو: سلاح المعرفة الصحيحة، ونزودهم ببناءات معرفية قوية متميزة واضحة ومنظمة، كي يستطيعوا خوض معركة ثورة المعرفة، وخاصة التكنولوجية منها، على صفحات شبكة المعلومات العالمية، وما تسفر عنه من تضخم معرفي متجدد، مما يسبب لهم هذا الأخير ضغط نفسي وعدم اتزان ذاتي، فهم هنا بأشد الحاجة إلى مهارات وأساليب تقسح لهم السبيل إلى التحكم والسيطرة على ذواتهم وتوجيهها وفق رغباتهم، وما يسعون إليه من تحقيق أهداف، والطريق السليم إلى النجاح في بناء الشباب معرفياً، وبناء عقولهم على نحو سليم، هو تمهيد الطريق لهم بإستراتيجيات جيدة لكيفية تنظيم وقتهم وإدارته، وتحديد أهدافهم وسبل تحقيقها، للحصول على المعلومات السليمة في أقل وقت وبأقصر الطرق، ولن يتسنى لهم ذلك إلا عن طريق مهارات الاستذكار، التي تحقق لهم النجاح في جميع أعمالهم التي يقبلون على القيام بها، ليس في حياتهم الدراسية فحسب، بل في جميع أعمالهم وأمورهم في الحياة.

ولقد بدأ الإحساس حديثاً لدى الكثير من الباحثين بأهمية دراسة الطرق والأساليب التي يتعلم بها التلاميذ وخاصة في التعليم الثانوي، وذلك بسبب أن الأساتذة في هذه المرحلة يرجعون أسباب استيعاب التلميذ، أو عدم استيعابهم إلى مسئوليتهم الذاتية في المقام الأول، وذلك وفقاً لما تفرضه طبيعة التعليم الثانوي من أعباء علمية على التلميذ في هذه المرحلة، ولا يرجع حصول بعض التلاميذ في المرحلة الثانوية على درجات منخفضة في الإختبارات بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى

ذكائهم أو قصور في بعض متغيرات شخصياتهم، وإنما قد يرجع أيضاً إلى انخفاض في ضبط ذواتهم أثناء الاستذكار، والمراجعة بطريقة عشوائية، ومن هذا المنطلق إرتأت الطالبة ضرورة تصميم برنامج إرشادي قائم على مهارات الإستذكار الفعال من أجل مساعدة التلاميذ على تحسين مستويات ضبط ذواتهم أثناء الاستذكار.

إشكالية الدراسة:

يعد التعليم المحرك الأساسي في تقدم المجتمعات، وحتى يتمكن التعليم من تلبية احتياجات التنمية الشاملة وتطوير الأداءات في المجتمعات، فإنه يواجه باستمرار كثيراً من التحديات، لتخريج متعلمين أكفاء قادرين على معرفة أنفسهم وفهم الآخرين، وعلى مواجهة متطلبات العصر والمستقبل، والعيش في عصر العولمة دون الانفصال عن الهوية والأصل ودون التنازل للجذور، وأن يتمكنوا من المساهمة في إقامة عالم يكون العيش فيه أيسر وأكثر عدالة، لهذا فإن المنظومة التعليمية مدعوة لتنمية الشخصية المتكاملة لجميع الأفراد دون استثناء، وإكسابهم المهارات التي تمكنهم من تحقيق تعلمهم الذاتي مدى الحياة. وفي هذا السياق يوجه المختصون عناية المتعلمين إلى الضبط الذاتي، فهو من أهم مفاهيم الصحة النفسية والتربوية، بحيث يعبر عن تلك السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ومواقفه، حيث يكون قادراً على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته، كما ينبغي له أن يدرس عواقبها، ويتحسب للمضاعفات التي قد تنتج عنها (القيسي، 2004، 278).

وبهذا فإن الضبط الذاتي إستراتيجية ذاتية لدى الفرد لتوجيه سلوكه وكيفية تعامله مع عالمه الخارجي، والفرد السوي هو الذي يتمتع بقدرة ضبط ذاته، والتحكم في رغباته وإدراك عواقب سلوكه أو تصرفاته، هذا فضلاً على أن هذه الإستراتيجية النفسية تعنى بتعديل الذات وتوجيه مسارها، والإبقاء على نظامها في توازن وانسجام من أجل تحقيق التكيف المأمول، مع ما يلزم ذلك من إتقان و دقة . (أبو زيد، 2008).

فالضبط الذاتي عند المتعلم ركن أساسي من أركان الشخصية، أي أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل الشخصية، حتى يصبح الفرد متوافقاً مع بيئته التي يتفاعل معها ليكون هويته المتميزة، فضبط الذات يؤدي دوراً كبيراً في تحديد سلوك الفرد مع الآخرين، وتتميز تقنيات الضبط الذاتي بتوسعها وشمولها لمدى واسع من تطبيقات مبادئ تعديل السلوك.

ويرى **كانفر** كما ورد في الخواجة (2010) بأن أساليب الضبط الذاتي تؤكد على دور المسترشد، و هو الإنسان الأول المسؤول عن التغيير في السلوك، ويشير كذلك إلى أن التركيز على مسؤولية المسترشد

يزيد من دافعية لإحداث التغيير، فالتدريب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط عند الفرد من المجال الخارجي إلى المجال الداخلي، ويزيد من إدراك الفرد لقدراته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن . (الخواجة، 2010، 59)

إن جميع الأديان السماوية تدعو إلى الالتزام وضبط السلوك، ومنها الدين الإسلامي الحنيف، يدعو إلى تلك الصفات التي تخلق إنسانا متوازنا متوافقا، ومنها نذكر وصايا سيدنا لقمان في الآية، قوله تعالى: " يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (18) ". (لقمان الآية 17-18) (العبيدي، 2009، 14)

فهذه الوصايا تتضمن بصريح النص توجيه الإنسان نحو ضبط السلوك وتوجيه الأفعال توجيهها إيجابيا، حيث يضبط الفرد سلوكه مع خالقه بالصلاة والحفاظ عليها، ثم مع المخلوق بالصبر على مشاكل الدنيا، خصوصا في مواقف الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ثم بالتواضع وتربية النفس على التعامل بلطف مع الناس.

ويرى باندورا (1986) أن قدرة الفرد على التحكم بسلوكه يعد حجر الأساس في ضبط الذات، وهو مبدأ أساس النظرية الكفائية الذاتية (self efficacy) التي طرحها، إذ يشعر الفرد بأنه قادر على مواجهة بالسلوك المطلوب، إذ تعد أحد العوامل المهمة التي تؤثر في السلوك، كما أنها تحتل مكانة مهمة في تعديل السلوك المعرفي، ولا سيما الإكتئاب. (الخطيب، 1995).

وعلى هذا الأساس فإن المساعدة الإرشادية المقدمة في إطار خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي، حتى تكون ذات فعالية عليها التمحور حول تحسين قدرة المسترشدين على ضبط ذواتهم، خصوصا ما تعلق بتلاميذ المرحلة الثانوية نظرا لحساسية المرحلة العمرية التي يمرون بها، وهي مرحلة المراهقة، وهي من المراحل العمرية الأكثر تأثيرا في حياة الفرد، والتي تنعكس على باقي مراحل العمرية اللاحقة .

حيث تعتبر مرحلة المراهقة متميزة في النمو الإنساني، وأنها ليست مجرد نهاية للطفولة، بقدر ما تعتبر طليعة لمرحلة نمو جديدة، فهي تؤثر على مسار حياة الإنسان وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، و في هذه المدة يكون المراهق غير ناضج انفعاليا وخبرته محدودة. (بوير، 1982، 70)

وبيين اكسلر وآخرون أن مرحلة المراهقة تتصف بعدد كبير من التغيرات التي تحدث في العديد من المستويات نظرا للتغيرات التي تصاحب انتقال الفرد إلى مرحلة البلوغ كتغير الأدوار الاجتماعية، والتطور

المعرفي، والانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى، فإن طبيعة هذه التغييرات وسرعة حدوثها تجعل مرحلة المراهقة مثالية للتركيز على دراسة التطور الإنساني (أبو جادو، 2004، 104).

وعلى هذا نلاحظ أن النقص في مستويات الضبط الذاتي لدى المراهقين يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية، وظهور حالات من السلوك العنيف والاندفاع والعناد، ومن أجل تحقيق ثبات السلوك وإنتضامه لدى الأفراد، وخاصة المراهقين، لذلك لابد من تنمية أساليب ضبط الذات لدى هذه الفئة العمرية (العبيدي، 2009، 2).

كما تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر فترات العمر حرجاً، فهي مرحلة تتسم بالقلق والصراع و التمرد، وعادة ما توصف بعدم الاستقرار تبعاً للتغيرات في شتى مراحل النمو، والتي تؤدي إلى ضعف التوازن، وحدث ما يسمى بعدم الاستقرار الجسدي والنفسي والعقلي، حيث تعرف المراهقة بأنها: "الفترة النمائية التي تبدأ مع بداية سن البلوغ، وتنتهي بانتهاء النضج النفسي والجسدي"، وتشير نتائج البحوث والدراسات التي تناولت مرحلة المراهقة إلى أن هذه المرحلة من فترات النمو تعد حرجة جداً لكثرة ما فيها من إضرابات وصراعات، حيث تبدأ فيها مشكلة البحث عن الذات التي تعكس عدم قدرة المراهق على التعامل أو ضبط الذات لديه، فالنمو الجسدي يسبق بكثير النمو العقلي والوجداني، فينشأ صراع إشباع رغبات وحاجات. (الوهيدي، 2007).

وتعتبر مرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة التلاميذ، ولا تخلو من تلك الضغوطات والمواقف، والتي تعود أسبابها لعدم وجود المهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوطات باستجابة سليمة تحقق لهم الراحة النفسية، مما يتطلب إعداد التلاميذ و تهيئتهم لمواجهة معترك الدراسة، وإكسابهم المهارات اللازمة للإستذكار الفعال.

ومن المسلم به أن عادات الإستذكار والإتجاهات نحو الدراسة تلعب دوراً كبيراً في نجاح الفرد وتقدمه في مواقف التعلم، وتحقيق مستويات تطلعه وطموحه، حيث أنها تعبر عن الطرق والأساليب المختلفة التي يستخدمها الطلبة (التلاميذ) في تعاملهم مع المقررات الدراسية أثناء التعلم، ويتوقف عليها مستوى تقدمهم وتحصيلهم الدراسي. (العجمي، 2014).

ويقوم التلاميذ عادة بإستذكار دروسهم بعادات وطرق مختلفة، فقد يقوم بعضهم بإعادة شرح المادة لنفسه، أو القراءة والإطلاع على المعلومات المدونة في المراجع، ويقوم بتصنيفها وتنسيقها والتّمييز بينها، والربط بين أجزائها، وإستخلاص النتائج والعلاقات، ويضيف إليها شيئاً من إبتكاره وأفكاره.

إن عملية الاستذكار هي أكثر من مجرد قراءة عابرة للكتاب أو النظر إلى الملخصات، بل تتطلب القيام بمراجعات مستمرة لما تم تعلمه واكتسابه، وهذا يعني محاولة التلميز القيام بإستذكار المعلومات ذات الصلة والمتربطة بعد قراءتها مباشرة، و البحث عن المبدأ العام أو القاعدة العامة التي تدور حولها التفاصيل، ومحاولة تذكر الحقائق المهمة، وصياغة أسئلة، ومحاولة الإجابة عنها، ومحاولة القيام بعملية تنظيم ذاتية للمادة المدروسة، وهذا يؤدي إلى إرتفاع التحصيل الدراسي، وتوفير الجهد المبذول وإستثماره أفضل استثمار، واختصار الوقت المستغرق في عملية الاستذكار. (وتوق، 1981، 182).

وتتيح عملية الاستذكار الفرصة للتلاميذ لاكتساب أنماط سلوكية تسهم في تعدد عادات الاستذكار، و هذا التعدد لا يدل على أنها فعالة وصحيحة، بل إن بعضاً منها ربما يكون خاطئاً، وهذا يترتب عليه بذل مجهود أكثر مما ينبغي قضاء وقت أطول في عملية الاستذكار دون عائد يذكر، وهذا يؤدي إلى كره الاستذكار (عبد المقصود، 1992، 170)، وخلق قلقاً وإضراباً نفسياً.

ولقد تنامي الاهتمام في السنوات الأخيرة بالصحة النفسية للتلاميذ، لدفعهم لمزيد من التفوق والإنجاز العلمي، وذلك من خلال تزويدهم بمهارات وإستراتيجيات تساعد على فهم أنفسهم وضبط ذواتهم. وقد تطور الأدب المتعلق بالضبط الذاتي (self control) كجزء من أدب تعديل السلوك نتيجة للاهتمامات التي أظهرها السلوكيين في تطوير الضبط الذاتي لدى المتعلمين.

فالضبط الذاتي عملية يقوم بها المسترشدون مباشرة بتغيير سلوكهم، من خلال إستراتيجية علاجية، أو باستخدام مجموعة من الإستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي يجب على التلميذ أن يأخذ جزء من المعالجة على مسؤوليته، بالإضافة إلى التحكم بالمتغيرات الداخلية و الخارجية، والتي تؤدي إلى التغيير المرغوب، وعلى المعلم تدريب المتعلمين على إجراءات الضبط الذاتي، على أن يتولى المتعلم القيام بعملية التحكم، وتنفيذ الإجراءات بنفسه. (معالي، 2015).

أما سكينر فقد أشار إلى إستراتيجية ضبط الذات في تعديل السلوك، حيث أنه يعتبر الإنسان عندما يضبط نفسه فإنه يستخدم نفس الطرق التي يستخدمها لضبط سلوك الآخرين، وذلك من خلال ضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك. (الخطيب، 2010).

ولقد اهتم التربويين بعدة بدائل وعلاجات لتحسين الضبط الذاتي، كالبرامج التدريبية والإرشادية، وذلك بالاعتماد على أساليب وإستراتيجيات وخطط وفنيات، وتناولوها من عدة متغيرات، ومنها تطوير مهارات الاستذكار.

وتعتبر مهارات الاستذكار القدرة النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها التلاميذ لتعلم المحتوى الدراسي، والاستذكار حالة عقلية، ولكنها أيضا وظيفة عقلية نفسية لها مهاراتها الخاصة وعاداتها، والتي يجب تعلمها مما يوفر الكثير من وقت التلميذ المراهق وجهده، ويضمن به استغلال الوقت أحسن استغلال ممكن، كما يضمن له تحقيق أفضل النتائج ليس فقط في عملية التعلم فحسب في الأجل القصير، بل في مضمار الحياة في الأجل الطويل.

ولقد تأكد للباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية، والمقابلات التي كانت تجريها مع المستشار والمعلمين، وملاحظتها للتلاميذ حولها الموضوع، معاناة عدد من التلاميذ من مشكلة انخفاض ضبط الذات لديهم أثناء الاستذكار، والذي أرجعته الباحثة إلى جهلهم لمهارات الاستذكار الفعال، ولقد اعتبرته شكلا من أشكال ضعف القدرة على ضبط الذات.

فالمشكلة الجوهرية تختفي وراءها مشكلة أخرى، فهي مركبة، إذ أن جهل التلاميذ لمهارات الاستذكار، قد يعود بالأساس إلى انخفاض في ضبط نواتهم، أكثر مما يعود إلى مشكلات مرتبطة بصعوبة الاستذكار بحد ذاتها.

وبالنظر إلى أهمية مهارات الاستذكار الفعال، وما قد تحققه من نتائج إيجابية على المستويين المعرفي والنفسي، فإن بناء برنامج إرشادي قائم على تزويد التلاميذ بمهارات الاستذكار في إطار البيئة الجزائرية، وضمن إطار خصوصية التلميذ الجزائري، يعتبر مهما لتحسين مستويات الضبط الذاتي، لأن الضبط الذاتي كفيل بإعادة بناء الثقة الذاتية للتلميذ وتأهليه، وبالتالي تحقيق مستويات عالية من التوازن والرضا النفسي والمعرفي والسلوكي، فيتحقق التوافق المنشود.

ومن خلال ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن التساؤل الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الاستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى عينة تلاميذ السنة أولى ثانوي؟.

فرضية الدراسة:

تتلخص فرضية الدراسة فيما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين درجات تلاميذ السنة أولى ثانوي على مقياس الضبط الذاتي القبلي ومقياس الضبط الذاتي البعدي ككل، وعلى كل محور من محاوره الثلاثة (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي).

أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

- توجيه عناية التلاميذ بقيمة الضبط الذاتي في الحياة العلمية.
- تفعيل الضبط الذاتي في مستويات المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي.
- القيمة العلمية في الكشف عن العلاقة التفاعلية بين مهارات الاستذكار والضبط الذاتي.
- أهمية إيجاد طرق غير تقليدية في الاستذكار.
- تساعد على اكتساب الخبرة عن طريق البحث والإطلاع وإيجاد حلول مناسبة للمشكلة.
- تعتبر إضافة نظرية عن الزيادة المعرفية حول موضوع ضبط الذات، والمتغيرات المرتبطة به .
- فهم طبيعة الضبط الذاتي، من خلال فهم طبيعة المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- استقصاء أثر استخدام برنامج إرشادي في الاستذكار الفعال، لدى عينة من التلاميذ لتحسين مستويات الضبط الذاتي.
- توجيه عناية الأساتذة والعاملين في التخصص، إلى استثمار أساليب جديدة في تحسين مستويات ضبط الذات.
- ربط مهارة الاستذكار بأساليب إرشادية مطورة.
- توجيه عناية المختصين لضرورة تنمية وتحسين مستويات ضبط الذات لدى التلاميذ.
- إثراء المعرفة العلمية في مجالي الاستذكار، والضبط الذاتي.

التعريفات الإجرائية:

برنامج إرشادي قائم على مهارات الاستذكار الفعال:

البرنامج الإرشادي :

خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد، حتى يستطيع حل المشكلات النفسية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية، التي يقابلها في حياته أو التوافق معها. (الحمادي، 2009، 13)

مهارات الاستذكار:

السلوك اليومي الذي يستخدمه الطالب في دراسته من حيث تنظيم الوقت، ودرجة المثابرة في أداء الواجبات الدراسية واستخدام المكان المخصص للدراسة، وإتباع أسلوب المذاكرة الفردية أو الثنائية أو الجماعية . (الصراف، 1992)

يمكن تعريفها إجرائيا:

عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخطوات المخطط لها بطريقة مضبوطة ومنظمة، وفق جلسات إرشادية محددة من حيث الزمان والمكان، في مختلف المواد الدراسية، لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي شعبة العلوم التجريبية، بهدف تحسين مستويات الضبط الذاتي قائم على مهارات الاستذكار الفعال.

الضبط الذاتي:

يعرف بأنه: "السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله، بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقا لإرادته، كما يتسنى له أن يدرس عواقبها، ويتحسب من المضاعفات التي قد تتجم عنها". (رزوق، 1977، 39).

ويمكن تعريفه إجرائيا:

قدرة تلميذ السنة الأولى ثانوي على التحكم والسيطرة وتوجيه سلوكه، وفقا لما يخدم مهمات دراسية محددة، بحيث يتمكن من مراقبة، وتقييم، وتعزيز ذاته، في مواقف محددة ومنظمة، وفق برنامج معين يتعلق بمهارات الاستذكار الفعال، الذي يتدرب التلميذ عليه.

حدود الدراسة:

- طبقت هذه الدراسة في ثانوية لعبني أحمد بالطاهر، جيجل، للموسم الدراسي 2018/2017.
- أجريت هذه الدراسة ما بين تاريخ (15أفريل/2018 إلى 3ماي 2018).
- عينة الدراسة التي تعاني من مستويات ضبط ذاتي منخفض، قدرت ب (10) تلاميذ في المرحلة الثانوية (أولى ثانوي).
- إعتمد على برنامج إرشادي مكون من (9) جلسات فقط.

الفصل الثاني:
الجانب النظري
والدراسات السابقة...

أولاً: الأدب النظري

أ- مهارات الاستذكار:

يحتاج التلاميذ في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار وإتقانها، وخاصة المرحلة الثانوية، تلك المهارات التي اكتسبوها وتعلموها خلال مراحلهم الدراسية السابقة، بالمحاولة والخطأ تارة، أو بالتقليد للآخرين والاسترشاد بالمعلمين والآباء تارة أخرى.

إن العمل بالاستذكار يبدأ بسلوك متعلم، ثم يتسم هذا العمل بالكفاءة، وله هدف وهو الإنجاز والتحصيل، فيصبح سلوكاً ماهراً، فإذا ما تكرر بشكل آلي يصبح عادة، وفق قوانين نظريات التعلم السلوكية، وإذا ما تم الاختيار من بين تلك السلوكيات والعادات لتنظيم الإجراءات، يكون الفرد بصدد اتخاذ إستراتيجية في الاستذكار.

ب- مفاهيم حول مهارات الاستذكار:

عند إطلاعنا على الأدبيات التي كتبت حول موضوع مهارات الاستذكار، في مختلف المراجع التي تحصلنا عليها، وجدنا أن هناك تعدد في تسمياتها، فتارة تسمى مهارات الاستذكار، وتارة أخرى عادات الاستذكار، وإستراتيجيات التعلم والاستذكار، وعادات واتجاهات الاستذكار، واتجاهات وطرق الاستذكار.

ب- كي نستطيع فهم مهارة الاستذكار، لابد من تعريف المهارة أولاً، ثم الاستذكار:
المهارة:

تعرف في العلوم النفسية والتربوية بأنها:

الوصول بالعمل إلى درجة عالية من الإتقان، وتيسير على المتعلم الأداء، على أن ينجز في أقل مما يمكن من الوقت، وبأقل من الجهد، مع تحقيق الأمان، وتلاقي الأخطاء والأضرار (زرقاوي، 201، 222).

عرفها الفتلاوي (2003) بأنها:

ضرب من أداء تعلم الفرد، وأن يقوم به بسهولة وكفاءة وبدقة واقتصاد في الوقت، سواء كان هذا الأداء عقلياً، اجتماعياً (زكرياء، 2006، 82).

و تعرف المهارة بأنها:

كفاءة يغلب عليها الطابع العملي والتطبيقي، وتكتسب بالتمرن، ويسهل قياس تحصيلها من خلال الأداء العملي (جرجس، 2005، 136).

كما عرف كوتريل (1999) 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 (أبو أسعد، 2011، 33).

ويستخلص رحاب (1997) تعريف 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 (أبو أسعد، 2011، 34).

كما يقصد بالمهارة 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 هدف أو غرض معين.

ثانيهما: أن يكون منظما، بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن، وهذا السلوك المتعلم يجب أن تتوافر فيه خصائص السلوك الماهر. (أبو حطب، صادق، 1994، 330).

كما تعرف المهارة بأنها:

ضرب من الأداء تعلم الفرد أن يقوم به بسهولة ودقة، مع اقتصاد في الوقت والجهد، سواء أكان هذا الأداء عقليا أو اجتماعيا أو حركيا. (الفتلاوي، 2006، 153).

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".

(سليمان، 1989، 27).

كما تعرف كذلك بأنها:

طريقة سلوك مكتسبة كمهارة حركية، أو لفظية، أو وسيلة تفكير وعمل، ويطلق أحيانا على عملية التعلم كلها تكون العادة، وتكون العادة بالتكرار مع ميل للفعل، وتدعيم للاستجابة سواء بالمنعكس الشرطي، أو بالمحاولة والخطأ، أو غيرها (موسوعة علم النفس الشاملة، 1999، 178).

وتعرف أيضا:

هي الأفعال والأعمال، التي تعود الإنسان على فعلها أو عملها نتيجة للتكرار، فتصدر منه بصورة طبيعية، والعادة تأتي من الإدمان على فعل أو عمل الشيء، وهذه العادة تنتقل من فرد إلى آخر أو جماعة إلى أخرى، أو من جيل إلى آخر، والعادة تأخذ صفة العمومية، والانتشار أكثر من التقاليد، لذا يكون الالتزام لا يعني الفرضية المطلقة، بل يستطيع الإنسان أن يغير أو يكرر من العادة، ولا سيما إن كانت مجهددة ومكلفة له، وتعود عليه بالضرر، ولكن تغييرها يحتاج إلى جهد، وتغيير العادات، أو تطويرها دائما يرتبط بدرجة الوعي، والثقافة عند الإنسان. (خياط، 1995، 39).

و تعرف اصطلاحا بأنها:

ميل نفسي متسبب بالتكرار، والخبرة للقيام بذات الأعمال السلوكية، بحيث يقوم الإنسان بها بطريقة آلية عفوية، ويطمئن إليها الفرد، ويشعر بسعادة في تمام الأداء. (الهاشمي، 1984، 136).

و يمكن تعريفها إجرائيا:

هي مجموعة الأنشطة والممارسات، التي تترجم لنا مدى التحكم في مهامات معينة، والتي تحكمها جملة من المعايير، على أساسها يمكن إطلاق وصف أداء الماهر، وهذه المعايير هي: السرعة والدقة والتوقيت والطابع العملي.

الاستذكار:

المعنى اللغوي للاستذكار:

استذكر فلانا: ربط في إصبعه خيط ليذكر صاحبه، واستذكر الشيء ذكره، واستذكر الكتاب، درسه للحفظ. (مجمع اللغة العربية، 1960، 325).

ومما سبق نستنتج أن الاستذكار هو ذكر الشيء، أي دراسته وحفظه لإسترجاعه وقت الحاجة.

مهارات الاستذكار:

المعنى التربوي لمهارات الاستذكار:

تعددت التعريفات التي وردت لمهارات الاستذكار:

تعرف بأنها:

القدرات النوعية التي من المحتمل أن يستخدمها الطلاب (التلاميذ) منفردين أو في جماعات، لتعلم محتوى مناهجهم الدراسية، من بداية قراءتها إلى تناول الامتحان بها. (Graham,1989,25)

كما تعرف بأنها:

نمط سلوكي يكتسبه الطالب خلال ممارسته المتكررة لتحصيل المعارف والمعلومات وإتقان الخبرات والمهارات، وهذا النمط السلوكي يختلف باختلاف الأفراد، ويتباين بتباين التخصصات . (زيدان، 1999،470).

وتعرف بأنها:

أنماط سلوكية مكتسبة، تتكرر في المواقف المتشابهة، وتساعد على توفير الوقت والجهد وإتقان الخبرات التعليمية للطلاب (التلاميذ)، وتختلف باختلاف التخصصات والأفراد . (نبيه، 1990).

كما تعرف بأنها:

تمثل أنماط سلوكية خاصة، يكتسبها الطالب من خبراته المتكررة في التحصيل، أو اكتساب الخبرات . (الشعراوي، 1995، 48).

و يعرفها محسن عبد النبي بأنها:

الطرق الخاصة التي يستعملها الطالب (التلميذ) في استيعاب المواد الدراسية التي درسها، أو التي سوف يقوم بدراستها، والتي من خلالها يلم الطالب (التلميذ) بالحقائق، ويتفحص الآراء و الإجراءات، ويحلل و ينفذ، ويفسر الظواهر، ويحل المشكلات، ويبتكر أفكار جديدة، ويتقن وينشئ أدوات تتطلب السرعة والدقة، ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه. (عبد النبي، 1996، 29)

كما تعرف مهارة الاستذكار بأنها:

تمثل أنماط سلوكية خاصة، تكتسبها الطالبة (التلميذة) من خلال خبراتها المتكررة في التحصيل، و اكتساب الخبرات (الشعراوي، 1995، 165).

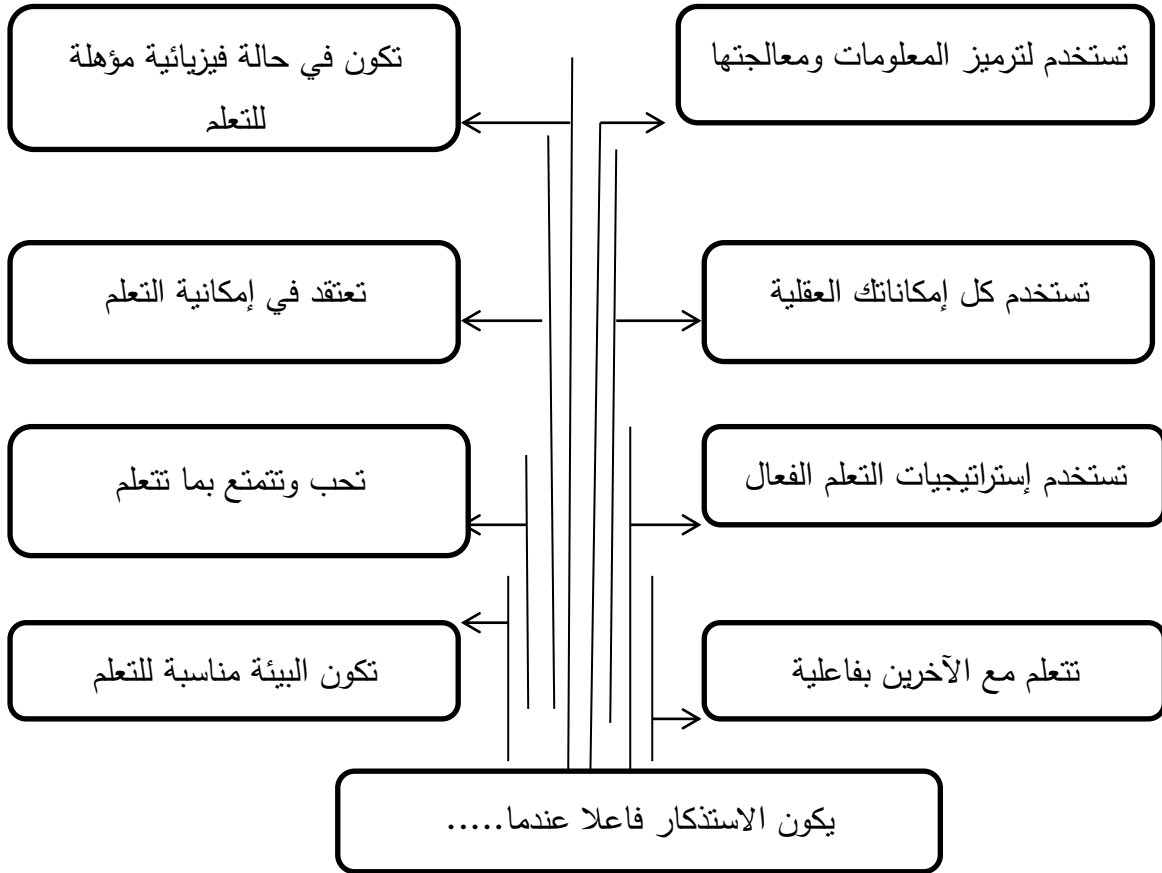
كما عرفها Study skill:

الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب (المتعلم) في استيعاب المواد التي درسها، والتي يقوم بدراستها، وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وباختلاف المواد الدراسية . (Cottrell, 1999, 47) وتعرف أيضا بأنها:

الممارسات السلوكية التي يستخدمها الطلبة (التلاميذ)، والمتمثلة في الطرق والأساليب والإستراتيجيات المختلفة، التي يوظفها الطلبة في استذكارهم اليومي، أو استذكارهم للامتحان . (العفنان، 2006).
ومما سبق نستنتج أن مهارات الاستذكار عبارة عن الأنماط والطرق السلوكية المكتسبة، التي يستخدمها التلاميذ، والتي تساعد على استيعاب المواد الدراسية التي درسوها.

2- خصائص الاستذكار الفعال:

شكل (1) يوضح خصائص الاستذكار الفعال.



(فريق التأليف عمادة السنة التحضيرية، 2013، 26).

نستنتج مما سبق أنه حتى تكون عملية الاستذكار فعالة سهلة وممتعة، فهي تحتاج إلى التنظيم، وبدل جهد كبير، وتركيز أكثر.

3- مبادئ الاستذكار الفعال :

- 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 والتمرين من خلال التمارين، والتطبيقات المختلفة المساعدة على ترسيخ المعلومات في الذهن.
- التعرف على مدى التقدم في التحصيل (التقويم الذاتي)، ومراقبة هذا التقدم.
- ينبغي على الطالب أن يقيم تحصيله بنفسه، أي يمتحن نفسه شفويا وكتابيا، ومن خلال قدرته على شرح المعلومات للآخرين مثل زملاء.
- ينبغي أن يكون الطالب آمينا وصريحا مع نفسه، فيما يتعلق بمدى إستيعابه وفهمه للمادة العلمية.
- نقد الطالب لطريقته في المذاكرة يساعد على تطويرها وتحسينها، ويمكن كذلك الاستعانة بمعلم المادة المختص في توضيح بعض عيوب الطالب في المذاكرة، وكيفية 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 إلى زيادة الاستيعاب، وثبتت المعلومات في الذهن.
- الاستعانة بالقلم والورقة أثناء الاستذكار.
- وضع عناصر للموضوع ثم ربطها مع بعضها ببعض، لتظهر وحدة الموضوع وتتكامل أفكاره.
- الاستفادة من جميع الوسائط المعرفية المتاحة في الحصول على المعلومات، بما فيها المدرس و زملاء داخل وخارج الفصل، وعدم الخجل من الإعراف بنقص المعلومات، وتعلم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالكتب والناس والبيئة المحيطة.
- على الطالب تطوير اهتمامه خارج نطاق الدراسة، حيث أن ممارسة الأنشطة المختلفة، تساعد وتعين على النجاح في الدراسة، بتوفيرها المعنوية والفائدة من ما يتم تعلمه.
- عدم الانتقال من درس إلى آخر قبل فهم الدرس الأول واستيعابه، فقد بني الكتاب المدرسي على التسلسل في المعرفة، وتراكم الخبرات والمهارات.
- 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 والزمان المناسب للتعلم والاستذكار. (البوشي، 2014، 152).
- مما سبق نستنتج أن لعملية الاستذكار قوانين وضوابط يجب الالتزام بها قبل البدا أو الخوض فيها، وذلك لكي تحقق نتائج مرضية، واستيعاب أفضل.

4- العادات الجيدة للاستذكار من خلال خصائصه الفعالة:

يرى بعض العلماء أن هناك مجموعة من العادات الجيدة للاستذكار، على الطالب أن يتوخاها لتحقيق استذكار فعال، ونوجزها في الآتي:

جدول (1) يوضح العادات الجيدة للاستذكار من خلال خصائصه الفعالة.

الخاصية	أداة الاستذكار الجيدة
الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية، فلا يستطيع المتعب والجوعان والمجهود والمتوتر التعلم والاستذكار. - تجنب المذاكرة بعد وجبات الطعام مباشرة. - إختيار الوقت المناسب لنشاط الدماغ، فقد إتفق العلماء على أن أفضل ساعات الاستذكار في اليوم من الرابعة إلى الثامنة صباحا.
الاعتقاد في إمكان التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - ثقة المتعلم في مستوى ذكائه. - الاعتقاد بأن له الحق في التعلم. - أن تكون لديه اتجاهات إيجابية نحو المادة الدراسية. - وجود الرغبة والدافعية للتعلم، شرط أساسي لحدوث عملية التعلم.
حب التعلم والتمتع به	<ul style="list-style-type: none"> - يجعل التعلم ممتعا. - أن يكون ما يتعلمه الفرد له معنى لديه، ويندمج كليا فيما يتعلمه، وبذلك يحقق المتعلم مبدأ " تدويت المعرفة "، أي تصبح المعرفة التي يتعلمها جزء من ذاته، فيتمثلها في حياته.

<p>- التهوية الجيدة، والإضاءة الكافية، والجلسة الصحيحة أثناء الاستذكار.</p> <p>- الابتعاد عن الاستذكار في أماكن الاسترخاء أو النوم (السرير).</p> <p>- تجنب الضوضاء، ومشتتات الانتباه.</p> <p>- أن تكون درجة حرارة المكان معتدلة، فارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة تعيق المذاكرة، وقد تؤدي إلى الرغبة في النوم.</p>	<p>البيئة المناسبة للتعلم</p>
<p>إن تنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها، وبالتالي يسهل عليه استرجاعها.</p>	<p>ترميز المعلومات ومعالجتها</p>
<p>- تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة، كالخريطة الذهنية والتلخيص وتدوين الملاحظات، وإدارة الاختبار، والقراءة السريعة، والنقد، ومعالجة المعلومات...إلخ.</p> <p>- تنظيم الطالب لوقته.</p>	<p>استخدام إستراتيجيات التعلم الفعال</p>
<p>- توظيف أنشطة الجانب الأيمن وأنشطة الجانب الأيسر من المخ، في عملية التعلم والاستذكار.</p> <p>- استخدام ما يلزم من الحواس لتسجيل ونقل المعلومات إلى المخ، فلا يقتصر على استخدام إحدى الحواس دون غيرها، أو يعتمد على نمط من أنماط التفكير دون غيره في الاستذكار.</p>	<p>استخدام كل الإمكانيات العقلية</p>
<p>- يشترط هنا أن تكون المجموعات الدراسية صغيرة من (2 إلى 5) أشخاص.</p> <p>- يتيح التعلم مع الآخرين فرصة النقاش والحوار وتقويم الطالب (التلميذ) لأدائه.</p> <p>- يتيح التعلم مع الآخرين تبادل الخبرات، والاستفادة من أفضل ما لدى كل فرد من أفراد المجموعة.</p>	<p>التعلم مع الآخرين بفاعلية</p>

(الجيلي، 2011).

مما سبق نستنتج أن الالتزام بخصائص الاستذكار الفعال، ينتج عنها عادات سليمة في المراجعة، وهذا يحقق نتائج إيجابية ومرضية، مما يعطي للتلميذ دافع وحباً أكثر للاستذكار.

5- أنواع مهارات الاستذكار الأساسية:

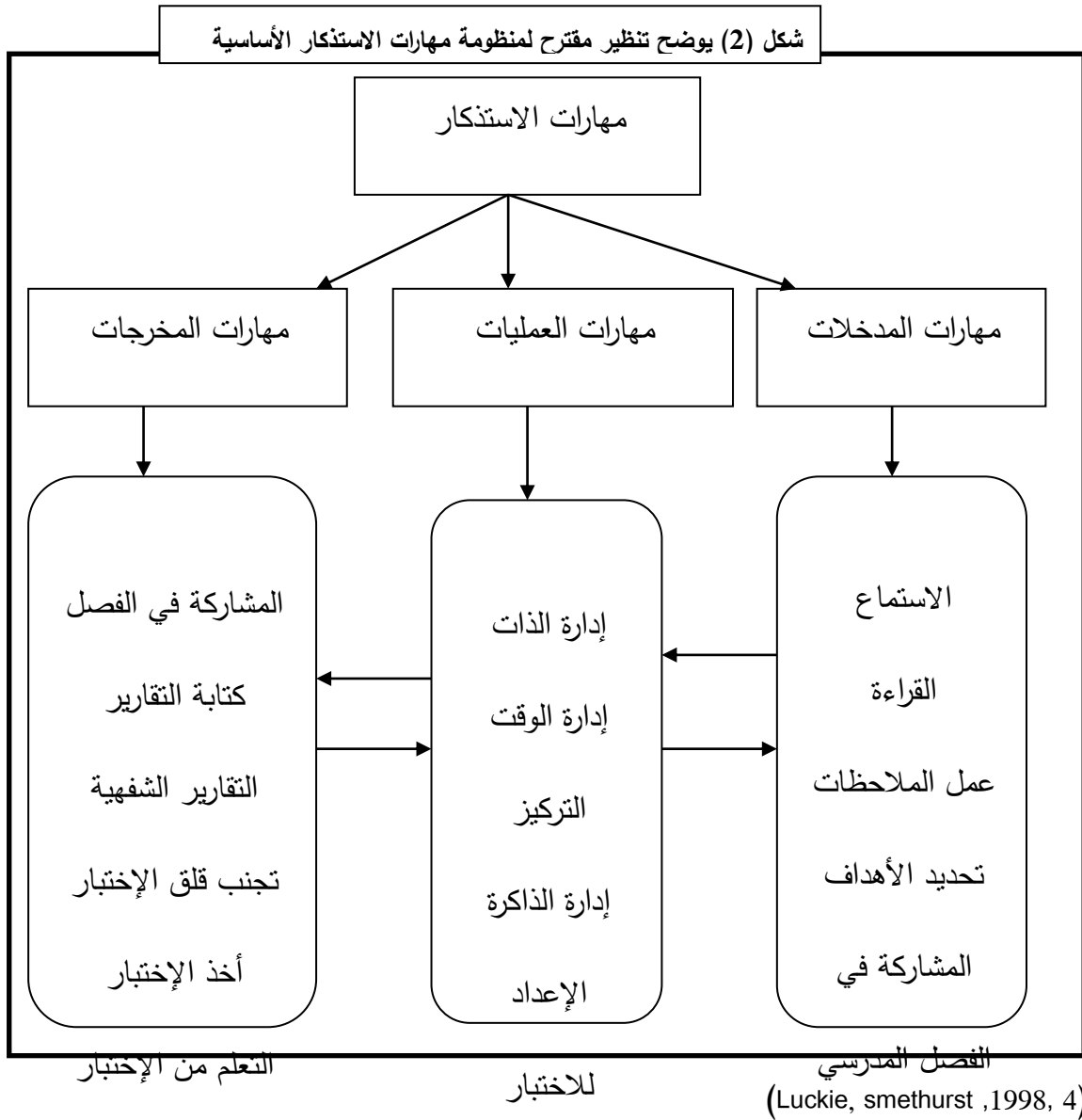
هذا التصور قدمه كل من Luckie & Smethurst اللذان قسما مهارات الاستذكار إلى (3) مجموعة من المهارات هي:

مهارات المدخلات **skills Input**

مهارات العمليات **Process skills**

مهارات المخرجات **Output skills**

ويمكن تصور تلك المهارات بالشكل التخطيطي التالي:



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 كمدخلات) . (رزق، 2001، 11)

1- مهارة الاستماع Listening skill

مهارة الاستماع من المهارات والمتطلبات الأولية للتعلم، وعادة ما نجد المتعلم الجيد مستمعاً جيداً، ويشير محمد رفقي إلى أن: "مهارة الاستماع تعتبر أساس التلقي والتعلم، وتحتاج إلى الانتباه، وأن يصاحبها إدراك لما يسمع، فالطفل إذا ما أحسن الاستماع كان أحسن تحدثاً، وأوفى تعلماً، والاستماع هو الإنصات إلى المثيرات الصوتية بانتباه، وهذا الإنصات يحتاج إلى تدريب متواصل منذ مرحلة الطفولة، وأول خبرة تدريبية يتلقاها الطفل في الروضة هي من المعلمة التي تجيد فن الاستماع، وتؤكد عليه، وتلتزم به . وتتكون مهارة الاستماع من:

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

ب- جانب معرفي: ويتضمن:

• الإدراك السمعي: عن طريق إمكان ترتيب الأصوات أو الكلمات، طبقاً لتلقيها، والتعرف عليها وعلى مصادر الأصوات، وإدراك الأصوات الخافتة.

• التمييز السمعي: عن طريق تنمية مهارة تمييز الأصوات، والاختلافات فيما بينها.

• التخيل السمعي: عن طريق تخيل أصوات بعض المصادر الصوتية بمجرد رؤيتها، أو تخيل المصادر بسماع أصواتها. (رفقي، 1989، 122)

وتوجد العديد من الأنشطة للتدريب على مهارة الاستماع في برنامج رياض الأطفال مثل: (لعبة الهمس، ولعبة من أنا، ولعبة ماذا أفعل، والاستماع إلى آيات القرآن الكريم، والاستماع إلى القصص والروايات، والاستماع إلى الأناشيد....الخ).

ويؤكد ذلك ما جاء به Cottrell من أن الإتصال الجيد يتطلب مهارتي الإستماع الجيد والمشاركة الإيجابية في الحديث والمناقشات، ويشير إلى أنه لكي تكون مستمعا جيدا يجب عليك أن تقدر مشاعر

المتحدث، وتبحث عن طريقة لتشجيعه على الحديث، مع التركيز في محتوى الحديث، وربط ذلك المحتوى بمخزون المعرفة لديك، وأن تبحث عن تعليقات إيجابية تسهم بها، وتشاركه الحديث (Cottrell, 1990, 9).

2- 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، 2001، 12).

ويعرض **بيتلروهب** برنامجا عاما 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 لإستقبال 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 أسلوبا ضعيفا للقراءة، بل هي مهارة تشد العقل للعمل، و تعطي 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، والإطلاع على العناوين الرئيسية وقراءة الخاتمة، وذلك لفهم الرسالة الرئيسية للكتاب أو المجلد.

ثالثاً: القراءة عن قرب:

من خلال خطوتي الإعداد والفكرة العامة تصبح واعيا بما في الكتاب وتحدد على ضوءها الأجزاء التي تريد قرائتها والأجزاء التي لا تريدها، الأجزاء الصعبة والأجزاء السهلة، والأجزاء التي تعرف من قبل والأجزاء التي لا تعرف.

وعلى ضوء ذلك تبدأ في القراءة عن قرب وبتأن، وفهم متعمق للأجزاء التي تريدها، وإن واجهت كفقرات صعبة فلا تمض ساعات في فهمها، أتركها 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، 1998، 479).

ويرى فهيم مصطفى أن تعلم مهارة القراءة يعتمد على النهج العقلي والجسمي، ومدى سهولة المهارة أو صعوبتها لدى المتعلم، وماتحققه من وظيفة إجتماعية أو أهداف خاصة أو عامة له، ويتدرج نمو مهارة القراءة من البسيط إلى المعقد مع إزدياد إنتقاله من صف دراسي إلى آخر، ومع تزايد نموه العقلي واحتكاكه بالخبرات المتابعة للدراسة (فهيم، 1998، 89).

و هناك مهارات فرعية ينبغي على المعلم أن يركز جهده في تنميتها و تطويرها 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 ليستطيع 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 ثابتة على كلمة أو أكثر لم تكن واضحة في النظرة الأولى، أو لتصحيح أخطاء قرائية، وقد تكون حركة العين حركة أمامية لالتقاط الكلمات التي سيقراها.

3- القدرة على الفهم و الإستيعاب:

فيجب أن يتعرف التلميذ على الكلمات و التراكيب المقروءة، ولا يكتفي المعلم بتدريب تلاميذه للتعرف على صور الكلمات وأشكالها فقط، بل يجب أن يكون التلميذ مدركا 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 وإستيعاب 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 . (فهيم، 1998، 97).

ويشير حمدان نصر (1992) إلى أنه على الرغم من البحوث العديدة التي تقوي نظرية ثبات معدل السرعة في أثناء القراءة، فإن بعض المربين مازالوا يرون أن الفكرة القائلة بأن سرعة القراءة تميل إلى الثبات هو مضاد ومعاكس تماما للتذكير 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.

ولقد انصب الاهتمام والتركيز على مهارة سرعة القراءة كمهارة مهمة من مهارات الاستذكار والتعلم، سواء على مستوى التدريب والاكتماب، أو على مستوى البحث والدراسة للمتغيرات والمحددات التي تعمل على زيادة معدل سرعة ودقة القراءة والفهم القرائي .(حمدان، 1992، 101)

ويقدم فهيم مصطفى برنامجاً ثرياً للتدريب على مهارة القراءة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، يشتمل التدريب على (التمييز بين: اللام الشمسية واللام القمرية، المفرد والمثنى والجمع، التنوين بالضم والفتح وبالكسر، التاء المفتوحة والمربوطة والهاء، إلحاق تاء التأنيث بالفعل، المذكر والمؤنث، الضمائر، أدوات الاستفهام، الأفعال). (فهيم، 1998، 100)

إستراتيجيات تحسين القراءة Strategies for up reading

يقدم كوتريل عدداً من الإستراتيجيات لتحسين القراءة و سرعتها و الفهم القرائي، و يمكن إيجازها فيما يلي:

1- قراءة النصوص الأكثر حداثة Read more Advancedtext

بممارسة القراءة يعمل المخ على فهم الكلمات الجديدة، والجمل المعقدة، وخاصة الموضوعات المهمة والشيقة بالنسبة للقارئ، وحداثة النص تجذب القارئ لقراءته، فضلاً عن شموليته لمعلومات ما يسبقه.

2- تتبع الأصبع Fin gea tracking

استخدام الأصبع عبر الصفحة مباشرة من أعلى إلى أسفل، وتتبع العين بحركة الأصبع، يدرّب العين على الحركة السريعة للبحث خلال النص المعروض في الصفحة.

3- معرفة متى تقرأ بصوت عال: Know When to Read Aloud

اعتاد بعض الأفراد القراءة بصوت عال، إلا أن سرعة القراءة الصامتة تكون أفضل في الكثير من الحالات، ومن اعتاد على القراءة بصوت عال ولا يفهم إلا كذلك، فيفضل أن يسجل لنفسه ما يقرأ لإعادة سماعه، ومن ثم تكون قراءته بالأذن بدلا من العين، وخاصة في أثناء عمليات المراجعة.

4- اقرأ الفقرات أو القطع الكبيرة: Read large clunk

التدريب على القراءة بحيث تلتقط العين جملا أفضل من الوقوف بالعين عند كل كلمة، وهذه الطريقة أقل إجهادا للعين، وتمكن من القراءة لفترات أطول وكميات أكثر.

5- البناء و التهيئة للموضوعات أو النصوص الصعبة: Built up difficult text

مما لا شك فيه أن تكوين خلفية عن الموضوعات والنصوص التي تقبل على قراءتها تزيد من سرعة القراءة والفهم القرائي لتلك النصوص، فإذا كان النص يتناول موضوعا من الموضوعات الصعبة، فيمكن البدء بنص أسهل يتناول موضوعا مماثلا لذلك الموضوع، أو قراءة الأجزاء السهلة من الموضوع أولا، حيث إن ذلك يعطي التهيئة لفهم وسهولة تناول الموضوعات أو الأجزاء الصعبة.

6- احتفظ بحركة عينيك للأمام Keep your eyes moving forward

جعل العين تسبق للأمام ما نقرا من كلمات أو عبارات يساعد ويسهل قراءة الجمل والقطع الكبيرة بدلا من قراءة الكلمات أو حروفها، حيث إن الحركة الأمامية للعين على الجملة تساعد على النقاط الكلمات التي ستقرأ، ويساعد على الألفة بالكلمات أو النص المكتوب.

مثل هذه الإستراتيجيات تساعد على سرعة القراءة و الفهم القرائي، إلا أنه أحيانا تكون القراءة البطيئة مهمة وأكثر نفعاً، وخاصة لموضوعات مكثفة المعلومات، مثل الموضوعات الطبية، والعلمية، والمعادلات، والقيم الكيميائية، والقوانين الرياضية.. إلخ (Cottrell ,1999,114)

3- مهارة عمل أو أخذ الملاحظات Not-making- taking. skill

الملاحظات أو الملخصات هي ما يستخلصه القارئ لنص، أو المستمع لمحاضرة أو درس، وبطريقته الخاصة، بحيث يسهل عليه تذكير غالبية المعلومات للنص أو الدرس، وهي تعد من المهارات الضرورية للاستذكار، حيث أن المتعلم لن يستطيع بأي حال من الأحوال حفظ الكتاب كاملا، أو تذكر المحاضرة أو الدرس كاملا- وهو غير مفضل - في حين أن الملاحظات بأسلوبه وبكلماته وتنظيمه الخاص من الآليات التي تساعده على تذكر أكبر قدر من المعلومات.

ولا توجد طريقة مثلى أو نموذج لعمل الملاحظات والملخصات في ذكر أسلوبه المفضل، وحيله الفردية في عمل ما يذكره بما يريد، إلا أنه لا مانع من الاسترشاد بالمقترحات التي وردت على أيدي الخبراء في مجال مهارات الإستذكار.

وفي هذا الصدد يقدم كوتريل عددا من الاقتراحات لعمل الملاحظات من الكتب أو المحاضرات كالتالي:

- استخدم القلم ودون الملاحظات مما تقرأ.
- ملاحظتك قد تكون إجابات لأسئلة.
- حدد ولخص الأفكار الرئيسية مع صياغتها بأسلوبك وكلماتك.
- رتب الأفكار تحت العناوين أو الأسئلة.
- دون بالضبط من أين أتيت بالمعلومات (إسم الكتاب، ورقة الصفحة).
- أترك مسافات بين سطور ملاحظتك لإضافة التفصيلات إذا رغبت لاحقا.
- ضع ملاحظات كل موضوع في ملف خاص مكتوب عليه العنوان بوضوح.
- يفضل استخدام صفحة مفصلة لكل موضوع فردي.
- احتفظ في أول كل ملف بصفحة للمعلومات المستجدة.
- اجعل صفحة الملاحظات سهلة التذكر باستخدام الرموز أو الاختصارات أو الألوان.
- اربط النقاط ببعضها البعض، باستخدام الأسهم أو الخطوط المتقطعة.
- أكتب الاقتباسات بألوان مختلفة.
- رتب الملاحظات المتناثرة، والتي تتناول فكرة واحدة باستخدام الألوان أو الدوائر، أو باستخدام الخطوط المسطرة . (Cottrell, 1999, 116).

ويعطي جيرمان وآخرون مجموعة من الآليات والنماذج لعمل الملاحظات، منها:

1- الملخصات Oultimes

وهي الآليات الأكثر شيوعا والموثوق فيها لتنظيم واختصار المعلومات، على سبيل المثال:

الجهاز الهضمي

أ- الفتاة الهضمية:

الفم (وهو أول أجزاء الجهاز الهضمي)

المرئ (وهو أنبوبة مرنة تصل بين البلعوم والمعدة)

المعدة (تقع على الجانب الأيسر من الجسد)
الإثنا عشر

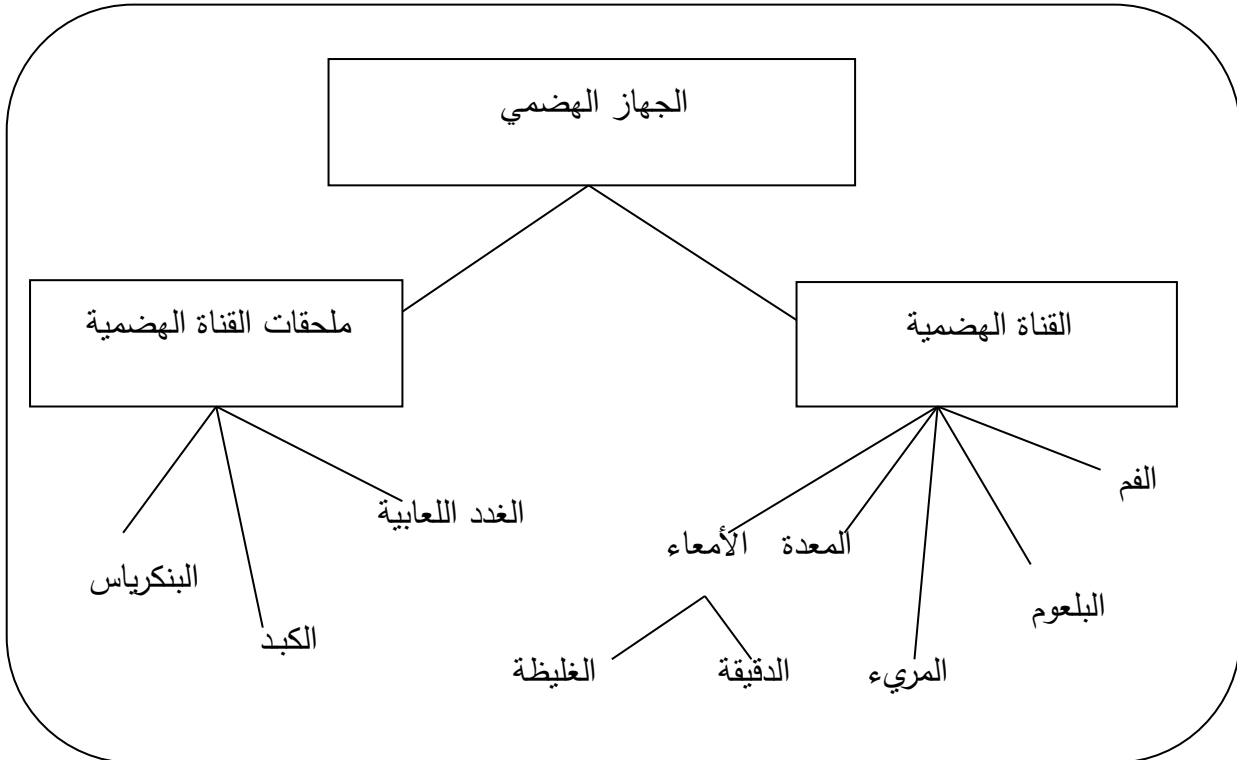
ب- ملحقات القناة الهضمية:

- الغدد اللعابية (وتتكون من ثلاث مجموعات وهي...)
- الكبد (ويتكون من ثلاث فصوص ويفرز العصارة...)
- البنكرياس (يقع أسفل المعدة وهو على شكل....)

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 هرميًا، مما يسهل استدعاء تلك المعلومات والاستفادة منها، ومثال على ذلك يوضحه الشكل التالي:

شكل (3) مثال توضيحي لكيفية التنظيم الهرمي للمعلومات.



3- جداول العلاقات **Relation tabl** 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:

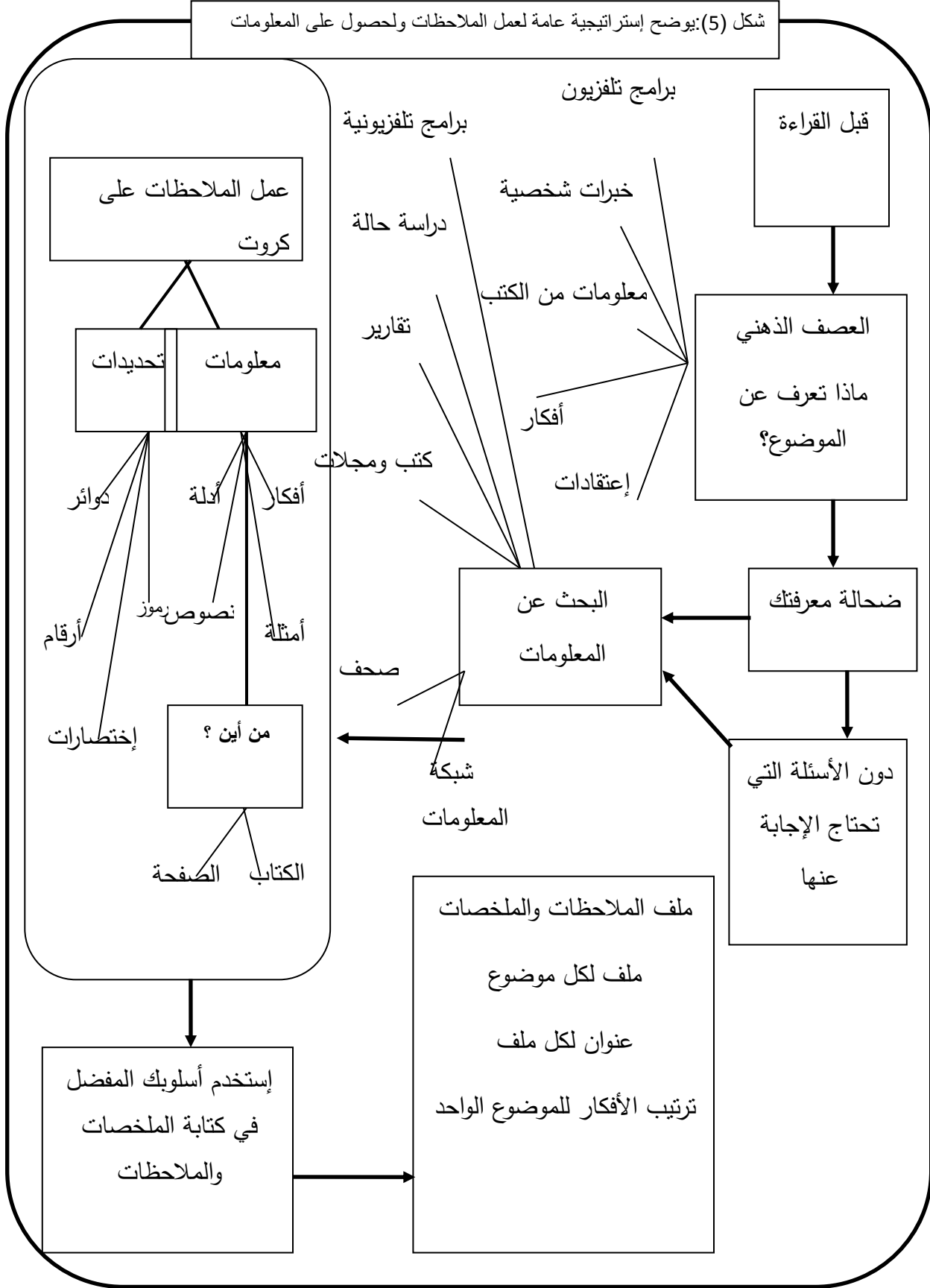
الشكل (04): مثال توضيحي لكيفية عمل جدول للعلاقات بين المعلومات

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

(Herrman, et al, 1996,203)

يقدم كوتريل فيمايلي إستراتيجية عامة لعمل الملاحظات، والحصول على المعلومات، يمكن تصورها بالشكل التخطيطي التالي:

شكل (5): يوضح إستراتيجية عامة لعمل الملاحظات ولحصول 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 التليفزيون أو الخبرات الشخصية أو الأفكار أو الاعتقادات الشخصية، وإدراكه لمدى معرفته عن الموضوع تدفعه للبحث عن المعلومات في المكتبة أو المجالات أو شبكات المعلومات... إلخ، وفي أثناء قراءته وبحثه عن المعلومات يبدأ في عمل وتنظيم الملاحظات باستخدام بعض التوجيهات سألقة الذكر أو أسلوبه الشخصي في ذلك، وتدوين وتنظيم تلك الملاحظات في ملفات خاصة يحتوى كل منها موضوعاً واحداً، وكل موضوع فرعى يضمن في صفحة مستقلة لسهولة إعادة ترتيبه، مع إضافة التفاصيل المستقبلية كلما اتسعت دوائر إطلاعه 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 أن أهم الأهداف التي طالما سعى التربويون إليها، ولقد أكدت دراسة **Permuter, et al. (1989)** على أن تفاعل التلميذ 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، لامتلقياً سلبياً للمعلومات، وأوضحت نتائج دراسة **عواطف حسانين (1995م)** أن الطلاب بالمرحلة الثانوية يفضلون التعامل مع الحاسب الآلي كوسيط تعليمي يعرض المثبرات 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 الإحصائية أو العمليات الرياضية، تاركا العقل يمارس مهام أخرى، كالفهم والتركيز والتحليل والنقد والتقييم، إلى آخر العمليات العقلية العليا والضرورية. (Siadat, 1997, 127)

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 نشاء، 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 الإطلاع 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 لقدم المتعلم وورقته. (رزق، 13، 2001).

مهارات التنظيم للاستذكار باستخدام الحاسب الآلي:

استخدام الحاسب الآلي كمعين للاستذكار يوفر العديد من المميزات، ولزيادة فاعلية استخدامه في التنظيم وكمعين وكأداة عصرية لا بد منها للإطلاع على كل ما هو جديد، فإن هناك بعض المهارات الضرورية التي تساعد على مضاعفة فاعلية استخدامه، والتي من أهمها :

- مهارات تشغيل الحاسب الآلي وخاصة برنامج النوافذ

Windows V.x & Microsoft office

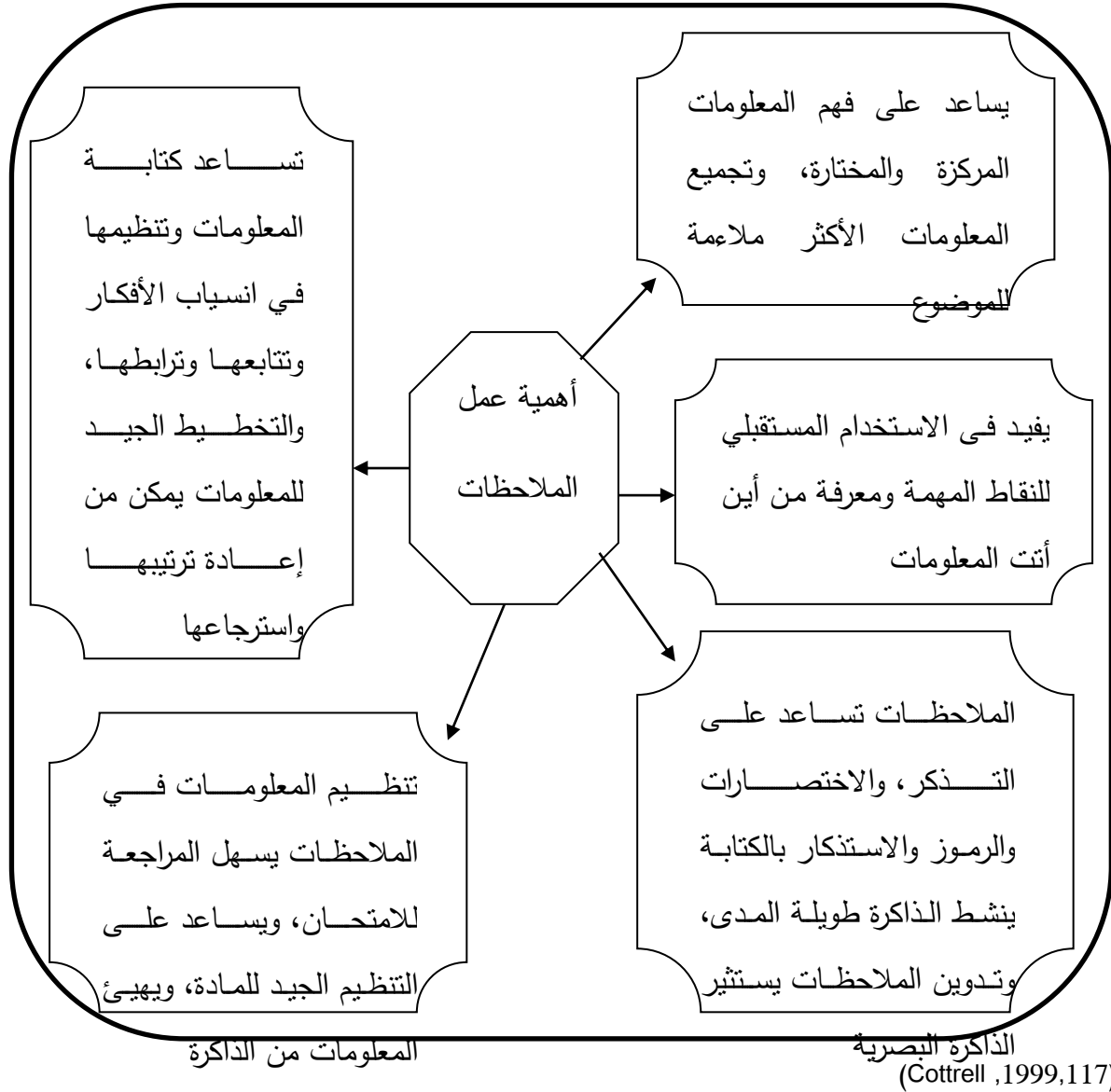
- فور فتح ملف على برنامج معالج الكلمات Winnowed يجب تسميته، حتى يمكن حفظ المعلومات به، وإعادة استرجاعه عند الحاجة إليه.

- اختيار أسماء الملفات باسم يشير إلى محتواه يبسر عليك البحث عنه.
- يفضل وضع عنوان الموضوع على هامش الصفحة ليظهر عند الطباعة في كل ورقة.
- يفضل أن يكون حجم الملف صغيراً يتراوح من 50-60 صفحة.
- إحتفظ بعملك على الملف كل فترة زمنية قصيرة (10 دقائق)، ويمكن عمل ذلك آلياً من خلال الحاسب.
- كل مجموعة ملفات تتناول موضوعاً واحداً يفضل وضعها في فهرس واحد بإسمٍ يجمع بين محتوياتها.
- احتفظ بعملك وملفاتك على أقراص مرنة، مع تسمية الأقراص وعنونتها.
- احتفظ بالأقراص في أماكن جافة جيدة التهوية داخل علبة نظيفة بعيدة عن الأتربة وضوء الشمس المباشر، حتى لاتفقد محتوياتها.
- لا تتبادل الأقراص مع الآخرين، حتى تتجنب تلف محتوياتها، أو انتقال فيروسات الحاسب الآلي إلى جهازك وبياناتك، مما يسبب تدميرها (رزق، 2001، 13).

أهمية عمل الملاحظات أثناء الاستدكار

يوضح الشكل التخطيطي التالي أسباب عمل الملاحظات، وأهميتها في أثناء الاستدكار، باعتبارها مهارة من مهارات الإدخال للمعلومات، كما يعرضها كوتريل Cottrell:

شكل (6) شكل تخطيطي يوضح أهمية عمل وأخذ الملاحظات في أثناء الاستدكار.

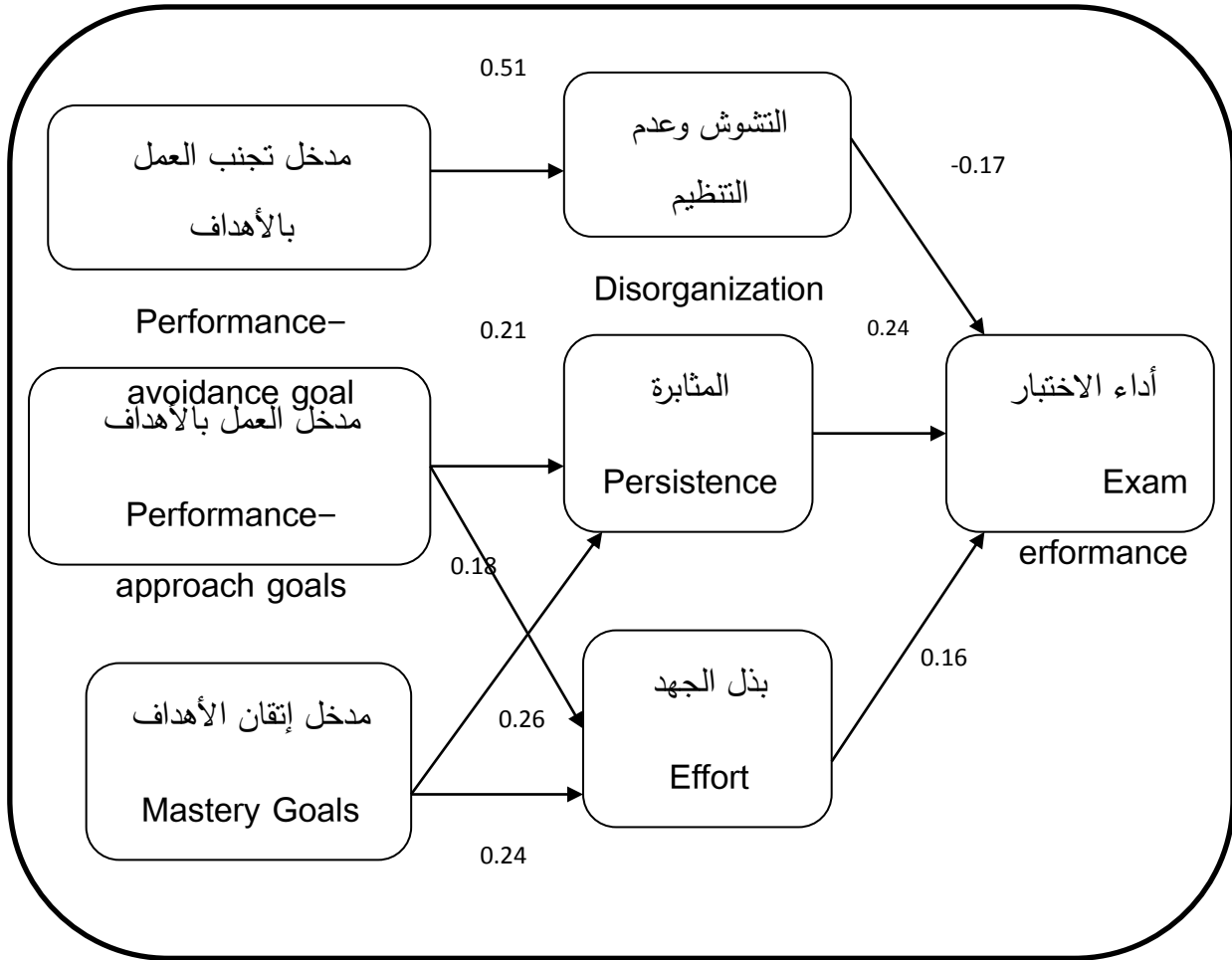


4- مهارة تحديد الأهداف Goal sitting skill

مهارة تحديد الأهداف من المهارات التي توضح للمتعلمين مهام دراستهم، وتسهم في تحملهم المسؤولية اتجاه ذلك، ويمكن عمل قائمة يحدّد فيها الطلاب ما يستطيعون (I can...)، وقائمة يحدّدون فيها أهدافهم (My goal....)، ليقارنوا بين ما يستطيعونه وبين أهدافهم، ويعملوا على التقريب بينهما، أو التقريب بين طموحاتهم وواقع إمكاناتهم، ودفعهم لبذل مزيد من الجهد والمثابرة حتى يصلوا إلى تحقيق أهدافهم (Laase, 1996, 96).

كما أن تحديد الأهداف يزيد من دافعية المتعلم للإنجاز، وتركيزه بمعارفه وانفعالاته، وزيادة انتباهه للأهداف التي يريد إنجازها، ولقد فحصت دراسة **Elliot et al. (1999)** العلاقة بين طرق التعامل مع الأهداف وأثرها في أداء الاختبارات، وأسفرت نتائج الدراسة عن النموذج التالي الذي يوضح قيم بيتا الانحدارية لطرق التعامل مع الأهداف على أداء الاختبار:

شكل (7) يوضح الوزن النسبي لإسهام العمل بالأهداف أو بدونها في الأداء على الاختبار.



(Elliot et al., 1999, 558)

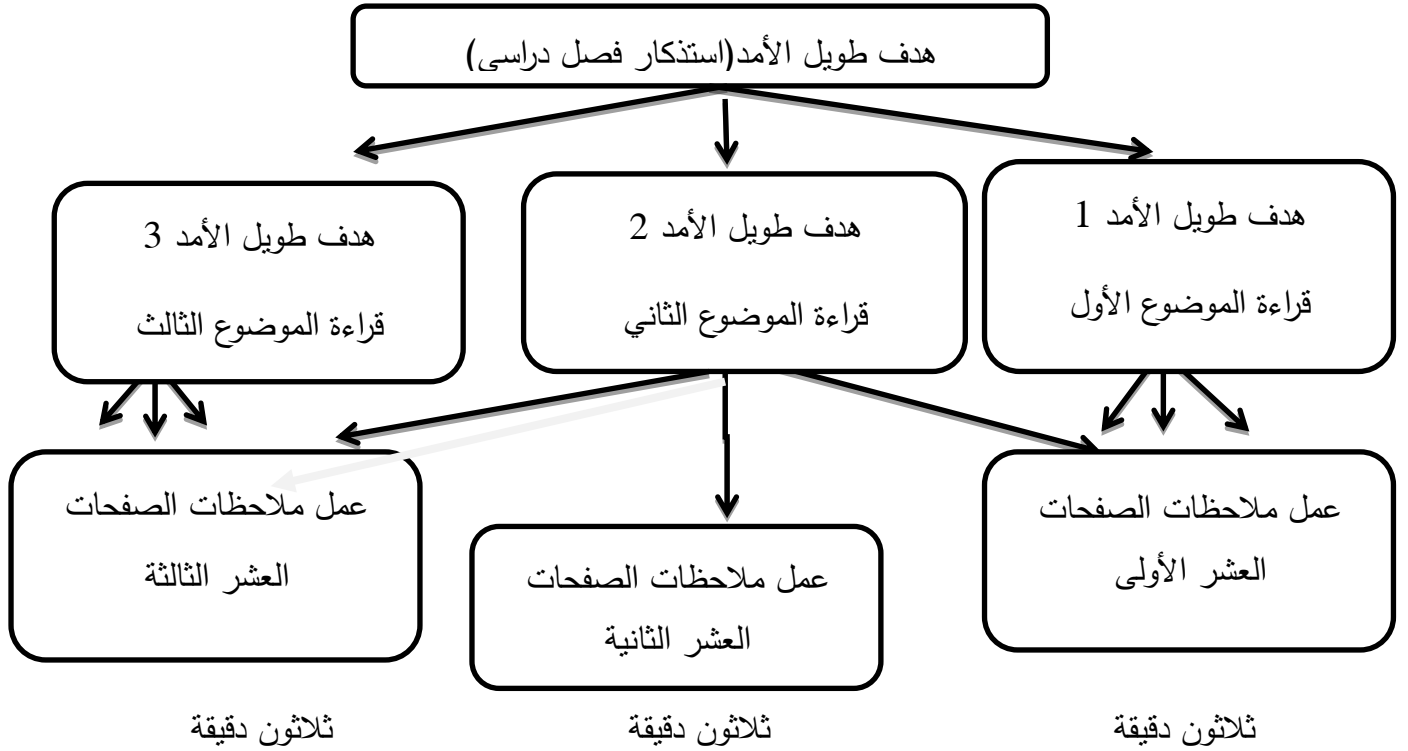
وما يفيدنا في هذا المجال من النموذج شكل (7) أن تحديد الأهداف في عملية الإستذكار سواء بمدخل العمل في ضوء الأهداف، أو العمل على إتقان الأهداف، يؤدي إلى مزيد من المثابرة وبذل الجهد، مما يؤدي إلى التأثير الإيجابي في أداء الاختبارات وحسن أدائها، أما عدم تحديد

الأهداف من عملية الاستذكار فيؤدي إلى التشويش على العمليات العقلية للمتعلم، ويؤثر سلباً على أداء الاختبار، ولقد أكدت العديد من الدراسات ومنها (Somuncuoglu , Yildirim (1999) بأن العمل في ضوء الأهداف والعمل على إتقان الأهداف بعد تحديدها، يعمل على دفع المتعلم للمثابرة، وبذل مزيد من الجهد، وتقليل التشتت والتشويش في العمل. ويشير كوتريل إلى أن إستراتيجية تحديد أهداف قصيرة الأمد، أفضل من تحديد أهداف عامة أو طويلة الأمد لعملية الاستذكار، وتحقيق الهدف يتحكم فيه العديد من المتغيرات غير إمكان تحقيقه، فالوقت والمعينات الخارجية والأحداث الطارئة وغيرها من الأمور التي قد تقيد ذلك التحقيق أو تيسره، ومن الإستراتيجيات المقترحة لمهارة تحديد الأهداف ما يلي:

*** حدد لنفسك أهدافاً قصيرة الأمد Give yourself short-term goals**

حيث إن الأهداف قصيرة الأمد تشعر من يقبل على تحقيقها بأنه يستطيع تحقيقها، ولا يقف الأمر عند ذلك بل إن تلك الأهداف قصيرة الأمد يمكن تقسيمها إلى أهداف أصغر، مع تحديد كم وبداية ونهاية الوقت الذي يسمح بإنجازها، مع ضرورة الالتزام بتحديد الوقت المفترض لتحقيقها قدر الإمكان، فإن لم يتم تحقيق تلك الأهداف يجب الاستمرار حتى اكتمال تحقيقها، حيث إن المهم ليس هو الوقت، وإنما الأهم هو تحقيق الأهداف. (Cottrell , 1999, 64)

شكل (8) يوضح إستراتيجية تحديد الأهداف وتجزئتها من أهداف طويلة الأمد إلى قصيرة الأمد



(Cottrell, 1999, 64)

يرى كوتريل أن المهام التي تقسم إلى أهداف قصيرة المدى يجب أن تتسم بالخصائص التالية:

1- التكامل: Integrated

أي وجود ارتباط واحد بين أجزاء تلك المهام، مثل عمل المشروعات أو استذكار موضوع ما.

2- الواقعية: Realistic

حتى يكون للأهداف قصيرة المدى معنى، ويمكن تحقيقها.

3- النوعية والتحديد: Specific

لكي يتضح لك ماذا ستتناول بالضبط من مهام.

4- قابلية القياس: Measurable

لتحديد عدد من الصفحات لقراءتها، أو كتابة جزء محدد منها.

5- المرونة: Flexible

أي عدم وجود الحتمية في التنفيذ، كي تستطيع تضمين وقتك جزء للطوارئ والأحداث المفاجئة، فتكون

قادرا على تغيير وتنظيم وقتك، وإحداث التغييرات في المهام. (Cottrell, 1999, 66).

من خلال ما سبق نستنتج أن مهارات المدخلات، هي تلك المهارات التي يتم إدخالها، وذلك من خلال الحواس والعقل معاً، وهي أول خطوة نحو التعلم والإستذكار.

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 الاستذكار، لتسمى مهارات العمليات (رزق، 2001، 27)، ومنها:

1- مهارة إدارة الوقت Time management skill

مهارة إدارة الوقت وتنظيمه هي مفتاح النجاح في الدراسة و الإستذكار، أو أي عمل يقوم به الفرد. ولإدارة وقت الاستذكار بفاعلية يجب معرفة أولاً ما نملكه من وقت مخصص للاستذكار، وكم من هذا الوقت نحتاج إليه لإتمام الاستذكار، مع عدم إغفال الأحداث الطارئة، والاسترخاء و أوقات الراحة، وما نستهلكه من وقت أثناء الاستذكار (Cottrell, 1999, 64).

وتختلف إستراتيجيات إدارة الوقت بإختلاف مستوى صعوبة المهمة والوقت المتاح لأدائها، فتشير نظريات تحديد وإدارة وقت الاستذكار إلى أن صعوبة موضوع الاستذكار وضغط الوقت عاملان مهمان في طول الفترة التي يحددها المتعلم للاستذكار، فالمهام الصعبة يخصص لها الوقت لاستذكارها، أما المهام السهلة فلا يخصص وقت لاستذكارها، وإنما يمكن أن تستذكر في أي وقت، ولقد كشفت نتائج الدراسات على أن الأفراد تحت ضغط الوقت (حق وقت المهمة) يوزعون الوقت المحدد للمهمة على الجوانب السهلة التي يعرفونها، تاركين الجوانب الصعبة دون تحديد وقت لها، أما في المهام التي لا تقع في دائرة ضغط الوقت فلا يوجد تفضيل بين الجوانب الصعبة و الجوانب السهلة في توزيع الوقت لاستذكارها (Son, Metcofe, 2000, 204).

تحسين إدارة الوقت Improve Tim management

لتحسين إدارة الوقت يقدم كوتريل مجموعة من الإستراتيجيات تساعد من يتبعها على تحسين إدارة وقته للاستذكار، منها:

أ- إدخال الوقت Saving Time

يوجد (10) اقتراحات لتحسين مهارات ادخار وقت الاستذكار، وهي:

- تجنب إعادة كتابة الملاحظات و الملخصات:

وذلك من خلال الكتابة في ملف مثقب الأوراق للحركة بينها أو إعادة ترتيبها بسهولة، مع التأكيد على أن كل ورقة تحمل عنوانا مستقلا.

- أدخر وقت كتابة الملاحظات:

بتجنب كتابتها في جمل طويلة، وعدم الاهتمام بكتابتها بخط منمق ومتناسق، مع ضرورة التأكيد على ترك مسافات بين السطور لإضافة ملاحظات أخرى تريد إضافتها.

- أدخر وقت البحث في الملاحظات:

بالاحتفاظ بملاحظات الموضوع الواحد في مكان واحد، مع ترقيم صفحات الاقتباسات بسهولة الرجوع إلى النص.

- أدخر وقت القراءة:

باستخدام إستراتيجيات تحسين القراءة، والقراءة لما هو متصل بالموضوع المراد تناوله، وإذا إستدعى إنتباهك معلومات معينة في موضوع آخر، خذ بها ملحوظة للرجوع إليها في وقت آخر.

- أدخر وقت الكتابة والبحث عن المراجع:

بكتابة صفحة المرجع أو الكتاب على هامش الملاحظات مع ملئ الكارت الخاص به من الدليل، كما يمكن تنظيم المراجع على الحاسب الآلي لإستخدامها أكثر من مرة بدون إعادة كتابتها.

- إستخدم كلمات محددة لتركيز طاقتك:

باختصار الملاحظات يختصر وقت كتابتها ووقت قراءتها، المهم ألا تفهم أهميتها في مساعدتك على تذكر أكبر قدر من المعلومات.

- أدخر وقت التفكير:

بحمل مذكرة صغيرة لتدوين الأفكار والأحداث فيها كما تحدث، وحاول دائما إستخدام آليات العصف الذهني لتحصل على عقل يعمل.

- أدخر وقت تنظيم المعلومات:

استخدام قلم التحديد، سيعمل على تجميع المعلومات المكتوبة في مختلف الصفحات دون الحاجة إلى إعادة كتابتها.

- أدخر وقت الكتابة:

وذلك بالكتابة مباشرة على معالج الكلمات بالجانب الآلي. (Cottrell, 1999, 68).

ب- حدد كيف تم استخدام الوقت:

استخدام ورقة وقت الاستذكار الموضحة بالجدول (2) يعطي معرفة دقيقة عن الكيفية التي تم بها قضاء وقت الاستذكار، وما حدث فيه من مقاطعات، وما أسباب تلك المقاطعات وكيفية التغلب عليها، ومحاولة منعها في أثناء الاستذكار، حتى لا يحدث تشتت للانتباه، مع الحرص على أن تعمل ذلك بفاعلية ناتجة من الدافعية والنشاط الداخلي لك والرغبة في الاستذكار.

والنموذج الثاني جدول (2) يوضح صفحة لوقت الاستذكار، ويمكن عمل نسخ منها لكل وقت من أوقات الاستذكار، وبتكرار استخدامها ستصل إلى إدارة نموذجية لوقت الاستذكار.

جدول (2) يوضح نموذج ورقة الاستفسار عن وقت الاستذكار.

يملاً هذا الجانب في أثناء الاستذكار	يملاً هذا الجانب في أثناء الاستذكار
التاريخ: المكان: وقت البداية: ظروف الاستذكار:	الظروف والمكان و الوقت إذا كان كل منها مناسباً؟ كيف يمكن تحسين غير المناسب منها؟
ما طول المدة المطلوبة للاستذكار	ما طول المدة التي تم استغراقها فعلاً؟
ما عدد فترات الراحة التي يعتزم أخذها؟	متى أخذت الاستراحة؟
ما وقت الاستراحة؟	هل دعمت وحصلت على تغذية مرتدة في وقت الاستراحة؟ وإذا كان لا: فماذا يمكن عمله؟
المقاطع في أثناء الاستذكار نوع المقاطعة مدتها -1 -2 -3	كيف يمكن منع تلك المقاطعات -1 -2 -3
وقت الانتهاء من الاستذكار:	الوقت الحقيقي المستغرق في الاستذكار:
الوقت الكلي للاستذكار:	الوقت الكلي للاستذكار:
الأفكار والملاحظات عن فترة الاستذكار:	

(Cottrell, 1999, 64).

ج- أين ذهب الوقت **Where dose the time go**

للإدارة الدقيقة لوقت الاستذكار يجب أن نعرف كم عندنا من الوقت وفي أي مجال يستهلك، ونعمل على تنظيمه وتوزيعه على مختلف مجالات حياتنا حسب الأهمية النسبية لكل مجال، حتى لا يطغى مجال على آخر، ولعمل ذلك نحدد الأشياء التي نفعلها طوال اليوم، ثم نوزعها على مدى أربع وعشرين (24) ساعة، وذلك كالتالي:

جدول (3): يوضح إدارة وقت الاستذكار.

كيف أستغل الوقت الآن	كيف ينبغي أن أستغل الوقت
نوم: 10 ساعات	نوم: 8 ساعات
أكل: 2 ساعة	أكل: 1 ساعة
اجتماعات: 3 ساعات	اجتماعات: 2 ساعة
وقت شخصي بالمنزل: 3 ساعات	وقت شخصي بالمنزل: 2 ساعة
السفر: 1 ساعة	السفر: 1 ساعة
محاضرات و اجتماعات: 2 ساعة	محاضرات و اجتماعات: 2 ساعة
القراءة: 2 ساعة	القراءة: 3.5 ساعة
كتابة: 1 ساعة	كتابة: 2 ساعة
التفكير: 0 ساعة	التفكير: 1 ساعة
تمارين الاسترخاء: 0 ساعة	تمارين الاسترخاء: 1.5 ساعة

(Cottrell, 1999, 69)

د- تنظيم الأسبقية **Priorityorganizer**

تحديد أولويات الأعمال وأسبقيتها للتنفيذ، والبدء في تنفيذها حسب الأهمية، ووضع أهمها على رأس جدول الأعمال، يعمل على سهولة سير الأمور وفاعلية أدائها، وإذا وجدت بعض الصعوبات في وضع الأولويات.

ويمكن استخدام الجدول (4) وهو مقسم إلى أربعة أعمدة لتحديد الأسبقيات حسب أهمية أدائها أو تنفيذها:

العمود الأول: حدد فيه أهمية الأشياء الموكول إليك كملها. (من 1 إلى 5 نقاط)
 العمود الثاني: حدد أهمية عمل الشيء في أسرع وقت. (من 6 إلى 10 نقاط)
 العمود الثالث: حاصل جمع العمود الأول و الثاني.
 العمود الرابع: ترتيب الأسبقيات حسب عدد النقاط.

جدول (4) يوضح نموذج لتحديد أولوية و أهمية مناشط الحياة.

ترتيب الأسبقيات	عدد نقاط أهمية الشيء	أهمية السرعة في عمل الأشياء	أهمية عمل الأشياء	قائمة الأشياء أو الموضوعات
				1
				2
				3
				4
				5
				6

ومن ثم يمكن تحديد أهمية كل موضوع من الموضوعات داخل الجدول. (Cottrell , 1999, 72).

2- مهارة إدارة الذاكرة Managing memory skill

كل ما يتذكره الفرد يجب أن يحتفظ به في الذاكرة حتى يستعيده بفاعلية عند الحاجة، وإذا تم تخزين المعلومات بطريقة فعالة نتج عن ذلك إسترجاع وتعرف فعال:

يقدم كوتريل مجموعة من الممارسات والتدريبات التي تساعد على إدارة الذاكرة، منها:

1- الوعي بالذات Self-awareness

تعرف على الطرق والحيل التي تستخدمها بالفعل لتذكر الأشياء والموضوعات عند الحاجة إليها.

2- التكرار للتعلم Repetition for learning

أو: (إعادة التسميع) فالتكرار عملية أساسية لزيادة التعلم، ويجب أن يكون على الأقل ثلاث مرات، وعلى فترات قصيرة.

3- التدايعات و الارتباطات Association

فربط ما نريد تذكره بشيء نعرفه بالفعل يسهل علينا تذكره، كما أن ربط المعلومات ببعضها، وتحديد علاقات لها معنى مثل المترادفات أو المتناقضات واستخدام التنظيم العنقودي للمعلومات، واستخدام الرسوم التوضيحية والجداول، يزيد من كفاءة الذاكرة، ويساعد على تذكر أكبر قدر من المعلومات.

4- فن الاستذكار Memonics

مجموعة الحيل الشخصية التي يستخدمها الفرد وتساعده على التذكر تعتبر فنا من فنون الاستذكار.

5- الاستماع النشط Active listening

لمناقشة ما نحاول تعلمه واستذكاره مع الأصدقاء والزملاء في الفصل، وكذلك إعادة الاستذكار من خلال الاستماع لتسجيل ما نستذكره بأصواتنا، يساعد على تنشيط الذاكرة.

6- كتابة وتدوين الأشياء Writing things downs

كتابة الكلمات وما نريد استذكاره المرة تلو الأخرى، يساعد في حفظه جيدا، ومن ثم يسهل عملية استرجاعه.

7- تطبيع المعلومات بشخصيتك Personalization

ضبط ما نتذكره بشخصيتنا من خلال كتابته بأسلوبنا، أو ربطه بشيء ما له تأثير فينا أو يذكرنا بشخص نعرفه أو مكان يسهل علينا تذكره، أو ربط المعلومات بحاضرنا أو ماضينا، كل ذلك يعمل على تطبيع المعلومات بشخصية الفرد، ويسهل عليه فهمه، ومن ثم تذكره واسترجاعه.

8- اللعب بالمعلومات Play by information

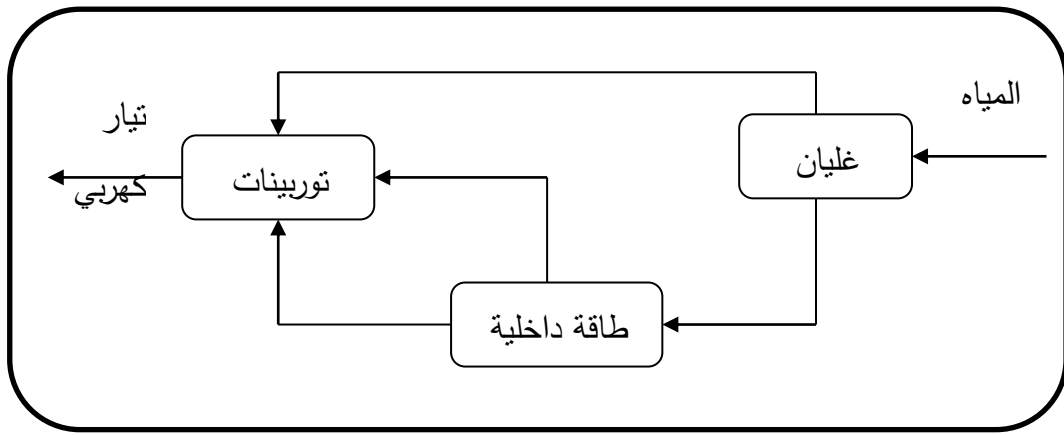
اللعب بالمعلومات والإستمتاع فهذا اللعب يرسخ المعلومات، ويسهل استذكارها، ويجعل المتعلم يقبل على تعلمها بشغف ونشاط، ويجعلها أكثر ديمومة في الذاكرة ومستعصية على النسيان.

9- تأمل الإعلانات Think about advertisements

مصممو هذه الإعلانات يستخدمون حيلة لجذب الانتباه، وصعوبة نسيان محتوى الإعلان، فكر في هذه الحيل و استخدمها. (Cottrell, 1999, 203)

يرى جيرمان و آخرون أن: استخدام النماذج، وإعادة السماع، والتسميع البسيط بإعادة الفقرات مرة بعد مرة، والتسميع التراكمي بتسميع مجموعات كبيرة من البنود والفقرات، وكذلك تجهيز المعلومات في صور عقلية، يعمل على زيادة قوة الذاكرة، ومن أمثلة الصور العقلية والنماذج التي تؤكد العلاقات الدينامية بين المعلومات وتسهل إستقراءها وإسترجاعها، النموذج التالي:

شكل (09): يوضح الصور العقلية والنماذج التي تؤكد العلاقات الدينامية بين المعلومات وتسهل استقراءها واسترجاعها .



مثل هذا النموذج يعمل على الترابط الدينامي بين المعلومات والمفاهيم مما يصعب نسيانها. ومن أمثلة ذلك أيضا الرسوم البيانية، وخط التاريخ أو الخط الزمني للأحداث . (Herrman, et al, 1996, 205)

ويركز بيتر وهوب على ثلاثة جوانب لتحسن الذاكرة، وهي:

1- التقييم: حتى نستطيع تذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن نجزئها إلى قطع صغيرة يسهل تناولها وإستذكارها.

2- الربط: ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، أو المعلومات الجديدة ببعضها، يمكن من بناء مادة نتعلمها بطريقة يسهل تذكرها.

3- المعنى: من الأسهل تعلم و تذكر الأشياء ذات المعنى، عن تعلم و تذكر شيء لا يعني لنا الكثير، ولجعل المعلومات لها معنى هناك عدة طرق منها: التداعي للمعاني من خبراتنا ومعارفنا السابقة، وعن طريق إدراك وفهم العلاقات بين العناصر المختلفة.... إلخ (وهوب، 1998، 501)

3- مهارة التركيز : Concentration skill

تشير تلك المهارة إلى تركيز الانتباه مع الوعي، أو أنها القدرة على تركيز الانتباه في فكرة أو في مفهوم أو في مشكلة واحدة، مع مصاحبة الوعي هذا الانتباه.

(Luckie, smethurst, 1998, 70).

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

(Luckie, smethurst, 1998, 73).

و فيما يلي خطة تهدف نحو تحسين مهارة التركيز:

1- ابحث وفتش عن مكان استذكار مناسب به درجة معتدلة من التهوية و الإضاءة الكافية، وبعيدا عن الضوضاء و كافة مشتتات الانتباه الخارجية، و أن تجلس جلسة صحية على مقعد معتدل ظهره مستوى سطحه أمامه مكتب، مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمات هاتفية يجب عملها، أو فاتورة يجب دفعها، أو صديق يجب زيارته)، وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولاً ثم عاود التركيز.

2- حاول الاستماع إلى موسيقى هادئة قبل التركيز.

3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.

4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.

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

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

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

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

- 9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك في أثناء فترة التركيز (أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب...).
- 10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها، ثم كرر الخطوات من (1-10) مرة تلو الأخرى حتى تعتاد على التركيز (Luckie, smethurst, 1998, 71).

4- مهارة المراجعة و التجهيز للإمتحان Revision and exam preparation

تعد المراجعة من أهم مهارات الاستذكار، التي تعيد الحيوية و النشاط للمعلومات التي تم استذكارها وتخزينها في الذاكرة و تجهيزها للامتحان، وهي نشاط إقداامي يحتاج إلى دافعية و تركيز للنشاط العقلي للقيام به، كما تتطلب الإبتكارية و تفاعل آليات ومهارات الإستذكار، كما تحتاج إلى درجة عالية من الدافعية، وإدارة جيدة للوقت، والعمل الجيد والفعال مع الآخرين، والقدرة على الإختبار والتفكير الناقد والتحليلي . (Herrman, et al, 1996, 207).

وهناك عدد من الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في أثناء فترات المراجعة، وهي:

- ترك المراجعة حتى الدقائق الأخيرة قبل الامتحان.
- قراءة الملاحظات عدة مرات قبل الامتحان.
- كتابة الملاحظات المرة تلو الأخرى.
- كتابة المقالات وإجابات الأسئلة المتوقعة وحفظها عن ظهر قلب.
- البحث عن سبيل التأجيل للمراجعة، مثل الانشغال بالأهل أو الأصدقاء.
- انخفاض دافعية الاستمرار في الاستذكار والمراجعة.
- الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.
- انخفاض القدرة على مواجهة الملل والتعب.
- الانشغال بالعديد من المسؤوليات غير مهام ومسؤوليات المراجعة.
- التوقف عن المراجعة قبل اكتمال عملية التعلم (Cottrell, 1999, 266).

ويعرض هيرمان عدد من الآليات التي تساعد الطالب في مرحلة المراجعة لما سبق له استذكاره منها:

1- مراجعة المقررات و المحاضرات **Review your reading assignment and lechur**

فالمحاضرات والملاحظات التي تتناول موضوعا واحدا يجب مراجعتها معا، ويفضل مراجعة المحاضرات والملاحظات في الأماكن التي استذكرتها فيها، فكيفية المراجعة ومكانها شيان متكاملان.

2-التوقع و التدارك **Anticipate**

مع المراجعة إعمل على صياغة أسئلة كما تتوقع أن تكون، مستخلصة من النقاط التي تتوقع أنها مهمة، أو تتوقع أن الممتحن سيأتي منها بالأسئلة، مع الأخذ في الاعتبار أن غالبية الممتحنين يركزون بالأسئلة على عامل فهم الطلاب (التلاميذ) للمقرر، ثم حاول إجابة تلك الأسئلة وراجع نفسك واكتشف نقاط الضعف، واعمل على إتقان الجزء المسؤول عن الخطأ.

3- اختبر نفسك **Test your self**

بجمع الأسئلة المتوقعة والتي كانت تبحث عن إجاباتها طوال العام، و العمل على إجابتها في وقت محدد، حتى يتضح لك ما تعرفه وما لا تعرفه، وعلى ضوء ذلك أعد دائرة المراجعة والاستذكار.
(Herrman, et al, 1996, 207).

و يعطي كوتريل مجموعة من استراتيجيات المراجعة الفعالة منها:

1- المراجعة طوال العام الدراسي: و يساعد على ذلك:

- عمل الملاحظات الواضحة في أثناء الاستذكار.
- عمل فهرس للكلمات الرئيسية، والمعلومات المهمة.

2- استخدام الوقت بعناية، وذلك عن طريق:

- البدء مبكرا من بداية العام الدراسي كلما أمكن.
- تنظيم جدول المراجعة.
- تخصيص وقت للمراجعة ضمن دائرة الوقت.
- استبدال وقت الفراغ بوقت للمراجعة.

3- الاحتفاظ بحالة عقلية جيدة: من خلال:

العمل بدافعية واتجاهات إيجابية نحو الامتحان.

- 4- المراجعة باستخدام الأذن (الاستماع): وذلك بتسجيل إجابات أسئلتك على شرائط وإعادة سماعها.
- 5- المحافظة على الصحة العامة: بالنوم في الفترات اللازمة والاسترخاء، وتناول الطعام المتوازن.
- 6- استخدام أوراق أسئلة امتحانات الأعوام السابقة: في المقرر نفسه، ومحاولة الإجابة عنها دون النظر في ملخصاتك، أو محتوى المقرر. (Cottrell, 1999, 219).
- مما سبق نستنتج أن مهارات العمليات، هي تلك المهارات التي يحصل عليها الفرد على المعلومات، والمتمثلة في التجهيز والمعالجة، وذلك بربطها بمعارفه القبلية، مما يسهل إستدعائها وقتما تطلب الأمر، وهي ثاني خطوة، في عملية التعلم والاستذكار.

ثالثا: مهارات المخرجات Outupskills

مهارات إخراج المعلومات التي تم استذكارها من مهارات الاستذكار المهمة جدا، و ترجع هذه الأهمية إلى أنها مهارات تعكس أداء ملاحظ يقوم من قبل الآخرين، ويترجم كل المهارات السابقة إلى أداء ظاهر يقدر من خلاله مدى إنجاح المتعلم، فالمعلم لا يرى كيفية تنظيم الطالب (التلميذ) وقته للاستذكار، ولا يعرف كم ساعة قضاها أمام الكتاب، ولكنه يرى و يقوم أداء الطالب في الامتحان.

(Luckie , Smethurst , 1998, 102) .

ومن مهارات المخرجات ما يلي:

1- مهارة كتابة التقارير Written reports skill

تعد مهارة الكتابة من أعظم ما أنتجه العقل البشري، لما تسمح به من تمكينها من الوقوف على أفكار الغير، و التعبير عما لدينا من معان ومفاهيم ومشاعر، وتسجيل ما نود تسجيله من حوادث ووقائع، بشرط أن يتم ذلك في إطار رسم الكلمات إملائيا، وبالطريقة التي إتفق عليها أهل اللّغة، وإلا تعذر ترجمتها إلى مدلولاتها (فتحي، 1987).

ولقد تحدثت الألسنة، ودارت المناقشات، وتكررت المحاولات المتلاحقة للتأكيد على مهارة الكتابة، ومعالجة الأخطاء الشائعة لها، والتي منها: خطأ في رسم أحد الحروف رسما صحيحا، خطأ في كتابة الهمزة وسط أو آخر الكلمة، زيادة أو نقص في حروف الكلمة، عدم النّقد في وضع النقاط على الحروف المنقوطة، رسم همزة تحت ألف الوصل أو فوقه، رسم التنوين آخر الكلمة لون زائدة أو العكس، الخلط بين النّاء المربوطة والمفتوحة، حذف ألف الوصل لعدم النطق بها، فك الحرف المشدد، حذف اللام الشمسية. (العيسوي، 1996).

2- مهارة تناول الاختبار Exam takingskill

مع بذل الطلاب الجهد في الاستذكار للدروس والتنظيم، وإتباع كافة المهارات والإستراتيجيات، والمراجعة والتجهيز للاختبار، من المحتمل أن يواجهوا بعض المشكلات والصعوبات في تناول الاختبار الحقيقي، حيث إن الموقف الاختياري يمثل ضغط وتوترا لدى الطلاب.

(Herrman, et al, 1996, 207).

والإستراتيجيات التالية من المفترض أن تساعد على تخطي هذه الخبرة بنجاح :

أ- قبل أن تبدأ الإجابة:

- إحتفظ بفتحك في نفسك، وتذكر أنك جهزت نفسك جيدا قبل الإختبار.
- لا تخش من ضياع الوقت قبل أن تكون لك ألفة بالإختبار.
- إقرأ ورقة الأسئلة بشكل سريع، بعد أن تتأكد من فهمك لتعليمات الإختبار، ولا تتوتر إذا كانت بعض الأسئلة غامضة.
- حاول أن تفهم ما يريد السؤال، بسؤال نفسك عما يتطلع إليه الممتحن.
- استخدم الأمثلة من خلال موضوعات المقرر، أو من خبراتك الخاصة.
- خطط كيف ستستثمر الوقت المخصص للامتحان بتوزيعه على الأسئلة التي تعرف إجاباتها، والمراجعة للإجابة.

ب- طريقة إجابة أسئلة الاختبار من متعدد:

- تذكر أن هذه الأسئلة أعدها الممتحن بعناية، ومن المحتمل أن تكون الأسئلة تتضمن حيلة وغير واضحة، إقرأها بسرعة وبعناية، وركز جهدك في اختيار الإجابة الصحيحة.
- تعامل مع كل سؤال و كأنك تفتش عن الإجابة الدقيقة.
- إقرأ البدائل عن كل سؤال بعناية، وقارن فيما بين المتقارب منها.
- لا تظن أن الاختيار الأول هو الصحيح دائما.
- ركز في ورقة الامتحان في أثناء الامتحان.
- أجب عن الأسئلة التي تعرفها أولا، ثم راجعها مع التغيير الفوري للإجابات التي تكتشف أنها خطأ، تذكر أن " هذا النوع من الأسئلة يستخدم في قياس كثير من الأهداف التعليمية، وخاصة نواتج التعلم في

ميدان التذكر واكتساب المعلومات، ومن ذلك معرفة المصطلحات ومعرفة الحقائق النوعية، ومعرفة المبادئ والقوانين، ومعرفة الطرق والإجراءات، كما تستخدم في قياس الفهم مثل القدرة على تطبيق الحقائق والمبادئ، والقدرة على تفسير علاقات السبب والأثر، والقدرة على تبرير الطرق والإجراءات (أبو حطب، 1997، 398).

ج- طريقة إجابة أسئلة المقال:

- اقرأ السؤال بعناية، وخذ الوقت الكافي للتفكير فيه، وحاول أن تحدد مركز الموضوع، تذكر عامة أن أسئلة المقال تحتاج إلى مهارة جمع الشتات و التفتيش عن المفاهيم، والممتحن عادة ما يستخدم أسئلة المقال لقياس فهمك، وقياس قدرتك على التعامل بفاعلية مع محتوى المقرر.
- ابدأ بمقدمة مختصرة في إجابة السؤال، أو على الأقل تناول النقاط الرئيسية التي تدور حولها الإجابة.
- نظم معلوماتك واربط فيما بينها، لتكون مقالا منظما و مترابطا و يدور حول فكرة واحدة.
- إذا دخلت في تفاصيل تأكد أن لها صلة بموضوع السؤال، ولا تعط معلومات لا يبحث عنها السؤال ولا تنسى أن تعطي خاتمة قصيرة لإجابة سؤال المقال.
- تذكر أن " أسئلة المقال تستخدم لقياس نتائج مهمة للتعلم، منها: القدرة على عرض وتنظيم وتكامل الأفكار، والقدرة على التعبير الكتابي، والقدرة على إعطاء التغييرات والتطبيقات للمعلومات لا مجرد استدعائها أو التعرف عليها " (أبو حطب، 1997، 40).

د- في نهاية وقت الامتحان:

- أعد قراءة التعليمات و إجاباتك على كل سؤال، حتى لا تغفل أي نقاط تنص عليها التعليمات.
- أعد قراءة الأسئلة بدقة، وتأكد أنك لم تغفل أي عنصر يحتاج إليه السؤال.
- وإذا رد الممتحن لك ورقة الإجابة بعد تصحيحها، فحاول أن تحدد أنماط الأخطاء التي ارتكبتها حتى تحسن من أدائك المستقبلي، وتذكر أن تناول الإختبار مهارة تتحسن بالممارسة فلا تغفل عنها. (رزق، 2001).

مما سبق نستنتج أن مهارات المخرجات، هي تلك المهارات التي يتم فيها إخراج المعلومات المكتسبة سابقا، والمترجمة إلى أداء ظاهر، ويقوم على أساسها مدى اكتساب المتعلم، وهي ثالث خطوة في عملية التعلم والاستذكار.

ونستنتج أن أنواع مهارات الاستذكار بمختلف أنواعها، مترابطة ومتداخلة ومكملة لبعضها البعض، وغياب أحدها يؤثر على اكتساب التلميذ لها، لذلك وجب ضرورة الاهتمام بها، والحرص على تنفيذها سلوكيا، وليس مجرد الإطلاع عليها.

6 - طرق تساعد على البدء بالعمل بالاستذكار:

تتسم بداية أي عمل لدى الكثير بشيء من الصعوبة، ولتيسير ذلك هناك (4) طرق تساعد على البدء في العمل بالاستذكار، يعرضها بيتلروهوب، يمكن إيجازها فيما يلي:

1-خلق مناخ مناسب للعمل:

إن أكثر الأشياء إحباطا في مكان استذكارك هو أن تنتظر حولك، وتشعر أن المكان يبعث فيك الكآبة، فاجعل من هذا المكان جوا جذبا بطريقتك الخاصة، إما بترتيبه، أو وضع أشياء تستمتع بها، كالزهور مثلا، ويشمل ذلك المكتب الذي تعمل عليه.

2- ضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة:

وهذه القائمة توضح لك من أين ستبدأ، ولكن لا تكن مفرطا في طموحك، فحدد لنفسك أهدافا معينة يمكنك إنجازها بالفعل في الوقت المناسب، ثم قم بالأعمال الإضافية إذا كان هناك متسع من الوقت.

3- ضع فوائد الدراسة نصب عينيك:

إذا أقدمت على أداء المهام الكبيرة وشعرت بقصور حماسك المبدئية، وانخفضت قدرتك على أن تستجمع قواك لتبدأ هذه المهام، فاقرا الفوائد التي ستجنيها من أداء هذه المهام، وستجد نفسك مدفوعا للعمل، وبصفة خاصة إذا ما كنت تشعر بشيء من الإحباط.

4- اترك مناخ عملك جذبا للمرة التالية:

استغرق الدقائق الأخيرة للعمل في إعادة ترتيب المكان، والاستعداد للجلسة التالية، وهو أفضل توقيت للتخطيط مقدما لما ستفعله، فيما بعد، وأخيرا كافئ نفسك فورا على كل فترة استذكار بعمل الأشياء المفضلة لك، إذا ما كنت قد حققت الهدف في تلك الفترة لأن مفتاح النجاح في العمل هو أن تجعل المكافآت بسيطة وفورية، بعد العمل مباشرة وليس قبله (وهوب، 1998، 470).

مما سبق نستنتج أنه يجب الاهتمام بالطرق المساعدة على الاستذكار قبل البدء فيه، وذلك حتى يشعر التلميذ بشيء من الراحة، وعدم الملل، لكي يصل إلى تحقيق الهدف المرجو من الاستذكار.

7- طرق الاستذكار:

فيما يلي بعض من طرق الاستذكار:

1- طريقة الاستذكار المركز في مقابل الاستذكار الموزع:

إن مادة التعلم إذا تم توزيعها على عدة أسابيع تزداد فرص زيادة الانتباه والتنظيم و المشاركة الفعالة وزيادة تأكيد التعلم و التمرين مما يزيد من فرص الحصول على درجة أكبر في الامتحانات النهائية. أما التدريب المركز فيفيد في الأعمال القليلة الأهمية المترابطة والمنظمة أو ذات المعنى الواضح (قراءة قصة، تلخيص، خطبة قصيرة، حل مسائل الحساب و الجبر و الهندسة)، وهو يقلل من فرص نسيانها، ويرفع من دافعية المتعلم عند استخدامها قبل الامتحانات وعند الاستعداد للامتحانات يمكن للطلاب (التلميذ) المزج بين الطريقتين، حيث يتم التوزيع في المواقف الأولى للتعلم وتركيزه في المراجعة النهائية.

2- الطريقة الآلية والطريقة الجزئية:

تقوم الطريقة الآلية على أساس قراءة المادة من أولها إلى آخرها مرة واحدة بفقراتها المتعددة، ثم قراءتها مرة ثانية للوصول إلى الفكرة الكلية، أما الطريقة الجزئية فنقوم على أساس تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة تدرس كل منها على حدة رغم ترابطها، وعلى الطالب (التلميذ) أن يبتكر لنفسه طريقة مرنة تجمع بين محاسن الطريقتين كأن يبدأ بدراسة الكل وإستيعاب معناه الإجمالي ثم يركز الإهتمام بعد ذلك على الأجزاء الصعبة ويدمج كل جزء من الإطار الكلي، وتسمى هذه الطريقة (الطريقة الجزئية التراجعية).

3- طريقة التسميع الذاتي:

التسميع يعني استرجاع ما تم حفظه أو فهمه من المادة بطرق وأساليب متنوعة مثل: تكرار الكلمات، جمل، تكرار جمل بأكملها، إعادة بعض الجمل بأسلوب الطالب الخاص، تلخيص الجمل واختصارها، والتسميع قد يكون شفويا أو تحريريا أو عمليا.

4-طريقة المراحل الثلاث:

- مرحلة ما قبل الدرس، أي مرحلة الإعداد والتحضير.
- مرحلة أثناء الدرس، أي مرحلة المشاركة الفعالة، والتي تشمل التركيز والسؤال والإجابة والتدريب.
- مرحلة عمل الواجبات وفهم نقاط الموضوع الهامة.

5- طريقة القراءة الجيدة:

- قراءة الفصل بأكمله.
- توجيه أسئلة تتعلق بما تم قراءته.
- محاولة الإجابة على تلك الأسئلة عند قراءة الفصل في المرة الثانية.
- التخطيط أسفل الجمل يكون في القراءة الثانية، وبعد قراءة فقرة أو فقرتين، ثم العودة من جديد واختيار السطور أو النقاط التي ينبغي تخطيطها، على أن يتم وضع الخطوط تحت الكلمات أو المقاطع داخل الجمل وباستخدام قلم الرصاص.
- الانتباه أثناء القراءة إلى القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات والرسوم التوضيحية وأجزائها.
- * طرق الاستذكار الجيدة تبدأ أولاً في المنزل، وتعمق في المدرسة ثم يكتمل معمارها في المنزل، ففي
- المدرسة على الطالب (التلميذ) أن يركز على ما يلي:**
- أن يستعد الطالب (التلميذ) للحصة بالذاكرة في المنزل، والتحضير للدرس الثاني.
- أثناء شرح المدرس عليه أن يلتزم بالهدوء ليتاح للمدرس جواً هادئاً يشرح خلاله الدرس شرحاً وافياً.
- الاستماع الجيد للمدرس وتركيز التفكير فيما يقوله، وتجنب الشرود الذهني بعيداً عن شرح المدرس.
- إذا لم يستطع الطالب (التلميذ) فهم عنصر معين فلا بد أن يستفسر عنه من المدرس.
- لا بد أن يكون الطالب (التلميذ) نشطاً ومشاركاً أثناء الدرس ومناقشاً ومتفاعلاً مع أسئلة المدرس.
- تركيز الحواس والتفكير جيداً أثناء استعمال الوسائل التعليمية في شرح المدرس مثل: الخرائط والتجارب العملية، والرسم والأجهزة، لأن هذه الوسائل تثبت المعلومات في ذهن الطالب (التلميذ) وتساعد على فهم الدرس جيداً.
- الحرص على حضور الحصة من بدايتها إلى نهايتها حتى يتمكن من استيعاب جميع عناصر الدرس بصورة متكاملة.
- الانتظام في الحضور اليومي إلى المدرسة فهو عامل أساسي للفهم ويساعد على المذاكرة بعد المدرسة، ويساعد ذلك على تجنب الإرهاق الشديد في عملية الاستذكار.
- الحرص أن يكون مع الطالب (التلميذ) أدواته المدرسية كاملة حتى لا يضيع وقته في الاستعانة بها من الآخرين.

- لا بد أن يزاول الطالب (التلميذ) نشاطه اليومي أثناء فسحة النشاط سواء كان النشاط رياضيا أو عمليا أو اجتماعيا لكي يشبع حاجاته و يحدد حيويته ونشاطه حتى إذا ما رجع إلى المنزل كان مستعدا للمذاكرة ومتفرغا لها (البلوشي، 2014، 155).

مما سبق نستنتج أن للاستذكار طرق مختلفة ومتنوعة، وكلها لها أهمية بالغة في مساعدة التلميذ على استذكار دروسه، مما يوفر له الجهد، وكذلك الوقت، والخروج بنتائج إيجابية. ومن خلال ما سبق يمكننا أن نلخص أهم المحطات التي توقفنا عندها في هذا الجزء (مهارات الاستذكار الفعال)، حيث تم التطرق إلى تعريف مهارات الاستذكار، و بعدها تم الإشارة إلى خصائصه، وعاداته من خلال خصائصه، ثم التفصيل الممل في أنواع مهارات الاستذكار، ومن ثم انتقلت الباحثة إلى الحديث عن الطرق التي تساعد على البدء بعملية الاستذكار، وصولا إلى الحديث عن طرق الاستذكار.

ب- الضبط الذاتي و خطواته:

تمهيد:

هناك العديد من المشكلات اليومية التي يصعب حلها، مما يجعل الفرد يبحث ويتطلع إلى أساليب ومهارات لضبطها والتحكم فيها. ويعتبر أسلوب الضبط الذاتي إستراتيجية إرشادية يعتمد عليها الفرد لتغيير سلوكه، حيث يعمل المرشد على مساعدة المسترشد على الانتقال من الضبط الخارجي لسلوكه إلى الضبط الداخلي لهذا السلوك، فيسمح ذلك للمسترشد في المشاركة في العملية، والفرد هنا يتحمل مسؤولية تعديل سلوكه، ويكون هذا الأسلوب مفيدا في المراحل الأولى للإرشاد.

تعريف الضبط الذاتي:

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع الضبط الذاتي سنعرض بعضا منها، وهي كالتالي:

• يعرف الضبط الذاتي على أنه:

أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة (إبراهيم، 1994، 15).

• كما يعرف الضبط الذاتي على أنه:

" عملية يقوم بها المسترشدون مباشرة بتغيير سلوكهم من خلال استخدام إستراتيجية علاجية أو استخدام مجموعة من الإستراتيجيات المشتركة، وحتى يحدث الضبط الذاتي يجب على المسترشد أن يأخذ جزء من المعالجة على مسؤوليته بالإضافة إلى التحكم في المتغيرات الداخلية والخارجية، والتي تؤدي إلى التغيير المرغوب، وعلى المرشد تدريب المسترشد على إجراء الضبط الذاتي على أن يتولى المسترشد عملية التحكم وتنفيذ الإجراءات بنفسه " (معالي، 2015، 79).

• وعرف دينور ضبط الذات على أنه:

" القدرة على العمل بانتظام بشكل يتقدم باستمرار باتجاه الهدف حتى يتم النيل منه " (زيادة، 2012، 165).

• كما يعرف الضبط الذاتي بأنه:

أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل القبلية والبعديّة المؤثرة في السلوك (أبو أسعد، 2008، ص178).

ومما سبق نلاحظ أن تعريفات الضبط الذاتي تختلف من باحث لآخر، ويرجع ذلك إلى التوجهات النظرية المختلفة لكل منهم، ومع ذلك فإن معظم التعريفات تجمع على أن الضبط الذاتي أسلوب معرفي يستطيع الفرد من خلاله التحكم في مراقبته الذاتية، تعزيزه الذاتي، وتقييمه الذاتي.

مبادئ الضبط الذاتي:

يستند الضبط الذاتي إلى مجموعة من المبادئ الأساسية التالية:

- الضبط الذاتي مهارة متعلمة يقوم بها الفرد للتحكم بسوابق وتوابع السلوك أو موضوع الضبط .
- ينبغي أن يكون الفرد واعياً لأهمية ملاحظة الذات، والكيفية التي تستمدها الملاحظة .
- يعمل الفرد على ضبط المثيرات التي تؤدي للسلوك باستخدام الطرق التالية:

• تغيير البيئة.

• تضيق مدى المثيرات التي تؤدي للسلوك غير المرغوب.

• تقوية العلاقات بين سلوكيات معينة والسلوك المرغوب (الخواجة، 2010، 60).

- ينبغي أن يقرر المسترشد ما الاستجابات التي تعيق السلوك المرغوب لكي يعمل على إضعافها كما ينبغي أن يقرر ما الاستجابات التي يمكن أن تحل محل السلوك غير المرغوب ليعمل على تقويتها.
- يعمل المسترشد على تعطيل السلسلة السلوكية التي تؤدي إلى السلوك غير المرغوب في مرحلة مبكرة.

- يقوم المسترشد بتعزيز ذاته بعد حدوث الاستجابة المناسبة.
- يجب أن توضع الأهداف المراد تحقيقها بحيث يكون من السهل الوصول إليها على أن يتم الوصول إلى الأهداف الصعبة بطريقة تدريجية.
- يمكن استخدام العقد السلوكي في برنامج ضبط الذات (الخواجة، 2010، 61).
- مما سبق نستنتج أن للضبط الذاتي مبادئ ويجب على التلميذ الالتزام بضوابطها وقوانينها، حتى يتمكن من تحقيق الهدف المنشود، والمراد الوصول له.

أساليب الضبط الذاتي المستخدمة في الإرشاد:

- الملاحظة الذاتية:

الملاحظة وتسجيل السلوك المراد ضبطه يتعين أن يكون الشخص واعيا بما يفعله، وتمثل مهارات الملاحظة الذاتية أو الرقابة الذاتية بيانات يجمعها الشخص عن أفعاله هو، واتساقا مع النظر في السلوكية بجمع البيانات عن السلوك الهام أي الاستجابة التي يراد ضبطها قبل محاولة إحداث أي نوع من التغيير (لويس، 1990، 144).

والمراقبة الذاتية توضح للطالب (التلميذ)، طبيعة سلوكه وحجم المشكلة التي يعاني منها و معرفة المثيرات التي تؤثر في أفعاله والعواقب الناتجة عن هذا السلوك، وتشير نتائج الدراسات التجريبية إلى أن الملاحظة الذاتية تسهم في دعم السلوك الإيجابي وبقدر أقل في تقليل السلوك السلبي .

(عبد العظيم، 2007، 164).

- التخطيط البيئي:

يتضمن تغيير بيئة الفرد وإعادة تنظيمها بحيث تغير ما تقدمه من أدلة منبهة تسبق السلوك أو عواقبه المباشرة، وذلك غالبا عن طريق إلغاء أو تجنب مواقف الحياة اليومية التي يكون فيها القرار أو الاختبار ضروريا، وتشير عدد من الدراسات إلى أن التنظيم الذاتي عن طريق ضبط المنبه فعال جدا، إذ يغير الشخص فيه البيئة بحيث يرتبط السلوك المشكل بعدد متناقص تدريجيا من الأدلة المنبهة مثلا، المسرف في الأكل قد يبعد وقت الأكل والإعلانات التلفزيونية، وكذلك قد يتناول طعامه في غرفة الطعام بعيدا عن المطبخ، والتخطيط البيئي هو الأساس في إستراتيجية " الماركات الرمزية " وهي تمتاز بإمكان ضبطها لأنواع مختلفة من السلوك، لما يمكن أن يتبع معها كل أنواع إستراتيجيات الضبط الذاتي.

(لويس، 1990، 115).

- الثواب والتدعيم للذات طريقة للعلاج:

إن الاختلافات بين الملاحظة الذاتية والتدعيم الذاتي أنه في الملاحظة الذاتية يقوم الشخص بمراقبة تصرفاته التي يعتقد بخطئها وبأثرها المرضية السيئة على شخصيته، إلى أن يتوقف ظهور هذه الأعراض أو يحل محلها سلوك آخر، أما التدعيم الذاتي فيمكن للشخص أن يستخدمه بعد أن يتكون السلوك المرغوب، وخير مثال على ذلك الشخص الذي يكافئ نفسه بمثيرات وحوافز إيجابية بعد القيام بخطة مكنته من إنهاء بحوثه وأعماله.

- عقاب الذات كطريقة للسيطرة على النفس:

المبدأ في هذا الأسلوب هو أن يقوم الفرد بنفسه باتخاذ القرار، وإجراء الفعل الذي يعاقب فيه نفسه بسلوك معين لا يرضى به لنفسه، أو يشعر بأنه لا يرضى المجتمع الذي يعيش فيه، أما العقاب فقد يكون على شكل ألم جسدي على شكل حرمان نفسه من امتياز الحصول على متعة تعود عليها، وقد وجد من حصيلة الدراسات المحدودة على هذه الطريقة العلاجية بأن عقاب الفرد لنفسه هو أقل أثر في تصحيح السلوك من طريقة إنزال العقاب به من طرف خارجي، ويفسر ذلك على أن الفرد لا يقوم بعقاب نفسه بيده وهو دائماً يتوقف عند حد لا يحتمل من الإيذاء (شكشك، 2009، 178).

- الاسترخاء:

ويقصد به الاسترخاء المنظم للتخلص من التوتر والانفعال والقلق، والاسترخاء يغير من طريقة إدراك البيئة حيث يحولها إلى عنصر، أقل تهديداً.

- ملاحظة النماذج و التعلم بالقدرة:

وهنا يلاحظ الفرد ويشاهد نماذج السلوك المرغوب الذي يقوم به الآخرون ليقتدي بها ويحاكيها في سلوكه، بحيث يمكنه أن يلاحظ في بيئته الاجتماعية نماذج سلوكية يعتبرها ناجحة، ويستطيع أن يختار منها ما يتخذه قدوة يلاحظه ويحاكيه عمداً و يتعلمه. (أبو هاشم، 2007، 13).

مما سبق نستنتج أن عملية الإرشاد تعتمد على أساليب الضبط الذاتي لكونهما متدخلان ومكملان لبعضهما البعض، فأساليب الضبط الذاتي تساعد المسترشد(التلميذ) على مراقبته وتعزيزه وتقييمه لذاته، وبالتالي تعديل سلوكه.

خطوات الضبط الذاتي:

إن اعتماد أسلوب الضبط الذاتي كإستراتيجية إرشادية، تمنح للفرد المسترشد الدور البارز في العلاج، بحيث عليه المرور عبر ثلاث (3) مراحل وفقاً لنموذج كانفر من أجل ضبط سلوكهم ذاتياً، وهي:

- مرحلة المراقبة الذاتية:

وهي أن يدرك المسترشد ويصبح واعياً بسلوكياته غير الملائمة، ويحاول المسترشد في هذه الحالة أن يزيد من وعي المسترشد الذي تكون لديه أحاديث ذاتية سلبية قبل عملية الإرشاد لمساعدته في التركيز على أفكاره ومشاعره والسلوك المتصل بعلاقاته الشخصية، وهذا يؤدي إلى أبنية معرفية جديدة تسمح له بأن ينظر إلى المشكلات الخاصة في صور مختلفة، وأن يولد أفكار تؤدي إلى إعادة تعريف المشكلات بطرق تعطي للمسترشد إحساساً بالفهم والضببط اللازم لإجراء التقييم، وإعطاء معاني جديدة للأفكار والمشاعر والسلوكيات. (الشناوي، 1994، 131).

إن الخطوة الأولى في عملية العلاج هي أن يعرف العميل كيف يتحدث ويعبر عن سلوكه، الأمر الذي يزيد من وعيه، وأن لا يشعر العميل بأنه سيكون ضحية للتذكير السلبي، ويجب على المعالج أن يعرف طرق الغزو عند الأفراد وعباراتهم التي يوجهونها نحو ذواتهم. (إسماعيل، 2015، 27).

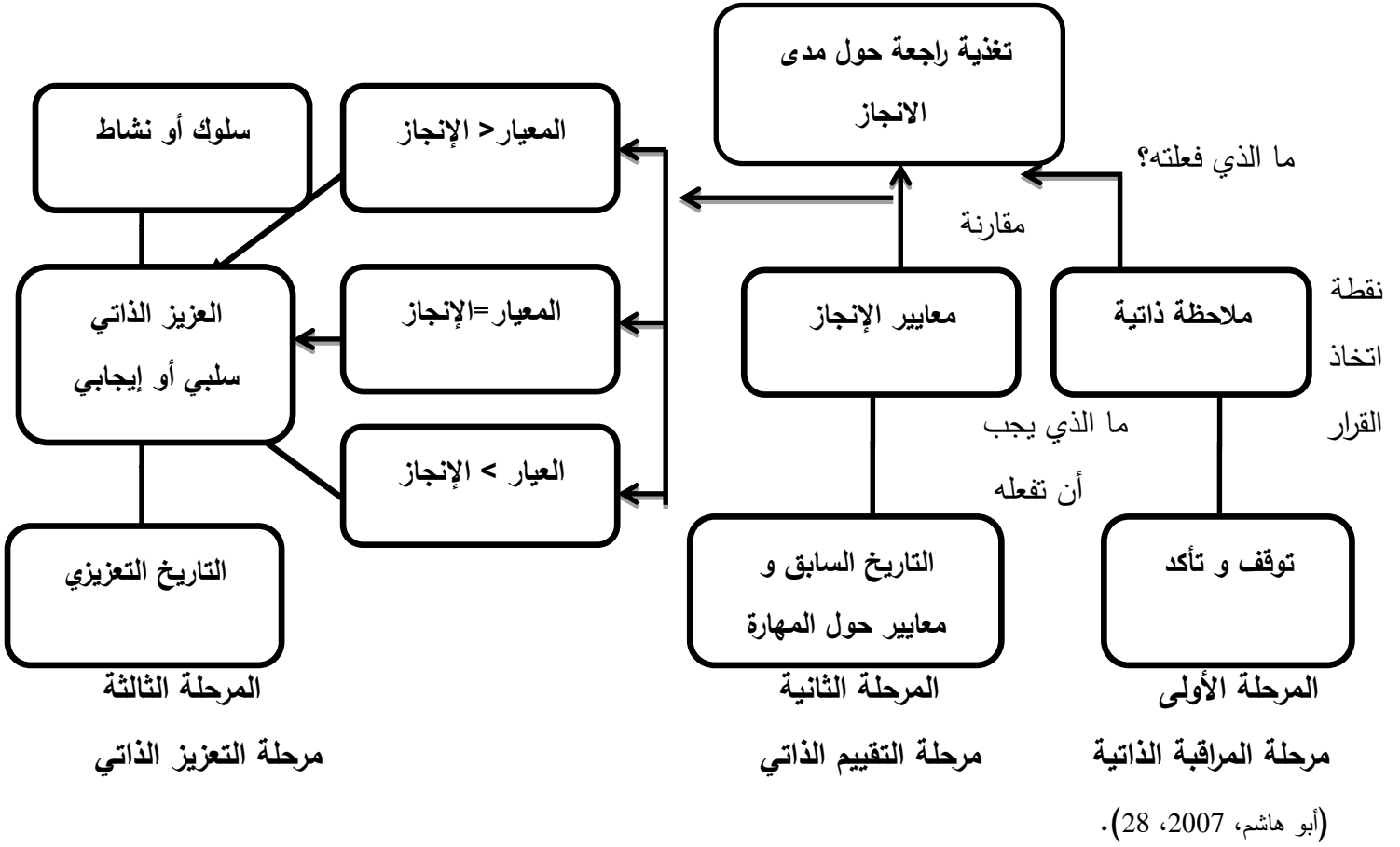
- مرحلة التقييم الذاتي:

يضع الفرد في هذه المرحلة معايير وأهدافاً وتوقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه، وبناءً على المعلومات التي حصل عليها من خلال مراقبته لسلوكه، ثم يقارن الفرد في هذه المرحلة بين السلوك الذي قام به، وبين المعايير والأهداف التي وضعها (أي يسأل نفسه: هل قمنا بإنجاز الأهداف والمعايير التي وضعتها لنفسني)، كذلك يحصل الفرد في هذه المرحلة على تغذية راجعة حول سلوكه، يستفيد منها إذا كان سلوكه مازال بحاجة إلى تعديل أم لا.

- مرحلة التعزيز الذاتي:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بتعزيز ذاته، إذا حقق الأهداف والمعايير التي وضعها نتيجة لقيامه بالسلوك الصحيح، أو يقوم بمعاقبة نفسه إذا لم يحقق الأهداف والمعايير التي وضعها نتيجة لعدم قيامه بالسلوك المرغوب فيه. (أبو هاشم، 2007، 27).

الشكل (10): يوضح نموذج كانفر لمرحل الضبط الذاتي:



مما سبق نستنتج أن للضبط الذاتي خطوات يجب التقيد والالتزام بها، حتى يتمكن المسترشد

(التلميذ) من ضبط سلوكه بذاته والسيطرة عليها، لأن ضبط الذات يحتاج إلى خطوات متتالية لكي

يتحقق، ولن يتحقق بطريقة عشوائية وغير منظمة.

أهمية ضبط الذات:

يعتبر ضبط الذات على درجة من الأهمية عند نقل الخطط للواقع في مكون رئيسي لتحقيق النجاح لشخص ما، وتحفزه على زيادة الإنتاجية بالعمل وكما قال سابقا " ماكسويل مالتر ": " يقدر انضباط الذات بالفعل على وضع الفوارق بين إمكانياتك و كما أنت بالعادة، ويدفع انضباط الذات لتحمل أعباء الذات، فهي تساعدنا بتحمل مسؤولية عيشنا، وهي تسهل لنا وضع طاقات لقدراتنا لتسيير بالشكل الصحيح، وقد يؤدي بنا الانضباط الذاتي لحل المشاكل بطريقة أسهل "، وكما قال العالم أندرو كوبرن: " يبقى الشخص المنضبط ذاتيا مركزا على المشكلة حتى يقوم باجتثاثها من الأرض بجذورها "، وأخيرا فإن

ضبط الذات يمكننا من بناء سمعة حسنة بأننا صادقين عندما نقوم بتنفيذ العمل بشكل جيد ضمن الوقت المحدد لنا (زيادة، 2012، 166).

مما سبق نستنتج أن للضبط الذاتي أهمية كبيرة في حياة الفرد (التلميذ)، وذلك لتمكنه من التحكم في سلوكاته والسيطرة عليها، وتوجيهها توجيهها صحيحا.

إستراتيجية الضبط الذاتي:

- يلعب المسترشد فيها دورا فعالا في كل مرحلة من مراحل الإرشاد.
- يزيد المسترشد من المظاهر الإستبطنانية والتعالمية للإرشاد بتطوير مهارات وخطوات عمل محددة.
- تعتبر العمليات التفكيرية للمسترشد أحداثا داخلية مهمة يجب التعامل معها في عملية الإرشاد.
- يتحمل المسترشد معظم المسؤولية فيما يتعلق بالنتائج العلاجية.
- يتعلم المسترشد تقنيات التعزيز الذاتي الإيجابي، مما يزيد من احتمال استخدام ضبط الذات في المستقبل.

- ضبط الذات يتم اكتسابه من خلال الخبرة.

- يعتبر ضبط الذات قوة ذاتية تضاف إلى الشخص (Gilliland,1989).

من خلال ماسبق نستنتج أنه للضبط الذاتي إستراتيجيات وتتمثل في التخطيط، وكذلك الخبرة، وذلك لتمكين المسترشد (التلميذ) على التحكم في ذاته بذاته، وتوجيهها وفق تخطيط محكم، ولما يسعى تحقيقه من أهداف.

العوامل المؤثرة على الضبط الذاتي:

هناك العديد من العوامل تؤثر على الضبط الذاتي، نذكر أهمها كالتالي:

- عامل توقيت التعزيز:

حيث ثبتت من دراسات عدة تأثر ضبط الذات بعامل توقيت التعزيز سواء تقديما تأخرا أم تزامنا، ويتوقف ذلك على استجابات الجماعة ذو نمط الاضطراب ورؤية المعالج للأنسب وللأفضل، وعلاقة ذلك بالثواب والعقاب.

- عامل سعة الانتباه: حيث يؤكد سترن يهورن (2002) أهمية تأثر الضبط الذاتي بعامل سعة الانتباه المركز (أبو زيد، 2008، 43).

- المكانة والمستوى النهائي التعليمي: حيث يرى فوجن مع آخرين (1984) أن الضبط الذاتي يرتبط بل ويتأثر بالمستوى التطوري والنهائي والمعرفي وخاصة لدى الأطفال، وكلما زادت معدلات المستويات النهائية والمعرفية كلما زاد استيعاب الذات.
- عامل الاندفاعية: لا منصات الاعتراف بالارتباط الجوهرية، وضبط الذات للدرجة التي يصف فيها رينولدز وشارك (1986) أن ثمة تداخلا بينهما، وبين مقاسيهما أيضا، حيث أن مقياسا للاندفاعية يمكن أن يعطي مؤشرا لضبط الذات، والعكس صحيح، من هنا جاء تأثير ضبط الذات بالاندفاعية.
- عامل الدافعية: ومثله مثل أي علاج آخر، فإن ضبط الذات يتأثر بمستوى الدافعية.
- توحيد الجماعة: حيث يشير ديوتي وكريم (2001) إلى أهمية تأثير توحيد الجماعة على شيوخ التعاون داخل جلسات الضبط الذاتي، وما يترتب على ذلك من نجاح عمليات اتخاذ القرار، واتخاذ المناحي الصحيحة في الاستجابة.
- فعالية الذات: وما يصدق على توحيد الجماعة، يصدق أيضا على فعالية الذات وفقا لرؤية ديوتي وكريم (2001)، حيث أنه كلما زادت فعالية الذات كلما زاد ضبط الذات لأن العلاقة طردية بينهما.
- الثقة المتبادلة: وهي العامل الثالث الذي يرى كل من ديوتي وكريم (2001)، تأثيره على ضبط الذات بعد توحيد الجماعة، وفعالية الذات، ونقصان الثقة بالذات أو بالآخرين ونقصان تبادل الثقة ينال من فعالية ضبط الذات.
- عامل كتابة التركيز الانفعالي وردود أفعاله: حين يتأثر ضبط الذات بنمط الاستجابة الناتجة عن انخفاض كثافة التركيز. (أبو زيد، 2008، 44).
- مما سبق نستنتج أن الضبط الذاتي يتأثر بعدة عوامل، مما يعيق تحقيقه، والوصول إليه بدقة تامة، فهو يبقى شيء نسبي، لأنه يتأثر بعدة متغيرات.
- فاعلية أسلوب الضبط الذاتي:
- تظهر فاعلية اعتماد أسلوب الضبط الذاتي، من خلال دور كل مرحلة من مراحلها في تفعيل واستمرار الآثار العلاجية.

- مراقبة الذات: إن زيادة وعي المسترشد بمحتوى سلوكه وتوابعه يوفر له مهارة أساسية لعملية التشخيص الذاتي، وهذا يعني إمكانية المسترشد لأن يقوم بدور المعالج الذي يتضمن معرفة مدى حاجة سلوكه للتعديل، ومتى هذا الأمر يقوم بدور المعالج الذي يتضمن معرفة مدى حاجة سلوكه للتعديل ومتى هذا الأمر يقوي المسترشد لبناء استجابات مرغوبة، وتزويدها بالتعزيز اللازم.

- تقييم الذات: إن تدريب المسترشد على تقييم الذات يمكنه من تطبيق الإجراءات السلوكية التي تعلمها في مواقف متعددة وعديدة قد لا يكون لها علاقة بالموقف المشكل الأصلي الذي جاءت من أجله لطلب المساعدة المهنية، ذلك لأن المسترشد يقوم بعملية مستمرة لتقييم أدائه، ومقارنتها بقواعد السلوك التي وضعها. (الخواجة، 2010، 73).

- تعزيز الذات: تشير الدراسات الإكلينيكية، بأن الأفراد الذين تم تدريبهم على ممارسة التعزيز الذاتي، يقومون باستعمال نفس الأسلوب في مواقف جديدة غير مرتبطة بالمشكلة الأصلية، التي تمت معالجتها مسبقاً، مما يعني وجود آثار علاجية بعيدة المدى لتطبيق إجراءات التعزيز الذاتي. (الخواجة، 2010، 74).

نستنتج مما سبق أن أسلوب الضبط الذاتي تبقى نتائجه مستمرة في عدة مواقف مشابهة أو مغايرة للموقف الذي تم تدريبه فيه، مما يبين لنا أنه أسلوب فعال وديناميكي.

دور المرشد أو المعالج في برنامج ضبط الذات:

يلعب المرشد في برامج الضبط الذاتي دور المشجع للعميل على البدء والالتزام، ذلك لأن مسؤولية تنفيذ البرنامج والمحافظة على فعاليته تقع على عاتق المرشد بشكل رئيسي، وقد يكون من المناسب أن يقوم المعالج ببعض الترتيبات في البيئة التي سيطبق فيها البرنامج، وذلك لضمان الدعم الكافي للعميل، ويكون على المسترشد استشارة المعالج خلال الجلسات حول البرنامج الذي يعدله، ثم يقوم بتنفيذه ويعرف للمعالج المعلومات اللازمة حول التقدم الذي يحرزه (الخواجة، 2010، 63).

ويمكن القول بشكل أكثر تحديداً بأن دور المعالج يكون كالتالي:

- مساعدة المسترشد لتأسيس ظروف جديدة لتبني برنامج الضبط الذاتي (إشارة الدافعية).
 - مساعدة المسترشد على اكتساب أسلوب معين لتعديل السلوك (التدريب).
 - تعزيز جهود المسترشد، ونجاحه في تبني البرنامج (الدعم). (الخواجة، 2010، 64).
- نستنتج من خلال ماسبق أن للمرشد التربوي دور فعال في تزويد المسترشد (التلميذ) بأساليب وإستراتيجيات الضبط الذاتي، والتي هو بحاجة إليها لمواجهة مواقفه.

عوائق تطبيق أسلوب ضبط الذات:

- هناك مجموعة من العوائق التي تحول دون نجاح تطبيق أسلوب ضبط الذات، وتتمثل فيما يلي:
- خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط من الفشل، وعدم رغبته في إحداث تغيير المطلوب، ولأن السلوك غير مناسب ينطوي على مكافأة فورية على المدى القريب مع أنه غير مقيد على المدى البعيد، وكذلك فإن الفرد عندما يكون يعاني من التوتر والضغط بسبب الفشل في مجال من مجالات الحياة الهامة بالنسبة له فإنه يلجأ إلى تجنب التعرض لمزيد من التوتر، ومن عوائق تطبيقه أيضاً الضغوط الاجتماعية من الرفاق على الفرد، وعدم تشجيعه على التغيير.
 - وكذلك فإن تردد الفرد في اتخاذ قرار التغيير، وعدم قناعته بإمكانية التغيير تحول دون تطبيق هذا الأسلوب، ويجب الإشارة أيضاً لطريقة غزو الفرد لأسباب عدم نجاحه في تطبيق مثل هذا الأسلوب لأسباب تتعلق بشخصية الفرد لضعف الإرادة أو عدم القدرة على مواجهة الأحداث الأمر الذي يؤدي به إلى الاستسلام والتخلي عن البرنامج. (العزة، 2007، 115).
 - عدم بذل الجهد الكافي من قبل الفرد المعني بضبط الذات لمقاومة الإغراء أو الاستمرار في اتخاذ قرار بالتغيير الأمر الذي يخفض من دافعيته في استمرار اتخاذ القرار والمضي في تطبيقه.
 - عدم توقع الفرد لحدوث أخطاء أثناء تطبيق البرنامج (الفسفوس، 2011، 97).
 - نستنتج مما سبق أنه لأسلوب الضبط الذاتي عدة عوائق، راجعة لعدة عوامل حسب شخصية الفرد (التلميذ).

نصائح للوصول لضبط الذات:

- قم بتوضيح أهدافك والأولويات وابق أهدافك المكتوبة من مجال رؤيتك وضعها بمكان واضح وقم بتركيز جهدك على تحقيق الأهداف الأكثر أهمية فقم بعمل الأشياء حسب ترتيب الأولويات.
- قم بتطبيق خطة يومية وحدد المهام التي يجب القيام بها وأولوياتها.
- إبدأ بوضع وقت محدد واقعي لإتمام المهام الصعبة أو الغير سارة، فوضع الوقت المحدد يساعدك على خلق إحساس أن الأمور طارئة.
- ابدأ أو اعمل بالهمة العالية، ولا تقع بمصيدة الكسل والتراخي عند سعيك للكمال، وقم بتقييم المهام التي تحمل التحدي إلى أقسام صغيرة يمكن التعامل معها.

*فعندما نملك سلوك الضبط الذاتي يصبح كل شيء لدينا ممكناً، وبدونه فقد يبدو أسهل الأهداف على أنها حلم مستحيل.

- قم بخلق " كمية تحرك " لجعلك تتجه باتجاه المهام الصعبة، أو غير السارة، وقم بوضع وقت محدد للعمل به، أو إبدأ بالجزء السهل منه.

- راقب وبوقت محدد بتقدير تقدمك باتجاه تحقيق هدفك، فهل أنت تسير بالمسار الصحيح؟، فإن لم تكن فقم بالتصحيح.

- كافي نفسك عند إنجازك لعمل صعب.

- باستمرار إسأل نفسك: ما هي أفضل الاستخدامات لوقتي حتى الآن؟

- قم بتطوير طريقة ضبط الذات بإدارة المشاعر لديك، وقم بعدم الالتفات للأشياء السارة الفورية المؤقتة التي تجعلك تحقق هدفك بعيد الأمد. (زيادة، 2012، 167).

مما سبق نستنتج أنه حتى يتمكن المسترشد من الوصول لتحقيق الضبط الذاتي، فيجب عليه التقيد

بقوانين وضوابط وشروط الضبط الذاتي، لأن الضبط الذاتي يحتاج إلى مستوى عال من الالتزام.

إن أسلوب الضبط الذاتي من الأساليب الإرشادية، التي تساعد الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في المراحل الداخلية أو الخارجية المؤثرة على هذا السلوك، وهو من أفضل الأساليب التي يلجأ إليها الفرد، لأنه يقوم على تعديل سلوكيات الفرد بنفسه، فيعمل على التخلص من جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر في سلوكه المراد تعديله.

ثانياً: دراسات ذات صلة

تناول هذا الجزء من الفصل عرض للدراسات التي بها مهارات الاستذكار، والضبط الذاتي وخطواته،

والتي أجريت من قبل الباحثين و الدارسين.

وبالرغم من أهمية الموضوع، إلا أنه لم يحظى باهتمام كبير من قبل الباحثين، وهذا ما دفعنا إلى القيام

بدراسة تنصب في مهارات الاستذكار، وأثرها على تحسين مستويات الضبط الذاتي، وسيتم عرض

الدراسات في ضوء المحاور الآتية :

- دراسات تناولت مهارات الاستذكار.

- دراسات تناولت الضبط الذاتي.

أ- الدراسات التي تناولت مهارات الاستذكار:

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة ديرك (1983) بعنوان: "برنامج إرشاد جمعي سلوكي في المهارات الدراسية"

هدفت إلى التعرف على أثر برنامج في المهارات الدراسية موجه بشكل سلوكي إلى زيادة تحصيل الطلبة، وتشكيل السلوكيات المدرسية المناسبة لديهم.

تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا من ضعاف التحصيل، قسموا لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) طبق على المجموعة التجريبية برنامجا سلوكيا للتدريب على المهارات الدراسية، وتمت ملاحظة الطلاب ومتابعة تحصيلهم الدراسي في نهاية البرنامج.

أظهرت النتائج أن متوسط التحصيل لدى المجموعة التجريبية قد تزايد إلى (54) نقطة، بينما زاد متوسط علامات المجموعة الضابطة علامتان فقط.

2-دراسة بيدل وآخرون(1999) بعنوان"تعليم مهارات الاستذكار وإستراتيجيات أخذ الاختبار لدى طلاب المرحلة الابتدائية واختبار فاعليته".

هدفت هذه الدراسة إلى تطبيق برنامج للتدريب على العادات الفعالة، والمهارات الدراسية، وإستراتيجيات أخذ الاختبار، وتخفيض قلق الاختبار، وتقصي أثره على التحصيل الدراسي.

تكونت عينة الدراسة من (8) طلاب (4) ذكور و(4) إناث، من الصف الرابع حتى السابع. طبق عليهم برنامجا مدته(11) أسبوعا، وتم متابعة علامات الطلاب في الامتحانات، والبرنامج قلل من قلق الامتحان، بالإضافة إلى التحسن الملحوظ في التحصيل الدراسي لدى الطلاب.

3-دراسة بويل(2001) بعنوان"أثر التدريب على مهارات كتابة وتدوين الملاحظات في تذكر واستيعاب طلبة المدارس العليا ذوي صعوبات التعلم، والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم".

هدفت هذه الدراسة إلى التدريب على مهارات كتابة وتدوين الملاحظات في تذكر واستيعاب طلبة المدارس العليا ذوي صعوبات التعلم والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

تكونت عينة هذه الدراسة من (26) طالبا ذوي صعوبات التعلم، والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

طبق البرنامج على المجموعة التجريبية، وتم إعطائهم مقياس التذكر قصير المدى، والتذكر طويل المدى، والاستيعاب، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة المعاقين عقليا القابلين للتعلم من المجموعة التجريبية حققوا درجات أكبر في المقياس المستخدم مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الدراسات العربية:

1- دراسة معالي (1986) بعنوان " تصميم برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية، واستقصاء فاعليته في تحسين التكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الأردنية من ذوي التكيف الأكاديمي المنخفض ".

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الدراسية واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في تحسين التكيف الأكاديمي، والمهارات الدراسية، والمعدل التراكمي. تألفت العينة من (60) طالب وطالبة من كليات الجامعة الأردنية المختلفة، وقد طبق عليهم قائمة مسح عادات الدراسة، والاتجاه نحوها " لبراون وهولترمان "

طبق عليهم برنامج التدريب على المهارات الدراسية، ولقد كان البرنامج فعالا في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي و تحسين المهارات الدراسية، ولم يكن فعالا في تحسين المعدل التراكمي.

2- دراسة عبد اللطيف (1989) بعنوان " مدى فاعلية برنامج تدريسي لتحسين يعقد عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية ".

تألفت العينة من 131 طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، مقسمين إلى مجموعتين كآلاتي: تجريبية وبها (35) طالبا و(35) طالبة، وضابطة بها (35) طالبا و(26) طالبة.

إستخدمت الباحثة مقياس عادات الاستذكار، والاتجاه نحو الدراسة، واختبار الذكاء، وبرنامج عادات الاستذكار، ولقد أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين في مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

3- دراسة المخيني (1999) بعنوان " الفروق في سمات الشخصية، والتوافق الدراسي وعادات الاستذكار بين المتفوقين و المتأخرين دراسيا، وأثر برنامج لعادات الاستذكار في تعديل بعض الأنماط السلوكية، ورفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان "

هدفت إلى تحديد طبيعة الفروق بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عمان وإستخدام الأدوات الآتية:

اختبار عوامل الشخصية للراشدين من تأليف كاتل، وقد أعدده للعربية عطية هنا، وسيد غنيم وعبد السلام عبد الغفار، وإستخدام أيضا مقياس التوافق الدراسي ومقياس عادات الاستذكار، وبرنامج لعادات الاستذكار.

لقد أظهرت النتائج وجود فروق لها دلالتها بين المتأخرين والمتفوقين لصالح المتفوقين، وبعد تطبيق البرنامج في عادات الاستذكار ظهرت فروق عالية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، والقياس البعدي للطلبة المتأخرين دراسيا، وأيضا أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين نتيجة التحصيل عام 1997-1998، ونتيجة التحصيل للفصل الأول عام 1998-1999، بحيث أشارت النتائج إلى المستوى الرفيع الذي وصل إليه الطلبة، مما ترتب عليه اجتيازهم الملاحظة الأكاديمية عنهم.

4- و في دراسة هلال (2010) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل".

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر، واختبار أثره على التحصيل الدراسي.

تكونت عينة الدراسة من (26) طالبا تم اختيارهم قصديا عن طريق درجاتهم التحصيلية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين (ضابطة و تجريبية)، لكل منها تتكون من (13) طالبا، طبق على المجموعة التجريبية برنامجا إرشاديا يتكون من (16) جلسة، من إعداد الباحث، وقد طبق على أفراد المجموعتين القياس القبلي والقياس البعدي، وقياس المتابعة، بإستخدام مقياس عادات الإستذكار الذي أعده الباحث.

ب-الدراسات التي تناولت الضبط الذاتي:

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة فيشس (Fiches/2007) بعنوان " تطبيق برنامج للضبط الذاتي على السلوك الإنسحابي " تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا قسموا إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج التدريسي ومجموعة ضابطة، و قد قدم العلاج بشكل جماعي، وعلى مدى ستة أسابيع، ركز خلالها على تعديل مهارات المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي، وكانت مبادئ ضبط الذات تقدم في كل مرحلة من مراحل العلاج، بالإضافة إلى تقديم جداول للنشاطات السارة، و قد أظهر أفراد المجموعة التجريبية إنخفاضا واضحا في مستوى السلوك الإنسحابي، وتحسن في إستخدام مهارة الضبط الذاتي، مما رفع معدل النشاطات السارة التي يمارسونها.

2- و في دراسة لـ بييري وريشارد (Perri, Richard-(2011) بعنوان "أثر التدريب على الضبط الذاتي لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر" هدفت إلى معرفة أثر التدريب على الضبط الذاتي لخفض مستوى الرهاب الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر.

ومن خلال مقارنة مجموعتين، الأولى تجريبية دربت على مهارات الضبط الذاتي، والثانية ضابطة، أشارت النتائج إلى انخفاض الرهاب الاجتماعي لدى الطلبة الذين تلقوا برنامجا تدريبيًا، حيث تحسن السلوك الاجتماعي لديهم، بينما لم تظهر النتائج للمجموعة الضابطة لسوء ضعف الدافعية والإنسحابية، لذلك إستنتجت الدراسة بأن أسلوب الضبط الذاتي، هو النموذج الذي يمكن أن يساعد على تخفيض السلوكيات اللاجتماعية عند الطلبة.

الدراسات العربية:

1- دراسة حمدي (1992) بعنوان: " فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين " تكونت عينة الدراسة من (19) طالب من المدخنين من طلبة الجامعة الأردنية موزعين في مجموعتين تجريبيتين، وعدد أفرادها (10)، وضابطة، وعدد أفرادها (9) طلاب. تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الضبط الذاتي، ولم يعطي أفراد المجموعة الضابطة أية تدريبات فيما عدا التعليمات الخاصة بتسجيل عدد السجائر، التي يتم تدخينها يوميا في فترة البرنامج، وفي فترة المتابعة.

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في المعدل اليومي لعدد السجائر المدخنة في كل قياس من القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق بخفض التدخين.

2- دراسة غانم (1996) بعنوان "أثر ممارسة مهارات تعديل السلوك الذاتي في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد"

هدفت إلى معرفة أثر ممارسة مهارات تعديل السلوك الذاتي، في مركز الضبط عند طلبة الإرشاد، وتألفت عينة الدراسة من (48) طالبا (18 ذكور، 30 إناث) من طلبة الجامعة الأردنية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التغيير في مركز الضبط بين مجموعة الضبط الخارجي و تحقيق (73.6%) من الأهداف السلوكية التي وضعها أفراد الدراسة، وأن أفراد الضبط الداخلي كانوا أكثر نجاحا في تحقيق هذه الأهداف من أفراد مجموعة الضبط الخارجي.

3- دراسة بكير (2000) بعنوان : "أثر برنامج إرشادي قائم على الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي"

تألفت عينة الدراسة من (37) طالبة من طالبات الصف الأول ثانوي، ومن ثمة تم تقسيم العينة عشوائيا لمجموعتين، المجموعة التجريبية تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي في الضبط الذاتي في حين لم تتلقى المجموعة الضابطة أي برنامج تدريبي.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع المقاييس الفرعية لمقياس التحكم بالغضب، وكذلك فقد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضبط الذاتي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي أصبحت أكثر توجهها نحو مركز الضبط.

4- دراسة سعيد دببسر و" السمدوني" (1998) بعنوان: "فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في

علاج عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الرائد على عينة من الأطفال المتخلفين القابلين للتعلم" تكونت العينة من (10) أطفال بمعهد التربية الفكرية بشرق مدينة الرياض، وامتدت أعمارهم من (10-14) سنة، طبق عليهم مقياس وكسلر لذكاء الأطفال (الجزء العملي)، وقائمة كورنر لتقدير سلوك الطفل، وقائمة تقدير السلوك للطفل المعتمدة على IVDSM، والبرنامج التدريبي على الضبط الذاتي وبلغت جلسات البرنامج المستخدم (18) جلسة بواقع 4 جلسات في الأسبوع، ومدة كل جلسة إمتدت من (30-40) دقيقة، بالإضافة إلى الجلسة التمهيديّة قبل بداية البرنامج، و أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الذي

أعتمد على تدريب العينة كيفية تقديم التعليمات اللفظية للذات في خفض الحركات غير المضبوطة وزيادة تركيز الانتباه لدى الأطفال والاحتفاظ به فترة أطول.

التعقيب على الدراسات:

من خلال العرض السابق لبعض الدراسات يتضح:

1- أن معظم الدراسات اهتمت ببناء برامج إرشادية وأخرى تدريبية، كما أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة.

2- يتضح أن الجزء الأول من الدراسات اهتم بالكشف عن الآثار الإيجابية لمهارة الاستذكار، كما اهتم الجزء الثاني من الدراسات بالضبط الذاتي.

3- فيما يخص متغير الجنس معظم الدراسات شملت على متغير (ذكور و إناث)، ما عدا دراسة حمدي (1992) اکتفت بعينة تشمل متغير الذكور، ودراسة بكير (2001) اکتفت بمتغير الإناث، وهذا راجع إلى أن هذه الدراسات في معظمها اهتمت بالجانب المعرفي، وبدرجة تفاعل كلا الجنسين، مع المعرفة المقدمة، و ليس دراسة الفروق الفردية بين الجنسين.

4- معظم الدراسات اعتمدت أدوات قياس واختبارات، فنجد دراسة " سعيد دبیس " و " السمادوني " (1998) اعتمدت على مقياس وكسلر لذكاء الأطفال، كما نجد دراسة " بكير " (2001) اعتمدت على مقياس التحكم بالغضب، وتوجد دراسات اعتمدت على الاختبار التحصيلي كأداة للدراسة، وذلك بكونه يتناسب مع أغراض تلك الدراسة، فنجد دراسة ديرك (1983) .

5- معظم الدراسات اعتمدت التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، فنجد دراسة هلال (2010)، ودراسة عبد اللطيف (1989) ودراسة فيتش (2007/Fiches)، أم دراسة بيدل وآخرون (1999)، فاعتمدت على التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

6- بعض الدراسات طبقت على فئة الطلبة المتمدرسين في المراحل الدراسية المختلفة، حيث نجد دراسة حمدي (1992)، فكانت حول خفض سلوك التدخين لدى الطلاب الجامعيين، كما كانت دراسة بكير (2001) حول مستوى التحكم بالغضب، ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات صف الأولى ثانوي، في حين جاءت دراسة فيش (2007) حول السلوك الإنسحابي عند الطلبة.

7-تباينت الدراسات من حيث حجم العينة، فبعض الدراسات استخدمت عينات كبيرة حجمها (60) كدراسة فيتش (2007)، ودراسة بكير (2001)، والتي كان حجم العينة فيها متوسط (37)، كما نجد دراسات أخرى اعتمدت على عينات صغيرة كدراسة "حمدي" (1992)، والتي كان عددها (19)، أما دراسة "سعيد بلين" و "المادوني" (1998) فبلغ عدد العينة (10) أطفال.

8- بخصوص النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة فقد اتفقت معظمها على وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، وهذا دليل على نجاح الأساليب والفئات المستخدمة.

أوجه التشابه و الاختلاف مع الدراسة الحالية:

- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية للضبط الذاتي، ومع بعض الدراسات في متغير مهارات الاستذكار.
- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في المنهج المستخدم، وهو المنهج الشبه التجريبي.
- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث متغير الجنس (ذكور- إناث)، كدراسة عبد اللطيف(1989).

- تتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات في طبيعة الأداة المستخدمة، والمتمثلة في البرنامج الإرشادي، ومقياس الضبط الذاتي.

- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة " سعيد دبير " من حيث حجم العينة، حيث اعتمدت على عينة صغيرة.

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في بعض النقاط نوجزها كالاتي:

-استخدمت الدراسة الحالية المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث تكون المجموعة التجريبية ضابطة وتجريبية في آن واحد، ضابطة بقياسها قبل إدخال المتغير المستقر، وتجريبية بعد إدخاله (برنامج إرشادي قائم على مهارات الاستذكار الفعال).في حين اختلفت مع بعض الدراسات منها دراسة حمدي (1992)، و دراسة هلال (2010)، الذي أعتمد على مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية.

- استهدفت الدراسة الحالية بشكل رئيسي تحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي الذين يعانون انخفاضاً في مستويات ضبط ذواتهم، في حين تباينت الدراسة من حيث الهدف فنجد دراسة

غانم (1996) هدفت إلى معرفة أثر ممارسة مهارات تعديل السلوك الذاتي في مركز الضبط لغير طلبة الإرشاد.

- لم تجد الباحثة دراسة سابقة تعالج متغيرات الدراسة الحالية معا، وهذا ما يفسر خصوصية الدراسة الحالية.

- هدفت الدراسة الحالية إلى تحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، بعد عرض لأهم الدراسات السابقة فقد استفادت الباحثة منها في:

- بناء وصياغة البرنامج الإرشادي.

- الإسهام في بناء الإطار النظري للدراسة.

- ساعدت الدراسات السابقة في تحديد إشكالية، وفرضيات الدراسة الحالية.

- ساعدت في إثراء الجانب النظري، وتوفير أدوات القياس، وفي تحليل النتائج وتفسيرها.

- استفادت الباحثة من إجراءات الدراسات السابقة، في وضع التصميم التجريبي للبحث حيث يخضع أفراد العينة لقياس قبلي في الضبط الذاتي، ثم يتعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، وبعد ذلك يتم القياس البعدي.

مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية في أنها طورت برنامجا إرشاديا لتحسين مستويات الضبط الذاتي، من خلال مهارات الاستذكار الفعال، حيث جاء البرنامج واضحا في أهدافه ومحتواه وخطواته.

وعليه فإن الدراسة تأتي في سياق التأسيس للضبط الذاتي من أوجه مختلفة تعمل على إرشاد فئة التلاميذ إلى كيفية استثمار قدراتهم وخبراتهم، مما يمكنهم من ضبط ذواتهم، والخروج من دائرة السلوكيات الخاطئة إلى جو يشوبه الانضباط والتنظيم وضبط الذات، والتحكم في السلوك، وذلك من خلال المراقبة الذاتية الدقيقة، والتحدث الإيجابي مع النفس، والتقييم الذاتي، وإتباع التعليمات، والمشاركة الفعلية في القيام بالتجارب والممارسة، من أجل الخروج بالمتعلمين من إطار المعرفة النظرية، إلى إطار المعرفة العملية التطبيقية.

الفصل الثالث:

الطريقة والإجراءات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج ومجتمع وعينة الدراسة، التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، وكيفية تحديدها واختيارها، كما يتناول توظيفها لأدوات الدراسة، والخطوات التي تم إتخاذها للتحقق من صدقها، وثباتها، لتحديد مدى صلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة، ويلى ذلك عرض للبرنامج الإرشادي والإجراءات المتعلقة بتحديد مدى مناسبتها للتطبيق، وكذا عرض المقياس التي تم الإعتماد عليه وإجراءات تحكيمه، ثم تحديد إجراءات الدراسة الميدانية، وأخيرا تحديد الجوانب الإحصائية، التي تم إستخدامها في تحليل بيانات الدراسة، لإستخلاص النتائج، وتحديد مدى تحقيقها للفروض المطروحة سعيا للوصول إلى أهداف الدراسة.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، بإعتباره يتلاءم مع دراستنا الحالية، والذي يعرف على أنه: "الوسيلة التي يمكن إتباعها لحل المشاكل، عن طريق التركيز على العلاقة السببية، التي تؤثر على المشكلة قيد الدراسة". (البياتي، 2012).

حيث تناولت الباحثة التصميم ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، ويتمثل فيما يلي:

Q1	X	Q2
----	---	----

Q1: تشير إلى القياس القبلي.

X: تشير إلى المعالجة (البرنامج الإرشادي المطور).

Q2: تشير إلى القياس البعدي.

ثم بعد ذلك تقوم بقياس الفروق بين القياس البعدي والقياس القبلي، لمعرفة أي تغير قد يحصل لدى أفراد العينة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ قسم سنة أولى ثانوي شعبة علوم تجريبية، في العام الدراسي 2018/2017 بثانوية لعبني أحمد بالطاهير، والبالغ عددهم 36 تلميذا، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (15 - 16 سنة).

عينة الدراسة:

تشتمل عينة الدراسة الحالية على مجموعة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية لعبني أحمد- الطاهير-جيجل- وإختيروا من ذوي الضبط الذاتي المنخفض بناء على نتائج مقياس الضبط الذاتي، وبناء على هذا فقد تم إختيار (10) تلاميذ ممن تقل درجات الضبط الذاتي لديهم عن (90) درجة. (انظر الملحق رقم 5).

أدوات الدراسة:

قامت الباحثة في دراستها الحالية باستخدام :

-البرنامج الإرشادي، ومقياس الضبط الذاتي، وكلاهما من إعداد الباحثة.

البرنامج الإرشادي:**تعريف حامد زهران:**

برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة فردا وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالإختيار الواعي ، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. (الهجين، 2009، 10) .

ويمكن تعريفه إجرائيا بأنه: سلسلة علمية دقيقة من الخطوات والإجراءات المنظمة، وفق جلسات محددة من حيث الزمان والمكان، في مختلف المواد الدراسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، بهدف تحسين مستويات الضبط الذاتي، وذلك بإتباع مهارات الاستذكار الفعال.

الخلفية النظرية للبرنامج الإرشادي:

تم الإعتماد على نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، كأساس علمي لبناء البرنامج الإرشادي الحالي.

بحيث يعرف الإرشاد المعرفي (السلوكي) على أنه:

أحد المناهج الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق التدريب على مهارات الموجه والتحكم في القلق والتحصين من تلك الضغوط، والتدريب على حل المشكلة وفق الأفكار السالبة والتعلم الذاتي، ويحدث التعليم السلوكي من خلال تغيير الجوانب المعرفية على غرار الإتجاهات، والأفكار، ومفهوم الذات. (لويس ، 1994).

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مايلي:

- إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك، والتي يمكن بتعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران .
- تعليم المسترشدين أن يحددوا وقيموا أفكارهم وتخيلاتهم، خاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
- تعليم المسترشدين تصحيح مألديهم من أفكار خاطئة.
- تدريب المسترشدين على تقنيات معرفية وسلوكية، لتطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة وعند مواجهة مشكلات مستقبلية.
- تحسين المهارات الإجتماعية للمسترشدين، من خلال تعليمهم حل المشكلات.
- تدريب المسترشدين على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم بإستخدام طريقتهم الخاصة ومهاراتهم الذاتية.(السقا،2008).

ويقوم البرنامج المعرفي (السلوكي) على الأسس التالية:

- أسس فيزيولوجية: وهي تفترض أن الإنسان يولد ولديه نزعة قوية إلى أن كل شيء يريد به ينبغي أن يحدث على أحسن وجه في حياته، وأنه إذا لم يحصل على ما يريد فوراً فإنه سخط على ذاته، وعلى العالم من حوله، وبذلك يكون تفكيره طفولي طول حياته.
- أسس إجتماعية إنفعالية: وهي تعني ضرورة أن يكون الفرد لديه قدراً من الإلتزان الإنفعالي، فلا تكون إنفعالاته مبالغ فيها وحادة ولا تكون بسيطة، ويشير كذلك إلى قدرة الفرد على بناء علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين، وأن يكون محبوباً مرغوباً فيه، ولكن ليس بالضرورة من طرف الجميع.
- (عبد العظيم، 2004).

أسس نفسية: والمتمثلة في نموذج أليس المعروف بنموذج (ABC) .

- ويستند الإرشاد المعرفي السلوكي على فرضية أن التفكير والإنفعال والسلوك تتداخل بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة، وأن الأحداث النشطة والمؤلمة والضاغطة، التي يمر بها الفرد في حياته لا تسبب الإضطرابات الإنفعالية لديه، ولكن إعتقادات وأفكار الفرد الغير عقلانية هي المسببة لذلك أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تعزى إلى الطريقة التي يغرسون بها الأحداث، ويتمثل ذلك في نموذج (ABC)، بوصفه يمثل مركز وجوه إرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، والتي تشير رموزه إلى المعاني التالية:

الحرف (A) يرمز إلى خبرة نشطة أو حادثة (Activation experience or évent) مثل الوفاة، الطلاق، الرسوب، وهي في حد ذاتها لا تحدث الإضراب السلوكي، فهذه الأحداث أو الخبرات النشطة عادة ما تكون خبرات مؤلمة، وغير سارة مثل: خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل عن العمل، فهذه الخبرات يتم إدراكها في جو غير عقلائي، وبذلك تكون خبرة غير عقلانية، وهي في السلوكية أشبه ما تكون بالمثير أو الحدث الغير المرغوب فيه على إستثارة الخوف أو القلق لدى الفرد.

الحرف (B) فيرمز إلى نظام الإعتقادات (belief system) حول ذلك الحدث حيث يتم إدراك الخبرة النشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد، وهذا الأخير قد يكون عقليا أو غير عقليا، وهذا يؤدي إلى نتيجة إنفعالية.

أما الحرف (C) فيشير إلى النتيجة الإنفعالية أو الإضطرابات الإنفعالية لدى الفرد، فهي دائما تكون مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لديه، فإذا كان نسق المعتقدات غير عقلائي كانت النتيجة هي الإضطراب النفسي، كما في حالات القلق والإكتئاب. (عبد الله، 2000).

أهداف البرنامج الإرشادي :

- يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين مستويات الضبط الذاتي، للمجموعة التجريبية المستندة إلى مهارات الاستذكار الفعال.

الأهداف الخاصة:

- قدرة التلميذ على مراقبته لذاته أثناء الإستذكار.
- قدرة التلميذ على تقييمه لذاته أثناء الإستذكار.
- قدرة التلميذ على تعزيزه لذاته أثناء الإستذكار.

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي:

إستهلت الباحثة محتوى الجلسات الإرشادية بالدروس المتضمنة في المنهاج الدراسي لمختلف المواد الدراسية، وتجسيد مهارة إستذكار تتناسب مع درس المادة الدراسية.

الجدول رقم (5) يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب الفنية والوسائل المستخدمة	أهداف الجلسة
الأولى	بناء العلاقة الإرشادية	-المناقشة والحوار. -التوضيح. -التعزيز الإيجابي. -السبورة.	-التعرف على التلاميذ. -إستيعاب التلاميذ للهدف العام من البرامج الإرشادي. -إستيعاب التلاميذ للجلسات الإرشادية. -الإتفاق على قواعد العمل في الجلسات الإرشادية. -التوقيع على عقد الإتفاق.
الثانية	العلوم الإسلامية (أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع).	-المناقشة والحوار. -طرح الأسئلة. -التعزيز والتشجيع. -تقديم نشاط. -الكتاب المدرسي.	-التعرف على الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار مادة العلوم الإسلامية. -التعرف على الأساليب البديلة لإستذكار مادة العلوم الإسلامية. -عرض أسلوب الخريطة المفاهيمية كمهارة إستذكار. -إستيعاب التلاميذ لأسلوب الخريطة المفاهيمية. -محاولة التلاميذ لتجسيد أسلوب الخريطة المفاهيمية على الدرس.
الثالثة	تابع لدرس (أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع).	-المناقشة والحوار. -طرح الأسئلة. -التعزيز والتشجيع.	-تعاون الباحثة والتلاميذ لتجسيد أسلوب 'الخريطة المفاهيمية' على درس المادة على السبورة.

<p>-إدراك التلاميذ أهمية أسلوب الخريطة المفاهيمية. -تقييم التلاميذ لإستثمارهم للأسلوب مستقبلا.</p>	<p>-الكتاب المدرسي السبورة.</p>		
<p>-التعرف على الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار مادة التاريخ. -التعرف على الأساليب البديلة لإستذكار مادة التاريخ. -إستيعاب التلاميذ لأسلوب التلخيص كمهارة إستذكار. -إثارة دافعية التلاميذ لتوظيف أسلوب التلخيص على درس الثورة الفرنسية (1789م)، كمحاولة أولية منهم.</p>	<p>-المناقشة و الحوار . -طرح الأسئلة -التعزيز والتشجيع -تقديم نشاط -السبورة -الكتاب المدرسي.</p>	<p>التاريخ (الثورة الفرنسية).</p>	<p>الرابعة</p>
<p>-تجسيد أسلوب التلخيص بمشاركة وتعاون الباحثة والتلاميذ على السبورة. - إدراك أهمية إستخدام أسلوب التلخيص أثناء الإستذكار. -تقييم التلاميذ لإستثمارهم أسلوب التلخيص مستقبلا.</p>	<p>المناقشة و الحوار التشجيع والتعزيز طرح الأسئلة السبورة. الكتاب المدرسي.</p>	<p>تابع لدرس للثورة الفرنسية</p>	<p>الخامسة</p>
<p>-التعرف على الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار مادة العلوم الطبيعية والحياة. -التعرف على الأساليب البديلة لإستذكار مادة العلوم الطبيعية والحياة. -إدراك التلاميذ لأسلوب الخطوات</p>	<p>-التشويق والإثارة -طرح الأسئلة. -المناقشة والحوار. -السبورة . -الكتاب المدرسي. -نبات أوراق ملساء. -طلاء أظافر شفاف.</p>	<p>علوم الطبيعة والحياة(دراسة الثغور الورقية).</p>	<p>السادسة</p>

<p>المعرفية لحل المشكلات. -تفاعل التلاميذ لتجسيد أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات. -إدراك أهمية استخدام الخطوات المعرفية لحل المشكلات. -تقييم التلاميذ لأسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.</p>	<p>-شريط لاصق. -شريحة مجهرية. -مجهر ضوئي.</p>		
<p>-التعرف على الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار دروس مادة الجغرافيا - التعرف على الأساليب البديلة لإستذكار مادة دروس الجغرافيا. -تطوير التلاميذ للأفكار الرئيسة لدرس السكان في مدن العالم. -إستيعاب التلاميذ أن أسس الدرس قائمة على الأفكار الرئيسية. -ذكر التلاميذ لأهمية استخدام أسلوب تطوير الأفكار الرئيسية.</p>	<p>-المناقشة و الحوار -التشجيع والتعزيز -طرح الأسئلة -السبورة. -الكتاب المدرسي.</p>	<p>الجغرافيا(السكان في مدن العالم).</p>	<p>السابعة</p>
<p>-التعرف على الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار دروس مادة الرياضيات. -التعرف على الأساليب البديلة المعتمدة من طرف التلاميذ لإستذكار دروس مادة الرياضيات. -إستيعاب التلاميذ لأسلوب النموذج كمهارة إستذكار. -إثارة دافعية التلاميذ لتوظيف أسلوب النموذج على درس الدوال</p>	<p>-المناقشة و الحوار. -التشجيع والتعزيز. -طرح الأسئلة. -السبورة. -الكتاب المدرسي.</p>	<p>الرياضيات(الدوال المرجعية).</p>	<p>الثامنة</p>

<p>المرجعية. -تعاون وتشارك التلاميذ لتجسيد الأسلوب. -إدراك التلاميذ لأهمية استخدام أسلوب النموذج. -تقييم التلاميذ لمدى استثمارهم أسلوب النموذج مستقبلا.</p>			
<p>-معرفة ما تحقق من الأهداف. -إعداد التلاميذ لإنهاء البرنامج. -تلخيص ما تم تقديمه في الجلسات السابقة.</p>	<p>المناقشة والحوار التعزيز والتشجيع</p>	<p>إنهاء العلاقة الإرشادية</p>	<p>التاسعة</p>

جلسات البرنامج الإرشادي :

الجلسة الأولى: بناء العلاقة الإرشادية

الجلسة الثانية: العلوم الإسلامية (أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع).

الجلسة الثالثة: تابع (أثر الإيمان على الفرد والمجتمع).

الجلسة الرابعة: التاريخ (الثورة الفرنسية).

الجلسة الخامسة: تابع (الثورة الفرنسية).

الجلسة السادسة: علوم الطبيعة والحياة (دراسة الثغور الورقية).

الجلسة السابعة: جغرافيا (السكان في مدن العالم).

الجلسة الثامنة: الرياضيات (الدوال المرجعية).

الجلسة التاسعة: إنهاء العلاقة الإرشادية.

مدة البرنامج وطول الفترة الفاصلة بين جلسة وأخرى:

قامت الطالبة بتطبيق البرنامج الإرشادي، وكانت مقيدة تبعا للظروف الخاصة بالأمر الإداري للمؤسسة، بواقع ثلاث جلسات يوميا في ظرف أسبوع، وفي الأسبوع الثاني ثلاث جلسات تفصل بين كل جلسة وأخرى يوم واحد، الأسبوع الثالث ثلاث جلسات بين جلسة وأخرى يفصله يوم واحد، على إعتبار أنه توجد (9) جلسات تتراوح مدة كل جلسة (60) دقيقة.

الأساليب الإرشادية:

اشتمل البرنامج الإرشادي على الأساليب، والإستراتيجيات التدريبية التالية:

- *الإرشاد الجماعي: تقديم إرشادات وتوجيهات أثناء العمل الجماعي.
- *الحوار والمناقشة: يكون بين التلاميذ بعضهم البعض والباحثة والتلاميذ.
- *التعزيز الإيجابي: بالمدح والشكر على الإجابات والاقترحات المقدمة.
- *الأسئلة: من أجل فتح باب الحوار، والمناقشة بين التلاميذ.

فنيات البرنامج الإرشادي:**التحصين التدريجي:**

شملت جميع جلسات البرنامج الإرشادي للتقليل التدريجي من ضعف مستويات الضبط الذاتي، أثناء إستذكارهم للدروس بإستخدام مهارات الإستذكار.

النمذجة:

هي العملية التي يتم من خلالها نمذجة السلوك من خلال ملاحظة الفرد لسلوك الآخرين، كأن يقوم التلميذ بأداء مهارة معينة، تم تجسيدها من طرف الباحثة عن طريق ملاحظته لها، أو تم تجسيدها من طرف أحد الزملاء، وأثارت إنتباهه، وهنا نلمس المراقبة الذاتية للتلميذ.

التخيل:

وهو تدريب التلميذ على تخيل نفسه، وهو في موقف ضاغط، كأن يتخيل التلميذ نفسه في موقف ضيق من الوقت لإستذكار دروسه، فهنا هو بحاجة إلى إختيار مهارة إستذكار تساعده على التخلص من هذا المأزق، وهذا يلمس التقييم الذاتي.

التعريض:

من خلال تعريض التلميذ لمواقف دراسية تجعله يختار الأسلوب المناسب للإستذكار، والذي يساعده على ضبط ذاته، وهو على إستعداد المراجعة، وهذا يلمس التقييم الذاتي.

تعديل السلوك:

وذلك بتدريب التلميذ على محو السلوك الغير مرغوب، وهو يستذكر دروسه، وتعلم أسلوب جديد مرغوب يوحي أنه يعي ما يريده، وهذا يلمس تقييمه، ومراقبته لذاته.

التعزيز:

وذلك بأن يتدرب التلميذ على تعزيزه لذاته بعد ظهور الإستجابة المرغوبة أو عقابها، في حالة عدم ظهور الإستجابة المرغوبة، وهذا يلمس التعزيز الذاتي.

فنية الواجبات المنزلية:

وذلك لجعل التلميذ يتحمل المسؤولية، وهنا نلمس المستويات الثلاثة للضبط الذاتي المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، وكذا التعزيز الذاتي.

الحوار الداخلي:

بأن يتدرب التلميذ على التحدث إلى ذاته بطريقة بناءة، وذلك بمراقبته لسلوكاته السلبية أثناء الإستذكار ، ومحاولة تغييرها بسلوكات إيجابية، وهنا نلمس المراقبة الذاتية والتعزيز الذاتي.

أنشطة البرنامج الإرشادي:

- تقديم أنشطة شفوية.

- واجبات منزلية.

- المناقشات.

المستفيدون من البرنامج الإرشادي:

مجموعة من تلاميذ السنة أولى ثانوي ممن يعانون انخفاضا في مستويات ضبط الذات.

الفئة المستهدفة من البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج على مجموعة من تلاميذ السنة أولى ثانوي شعبة علوم تجريبية بثانوية لعبني أحمد - بالطاهير، ممن يعانون ضعفا في الضبط الذاتي، وقد إقتصرت البرنامج الإرشادي على تزويدهم ببعض مهارات الإستذكار، والمتمثلة في أسلوب الخريطة المفاهيمية، أسلوب التلخيص، أسلوب النمودج، أسلوب تطوير الأفكار الرئيسية، أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلة... الخ.

أهمية البرنامج الإرشادي:

ترجع أهمية البرنامج الإرشادي الحالي المقترح إلى أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو "أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الاستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي"، وكذا إلى طبيعة الفئة الموجه إليها البرنامج، وهم تلاميذ في مرحلة المراهقة، وكذلك إجتازو مرحلة شهادة

التعليم المتوسط، وانتقلو إلى المرحلة الثانوية (مرحلة انتقالية)، لذلك فهم في أمس الحاجة لمثل هذه الخدمات الإرشادية المخططة والمنظمة .

مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بالاعتماد على مصادر من أجل بناء تصور عام لبناء البرنامج الإرشادي، بحيث شملت هذه المصادر الأدبيات النظرية المتعلقة بموضوع مهارات الاستذكار الفعال، كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة التي صممت برامج إرشادية، وأيضا بتوجيهات المتخصصين من أصحاب الخبرة، وكذا الإطلاع على مراجع اهتمت بالإرشاد التربوي والنفسي، والتي ساعدت على تحديد الأساس العلمي للبرنامج الإرشادي، والمتمثل في الإرشاد المعرفي (السلوكي)، وكذا تحديد الفنيات الملائمة لأهداف ومواضيع كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي .

المعينات والوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

السبورة - الأفلام - الكتاب المدرسي.

منفذ البرنامج الإرشادي:

هو من تنفيذ الباحثة، وذلك بعد التّدرّب عليه، ومشاورة الأساتذة في مختلف المواد، والتعرف جيدا على التلاميذ والإستتناس بهم.

مكونات البرنامج الإرشادي:

يتكون البرنامج من (09) جلسات بما فيها الجلسة التمهيديّة، وجلسة الإنهاء (الختامية)، طبق في (3) أسابيع، بواقع (3) جلسات في الأسبوع بداية من تاريخ: 2018/04/15 إلى غاية 2018/05/03.

تصميم العمل في البرنامج الإرشادي:

بما أن البرنامج قائم على "مهارات الاستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي"، فإن عمل المجموعة الإرشادية هو عمل تشاركي تفاعلي بالتعاون مع الباحثة، وذلك بحثهم على تجسيد مهارات الاستذكار على محتوى درس المادة الدراسية، في كل جلسة إرشادية، لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي والمتمثلة في سيطرتهم وتحكمهم في ذواتهم، وهم يستذكرون دروسهم، وبالتالي تمكنهم من المراقبة والتقييم والتعزيز الذاتي .

مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي:

يتكون البرنامج الإرشادي من (3) مراحل:

* **مرحلة البدء:** وتشمل على الجلسة الأولى، التي يتم فيها التعارف بين الباحثة والمجموعة الإرشادية،

وتعرف المجموعة الإرشادية على بعضها البعض، كما يتم فيها بناء العلاقة الإرشادية.

* **مرحلة البناء:** وتشمل على الجلسات من الثانية وحتى الثامنة، ويتم فيها التدريب على تجسيد مهارات

الإستذكار على مختلف محتوى المواد الدراسية، والحرص على مراقبة وتعزيز وتقييم التلاميذ لذواتهم، وهو

على إستعداد الإستذكار.

* **مرحلة الإقبال (الإنهاء):** وتشمل على الجلسة التاسعة، وهي تلخيص ما تم تعلمه في الجلسات

السابقة.

التخطيط للبرنامج الإرشادي:

يتكون البرنامج الإرشادي من:

- عنوان الجلسة.
- المدة الزمنية
- الهدف العام.
- الوسائل التعليمية.
- الأساليب والفنيات.
- الإجراءات.
- إنهاء الجلسة.
- تقييم الجلسة.

الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي:**خدمات تربوية:**

من خلال مساعدة التلاميذ المستفيدين من البرنامج الإرشادي، على إكتساب السلوكات السليمة لضبط

ذواتهم أثناء الإستذكار من خلال مهارات الإستذكار الفعال، التي تم تدريبهم عليها.

تقييم البرنامج الإرشادي:

يتم الاعتماد في تقييم البرنامج الإرشادي (المتغير التابع للدراسة)، على مقياس الضبط الذاتي، وذلك من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة، كما يتم الاعتماد على التقييم المرحلي التكويني، من خلال بطاقات التقييم المرحلي لكل جلسة.

مقياس الضبط الذاتي:

وهو مقياس أعدته الباحثة اعتمد على الأدب النظري المتعلق بالضبط الذاتي، وكذا الدراسات السابقة التي تناولت الضبط الذاتي نذكر منها: ، دراسة أسعد(2005)، ودراسة معالي (2015) وغيرها، وكذا الإطلاع على بعض مقاييس ضبط الذات.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من جزئين:

الجزء الأول: البيانات الشخصية (أنظر الملحق رقم 04).

-الإسم

-الجنس

-السن

-التخصص المدرسي

الجزء الثاني : كراسة المقياس:

يتكون المقياس من (30) عبارة، (أنظر الملحق رقم4)، بأوزان خماسية (لا تتحقق، تتحقق بدرجة

قليلة، تتحقق بدرجة متوسطة، تتحقق بدرجة كبيرة، تتحقق بدرجة كبيرة جدا)، ومجموع الدرجات على

المقياس يعبر عن مستويات الضبط الذاتي، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد تتمثل في :

-مهارة المراقبة الذاتية، وتعبر عنه العبارات (1،2،3،4،5،6،7،8،9،10) .

-مهارة التقييم الذاتي ، وتعبر عنه العبارات (11،12،13،14،15،16،17،18،19،20) .

-مهارة التعزيز الذاتي، وتعبر عنه العبارات (21،22،23،24،25،26،27،28،29،30).

بحيث تشكل هذه الأبعاد مستويات الضبط الذاتي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

لمعرفة مدى جودة الأداة لقياس السمة التي وضعت لأجلها (الضبط الذاتي)، عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من (4) أساتذة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية بجامعة جيجل، (الملحق رقم 2)، وذلك لاستطلاع آرائهم والإستعانة بخبرتهم في مجال البحث العلمي حول فقرات المقياس من حيث :

مدى مناسبة العبارة المحور الذي تقيسه، ومدى وضوح العبارة، وتقديم ملاحظات أو إقتراحات يرونها مناسبة، وقد استجابت الباحثة لآراء الأساتذة المحكمين لإخراج المقياس في صورته النهائية لتطبيقه على عينة إستطلاعية، حيث تم تعديل مفردات المقياس التي إجتمع عليها أكثر من محكم، وتم حذف عبارات وإستبدالها بعبارات أخرى نظرا لوجود أكثر من ملاحظة حولها، كما تم تعديل أوزان المقياس من أوزان رباعية، إلى أوزان خماسية.

ثبات المقياس:

بعد تطبيق المقياس على عينة خارج عينة الدراسة عددها (10) تلاميذ، تم جمع البيانات المتعلقة بإستجابات الأفراد، ثم بعدها قامت الباحثة بتفريغ هذه البيانات في برنامج (للحزمة الإحصائية SPSS للعلوم الإنسانية و الاجتماعية)، لمعرفة درجة معامل ألفا كرونباخ، والذي يعرف أنه: من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكوّن من درجات مركبة ، ومعامل ألفا كرونباخ يربط ثبات الإختبار بتباين بنود، فإزدياد نسبة تباينات البند بالنسبة إلي التباين الكلي، يؤدي إلى إنخفاض معامل الثبات. (مقدم، 2003، 160).

جدول رقم : (6) يوضح قيمة "ألفا كرونباخ" لمقياس الضبط الذاتي".

المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الضبط الذاتي.	30	0.89

من خلال نتائج الجدول رقم (6) يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.89) وهي درجة مقبولة، وهذا دليل على أن المقياس الذي أعدته الباحثة يتمتّع بدرجة عالية من الثبات.

إجراءات الدراسة:

قامت الطالبة بالعديد من الإجراءات قبل تطبيق البرنامج لانتقاء عينة الدراسة الحالية، ومن بين هذه الإجراءات ما يلي :

-أخذت الموافقة الأولية من جامعة جيجل لمباشرة التطبيق في أداتي الدراسة.

-التوجه إلى الجهات الإدارية المختصة لإجراءات الجانب التطبيقي للدراسة الحالية في المؤسسة التعليمية ثانوية لعيني أحمد.

-قامت الطالبة بدراسة إستطلاعية للمؤسسة التي ستجرى فيها الدراسة وبالتحديد قسم من أقسام السنة أولى ثانوي، حيث قامت بحضور حصة مع التلاميذ، وإعتمدت على الملاحظة لجمع بعض المعلومات التي يمكن أن تفيد في الدراسة الحالية، كما كانت لها مقابلة مع مدير المؤسسة ومستشار التوجيه والإرشاد المدرسي وبعض الإداريين للإستفسار عن أدوات إجراء البرنامج الإرشادي، وكذلك بعض الأساتذة، والتي وجهت لهم بعض الأسئلة حول سلوكيات التلاميذ، وذلك من أجل:

-إختيار العينة.

معرفة خصائص عينة الدراسة.

-التسيق مع المعلمين حول الفترات الزمنية التي ستطبق فيها الطالبة البرنامج الإرشادي، ومقياس الضبط الذاتي.

- ثم إنتقلت الطالبة إلى مرحلة التطبيق العملي لأداتي الدراسة، حيث قامت بتطبيق القياس القبلي للضبط الذاتي على (36) تلميذ، ثم تفرغ البنات.

-وبعد ذلك توصلت الطالبة إلى العينة المطلوبة، والتي تتكون من (10) تلاميذ تتراوح أعمارهم بين (15-16) سنة.

-ثم طبقت الطالبة البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية (10) تلاميذ، والذي يتكون من (9) جلسات، بواقع (3) أسابيع، و بمعدل (3) جلسات في الأسبوع.

-بعد مرور أسبوع تم تطبيق المقياس البعدي على المجموعة التجريبية.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل : برنامج إرشادي (مهارات الإستنكار الفعال).

المتغير التابع : مستويات الضبط الذاتي.

المعالجة الإحصائية:

للتحقق من فرضية الدراسة حسبت:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

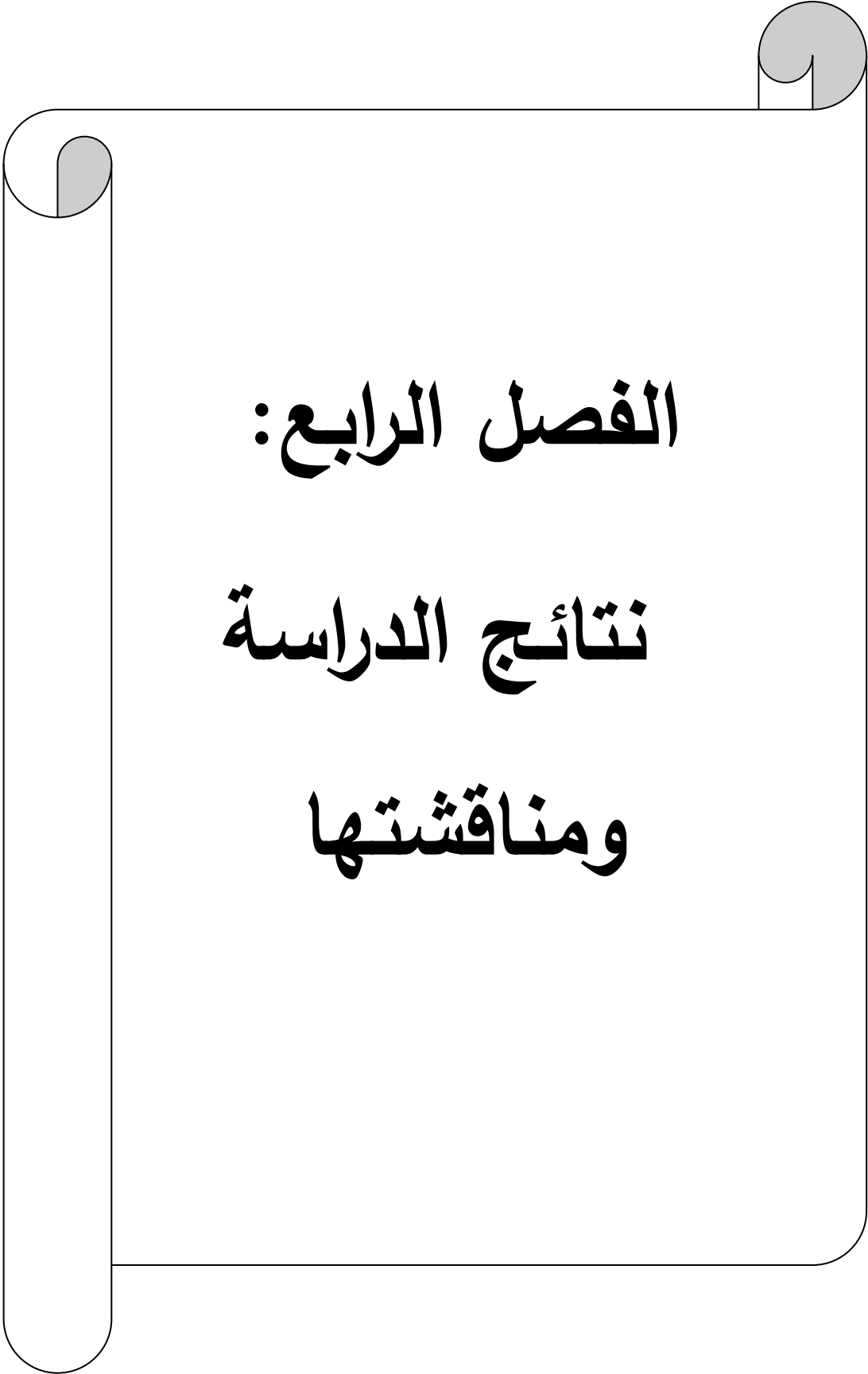
-إختبار النسبة التائية.

وذلك بإستخدام حزمة الإحصاء للعلوم الإجتماعية (SPSS).

من خلال عرضنا لطريقة وإجراءات الدراسة الحالية، نستنتج أن كل خطوة من الخطوات المذكورة

سابقا لها أهمية في نجاح البرنامج الإرشادي، وغياب أحد عناصرها، قد يؤدي إلى خلل في الوصول إلى

الأهداف المرجوة.



الفصل الرابع:
نتائج الدراسة
ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية، وذلك بعرض نتائجها، ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الأثر النظرية والدراسات السابقة، والخروج بتوصيات، وفيما يلي عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

1- النتائج المتعلقة بالجزء الأول من فرضية الدراسة:

ينص الجزء الأول من فرضية الدراسة على:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياس الضبط الذاتي القبلي، ودرجاتهم على مقياس الضبط الذاتي البعدي، ولصالح درجات القياس البعدي ككل تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

جدول رقم (7) يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة في

القياس القبلي والبعدي على مقياس الضبط الذاتي ككل:

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
القبلي	85.70	7.88	10
البعدي	93.60	5.42	10

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (7) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات الأفراد للمجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضبط الذاتي ككل.

حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (85.70) بإنحراف معياري قدرته قيمته ب (7.88)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (93.60) بإنحراف معياري قدرته قيمته ب (5.42).

وللتأكد من دلالة هذه الفروق تم استخدام إختبار التائي للمجموعات المتصلة (t-test) كما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم (8) يوضح نتائج تطبيق إختبار (t-test) بين درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضبط الذاتي ككل.

القياس	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبلي بعدي	2.07	9	0.068

من خلال جدول رقم (8) يتبين أن قيمة "ت" تساوي (2.07) عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.068$) و هي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضبط الذاتي ككل، و بالتالي يدل على أن البرنامج الإرشادي لم يحقق فعالية، وبالتالي الفرضية الأولى للدراسة محققة.

2-النتائج المتعلقة بالجزء الثاني من فرضية الدراسة:

نص الجزء الثاني لفرضية الدراسة على ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات التلاميذ عينة الدراسة في مقياس الضبط الذاتي القبلي و درجاتهم على مقياس الضبط الذاتي البعدي على كل بعد من أبعاده الثلاثة (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي) تعزى إلى استخدام البرنامج الإرشادي.

وللتحقق من صحة الجزء الثاني الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة على كل بعد من أبعاد المقياس.

الجدول رقم (9) يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات التلاميذ على مقياس الضبط الذاتي حسب البعد المتعلق (بالمراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي).

العينة	التعزيز الذاتي		التقييم الذاتي		المراقبة الذاتية		المهارات القياس
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
10	28.50	5.10	29.50	3.97	27.70	4.29	القبلي
10	29.60	3.20	31.60	2.11	32.40	3.02	البعدي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (9) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والقياس البعدي على البعد المتعلق:

بعد المراقبة الذاتية، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (27.70) بإنحراف معياري قدرت قيمته ب(4.29)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (32.40) بإنحراف معياري قدرت قيمته ب (3.02).

بعد التقييم الذاتي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (29.50) بإنحراف معياري قدرت قيمته ب(3.97)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (31.60) بإنحراف معياري قدرت قيمته ب (2.11).

بعد التعزيز الذاتي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي (28.50) بإنحراف معياري قدرت قيمته ب(5.10)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (29.60) بإنحراف معياري قدرت قيمته ب (3.20).

و للتأكد من دلالة هذه الفروق تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المرتبطة، وهذا ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم (10) يوضح نتائج تطبيق اختبار (t-test) للعينات المرتبطة بالأبعاد المتعلقة بكل من (المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي)، في القياس القبلي والبعدي.

التعزيز الذاتي			التقييم الذاتي			المراقبة الذاتية			المهارات القياس
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	
0.590	9	0.55	0.146	9	1.59	0.037	9	2.44	قبلي بعدي

من خلال الجدول رقم (10) تبين أن:

بعد المراقبة الذاتية:

قيمة "T" تساوي (2.44) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.037$)، وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ، في

القياس القبلي والبعدي، فيما يخص البعد المتعلق بالمراقبة الذاتية، وبالتالي يدل على أن البرنامج الإرشادي حقق فعالية، وبالتالي الفرضية الثانية للدراسة غير محققة.

بعد التقييم الذاتي:

قيمة "T" تساوي (1.59) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.146$) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياس القبلي والبعدي، فيما يخص البعد المتعلق بالتقييم الذاتي، وبالتالي يدل على أن البرنامج الإرشادي لم يحقق فعالية، وبالتالي الفرضية الثالثة للدراسة محققة.

بعد التعزيز الذاتي:

قيمة "T" تساوي (0.55) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.590$) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياس القبلي والبعدي، فيما يخص البعد المتعلق بالتعزيز الذاتي، وبالتالي يدل على أن البرنامج الإرشادي لم يحقق فعالية، وبالتالي الفرضية الرابعة للدراسة محققة.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:

1. مناقشة نتائج الجزء الأول من الفرضية الأولى:

نص الجزء الأول من الفرضية الأولى على ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي ككل. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضبط الذاتي القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي ككل، مما يؤكد أن البرنامج المقترح لم يكن له تأثير في تحسين مستويات الضبط الذاتي للتلاميذ عينة الدراسة ممن يجدون صعوبة في الاستذكار.

وربما تعود هذه النتيجة إلى أن مدة ممارسة الجلسات الإرشادية القائمة على مهارات الاستذكار لم تكن كافية بالشكل المناسب، إذ معلوم أن هذه المهارات تتطلب فترات طويلة نسبياً، خصوصاً مع تلاميذ لم تكن لهم خبرة مسبقاً بمثل هذه التوجيهات والإرشادات المحورية، فوقت إجراء البرنامج الإرشادي كان

محصورا في الفصل الدراسي الثالث، وفي مدة قصيرة لا تتجاوز ثلاثة أسابيع، وهي فترة قد تبدو غير كافية من الناحية العملية رغم أن الظروف حتمت ذلك.

كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة بالضعف الكبير الذي يعانيه التلاميذ في القدرة على الضبط الذاتي، فمعظمهم أقر بأنه لم يمارس هذا النوع من المهارات العقلية، لأنهم لم يعلموا بإمكانية توجيه الفكر والسلوك الإنساني باتجاه هذا النمط من التربية الذاتية وال ضبط الذاتي، وفي هذا أقر معظم التلاميذ بأن هذه الجلسات تعد إكتشافا جديدا بالنسبة لهم، وأنهم شعروا فعلا بأن هناك عنصر جذب وتشويق فيه رغم أن التأثير كما أوضحته النتائج جاء غير مؤثر تماما.

وبالعودة إلى طبيعة التفكير المنظم ذاتيا نجدا كثيرا من الدراسات تؤكد على أن إكتساب مهاراته تتطلب ممارسة يومية وتدريباً متواصلاً، بحيث يجب على المرء أن يتعود على هذا الأسلوب لفترات زمنية طويلة مع الحرص على المتابعة والتشجيع المستمر.

ورغم أن الدراسة إعتُمدت برنامجاً متكاملًا مبنيًا وفق مبادئ وأسس الإرشاد المعرفي السلوكي، إعتد توظيف مختلف الأساليب والفنيات المتنوعة إلا أن النتائج أظهرت أنه لم يسهم، ولم يكن له دور في إنجاح البرنامج الإرشادي، والسبب قد يعود أيضا إلى أنه يحتاج كذلك لظروف مساعدة وميسرة لتطبيقه، إذ من المعلوم أن وقت تطبيق البرنامج تزامن مع وقت إجتياز التلاميذ لاختبارات الفصل الثالث، مما قد يكون أثر على تركيزهم مع البرنامج الإرشادي، وأعلى حرصهم لتطبيق ما تعلموه، لأن شغلهم الشاغل آنذاك هو قرب إختبارات الفصل الثالث، والوقت لا يتسع لهم بتطبيق وتجسيد الأساليب التي تعلموها، وبالتالي لن تظهر النتائج في مدة زمنية قصيرة، وفي ظروف غير مناسبة وملائمة .

فالتحسين في مستويات الضبط الذاتي كما تؤكد الدراسات يحتاج إلى تهيئة الظروف البيئية وإعطائه وقتا كافيا، ويجب أن يكون منذ بداية العام الدراسي إلى نهايته، وذلك بتنظيم جلسات إرشادية متسلسلة وبالتدرج، مع ملاحظة التغيرات الإيجابية، والعمل على تحسين السلوكيات الخاطئة.

وقد تفسر هذه النتيجة كذلك لتعود التلاميذ على الطرق التقليدية في الإستذكار، ومعلوم أن هذه الطريقة المستحكمة في عقول وأذهان التلاميذ ليس من السهل تعويضها بأخرى تبدو أكثر جرأة، ولما كان الطلبة على موعد قريب من الإمتحان فيبدو أنه ليس من السهل التنازل عنها لمجرد إقتراح الباحثة ذلك، فسلطة الإختبارات والخوف من الرسوب، والخوف من الجديد، هي مظاهر عامة تبرر بقوة ميل التلاميذ للطرق التقليدية، وإن أبدوا في الظاهر تجاوبا أثناء تطبيق البرنامج بإعتباره جديدا عليهم .

وربما تفسر النتيجة أيضا بأن أهداف البرنامج الإرشادي لم تكن واضحة للتلاميذ، كما تؤكد الإستبانة الإستطلاعية (الملحق رقم 1)، وبالنظر للمرحلة العمرية التي ينتمون إليها (مرحلة المراهقة) قد نجد لهم مبررا بوجود إنشغالات أخرى، ونجدهم يفسرون الأمور حسب إهتماماتهم، لأن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة متميزة في النمو الإنساني، وأنها تعتبر طليعة لمرحلة نمو جديدة فهي تؤثر على مسار حياة الإنسان وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، وفي هذه المدة يكون المراهق غير ناضج انفعاليا وخبرته محدودة، والنقص في مستويات الضبط الذاتي لدى المراهقين يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وظهور حالات من السلوك العنيف والاندفاع والعناد، ومرحلة المراهقة مرحلة عمرية حساسة، فسلوكهم في هذه المرحلة يصعب تغييره على المدى القريب، مما يتطلب بناء برامج إرشادية على المدى البعيد، ومن أجل تحقيق ثبات السلوك وانتظامه لدى الأفراد، وخاصة المراهقين لا بد من تنمية أساليب ضبط الذات لدى هذه الفئة العمرية، (15-16) سنة، وهي مرحلة حرجة في تطوير السلوك وتعديله، لأن سلوك الأفراد في مرحلة المراهقة يتسم بصعوبة التغيير، ويحتاج لمدة زمنية طويلة لتعديله.

وبالعودة إلى حيثيات تطبيق الجلسات، ومع تطبيق أسلوب الخريطة المفاهيمية الموظف في الجلسة الأولى، بالرغم من أن الباحثة لاحظت أنه لعب دورا مهما في توعية التلاميذ بالمشكلة التي يعانون منها، وعن طريقه أدركوا المقصود بمهارات الاستذكار الفعال، وكيف تكتسب، وكيف تؤثر على التلميذ الذي يفتقد هذه المهارات، مثلما أكدته دراسة "معالي (1980)"، والتي قامت بتصميم برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية، واستقصاء فاعليته في تحسين التكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الأردنية من ذوي التكيف الأكاديمي المنخفض. إلا أنه يعتبر غير كاف لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى التلاميذ، لأنه تم تجسيده على درس مادة دراسية واحدة (العلوم الإسلامية)، والمفروض تجسيده على عدة مواد دراسية ليتم اكتسابه بطريقة جيدة، وبالتالي ظهور نتائج إيجابية، فتحسين الضبط الذاتي لا يمكن تعميمه، وإنما يجب أن يظهر في كل مهارة بشكل خاص، والباحثة بالرغم من أنها لاحظت أن التلاميذ أعجبوا بهذا الأسلوب وعزموا على تجسيده في مواقف مشابهة وأبدو تفاعلا داخل الجلسة الإرشادية، إلا أن الألفة بالمنطق السائد في تنظيم التعليمات والمراجعات للدرس تبقى السيدة في هذه المواقف.

وقد يرجع سبب عدم تأثير البرنامج الإرشادي بشكل إيجابي إلى إهمال التلاميذ للمواد الأدبية وتركيزهم على المواد العلمية (هنا قامت الباحثة بسؤال التلاميذ عينة الدراسة عن أصعب المواد التي يجدون صعوبة أكثر في استذكارها، وتشاركت معهم في الجلسة الأولى بترتيب عناوين الجلسات من أصعب المواد إلى أسهلها، وهنا تفاجأت الباحثة بترتيب التلاميذ لتلك الجلسات، لأنها كانت تتوقع أنهم سوف

يختارون المواد العلمية (رياضيات..الخ)، لتكون أكثر صعوبة إلا أنهم إختارو المواد الأدبية، التي تعتمد على الحفظ و أفرو أنها أكثر صعوبة، وهنا فسرت الباحثة اختيارهم هذا أنه ربما يرجع إلى طبيعة الشعبة التي يدرسونها (علوم تجريبية).وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة **عبد اللطيف(1989)** بعنوان " مدى فاعلية برنامج تدريسي لتحسين يعقد عادات الاستنكار لدى طلاب المرحلة الثانوية ".و**دراسة هلال (2010)** بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين عادات الاستنكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل"، التي كشفت الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين عادات الاستنكار .

2-مناقشة نتائج الجزء الثاني من الفرضية الأولى:

ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات

أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي، لمقياس الضبط الذاتي لكل محور من محاوره الثلاثة (المراقبة الذاتية، التقويم الذاتي، التعزيز الذاتي).

أظهرت نتائج الجزء الثاني من الدراسة:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ على محور (المراقبة الذاتية) في مقياس الضبط الذاتي بين القياسين القبلي والبعدي.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ على كل من محور (التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي) في مقياس الضبط الذاتي بين القياسين القبلي والبعدي.

أما فيما يخص البعد الأول: والذي تدل متوسطات درجات الضبط الذاتي القبلي والبعدي، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ، فيما يخص المراقبة الذاتية.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة البرنامج الإرشادي الذي مكن التلاميذ من ملاحظتهم لسلوكاتهم وتصرفاتهم السلبية أو الخاطئة والحرص على تعديلها وتغييرها بسلوكات إيجابية، ضف إلى ذلك فالبرنامج ربما استطاع تزويد التلاميذ بأهم مهارات الاستنكار، والتي تمكّن التلميذ من مراقبته و ملاحظته لذاته أثناء الإستنكار، مما يجعله يبتعد عن العشوائية في إستنكاره لدروسه، لأنه مقيد بمراقبة ذاته.

ومعلوم أن قدرة المراقبة الذاتية تعبر على قدرة الفرد على الملاحظة الذاتية المعمقة و التحديد الدقيق لمختلف الأفكار و التصورات غير المبررة، والتي قد تقف وراء سلوكياته الخاطئة أثناء الاستنكار، أو المشكلة التي يعاني منها، مما يساعد على رفع مستوى الوعي الذاتي لديه، ثم اكتساب مهارة المراقبة الذاتية، وهي شكل من أشكال سيطرته و تحكمه بذاته، مما يحسن من مستوى ضبط الذات لديه، وهذا ما

إنفق مع دراسة فيتش (Fiches/2007)، والتي هدفت إلى " تطبيق برنامج للضبط الذاتي على السلوك الإنسحابي"، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا قسموا إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج التدريسي ومجموعة ضابطة، وقد قدم العلاج بشكل جماعي وعلى مدى ستة أسابيع، ركز خلالها على تعديل مهارات المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي، وكانت مبادئ ضبط الذات تقدم في كل مرحلة من مراحل العلاج بالإضافة إلى تقديم جداول للنشاطات السارة، وقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضا واضحا في مستوى السلوك الانسحابي، وحسن في استخدام مهارة الضبط الذاتي مما رفع معدل النشاطات السارة التي يمارسونها.

ويمكن إرجاع التحسن في مستوى المراقبة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة إلى طبيعة الفنيات والأنشطة التي تضمنتها الجلسات الإرشادية، والتي يعززها التأمل العميق الذي طبق في جلسات البرنامج الإرشادي. لقد إستطاع التلاميذ أن يكتسبو قدرة على التأمل الذاتي، وملاحظة أشكال السلوكات الخاطئة أثناء إستذكارهم، كما مكنت تلك الجلسات من تشجيع عينة الدراسة على التفكير المعمق في المشكلة وأبعادها مما قد يجعلهم أكثر معرفة بذواتهم، وأكثر ممارسة بمهارات الملاحظة الذاتية.

وفي هذا السياق لاحظت الباحثة أن إصرار التلاميذ على تجاوز مشكلة ضعف الضبط الذاتي جعلهم مرتبطون بتطبيق المرحلة الأولى بجدية عالية وإخلاص كبير، وقد كانت المرحلة الأولى تتمثل في تلك الملاحظة ومستلزماتها.

وربما ساعدت فنية التخيل و الحوار الداخلي، على إكتساب مهارات الإستذكار، فالتلميذ كلما تخيل موقف صعب وأنه في مأزق فحتما سوف يفكر في إيجاد الطريقة المناسبة التي تساعده على إستذكار دروسه، فهو هنا يضع نفسه في الأمر الواقع، مما يجعله يفكر في أنه ملزم بإكتساب مهارات الإستذكار، وهنا يتحسن مستوى مراقبته لذاته، فالمراقبة الذاتية يمكن أن تظهر على المدى القريب، و تكتسب في مدة زمنية وجيزة، لأنها تعتمد على الملاحظة، وهي تتم بطريقة مباشرة أثناء الجلسات الإرشادية، وتكتسب لما بعد الجلسات الإرشادية.

أما في ما يخص البعد الثاني: والذي تدل متوسطاته، على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياس القبلي والبعدي، والذي يخص التقييم الذاتي.

يمكن تفسير هذه النتيجة بعدم تمكن التلاميذ من تقييم سلوكياتهم، وذلك لعدم قدرتهم على مقارنتها بمعايير إنجازات معينة في مدة قصيرة، فهي تحتاج لمدة أطول لظهور نتائجها، فيمكن إرجاع عدم

التحسن في مستوى التقييم الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة إلى طبيعة البرنامج، فالبرنامج طبق في ظرف ثلاثة أسابيع، و إكتساب التلاميذ مهارة تقييم الذات لديهم تحتاج لمدة زمنية كافية. وربما تكون لظروف إجراء التجربة غير المساعدة دور في ظهور النتيجة، لأنها أجريت في وقت إقتراب من وقت اجتيازهم للإختبارات كما سبقت الإشارة، مما أثر على قدرتهم على تقييم ذاتهم، فالبرغم من أن البرنامج الإرشادي ضم إجراءات متنوعة خلال الجلسات الإرشادية، والتي تجسدت في مواقف إستهدفت التلاميذ وشجعتهم على التقييم الذاتي، وذلك من خلال المناقشات وطبيعة الأسئلة التي كانت توجهها الباحثة لإستشارتهم عن مدى تقييمهم لضبط ذاتهم أثناء الاستذكار، وكذا تقييم سلوكياتهم من خلال الجلسات الإرشادية المتعلقة بالتدريب على مهارات الإستذكار، حيث كانت الباحثة تطلب أولاً من كل تلميذ ذكر طريقته الخاصة في الإستذكار، ثم مقارنة مع المهارة التي تم تدريبه عليها في الجلسة الإرشادية، إلا أن الباحثة لاحظت عدم تجاوب التلاميذ معها، ولاحظت غياب التفاعل والمشاركة من طرف التلاميذ أثناء الحديث معهم عن مدى تقييمهم لذواتهم، وعن مدى قدرتهم لتوظيف مهارات الإستذكار التي تم تدريبهم عليها، ولاحظت في أغلب الأحيان ميلهم إلى التقييم السلبي، فمثال ذلك عندما سألتهم كيف تقيمون مدى قدرتك على تجسيد هذه المهارات مستقبلاً؟، أجاب أحد التلاميذ بأنه يتخوف أن يجسدها وفي الأخير لن تتحقق نتائجها بإيجابية، مما جعله يعتقد أنه سوف يكون بهذا أوضاع وقته. وكذلك أجاب أحد التلاميذ أنه بحاجة إلى وقت أطول، و خاطب الباحثة بإعطائه مهلة ليجسد ما تعلمه، و من ثم يحكم على نفسه إذا ما باستطاعته ممارستها أولاً، ونفس الشيء لاحظته الباحثة عندما سألتهم عن مدى تمكنهم من تقييمهم لتوظيف هذه المهارات في مواقف مشابهة إذا ما تعرضوا لنفس المواقف؟، فكانوا يظهرون خوفاً وتردداً لمواجهة تلك المواقف ويفضلون الصمت بدل الإجابة، وعدم تقديم إجابة محددة.

أما فيما يخص البعد الثالث: والذي تدل متوسطات درجاته في القياسين، على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، والمتعلق بالتعزيز الذاتي.

فيمكن تفسير هذه النتيجة بالتعبير على عدم قدرة الفرد على تعزيز ذاته إذا ما حقق الأهداف والمعايير التي وضعها مسبقاً، أو بمعاوقة ذاته في حالة عدم تحقيقه لها، وهذا يرجع دائماً إلى ضيق وقت التدريب، فالمدة غير كافية لتطبيق هذه السلوكيات، وخاصة أن المدة جد وجيزة بين تطبيق القياسيين القبلي والبعدي، فالمدة الزمنية القصيرة لم تسمح للباحثة بمتابعة النتائج المستقبلية، التي ربما تحسن من مستوى التعزيز الذاتي لدى التلاميذ.

ويمكن كذلك إرجاع عدم التحسن فيه إلى طبيعة البرنامج الإرشادي الذي يعتبر في أصله تحدّ قائم بذاته، بالرغم من أن الباحثة كانت تعتمد أسلوب التذكير بالسلوكات الخاطئة المرتكبة أثناء الاستذكار، والنتيجة عن ضعف ضبط الذات وعدم التحكم والسيطرة عليها، وذلك لكي تضع التلاميذ أمام الأمر الواقع، كما أنها نبهت على الحرص على فنية الحوار الذاتي، حتى تكون محفزا عاليا للتعزيز الذاتي، وبالمقابل تدرب المجموعة على رفض كل مامن شأنه أن يجعل سلوكياتهم الدراسية سلبية، بالنظر إلى أن عواقبها مدمرة. والحقيقة أن التعزيز الذاتي يبدأ بالشعور الأول الذي ينتاب التلميذ حينما يقر بأنه استفاد من مهارات الاستذكار، وأن ضبط الذات لديه في حالة تحسن، وأن شعورا إيجابيا بدأ يحل محله ثم يزيد هذا التعزيز بمجرد تطوير آليات التخيل الإيجابي للمواقف السعيدة المنتظرة خاصة عندما يلجأ لهذه المهارات أثناء استعداده للاستذكار وقت اجتيازه للإختبار، وأن هذا الأسلوب سوف يساعده على استذكاره لدروسه، وسوف يحقق نتائج إيجابية، لكن الفرصة لم تسمح لهم بتجسيد هذه المهارات، لأن وقت تطبيق البرنامج الإرشادي كان محصورا خاصة مع نهاية العام.

ومن خلال ما سبق، يتضح أن البرنامج في الأصل لم يثبت فاعلية في تحسين مهارات الضبط الذاتي لدى عينة التلاميذ الذين يعانون ضعفا في الضبط الذاتي أثناء الاستذكار (صعوبة في الاستذكار)، ولكن ورغم هذا وبالنظر لتحسن القدرة الأولى في البرنامج، والتي تتعلق بمهارة المراقبة الذاتية، يمكن القول بأن مؤشرات التحسن بدأت تظهر على العموم، وهي مؤشر قوي لتحسن باقي المهارتين التابعتين لها لو كان تطبيق البرنامج يتسع لمدة زمنية أطول وأكثر كثافة.

المقترحات:

من خلال ما سبق بيانه من نتائج الدراسة تقترح الباحثة ما يلي:

- العمل على تطوير برامج إرشادية قائمة على مهارة الاستذكار الفعال في مدة زمنية أطول.
- العمل على تفعيل عملية التوجيه والإرشاد في المؤسسات التربوية عن طريق أخصائيين قادرين على تسطير برامج إرشادية تساعد التلاميذ على تحسين مستويات الضبط الذاتي لديهم، خصوصا إذا كانوا مقبلين على إجتياز إمتحانات مرحلية مهمة.
- تعويد التلاميذ على عدم الإعتماد على الطرق العشوائية والتقليدية في الإستذكار، والإهتمام بمهارات الاستذكار الفعال، التي تناسب الميول الشخصية والإهتمامات الفردية والقدرة الخاصة لكل تلميذ.
- إجراء دراسات للكشف عن مهارات الاستذكار الإيجابية والسلبية الموجودة لدى التلاميذ، وعلاقتها بالضبط الذاتي.

- توجيه أنظار المعلمين إلى الحرص على توعية التلاميذ لمهارات الضبط الذاتي، وإعادة النظر في الطرق التقليدية المستخدمة في عملية الاستذكار دون الإهتمام بكيفية تنظيم التلاميذ لها، والوقوف على أهم الطرق الحديثة المساعدة لهم، لإخراجهم من الجو الروتيني القائم على الحفظ والتكرار الحرفي فقط.
- تدريب التلاميذ على إجراءات الضبط الذاتي، ضمن حصص إرشادية موسعة تشمل مجموعات كبيرة من التلاميذ.

الخاتمة:

إن كل دراسة تنطلق من إشكال يتطلب الإجابة عنه أو تشخيص مصدر ومنبع المشكلة، وقد عملت الطالبة في هذه الدراسة على الإجابة عن التساؤل الرئيسي وحاولت من خلاله الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الاستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى عينة من تلاميذ سنة أولى ثانوي، كما أن لكل دراسة غايات وأهداف وفرضيات توجهها إلى المسار الحقيقي، وتوضح لها الأدوات اللازمة لموضوع الدراسة، وتحدد المنهج الملائم لها، حيث انطلقت الطالبة من فرضية تم اختبارها ميدانيا ومعالجتها إحصائيا، فكانت نتائج هذه الفرضية محققة بالنسبة للبرنامج الإرشادي ككل، وكل من محوري (التقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي)، في حين لم تتحقق بالنسبة لمحور (المراقبة الذاتية)، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي تعزى إلى تطبيق البرنامج، وكل من محوري (التقييم الذاتي والتعزيز الذاتي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي لمحور المراقبة الذاتية.

وبالرغم من عدم تأثير البرنامج الإرشادي على تحسين مستويات الضبط الذاتي، إلا أنه يمكننا القول أن لمهارات الإستذكار الفعال أهمية بالغة في مساعدة التلاميذ على تحسين مستويات الضبط الذاتي، وهذا يحتاج فقط لمدة زمنية كافية، وظروف مناسبة للتطبيق، ووعي التلاميذ لمدى أهميتها. وفي الأخير نأمل أن تكون هذه الدراسة ما هي إلا انطلاقة للإهتمام وتوجيه العناية بالتلاميذ الذين يعانون إنخفاضا في مستويات الضبط الذاتي، وهذا من أجل تزويدهم بمختلف الأساليب والمهارات التي تمكنهم من تحسين مستويات ضبط ذواتهم، لذا فقد جاءت هذه الدراسة لتفتح المجال أمام دراسات أخرى للإلتفات إلى هؤلاء التلاميذ الذين لديهم هذه المشكلات، والخروج بحلول ونتائج إيجابية.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، عبد الستار. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. دار الفجر، القاهرة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2008). المهارات الإرشادية. دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). المهارات الإرشادية. دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- أبو جادو، صالح محمد علي. (2004). علم النفس الطفولة والمراهقة. ط1، دار صفاء للنشر، القاهرة.
- أبو حطب فؤاد، وسيد عثمان، وصادق آمال. (1997). التقويم النفسي. ط4، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أبو حطب فؤاد، وصادق آمال. (1994). علم النفس التربوي. ط4، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- أبو زيد، مدحت عبد الحميد. (2008). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، ج6، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- أبو هاشم، أسعد بن عبد الله. (2007). فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدوانى لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية. رسالة لنيل الماجستير، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، جامعة مؤتة، فلسطين.
- أبو هاشم، أسعد عبد الله. (2007). فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. ، جامعة غزة، فلسطين.
- إسماعيل، عباس الصادق محمد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الإكتئاب لدى مرضى الإيذز بمركز الرقابة المتكاملة بولاية جنوب دارفور. رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، الأردن.
- البلوشي، محمود. (2014). مهارات التفوق الدراسي. دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- البياتي، عبد الجبار توفيق. (2012). البحث التجريبي واختبار الفرضيات في العلوم التربوية والنفسية. ط1، دار جهينة للنشر والتوزيع، عمان.
- الجيلاي، لمعان مصطفى. (2011). التحصيل الدراسي. دار المسيرة، عمان.
- الخطيب جمال. (1995). تعديل السلوك الإنساني. ط3، مكتبة الفلاح للنشر، عمان.
- الخطيب، جمال. (2010). تعديل السلوك القوانين والإجراءات. عمان، الأردن.
- الخواجة، عبد الفتاح. (2010). أساليب الإرشاد النفسي. ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، الأردن.
- السقا، صباح. (2008). العلاج النفسي. جامعة دمشق، سوريا.
- الشعراوي علاء محمود جاد. (1995). عادات الاستنكار والأسلوب المفضل للتعلم علاقتها بقلق الإختبار لدى المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (29).
- الشناوي، محمد محروس. (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب، مصر.

- الصراف ، قاسم علي .(1992). العادات الدراسية وعلاقتها بالجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي للطالب الجامعي في الكويت،.حولية كلية التربية، العدد التاسع، السنة التاسعة، 259- 278، جامعة قطر، الدوحة.
- العبيدي، نضيرة إبراهيم حسن.(2009). ضبط الذات وعلاقته بالهوية الإجتماعية. رسالة ماجستير، جامعة ديالى، العراق.
- العجمي، مها محمد .(2014). علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء. مجلة رسالة الخليج العربي، السنة الثالثة، العدد 89، الرياض.
- العزة سعيد حسني، وعبد الهادي، عزت جودت .(2007). تعديل السلوك الإنساني .د.ط، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الأردن.
- العفنان، علي عبدالله .(2006). العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض .رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد السابع والعشرون.
- العيسوي جمال مصطفى.(1996). برنامج مقترح لعلاج الأخطاء الإملائية الشائعة لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 30.
- الفتلاوي، سهيلة محسن كاظم.(2006) . المنهاج التعليمي والتدريس الفاعل. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- الفسفوس، عدنان أحمد .(2011). المرجع البسيط في أساليب تعديل السلوك.ط1، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- القيسي، نايف.(2004). المعجم التربوي وعلم النفس، دار أسامة، الأردن.
- الهاشمي عبد الحميد.(1984). أصول علم النفس العام. دار الشروق، جدة.
- الهجين عادل عبد الفتاح الحمادي، وحماد بن علي .(2009). برامج التوجيه النفسي والأسري. د ط، مركز التنمية، د.ب.
- الوهيدي، فلاح .(2007). فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض العنف لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، الكويت.
- بوير عادل.(1982). منطق الكشف العلمي. ترجمة ماهر عبد القادر محمد علي، دار النهضة العربية، بيروت.
- جرجس، ميشال جرجس.(2005). معجم مصطلحات التربية والتعليم ، ط1، دار النهضة العربية، الأردن.
- حسين، طه عبد العظيم.(2004). الإرشاد النفسي. ط2، دار الفكر، الأردن.

- حمدان على نصر. (1992). معدل السرعة في القراءة الصامتة لدى تلاميذ نهاية الحلقة الثانية من التعليم الابتدائي. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 19.
- خياط محمد جميل.(1995).المبادئ والقيم في التربية الإسلامية. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- رزق، محمد عبد السميع.(2001)، الإتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الإستذكار.مجلة جامعة.
- رफी محمد، عيسى محمد.(1989). سيكولوجية اللغة والتنمية اللغوية لطفل الرياض. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- زرقاوي محمد، ولوريسي عبد القادر. (2015). المعجم المفصل في علم النفس وعلوم التربية-عربي-إنجليزي ط1، دار الجسور للنشر والتوزيع، الجزائر.
- زكرياء، محمد.(2006). التدريس عن طريق المقاربة بالأهداف. د.ط، المعهد الوطني للتكوين، الجزائر.
- زيادة، أحمد رشيد عبد الرحيم.(2012). تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق. د ط، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
- زيدان، السيد عبد القادر.(1990). العادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية في مدارس دمشق الرسمية، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية، مجلد(1)، العدد(1).
- سليمان محمد سعاد.(1989).دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، العدد الحادي عشر.
- شكشك، أنس عبود.(2009). الأمراض النفسية و العلاج النفسي.ط1، دار الشروق، الأردن.
- عبد العظيم سلامة، وعبد العزيز صفاء.(2007). إدارة الفصل وتنمية المعلم. د ط، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
- عبد الله، محمد عادل.(2000). العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات. دار الإرشاد، مصر.
- عبد المقصود هانم علي.(1992).مستوى التطلع وعلاقته بعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 18.
- فتحي على يونس وآخرون.(1987). تعلم اللغة العربية، أسسه وإجراءاته. ج2، مطابع الطوبجى، القاهرة.
- فريق التأليف عمادة السنة التحضيرية.(2013). مهارات التعلم والتفكير والبحث، جامعة الملك سعود، الإصدار الثامن.
- فهيم مصطفى،(1998). القراءة، مهاراتها ومشكلاتها في المدرسة الابتدائية. ط2، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
- لويس كامل، مليكة.(1990).العلاج السلوكي وتعديل السلوك.ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.


قائمة المراجع

- لويس كامل، مليكة.(1994).العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط2، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- مجمع اللغة العربية.(1960). المعجم الوسيط، (باب الذال) . الطبعة الثالثة، الجزء الأول.
- محسن محمد عبد النبي. (1996). مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقليا و العاديين من طلاب المرحلة الثانوية. المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- معالي، إبراهيم باجس .(2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسن الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين .مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 42 ، العدد 1 ، الأردن.
- مقدم عبد الحفيظ .(2003). الإحصاء و القياس النفسي نماذج من المقاييس الاختبارات. ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الإسكندرية.
- موسوعة علم النفس الشاملة .(1999). المجلد العاشر، EditoCrespsINT.
- نبيه بدير محمد.(1990). عادات الإستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 14، الجزء الثاني.
- وتوق عبد الرحمن عدس، محيي الدين .(1981م).علم النفس العام. مكتبة الأقصى، عمان.
- وهوب وتونى، جيلان بينتر.(1998). ترجمة عبد الكريم العقيل، إدارة العقل، دليل للياقة الذهنية لتطوير مهاراتك العقلية. مكتبة جرير،الرياض.
- رزوق، أسعد.(1977).موسوعة علم النفس.ط1،المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.

ثانيا:المراجع باللغة الأجنبية

- Elliot, A.J.; Mcgregor, h.A. Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies and exam performance. A mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*.
- Gilliland. (1989). Theories and Strategies in counseling psychotherapy prentic Hall, Engle wood. Cliffs – New Jersey.
- Graham,K.G.& Robinson, H.(1989). Study skills handbook.A guide for all teacher, International Reading Association. New York
- Herrman ,D.; Raybeck, D. & Gutman, D.(1996). Improving student emory. Toronto, Hogrefe & Huber publishers
- Laase, L. (1996). Study skills.Tools to help kids take responsibility for their learning. Instructor.

- Luckie,W.R. Smethurst W. (1998). *Study power . Study skills to improve your learning and your grades*. Cambridge, USA , bookline books.
- Siadat, M.V. (1997) . Building study and work skills in a college mathematics classroom. *Diss. Abst. Inter*.
- cottrell,s.(1999).the study skills handbook.london,macmillan press ltd.
- Son, L.K. & Metcalf, J. (2000). Metacognitive and control strategies in study- time allocation. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, Cognition*.



الملاحق

الملحق رقم (1)

إستبانة إستطلاعية مفتوحة للتلاميذ للتعرف على مدى قدرتهم لضبط ذواتهم أثناء الاستذكار.

جامعة جيجل

كلية العلوم والإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا وعلوم التربية

ماستر توجيه وإرشاد تربوي.

إستبانة مفتوحة:

عزيزي التلميذ...

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

تقوم الباحثة الآن بدراسة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر توجيه وإرشاد تربوي بعنوان: "أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الإستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي"، وبما انه أنت أحد أفراد المجتمع المستهدف بهذه الدراسة يتوجه إليك الباحث بالأسئلة الآتية طالبا منك الإجابة عليها بدقة موضوعية خدمة للبحث العلمي علما أن إجابتك لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، مع عدم الحاجة لذكر الاسم. ويتقدم إليك الباحث سلفا بالشكر لتعاونك معه.

1/ هل ترى أنه لديك القدرة على ضبط ذاتك، وأنت تستذكر دروسك؟

.....

2/ ماهي الحلول المناسبة للتخلص من هذه المشكلة برأيك؟

.....

الطالبة:حنون سمية.

الملحق رقم (2)

قائمة بأسماء لجنة تحكيم مقياس الضبط الذاتي الذي أعدته الباحثة

مرتبة حسب الحروف الهجائية.

الدرجة العلمية	التخصص	إسم المحكم
أستاذة مساعدة (أ) بجامعة جيجل.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي مهني	أحلام عبايدية
أستاذ مساعدة (أ) بجامعة جيجل.	علم النفس التنظيم والعمل	جمال كعبار
أستاذة مساعدة (أ) بجامعة جيجل.	تكنولوجيا التربية والتعلم	حنان بشتة
أستاذ مساعدة (أ) بجامعة بجيجل.	علم النفس الاجتماعي	عادل بوطاجين

الملحق رقم (3)

مقياس الضبط الذاتي المقدم إلى لجنة التحكيم، في صورته الأولية.

جامعة جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والأرطوفونيا وعلوم التربية

ماستر توجيه وإرشاد تربوي.

إلى الأستاذ(ة) الفاضل (ة):

التخصص:

الدرجة العلمية:

تحية طيبة و بعد:

يسرني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة، والتي تهدف إلى جمع البيانات اللازمة للدراسة التي أقوم بإعدادها للحصول على شهادة الماستر في علوم التربية تخصص " توجيه وإرشاد تربوي " تحت عنوان " أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الإستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي " (ممن يجدون صعوبة في ضبط ذواتهم أثناء الاستذكار).

أمل التكرم بتحكيم أداة الدراسة و التي تتضمن مقياس يتكون من (30) عبارة موزعة على ثلاث

محاور هي:

- المراقبة الذاتية.
- التقييم الذاتي.
- التعزيز الذاتي.

مع العلم أن طريقة الإجابة على هذه العبارات (x) أمام العبارة، والتي تأخذ أربع مستويات

للإجابة (تتحقق بدرجة كبيرة جدا، تتحقق بدرجة كبيرة، تتحقق بدرجة متوسطة، لا تتحقق).

أمل تحكيم هذه الأداة و ذلك بتحديد ا يلي:

1- مدى مناسبة العبارة المحور الذي تقيسه.

2- مدى وضوح العبارة

3- ملاحظة أو اقتراحات ترونها مناسبة.

ولا يسعنا إلا تقديم الشكر الجزيل لتعاونكم، ومنحنا جزءا من وقتكم الثمين.

إعداد الطالبة: حنون سمية.

المحور الأول: المراقبة الذاتية

الرقم	العبارات	تتحقق بدرجة كبيرة جدا	تتحقق بدرجة كبيرة	تتحقق بدرجة متوسطة	لا تتحقق
1	أفكر دائما فيما سوف أنجزه من عمل مدرسي				
2	أعي أهمية التخطيط المسبق لدراسي				
3	أحدد دائما أهدافي الدراسية بدقة				
4	أهتم بمعرفة نتائج أعمالي الدراسية بشكل مسبق				
5	أفكر في مدى قدرتي للوصول لتحقيق أهدافي الدراسية				
6	أهتم بتتبع تحسني الدراسي				
7	أحرص على استمراريتي في العمل الدراسي بالوتيرة ذاتها				
8	أحاسب نفسي آخر كل يوم بما أنجزت في دراستي				
9	أحرص أن يكون مزاجي جيدا أثناء التعلم				
10	أحرص على تذكر سلبياتي و تغييرها بإيجابيات أثناء الدرس				

المحور الثاني: التقويم الذاتي

الرقم	العبارات	تتحقق بدرجة كبيرة جدا	تتحقق بدرجة كبيرة	تتحقق بدرجة متوسطة	لا تتحقق
1	أخذ قراراتي بعد تفكير عميق				
2	أتحمل مسؤولية قراراتي الدراسية بكل جرأة				
3	أقارن أعمال الآخرين الإيجابية عند الدراسة عما أقوم به.				
4	أطلع لإنجازات الآخرين الرائدة الدراسية				
5	أحرص على تحقيق أهدافي الدراسية خطوة بخطوة				
6	أقبل آراء الآخرين و أنطلق منها لتحقيق الأفضل أثناء دراستي				
7	أعيد النظر في تحقيق أهدافي الدراسي كل مرة				
8	أراجع قراراتي كلما ارتكبت سلوكا سلبيا في المدرسة				
9	أقارن بين أهدافي و ما أحققه من نتائج دراسية				
10	أتابع مدى تحسن أدائي الدراسي باستمرار				

المحور الثالث: التعزيز الذاتي

الرقم	العبارات	تتحقق بدرجة كبيرة جدا	تتحقق بدرجة كبيرة	تتحقق بدرجة متوسطة	لا تتحقق
1	أستمتع كلما حققت نجاحا دراسيا				
2	ألوم نفسي كلما ارتكبت خطأ أثناء دراستي				
3	أنزعج كلما كررت نفس الخطأ الدراسي				

				أعتر بتشجيعات الآخرين كلما حققت نجاح دراسي	4
				انتقادات الآخرين تزيدني حماسا نحو الأفضل في التعلم	5
				أمنع نفسي من ممارسة هواياتي المفضلة إذا ما فشلت في مهمة تعلمتها	6
				أتحمس المزيد من النجاحات بعد كل نجاح في القسم.	7
				أسجل باعتزاز نجاحاتي في مذكرتي الشخصية	8
				أحاور نفسي دائما حينما يكون عملي الدراسي ناقصا	9
				أحدث نفسي أنها قوية و تستطيع أكثر أثناء الدراسة.	10

الملحق رقم (4)

مقياس الضبط الذاتي في الصورة النهائية.

- الإسم:

- الجنس:

- السن:

- التخصص الدراسي:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

عزيزي (ة) التلميذ(ة) :

تحية طيبة وبعد :

تقوم الطالبة بإجراء دراسة تجريبية بعنوان:

" أثر برنامج إرشادي قائم على مهارات الاستذكار الفعال لتحسين مستويات الضبط الذاتي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي". (ممن يجدون صعوبة في ضبط ذواتهم أثناء الاستذكار).

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماستر في الإرشاد والتوجيه التربوي بجامعة جيجل.

لهذا نتقدم إليك عزيزي (ة) التلميذ(ة) بالإجابة على هذه القائمة، والتي تتضمن مجموعة من الفقرات يرجى الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات بدقة وموضوعية، وذلك بوضع إشارة (x) في الخانة التي تراها مناسبة من فقرات المقياس.

وأحيطكم علماً بأن المعلومات التي يتم الحصول عليها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ،

والباحثة لا يسعها إلا التقدم إليكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم معها، ومنحك لها جزءاً من وقتكم الثمين.

الرقم	العبارات	لا تتحقق	تتحقق بدرجة قليلة	تتحقق بدرجة متوسطة	تتحقق بدرجة كبيرة	تتحقق بدرجة كبيرة جدا
1	أضع لنفسي قيم و مبادئ دراسية، و أحاول الإلتزام بها.					
2	أفكر فيما سوف أنجزه من عمل دراسي باستمرار.					
3	أهتم بمعرفة نتائج أعمالي الدراسية بشكل مسبق.					
4	أفكر في الطرق التي تساعدني للوصول لتحقيق أهدافي الدراسية.					
5	أحرص على تحقيق أهدافي الدراسية خطوة خطوة.					
6	أراقب باستمرار مدى تحسني الدراسي					
7	ألتزم بتطبيق الخطط الدراسية التي أرسما نفسي					
8	أحرص على استمراريتي في العمل الدراسي بالوتيرة نفسها					
9	أحافظ على حسن مزاجي أثناء التعلم					
10	أحرص على ملاحظة سلبياتي أثناء الدرس لأغيرها					
11	أأخذ قراراتي بعد كل تفكير عميق					
12	أتحمل مسؤولية قراراتي الدراسية بكل شجاعة					
13	أقارن إيجابيات زملائي أثناء الدراسة بما أملكه					

					من إيجابيات	
					أنا على إطلاع دائم بإنجازات زملائي الرائدة	14
					أقبل ملاحظة المعلمين و الزملاء أثناء دراستي و أنطلق منها	15
					أعيد النظر في تحقيق أهدافي الدراسية كل مرة	16
					أراجع قراراتي كلما ارتكبت سلوكا سلبيا في المدرسة	17
					أقارن بين أهدافي وما أحققه من نتائج	18
					أتابع تحسني الدراسي بإستمرار	19
					أراجع نتائج قراراتي الدراسية بإستمرار	20
					أفتخر كلما حققت نجاحا دراسيا	21
					ألوم نفسي كلما ارتكبت خطأ أثناء دراستي	22
					أنزعج كلما كررت نفسي الخطأ الدراسي	23
					أعتر بتشجيعات الآخرين كلما حققت نجاح دراسي	24
					انتقادات الآخرين تزيدني حماسا نحو تحقيق الأفضل في الدراسة	25
					أمنع نفسي من ممارسة هواياتي المفضلة إذا ما فشلت في مهمة تعلمتها	26
					أتحمس للمزيد من النجاحات بعد كل نجاح في القسم	27
					أسجل بإعتزاز نجاحاتي في مذكرتي الشخصية	28
					أراجع أخطائي دائما حينما يكون عملي الدراسي ناقصا	29

					أذكر نفسي دائما أنها قوية وقادرة على العطاء أكثر أثناء الدراسة	30
--	--	--	--	--	---	----

إعداد الطالبة: حنون سمية.

الملحق رقم (5)

درجات عينة الدراسة على مقياس الضبط الذاتي حسب كل تلميذ.

الدرجة بعد البرنامج الإرشادي.	الدرجة قبل البرنامج الإرشادي.	العينة
99	88	1
103	64	2
92	88	3
90	87	4
91	90	5
98	89	6
95	83	7
86	89	8
87	89	9
95	90	10

الملحق رقم(6)

درجات عينة الدراسة على مقياس الضبط الذاتي في كل بعد من الأبعاد.

القياس البعدي			القياس القبلي			العينة
التعزيز الذاتي	التقييم الذاتي	المراقبة الذاتية	التعزيز الذاتي	التقييم الذاتي	المراقبة الذاتية	
29	35	35	29	34	25	1
34	34	35	18	23	23	2
28	31	33	34	31	23	3
32	31	27	33	26	28	4
33	29	29	31	33	26	5
33	32	33	28	27	34	6
26	34	35	23	36	24	7
27	29	30	29	28	32	8
25	31	31	26	29	34	9
29	30	36	34	28	28	10

الملحق رقم (7)

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الإرشادية الأولى: لقاء وتعارف و بناء العلاقة الإرشادية.

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- تعارف الباحثة و التلاميذ واحدا واحدا.
- التعريف بالهدف العام من البرنامج الإرشادي، وتوضيح أهدافه ومناقشتها.
- التعريف بجلسات البرنامج الإرشادي، وتزويدهم بعدد جلساتها ومواعيدها.
- الاتفاق على قوانين الجلسات (المشاركة، التفاعل، المواظبة، الحضور، احترام الآراء).
- توقيع العقد بين الباحثة و التلاميذ.
- التقنيات المستخدمة: (الحوار والمناقشة، التوضيح، التعزيز و التشجيع، تسجيل الملاحظات).

الإجراءات:

- تقوم الباحثة باستقبال التلاميذ في المكان المعد للإجتماع.
- ترحب الباحثة بالتلاميذ، وتشكرهم على الحضور في الوقت والمكان المحددين.
- تكتب عنوان الجلسة على السبورة (حصة تعارف).
- تقوم الباحثة بتقديم نفسها للتلاميذ بشكل مختصر مع ذكر مؤهلاتها العلمية.
- تقوم بترك الفرصة للتعرف على التلاميذ واحدا تلو الآخر.
- ثم تقوم الباحثة بعملية التعارف بين أفراد المجموعة الإرشادية، وذلك بملئ التلاميذ بطاقات التعارف، التي توزعها الباحثة عليهم ملحق (7-1).
- تقوم الباحثة بجمع البطاقات وتوزيعها عشوائيا بحيث لا تعطي التلميذ ورقته، وبذلك يعرف كل تلميذ زميله، مما يضيف جوا من المرح يساعد على بناء العلاقة الإرشادية.
- تنتقل الباحثة إلى توضيح الهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو " تحسين مستويات الضبط الذاتي"، ويتم ذلك عن طريق شرح مبسط لمفهوم الضبط الذاتي، والحديث عن محاوره الثلاث (المراقبة الذاتية، و

التعزيز الذاتي، و التقييم الذاتي)، وتحاول الباحثة هنا ربط الهدف العام بمهارات الاستذكار، وأن مهارات الاستذكار تساعد على تحسن الضبط الذاتي أثناء الاستذكار .

و هنا تطرح الباحثة السؤال التالي:

من منكم يشعر بأنه يعاني من مشكلة تدني ضبطه لذاته أثناء إستذكاره لدروسه؟

وتترك الفرصة للتلاميذ للإجابة، وتستمع لكل الإجابات وتناقشها.

- بعدها تقوم الباحثة بتبشير التلاميذ واطمئنانهم أن هذه المشكلة ليست بالأمر الصعب، وأنها وجدت هنا لمساعدتهم، شرط التعاون والالتزام بما يطلب منهم.

- تنتقل الباحثة لتعريفهم بأهداف البرنامج الإرشادي، والمتمثلة في تمكنهم وقدرتهم على ضبط ذواتهم (المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي)، بعد إستفادتهم من مهارات الإستذكار (التلخيص، الخريطة المفاهيمية، تطوير الأفكار الرئيسية، النموذج...الخ).

وهي عبارة عن أساليب وطرق نستخدمها ليسهل علينا استذكار الدروس، ومن ثم نتمكن من ضبط ذواتنا ونحن نستذكر .

- ثم تذكرهم بأن هذا البرنامج الإرشادي يتكون من (9) جلسات، وأن نجاحه لا يتم إلا بالالتزام بالحضور والتفاعل والتركيز وبذل الجهد والسعي لتحقيق نجاح البرنامج الإرشادي.

- توزع الباحثة المنشور الذي يحتوي على معلومات البرنامج الإرشادي، وعناوين جلسات البرنامج الإرشادي، الملحق رقم (7-2)، وهنا تسأل التلاميذ عن أصعب المواد التي يرونها تتطلب مهارات إستذكار أعلى (المواد الصعبة أثناء الاستذكار)، وعلى هذا الأساس وبتعاون الباحثة والتلاميذ يقومون بترتيب الجلسات الإرشادية، وذلك بتدوين عناوين الجلسات في تلك الفراغات ، الملحق رقم (7-2).

- وبعد الانتهاء تطلب من أحد التلاميذ التكرم بقراءة المنشور كاملا (من سيقراً لنا المنشور؟)، الملحق رقم (7-2).

- يقرأ أحد التلاميذ المنشور، مع مناقشة كل فقرة بالتعاون مع الجميع.

- تنبه الباحثة التلاميذ أن نجاح البرنامج الإرشادي، لا يتحقق إلا إذا بدل كل تلميذ مجهوده الخاص، وذلك بالتفاعل، والانضباط، والتركيز، والمواظبة، والالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.

- تخبر الباحثة التلاميذ بأنه هناك عقد، بينها وبين التلاميذ يحدد السلوكيات الواجب الإلتزام بها أثناء الجلسة الإرشادية، وأن الإلتزام بها شرط مهم لإنجاح البرنامج الإرشادي (لوضع التلاميذ في موقف الجدية وأن الموضوع ذو أهمية).

- تقوم بتوزيع العقد، الملحق رقم (7-3)، عليهم لقراءته و التوقيع عليه.

إنهاء الجلسة:

- تشكر الباحثة التلاميذ على حضورهم، وحسن انتباههم، والاتفاق معهم على موعد الجلسة المقبلة والإشارة إلى موضوعها.

تقييم الجلسة:

تحققت بدرجة كبيرة	تحققت بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على التلاميذ - استيعاب التلاميذ للهدف العام للبرنامج الإرشادي - استيعاب التلاميذ لجلسات البرنامج الإرشادي - الإلتفاق على قواعد العمل - توقيع التلاميذ على العقد

الجلسة الإرشادية الثانية: العلوم الإسلامية (أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- 1- التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية، إتجاه إستذكار مادة العلوم الإسلامية.
 - 2- التعرف على الأساليب البديلة، التي يطبقها التلاميذ لإستذكار مادة العلوم الإسلامية.
 - 3- عرض أسلوب الخريطة المفاهيمية كمهارة إستذكار، بتقديم نشاط.
 - 4- التعريف بمفهوم الخريطة المفاهيمية.
 - 5- تجسيد أسلوب الخريطة المفاهيمية، كمحاولة من طرف التلاميذ على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع.
- التقنيات و الأساليب المستخدمة:** المناقشة و الحوار، طرح الأسئلة، تسجيل الملاحظات، التشجيع و التعزيز، تقديم نشاط.
- الوسائل التعليمية:** السبورة، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- استقبال الباحثة للتلاميذ، و الترحيب بهم بوجه بشوش، والسؤال على حالهم.
- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في الموعد، والمكان المحددين.
- كتابة عنوان الجلسة على السبورة.
- تناقش الباحثة مع التلاميذ أنواع الاتجاهات السلبية، والصعوبات التي يجدونها أثناء استعدادهم لاستذكار مادة العلوم الإسلامية، وخاصة ما واجهوه من صعوبات إتجاه إستذكارهم لدرس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع.

و ذلك بالقول:

" أعزائي التلاميذ، عزيزاتي التلميذات، في هذه الجلسة، وقبل أن نتطرق إلى التفصيل في محتوى دراستنا، وقبل اختيارنا للأسلوب المناسب لاستذكار درسنا ألا وهو " أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع " فاسمحوا لي أن أتعرف على:

- أنواع الإتجاهات السلبية لكل واحد منكم، وما الصعوبة التي يواجهها، وهو يستعد لاستذكار دروس مادة العلوم الإسلامية؟ .

- بعد التعرف، ومناقشة إجابة كل تلميذ، تنبه الباحثة التلاميذ إلى أن هذه المشكلة تختفي وراءها مشكلة أخرى، وهي: مشكلة عدم القدرة على الضبط الذاتي أثناء الإستذكار، لذلك فمن الأجدر أن تعالج المشكلة الجوهرية (الضبط الذاتي) من أجل علاج مشكلة الإستذكار.

- وهنا تقوم الباحثة بوصف أهم المهارات الفرعية التي يقوم عليها ضبط الذات (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي)، وتبين للتلاميذ أنه إذا ما تم التحكم فيها أدى ذلك للتحكم في عملية الإستذكار.

- تنتقل الباحثة للتعرف على الأساليب، والطرق البديلة التي يطبقها كل تلميذ أثناء إستذكاره لدرس أثر الإيمان على الفرد والمجتمع لمادة التربية الإسلامية.

و ذلك كما يلي:

إذن، وبعد أن سبق وتعرفنا على الصعوبات التي يواجهها كل منا أثناء إستذكاره لدروس مادة العلوم الإسلامية، فالسؤال المطروح:

- ما هي الأساليب البديلة، والتي يعتمدها ويراهها كل واحد منكم مساعدة له في الإستذكار؟.

- تناقش الباحثة إجابة كل تلميذ مع تسجيل الملاحظات، بالحرص على التشجيع وتعزيز كل تلميذ اقترح أسلوب ناجح و مميز للإستذكار.

- تنتقل الباحثة لعرض، واقتراح أسلوب الخريطة المفاهيمية كمهارة استذكار لدرس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع لدرس مادة التربية الإسلامية، وذلك بتقديم نشاط كالآتي:

لو إفترضنا أن زميلا لك دعاك لزيارة في معرض الكتاب، في مسقط لم تذهب إليه من قبل، والطريق إليه كثير التفرعات، وخيرك بين أن يصف لك المكان، أو أن يرسل لك خارطة بالفاكس أو البريد الإلكتروني، ماذا تختار؟ ولماذا؟

- تناقش الباحثة إجابة التلاميذ وتقوم بتقديم شرح مبسط لمفهوم الخريطة المفاهيمية كالآتي: (عبارة عن رسوم تخطيطية، تترتب فيها مفاهيم المادة الدراسية في صورة هرمية، بحيث تتدرج من المفاهيم الأكثر شمولية، والأقل خصوصية في قمة الهرم، إلى المفاهيم الأقل شمولية، والأكثر خصوصية في قاعدة الهرم، وتحاط هذه المفاهيم بأطر ترتبط بعضها ببعض بأسمهم توضح نوع العلاقة).

- إنطلاقاً من مفهوم الخريطة المفاهيمية، تطلب الباحثة من التلاميذ محاولة تجسيد الخريطة المفاهيمية على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع، حسب تصور كل تلميذ، وذلك بقراءة أجزاء الدرس.
- تقوم الباحثة بتكليف التلاميذ بواجب منزلي يتمثل في الآتي:
- إنطلاقاً مما تقدم في الجلسة من معلومات حول مفهوم أسلوب الخريطة المفاهيمية.

المطلوب:

قم بتوظيفه على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع، كمحاولة منك.

إنهاء الجلسة:

- تشكر الباحثة التلاميذ على الحضور، وحسن الانتباه، والاتفاق على موعد الجلسة المقبلة، والإشارة إلى موضوعها.

تقييم الجلسة:

تحققت بدرجة كبيرة	تحققت بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<p>- التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية للتلاميذ</p> <p>- التعرف على الأساليب البديلة المطبقة من قبل التلاميذ</p> <p>- إستيعاب التلاميذ لفهوم أسلوب الخريطة المفاهيمية .</p>

الجلسة الإرشادية الثالثة: تابع (لأثر الإيمان في حياة الفرد و المجتمع).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

1- مناقشة محاولة التلاميذ لتوظيف أسلوب الخريطة المفاهيمية على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع.

2- تعاون الباحثة والتلاميذ على تجسيد أسلوب الخريطة المفاهيمية على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع على السبورة.

3- إدراك أهمية تجسيد الخريطة المفاهيمية على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع من طرف التلاميذ.

4- تقييم التلاميذ لإستثمارهم أسلوب الخريطة المفاهيمية مستقبلا.

التقنيات والأساليب المستخدمة: المناقشة والحوار، طرح الأسئلة، تسجيل الملاحظات، التشجيع والتعزيز. الوسائل التعليمية: السبورة، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- استقبال الباحثة للتلاميذ، والترحيب بهم بوجه بشوش، والسؤال عن حالهم.

- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في الموعد، والمكان المحددين.

- كتابة عنوان الجلسة على السبورة.

- جمع الواجب المنزلي مع الحرص على تعزيز كل تلميذ قام بالواجب على أكمل وجه.

- تناقش الباحثة مع التلاميذ محاولتهم لتوظيف أسلوب الخريطة المفاهيمية على درس أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع، مع الحرص على تعزيز و تشجيع كل تلميذ على محاولته.

- وبعدها تحاول الباحثة حث جميع التلاميذ على التعاون والمشاركة لتجسيد أسلوب الخريطة المفاهيمية للدرس على السبورة الملحق رقم (7-4)، مع الأخذ بعين الاعتبار التوقف على جزئياته، وذلك بقراءة

محتوى الدرس، وبالرجوع إلى مفهوم الخريطة المفاهيمية، ومن تم ربط المحتوى ضمن خريطة مفاهيمية واضحة المعالم.

- تطلب الباحثة من التلاميذ ذكر أهمية وفائدة استخدام أسلوب الخريطة المفاهيمية كمهارة استذكار، وذلك بطرح السؤال التالي:

من خلال تجسيدنا لأسلوب الخريطة المفاهيمية على درس " أثر الإيمان في حياة الفرد والمجتمع، فيما تكمل أهميتها؟ وما هي جوانبها الإيجابية؟

- بعد مناقشة الإجابات، توضح الباحثة أهمية الاعتماد على أسلوب الخريطة المفاهيمية، وذلك كالآتي:

- تساعد على توضيح العديد من المحتويات غير الواضحة في محتوى الدرس.

- تقوي ذاكرة التلاميذ، وتحفزهم على تذكر تفاصيل المادة الدراسية بوضوح.

- توضح كافة المفاهيم الرئيسية والفرعية، التي تشمل محتوى الدرس.

- تبعث الحيوية والنشاط في نفسية التلميذ وتبعد الملل... الخ.

- ثم تنتقل الباحثة إلى تقييم قدرة التلاميذ على استثمار أسلوب الخريطة المفاهيمية مستقبلا وفي مواقف دراسية مختلفة، وذلك كالآتي:

أعزائي التلاميذ، عزيزاتي التلميذات، إذن و بعد ما تم التطرق إليه سابقا:

- فهل ترون أنه لديكم القدرة على استثمار وتوظيف أسلوب الخريطة المفاهيمية لاستذكار أفضل مستقبلا، وفي أي مادة كانت؟

- وهل تعتقدون أن ما قمنا به لحد الآن مساعد على إستذكار أقوى و أفضل، إذا ما عرضت عليك دروس أخرى؟

- تناقش الباحثة إجابات التلاميذ، مع الحرص على تشجيعها وتعزيزها متى تطلب الأمر ذلك.

- إشارة الباحثة إلى أن هذه النتيجة الإيجابية المحصلة لم تكن لولا تظافر الجهود، والتعاون من طرف الجميع، وإشعارهم بقيمة أدائهم، وأهمية ما تعلموه.

وذلك كالآتي: إذن وبعد الانتهاء من تطبيقنا لأسلوب الخريطة المفاهيمية، يسرني أن أشركم على جهودكم وحسن اهتمامكم، وأعلمو أن هذه النتيجة الإيجابية المحصلة لم تكن لولا تعاونكم وجديتكم،

وأرجو منكم أن تطبقوا ما تعلمتموه في هذه الجلسة.

- وبعدها توزع الباحثة أوراق الواجب المنزلي.

من خلال تجربتك السابقة لتطبيق أسلوب الخريطة المفاهيمية على درس أثر الإيمان في حياة الفرد و المجتمع، أذكر أساليب أخرى تراها مناسبة لمراجعتك واستذكارك لدروسك؟.

إنهاء الجلسة:

شكر التلاميذ على حضورهم، والاتفاق معهم على موعد الجلسة المقبلة، والإشارة إلى موضوعها والتمني لهم بالتوفيق.

تقييم الجلسة:

تحقق بدرجة كبيرة	تحقق بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة محاولة التلاميذ لتوظيف أسلوب الخريطة المفاهيمية. - التعاون على تجسيد أسلوب الخريطة المفاهيمية. - إدراك التلاميذ لأهمية استخدام أسلوب الخريطة المفاهيمية. - تقييم التلاميذ لاستثمارهم أسلوب الخريطة المفاهيمية.

الجلسة الإرشادية الرابعة: التاريخ (الثورة الفرنسية 1789م).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار دروس مادة التاريخ .
- التعرف على الأساليب البديلة التي يطبقها التلاميذ لاستذكار دروس مادة التاريخ.
- عرض أسلوب التلخيص كمهارة إستذكار، وذلك بتقديم نشاط.
- التعرف على مفهوم أسلوب التلخيص كمهارة إستذكار.
- إثارة دافعية التلاميذ لتوظيف أسلوب التلخيص على درس الثورة الفرنسية 1789، كمحاولة من طرف التلاميذ.

التقنيات والأساليب المستخدمة: المناقشة والحوار، طرح الأسئلة، تسجيل الملاحظات، التشجيع والتعزيز، تقديم نشاط.

الوسائل التعليمية: السبورة، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- استقبال الباحثة للتلاميذ، والترحيب بهم بوجه بشوش، والسؤال عن حالهم.
- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في الموعد المحدد.
- كتابة عنوان الجلسة على السبورة.
- تقوم الباحثة بمناقشة أنواع الإتجاهات السلبية إتجاه استذكار دروس مادة التاريخ، وتسالهم عن الصعوبات التي تصادف كل تلميذ، وهو على إستعداد الاستذكار.
- تنتقل الباحثة للتعرف على الأساليب البديلة التي يعتمدونها كل تلميذ ليتمكن من إستذكار محتوى الدرس
- تنتقل الباحثة لعرض أسلوب التلخيص كمهارة استذكار، وذلك بتقديم نشاط كالآتي: لنفترض أنك فجئت بتغيير وقت إجتيارك للإختبارات، والتي تم تقديمها بأسبوع، ووجدت نفسك في ضيق من الوقت لإستذكار كم هائل من الدروس، إلا أنك استسلمت للأمر الواقع، واتجهت لتستذكر، في هذه الحالة، ماذا ستفعل ؟

وما هو الأسلوب الذي سوف تلجأ إليه ليخرجك من هذا المأزق؟

- تناقش الباحثة إجابات التلاميذ ، مع الحرص على التشجيع و التعزيز.

- تشير الباحثة إلى أسلوب التلخيص، وتقدم شرحا مبسطا لمفهومه.

وذلك كما يلي: "هو إبراز النص الأصلي في عدد قليل من الكلمات، مع الحفاظ على صلب النص

المكتوب، دون إخلال بالمضمون أو إبهام الصياغة، فنحن حين نلخص عبارة فإننا نستخلص منها الفكرة

الأساسية التي تتضمنها".

- تنتقل الباحثة لإثارة دافعية التلاميذ لتوظيف أسلوب التلخيص على درس الثورة الفرنسية 1789م، وذلك

كالآتي:

إذن وبعد أن تطرقنا إلى شرح أسلوب التلخيص، فليحاول كل منكم توظيفه على محتوى درسنا، ألا وهو

"الثورة الفرنسية 1789م".

- تترك الباحثة فرصة المحاولة للتلاميذ.

-تتفق الباحثة مع التلاميذ على إتمام ما تبقى في الجلسة القادمة.

- إشعار التلاميذ بقيمة أدائهم في هذه الجلسة، وأهمية تطبيق ما تعلموه مستقبلا.

-تقوم الباحثة بتذكير التلاميذ بضرورة القيام بالمحاولة، وذلك على شكل واجب منزلي:

المطلوب:

من خلال المعلومات المقدمة لك في هذه الجلسة حول أسلوب التلخيص، قم بتلخيص درس الثورة

الفرنسية 1789م، كمحاولة منك.

إنهاء الجلسة:

شكر التلاميذ على حضورهم، والاتفاق على موعد الجلسة المقبلة، مع الإشارة إلى موضوعها، والتمني لهم

بالتوفيق.

تقييم الجلسة:

تحقق بدرجة كبيرة	تحقق بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية للتلاميذ أثناء الإستذكار. - التعرف على الأساليب البديلة التي يطبقها التلاميذ أثناء الإستذكار. - استيعاب التلاميذ لأسلوب التلخيص كمهارة إستذكار . - إثارة التلاميذ لمحاولة تجسيد الأسلوب على محتوى الدرس.

الجلسة الإرشادية الخامسة : تابع (الثورة الفرنسية1789م).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- تجسيد أسلوب التلخيص بمشاركة جميع التلاميذ على السبورة.
- إدراك أهمية استخدام أسلوب التلخيص أثناء الإستذكار.
- تقييم التلاميذ لاستثمارهم أسلوب التلخيص مستقبلا.

التقنيات والأساليب المستخدمة: المناقشة والحوار، طرح الأسئلة، تسجيل الملاحظات، التشجيع والتعزيز، تقديم نشاط.

الوسائل التعليمية: السبورة، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- استقبال الباحثة للتلاميذ، والترحيب بهم بوجه بشوش، والسؤال عن حالهم.
- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في الموعد والمكان المحددين .
- كتابة عنوان الجلسة على السبورة.

- جمع الواجب المنزلي، والحرص على تعزيز كل تلميذ قام بإتمام الواجب على أكمل وجه .
 - تنتقل الباحثة لتجسيد أسلوب التلخيص على الدرس بمشاركة الجميع، على السبورة الملحق رقم (7)-
- (5).

- تطلب الباحثة من التلاميذ ذكر أهمية استخدام أسلوب التلخيص.
- وذلك كالآتي: إذن وبعد أن قمنا بتجسيد محتوى درس (الثورة الفرنسية 1789م)
- * فيما تكمن أهمية استخدام هذا الأسلوب؟
- تناقش الباحثة إجاباتهم، وتتفاعل معهم، وذلك بإضافة بعض المعلومات كالآتي:
- تعويد التلميذ على الاستيعاب والتركيز.
- تعويد التلميذ على النقاط العناصر المهمة لمحتوى الموضوع.
- تدريب عملي على الكتابة وصياغة المفاهيم.
- يساعد على استثمار الوقت وادخاره.
- تنتقل الباحثة لتقييم قدرة التلاميذ لتوظيف هذا الأسلوب مستقبلاً، إذا ما واجهوا مواقف دراسية تتطلب الإعتدال على أساليب.
- وذلك بطرح السؤال التالي:

هل ترى أنه لديك القدرة على توظيف أسلوب التلخيص في مختلف المواد، إذا ما تطلب الأمر ذلك؟ وكيف تقيم هذا الأسلوب للإستذكار دروسك؟

- وتناقش إجاباتهم مع الحرص على التعزيز.

- إشعار التلاميذ بقيمة أدائهم في هذه الجلسة، وأهميته تطبيق ما تعلموه مستقبلاً.
 - توزع الباحثة أوراق الواجب المنزلي: من خلال تجربتك السابقة لإستخدام مختلف الأساليب كمهارات للإستذكار، ما هو الأسلوب الذي كنت تعتمد عليه في مراجعتك لدروسك قبل هذه الجلسات.
- إنهاء الجلسة:**

شكر التلاميذ على حضورهم، والاتفاق معهم على موعد الجلسة المقبلة، مع الإشارة إلى موضوعها والتمني لهم بالتوفيق.

تقييم الجلسة:

تحقق بدرجة كبيرة	تحقق بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> - مشاركة التلاميذ لتجسيد أسلوب التلخيص على محتوى الدرس. - إدراك أهمية استخدام أسلوب التلخيص أثناء الإستذكار. - تقييم التلاميذ لإستثمارهم أسلوب التلخيص مستقبلا.

الجلسة الإرشادية السادسة: العلوم الطبيعية والحياة (دراسة الثغور الورقية).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار دروس مادة علوم الطبيعة و الحياة .
- التعرف على الأساليب البديلة التي يعتمدها كل تلميذ لإستذكار دروس مادة علوم الطبيعة والحياة.
- عرض أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات كمهارة إستذكار.
- شرح مفهوم أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.
- إثارة دافعية التلاميذ للقيام بالتجربة على درس دراسة الثغور الورقية.
- إدراك أهمية استخدام أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.
- تقييم التلاميذ لإستثمارهم أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.
- التقنيات المستخدمة: التشويق والإثارة، طرح الأسئلة، المناقشة والحوار.

الوسائل التعليمية: السبورة، نبات، وأوراق ملساء، طلاء أظافر شفاف، شريط لاصق، شريحة مجهرية، مجهر ضوئي، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- تقوم الباحثة باستقبال التلاميذ، والترحيب بهم بوجه بشوش والسؤال عن حالهم.
- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الحضور في الموعد والمكان المحددين.
- كتابة عنوان الجلسة.
- جمع أوراق الواجب المنزلي ومناقشته.

1- تقوم الباحثة بمناقشة أنواع الاتجاهات السلبية اتجاه استذكار علوم الطبيعة والحياة، كآتي:

إذن وكما تعودنا في جلساتنا السابقة، وقبل أن نشرع في الحديث والتفصيل في موضوع جلساتنا، فاسمحولي أن:

- أتعرف على أنواع الإتجاهات السلبية لكل واحد منكم اتجاه إستذكار دروس مادة علوم الطبيعة والحياة أو بعبارة أخرى:

- ما هي الصعوبة التي واجهها كل واحد منكم، وهو على استعداد استذكار دروس مادة علوم الطبيعة والحياة؟

- تترك الفرصة للتلاميذ للإجابة، وتناقش إجاباتهم.

2- تنتقل الباحثة للتعرف على الأساليب البديلة التي يعتمدها كل تلميذ لإستذكاره.

وذلك بطرح السؤال التالي:

كيف واجه كل منكم هذه الصعوبات؟، و ما هو الأسلوب الذي اعتمده وهو يستذكر درسه؟.

- تناقش الباحثة إجابات التلاميذ.

2- تنتقل الباحثة لعرض أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات، وذلك كآتي:

إذن، وبعد أن تعرفنا على الصعوبات التي تواجه كل منا أثناء إستذكاره لمادة علوم الطبيعة والحياة، وتعرفنا كذلك على الأسلوب الذي يعتمد عليه كل منا ليواجه هذه الصعوبات، فالיום أعرض عليكم (أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات).

- فحاولوا الآن التركيز معي لأقدم لكم شرحا مبسط لمفهومه، وذلك كآتي:

نقصد به أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات تطبيق المعلومات النظرية بطريقة تجريبية، وذلك لكي يسهل علينا استيعابه، ونتمكن من فهمه .

4- تثير الباحثة دافعية التلاميذ للقيام بالتجربة باستخدام (أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات)

على محتوى درس دراسة الثغور الورقية، وذلك لتوضح لهم كيفية تنفيذ التجربة باتباع هذا الأسلوب.

*تحضر أدوات تنفيذ التجربة فوق المكتب (الطاولة) .

*وهي كالآتي:

طلاء الأظافر، نبات أوراق ملساء، طلاء أظافر شفاف، شريط لاصق، شريحة مجهرية، مجهر ضوئي

- وتشرح لهم إجراءات تنفيذ التجربة :

- طلاء السطح السفلي للنبات بطلاء الأظافر.

-دعه يجف تماما.

- ضع قطعة من اللاصق الشفاف على المنطقة المطلوبة.

- انزع اللاصق بتأن

-ضعه على الشريحة بحيث يكون وجه اللاصق لجهة الشريحة.

- افحص الشريحة الزجاجية تحت المجهر.

-لاحظ الخلايا الحارسة والثغر.

-تتشارك الباحثة مع التلاميذ على تطبيقها خطوة خطوة، وصولا لملاحظة الثغور الورقية من طرف

الجميع.

5- تطلب الباحثة من التلاميذ، ذكر أهمية أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.

وذلك كالآتي: إذن، وبعد أن قمنا بتنفيذ التجربة على درس دراسة الثغور الورقية، باستخدام أسلوب

الخطوات المعرفية لحل المشكلات، فما هي أهميته في الإستذكار؟.

6- تنتقل الباحثة إلى تقييم تجربة التلاميذ، و ذلك بطرح التساؤل:

-إذا ما صادفت مواقف دراسية تتطلب استخدام أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات، فهل ترى

نفسك قادرا على تطبيقه مستقبلا وفي مواقف مختلفة؟.

- تناقش الباحثة إجاباتهم واحدا واحدا.

-تشعر الباحثة التلاميذ بقيمة أدائهم في هذه الجلسة.

- توزع الباحثة أوراق الواجب المنزلي:

من خلال تجربتك لتجسيد أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات ،على درس دراسة الثغور الورقية كيف تقيمه كمهارة إستذكار؟.

- قارن بين إستذكارك بالطريقة التقليدية التي تعودت عليها، واستذكارك باستخدام أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.

إنهاء الجلسة:

- تشكر الباحثة التلاميذ على الحضور، وحسن الانتباه والتفاعل، واتفق معهم على وقت ومكان الجلسة المقبلة.

-تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحققت بدرجة قليلة	تحققت بدرجة كبيرة
<p>- التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية اتجاه إستذكار دروس مادة علوم الطبيعة والحياة.</p> <p>- التعرف على الأساليب البديلة التي يعتمدها التلميذ أثناء إستذكاره.</p> <p>- إدراك التلاميذ أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.</p> <p>-تفاعل التلاميذ لتجسيد أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.</p> <p>- إدراك أهمية استخدام أسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.</p> <p>- تقييم التلاميذ لأسلوب الخطوات المعرفية لحل المشكلات.</p>			

الجلسة الإرشادية السابعة: الجغرافيا (السكان في مدن العالم).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- التعرف على أنواع الإتجاهات السلبية، إتجاه إستذكار دروس مادة الجغرافيا.
 - التعرف على الأساليب البديلة التي يطبقها التلاميذ لاستذكار دروس مادة الجغرافيا.
 - تطوير مختلف أفكار التلاميذ حول مقتضيات محتوى درس (السكان في مدن العالم).
 - تسجيل الأفكار الأساسية المساعدة للإستذكار.
 - عرض محتوى الدرس اعتمادا على الأفكار المفتاحية المقترحة من طرف التلاميذ.
 - التوضيح أن أسس الدرس، قائمة على الأفكار الأساسية له.
 - مراجعة نهائية تقوم على مهارة تطوير الأفكار الرئيسية للدرس.
 - ذكر أهمية استخدام أسلوب تطوير الأفكار الأساسية، كمهارة إستذكار.
- التقنيات والأساليب المستخدمة: المناقشة والحوار، طرح الأسئلة، تسجيل الملاحظات، التشجيع والتعزيز.
- الوسائل التعليمية: السبورة، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- استقبال الباحثة للتلاميذ، والترحيب بهم بوجه بشوش، والسؤال عن حالهم.
 - تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في الموعد المحدد.
 - كتابة عنوان الجلسة على السبورة.
 - جمع الواجب المنزلي للجلسة السابقة ومناقشته.
 - تنتقل الباحثة للتعرف على أنواع الاتجاهات السلبية، والصعوبات التي يعانها كل تلميذ وهو على استعداد استذكار دروس مادة الجغرافيا.
 - تستمع وتناقش الباحثة إجابات التلاميذ، ثم تنتقل للتعرف على الأساليب البديلة، التي إعتدها كل تلميذ أثناء إستذكاره لدروس مادة الجغرافيا.
 - تطلب الباحثة من التلاميذ تطوير مختلف أفكارهم حول مقتضيات درس السكان في مدن العالم.
- وذلك بطرح السؤال التالي: ماذا يعني لكم عنوان درس " السكان في مدن العالم " .

- تسجل الباحثة إجابات التلاميذ، وترتكز على الأفكار الرئيسية المساعدة للاستذكار، والتي تعلم أنها مفتاحيه في الاستذكار، وأنها واردة في النص.

- تنتقل الباحثة لعرض الدرس اعتمادا على الأفكار المفتاحية للتلاميذ، الملحق (رقم 7-6).

- تنبه الباحثة التلاميذ أن أسس الدرس قائمة على عرض الأفكار الرئيسية.
وذلك كالآتي:

إذن، أود أن أتوقف هنا و أسألكم.

ماذا تلاحظون، وأنا أقوم بعرض الدرس؟

أو بعبارة أخرى، ما هو الأسلوب الذي أحاول الاعتماد عليه، ونحن نستذكر (درس السكان في مدن العالم).

- بعدها تقوم الباحثة بمشاركة الجميع بمراجعة نهائية لدرس السكان في مدن العالم تقوم على اعتماد التذكر لمراجعة كل الأفكار الأساسية مرة واحدة، الملحق (رقم 7-6).

- تطلب الباحثة من التلاميذ ذكر أهمية استخدام أسلوب تطوير الأفكار كمهارة إستذكار.

وذلك بطرح السؤال التالي: بعد مراجعتنا النهائية، لدرس السكان في مدن العالم، والذي اعتمدنا فيه أسلوب الأفكار الأساسية، فما هي أهمية استخدام هذا الأسلوب في الإستذكار؟.

- إشعار التلاميذ بقيمة أدائهم في هذه الجلسة، وأهمية تطبيق ما تعلموه في هذه الجلسة.

وذلك كالآتي: إذن وبعد انتهائنا أود أن أشركم على الجهد الذي بذلتموه، وأتمنى أن تواصلوا على هذا المنوال، والنجاح الذي حقتموه، ما هو إلا نتاج تركيزكم وعزمكم، وأتمنى أن تستفيدوا مما تعلمتموه مستقبلا، وفي مختلف المواد الدراسية.

- توزع الباحثة أوراق الواجب المنزلي.

واجب منزلي: من خلال تجربتك لتطبيق أسلوب تطوير الأفكار الأساسية، فما هي المواد التي تراها مناسبة لإستذكارها اعتمادا على هذا الأسلوب؟

إنهاء الجلسة:

تشكر الباحثة التلاميذ على الحضور، الانتباه والتعاون، وتتفق معهم على موعد الجلسة القادمة، وتشير إلى موضوع الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

أهداف الجلسة	لم تتحقق	تحقق بدرجة قليلة	تحقق بدرجة كبيرة
<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الإتجاهات السلبية اتجاه إستذكار دروس مادة الجغرافيا. - التعرف على الأساليب البديلة لاستذكار دروس مادة الجغرافيا. - تطوير التلاميذ للأفكار الرئيسية لدرس (السكان في مدن العالم). - استيعاب التلاميذ أن أسس الدرس قائمة على تطوير الأفكار الرئيسية. - ذكر التلاميذ لأهمية استخدام أسلوب توليد الأفكار الأساسية. 			

الجلسة الإرشادية الثامنة : الرياضيات (الدوال المرجعية).

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- جمع واجب الجلسة و مناقشته.
- التعرف على الإتجاهات السلبية إتجاه إستذكار الدروس لمادة الرياضيات.
- التعرف على الأساليب البديلة التي يعتمد عليها كل تلميذ أثناء إستذكاره لدروس مادة الرياضيات.
- عرض أسلوب النموذج كمهارة إستذكار لدرس (الدول المرجعية) .
- إثارة دافعية التلاميذ لمحاولة توظيف أسلوب النموذج على تمرين من تمارين درس الدوال المرجعية.
- مناقشة محاولة حل التمرين باستخدام أسلوب النموذج.

- إثارة دافعية التلاميذ للتعاون على حل التمرين، بمشاركة الجميع على السبورة.
- إدراك أهمية استخدام أسلوب النموذج كمهارة إستذكار .
- تقييم التلاميذ لإستثمارهم أسلوب النموذج مستقبلا.
- التقنيات و الأساليب المستخدمة: المناقشة والحوار، طرح الأسئلة، التعزيز.
- الوسائل التعليمية: السبورة، الكتاب المدرسي.

إجراءات الجلسة:

- استقبال الباحثة للتلاميذ، والترحيب بهم بوجه بشوش، والسؤال عن حالهم.
- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في الموعد والمكان المحددين .
- كتابة عنوان الجلسة على السبورة.
- جمع واجب الجلسة السابقة ومناقشته.
- تناقش الباحثة أنواع الاتجاهات السلبية والصعوبات التي يعاني منها التلاميذ أثناء إستذكارهم لدروس مادة الرياضيات.

وذلك بالقول: إذن أعزائي التلاميذ، عزيزاتي التلميذات، بما أننا انتقلنا إلى جلسة أخرى، وموضوع آخر، و كما تعودنا سابقا، وطرحت عليكم أسئلة عن أنواع الصعوبات التي تواجهكم أثناء إستذكاركم لمادة ما أو موضوع ما، فالآن اسمحولي أن أسألكم عن أنواع الاتجاهات السلبية التي يشعر بها كل واحد منكم وهو على استعداد استذكار دروس مادة الرياضيات؟ وما هي الصعوبة التي يعاني منها أثناء إستذكاره؟.

- تستمع الباحثة لإجابات التلاميذ واحدا واحدا، ثم تنتقل للتعرف على الأساليب البديلة التي يعتمدها كل تلميذ ليتمكن من إستذكار محتوى دروس مادة الرياضيات، وذلك كالآتي:

إذن بعد أن تعرفنا على الاتجاهات السلبية، والصعوبات التي تواجه كل واحد منا، وكذلك الأساليب البديلة التي يعتمدها كل منكم، فأنا الآن أقترح عليكم إستخدام أسلوب النموذج كمهارة إستذكار لمحتوى درس الدوال المرجعية.

- تقدم الباحثة شرحا مبسطا لأسلوب النموذج، وذلك كالآتي:

(عبارة عن الحل بإتباع خطوات متتالية ومتسلسلة، بحيث يقوم التلميذ بحل التمرين أثناء الاستذكار، وفي نفس الوقت يسجل الخطوات والمراحل التي يمر بها، وذلك لتترسخ في ذاكرته).

- تثير الباحثة دافعية التلاميذ لتوظيف أسلوب النموذج الملحق رقم (7-8) لحل تمرين الملحق (7-7) لدرس الدوال المرجعية، وتقوم بتوزيع التمرين على جميع التلاميذ.
 - تقوم الباحثة بمراقبة محاولات جميع التلاميذ لحل التمرين، مع الحرص على التعزيز لكل محاولة.
 - تتعاون الباحثة مع جميع التلاميذ، بتوظيف أسلوب النموذج على درس الدال المرجعية على السبورة وذلك بمشاركة الجميع، الملحق (7-8).
 - تطلب الباحثة من التلاميذ، ذكر أهمية استخدام أسلوب النموذج كمهارة إستذكار.
 - تنتقل الباحثة لتقييم إستثمار التلاميذ لأسلوب النموذج مستقبلا.
 - وذلك كالآتي: بعد تجربتنا في تجسيد أسلوب النموذج على درس الدوال المرجعية، فهل ترى أن لديك القدرة لتوظيفه مستقبلا، وأنت على استعداد الاستذكار؟ وتناقش إجاباتهم.
 - إشعار التلاميذ بقيمة أدائهم في هذه الجلسة، وأهمية تطبيق ما تدربوا عليه مستقبلا.
 - توزع الباحثة أوراق الواجب المنزلي.
- واجب منزلي:

من خلال تجربتك لاستخدام أسلوب النموذج لإستذكار تمرين الدوال المرجعية، ما هو تقييمك لهذا الأسلوب، وهل تراه فعلا مناسب أم لا؟.

إنهاء الجلسة:

تشكر الباحثة التلاميذ على الحضور، الانتباه والتعاون، والاتفاق على موعد الجلسة القادمة، والإشارة إلى موضوع الجلسة القادمة.

تقييم الجلسة:

تحقق بدرجة كبيرة	تحقق بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الإتجاهات السلبية لإستذكار دروس مادة الرياضيات. - التعرف على الأساليب البديلة أثناء الإستذكار. - استيعاب التلاميذ لأسلوب النموذج كمهارة إستذكار. - إثارة دافعية التلاميذ لتوظيف أسلوب النموذج. - تعاون و مشاركة التلاميذ لتجسيد أسلوب النموذج. - إدراك التلاميذ لأهمية إستخدام أسلوب النموذج. - تقييم التلاميذ لاستثمارهم أسلوب النموذج مستقبلا.

الجلسة الإرشادية التاسعة: إنهاء العلاقة الإرشادية

المدة: 60 دقيقة.

المكان: حجرة الدرس.

أهداف الجلسة:

- تلخيص ما تم تعلمه أثناء البرنامج الإرشادي.
- مقارنة التصور العام قبل وبعد البرنامج الإرشادي.
- معرفة مدى تمكن التلاميذ من ضبط نواتهم أثناء الإستذكار.
- تقييم مدى استفادتهم من البرنامج الإرشادي.
- الفتيات و الأساليب المستخدمة: التعزيز الإيجابي، الحوار، المناقشة
- الوسائل التعليمية: السبورة، الأقلام.

الإجراءات:

- تستقبل الباحثة التلاميذ ترحب بهم.
- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على حضورهم في المكان، والموعده المحدد.
- تشير الباحثة على أن هذه الجلسة، هي الجلسة الأخيرة في البرنامج الإرشادي.
- تقوم الباحثة بتعاون الجميع بإسترجاع، وتذكر عناوين الجلسات الإرشادية، والمهارات المستخدمة في كل جلسة إرشادية.
- تطلب الباحثة من التلاميذ إجراء مقارنة بين ما تعلموه مع الأستاذ في حجرة الدرس (قبل تطبيق البرنامج)، وبين ما تعلموه وفق البرنامج الإرشادي المطور.
- تسأل الباحثة التلاميذ، إذن وبعد ما تعلمتموه في الجلسات السابقة، فهل ترون أنه يمكنكم ضبط ذواتكم، وأنتم على إستعداد للإستذكار؟
- وهل ترون أن مهارات الإستذكار التي تعلمتموها تساعدكم على ضبط ذواتكم أثناء الإستذكار؟
- وبعدها تسألهم: كيف تقيّمون البرنامج الإرشادي، وهل حقا ترون بأنكم إستفدتتم منه؟
- وبعدها تطلب الباحثة من التلاميذ التعبير عن إحساسهم بعد إنهاء البرنامج الإرشادي.
- تقوم الباحثة بتوديع التلاميذ مبتسمة، وتشكرهم على ماقدموه، وعلى تعاونهم طيلة جلسات البرنامج الإرشادي، وتحثهم على ممارسة ما تعلموه ومتابعته وعدم الإنقطاع عنه.

تقييم الجلسة:

تحقق بدرجة كبيرة	تحقق بدرجة قليلة	لم تتحقق	أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> -تلخيص التلاميذ لما تم تعلمه أثناء البرنامج الإرشادي. -مقارنة التلاميذ للتصور العام قبل وبعد البرنامج الإرشادي. -معرفة التلاميذ لمدى تحكمهم في ضبط ذواتهم أثناء الإستذكار. -تقييم التلاميذ لمدى من البرنامج الإرشادي

تابع ملحق:(7)الملاحق الخاصة بالبرنامج الإرشادي:

هذا الملحق به الملاحق الخاصة بالبرنامج الإرشادي، والتي تم ذكرها داخل البرنامج الإرشادي من ملحق رقم(7) ، حيث الرقم الأول 7 هو رقم الجلسة، والرقم الثاني 1،5،4،3،2...الخ، هو رقم الملحق في تلك الجلسة.

الملحق رقم (7-1) :

بطاقة تعريفية

الاسم :

السن :

مكان السكن :

الهوايات المفضلة :

.....

الملحق رقم (7-2) :

منشور الإرشاد التربوي، وجلسات البرنامج الإرشادي.

الإرشاد التربوي:

يهدف التوجيه والإرشاد التربوي إلى تقديم المساعدة التربوية والتعليمية اللازمة للتلاميذ، وخصوصا الذين يجدون صعوبات أو مشكلات في الوسط المدرسي، وذلك من خلال إحداث تغيير إيجابي في سلوك التلميذ، والعمل على خلق جو مناسب للتعلم والتعليم، وكذلك تحديد الأوضاع التربوية التي يصادفها التلميذ، بما في ذلك تحديد المشاكل التي يواجهونها، وذلك من خلال الاختبار والفحوصات والدراسات، التي يقوم بها المرشد التربوي داخل المدرسة.

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام من البرنامج الإرشادي هو تحسين مستويات الضبط الذاتي لديك.

الأهداف الخاصة:

عند انتهاء البرنامج يتوقع منك أن تكون قادرا على :

*مراقبتك لذاتك أثناء الاستنكار

*تقييمك ذات أثناء الاستنكار

*تعزيزك لذاتك أثناء الاستنكار

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى : بناء العلاقة الإرشادية

الجلسة الثانية: أثر الإيمان على حياة الفرد والمجتمع.

الجلسة الثالثة:تابع (أثر الإيمان على حياة الفرد والمجتمع).

الجلسة الرابعة:الثورة الفرنسية

الجلسة الخامسة:تابع (الثورة الفرنسية).

الجلسة السادسة:دراسة الثغور الورقية.

الجلسة السابعة:السكان في مدن العالم

الجلسة الثامنة:الدوال المرجعية.

الجلسة التاسعة:إنهاء العلاقة الإرشادية.

الملحق رقم (7-3).

عقد الاتفاق بين الباحثة والتلاميذ:

أنا التلميذ:.....الموقع أدناه:....

أتعهد بالالتزام بحضور الجلسات الإرشادية في الموعد والمكان المحددين، وأن ألتزم بتعليمات وقوانين وأنظمة البرنامج الإرشادي، وبقواعد السلوك الجيد، والتي منها:

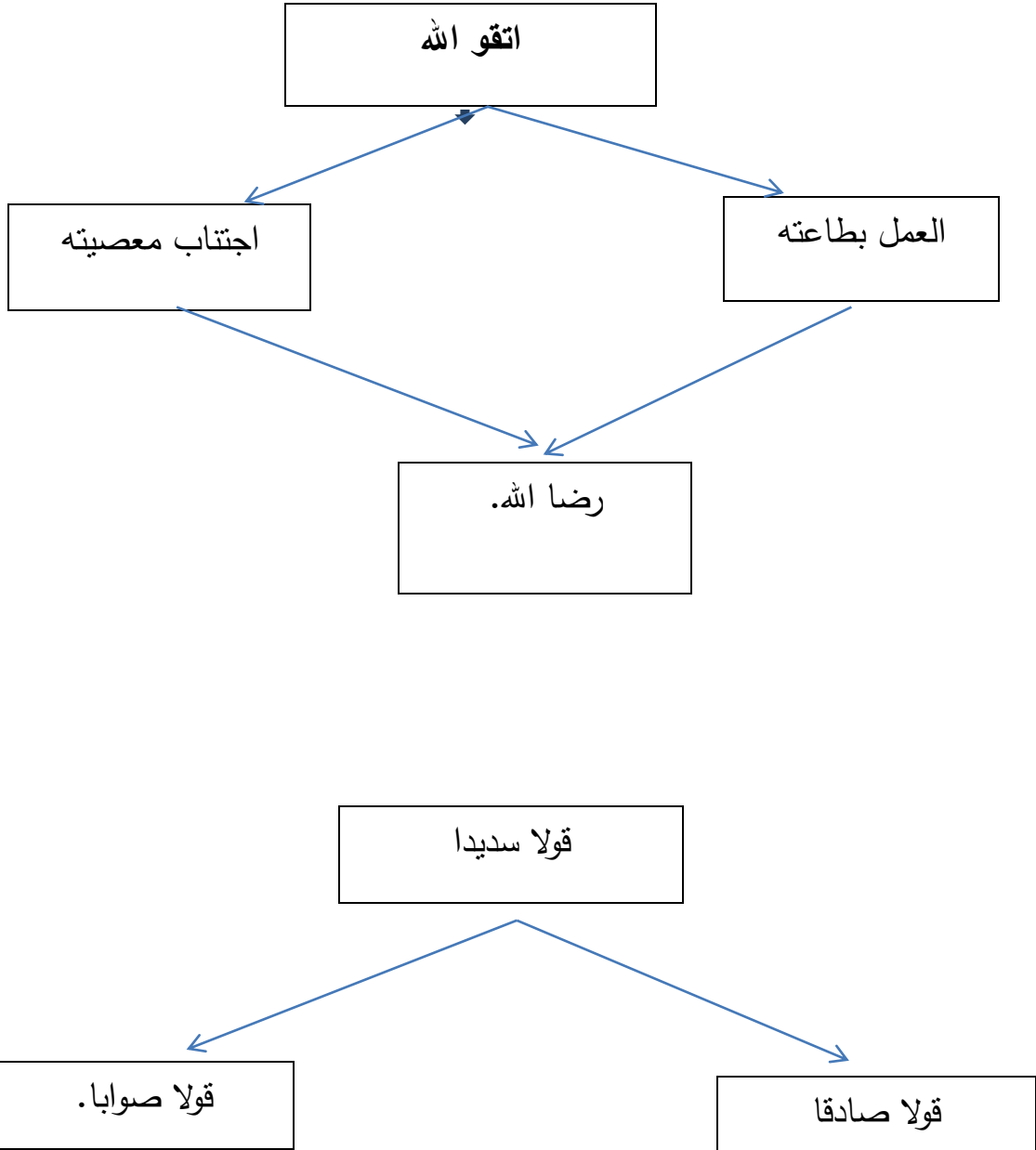
- 1-الإلتزام بوقت، ومواعيد الجلسات الإرشادية.
- 2-احترام آراء الآخرين.
- 3-الاستماع لمن يتكلم، وعدم التكلم في نفس الوقت.
- 4-المسؤولية متبادلة من الجميع للاستفادة من البرنامج الإرشادي وإنجازه.
- 5-العمل كفريق واحد.
- 6-الإلتزام بالواجب المنزلي، وكل الأنشطة الموكلة لي من قبل المرشد.
- 7-التعاون مع زملائي في أداء الأنشطة ، وإنجاح البرنامج الإرشادي.
- 8-الانتباه والتركيز في الجلسات الإرشادية.
- 9-الثقة والصدق والصراحة التامة مع أعضاء المجموعة.
- 10-المحافظة على السرية التامة في كل ما يقال أو يحدث خلال الجلسة الإرشادية.

التوقيع:

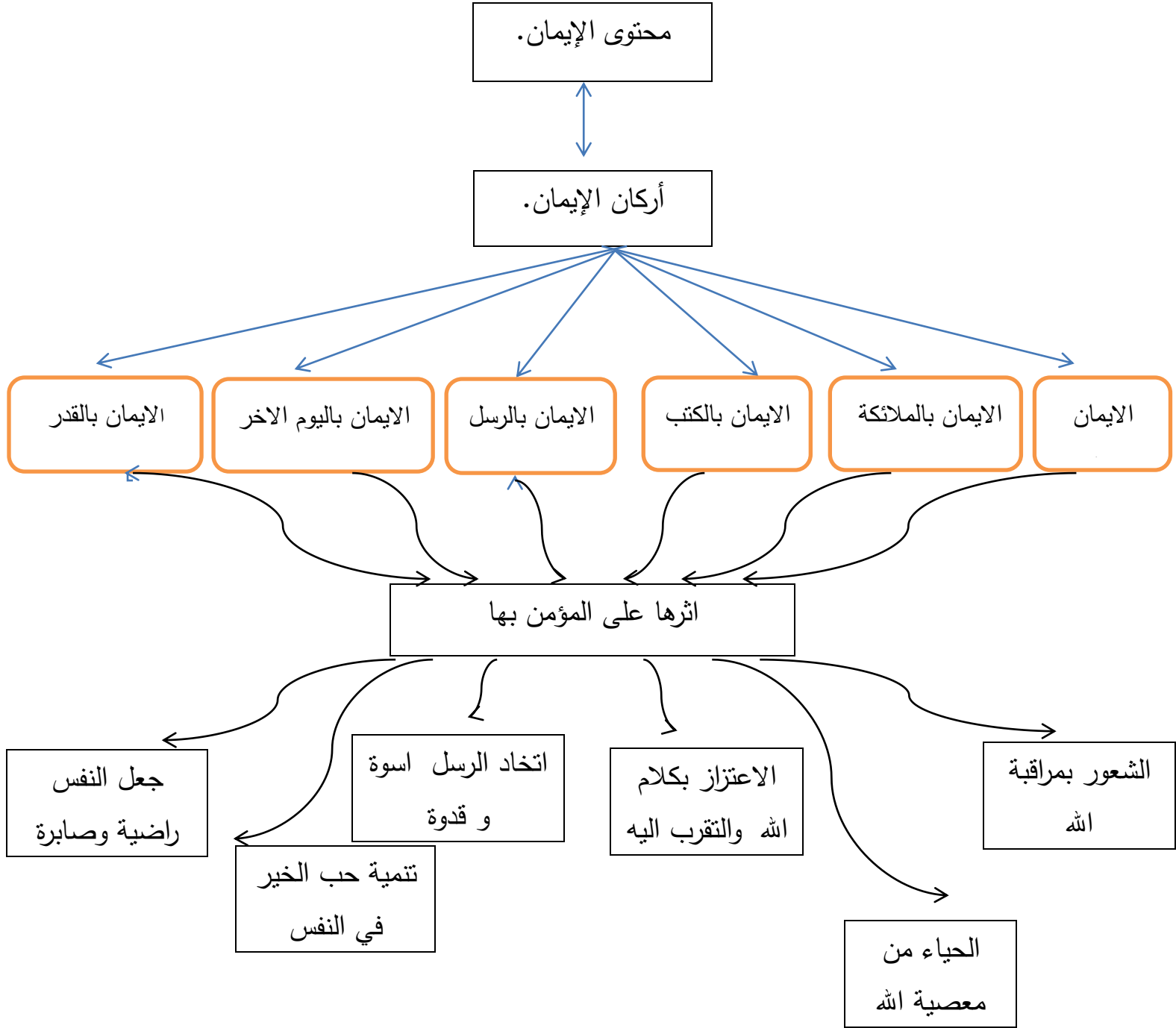
الملحق رقم (4-7): أسلوب الخريطة المفاهيمية

1-قراءة النص المؤطر.

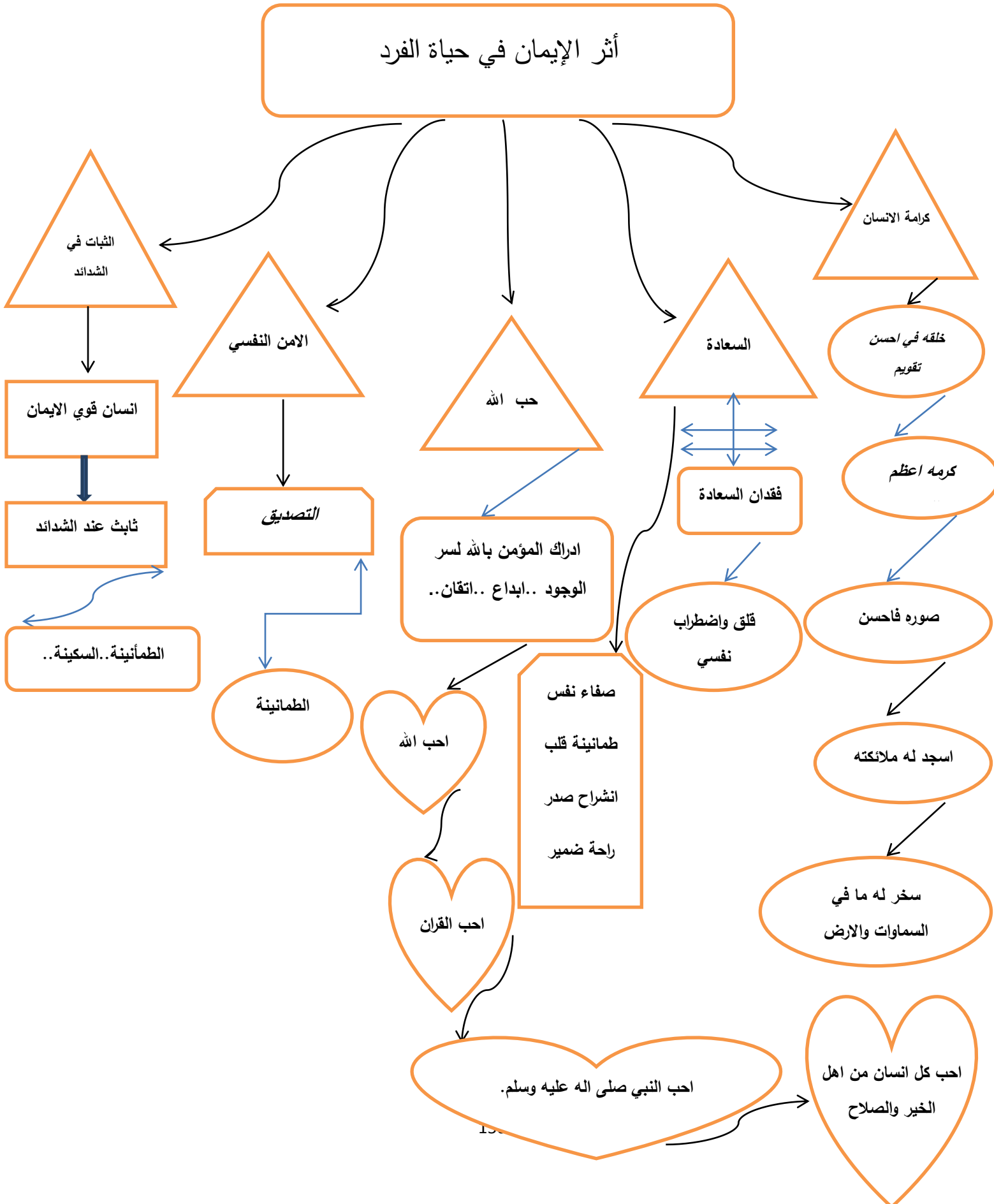
2-خريطة مفاهيمية لشرح الكلمات:



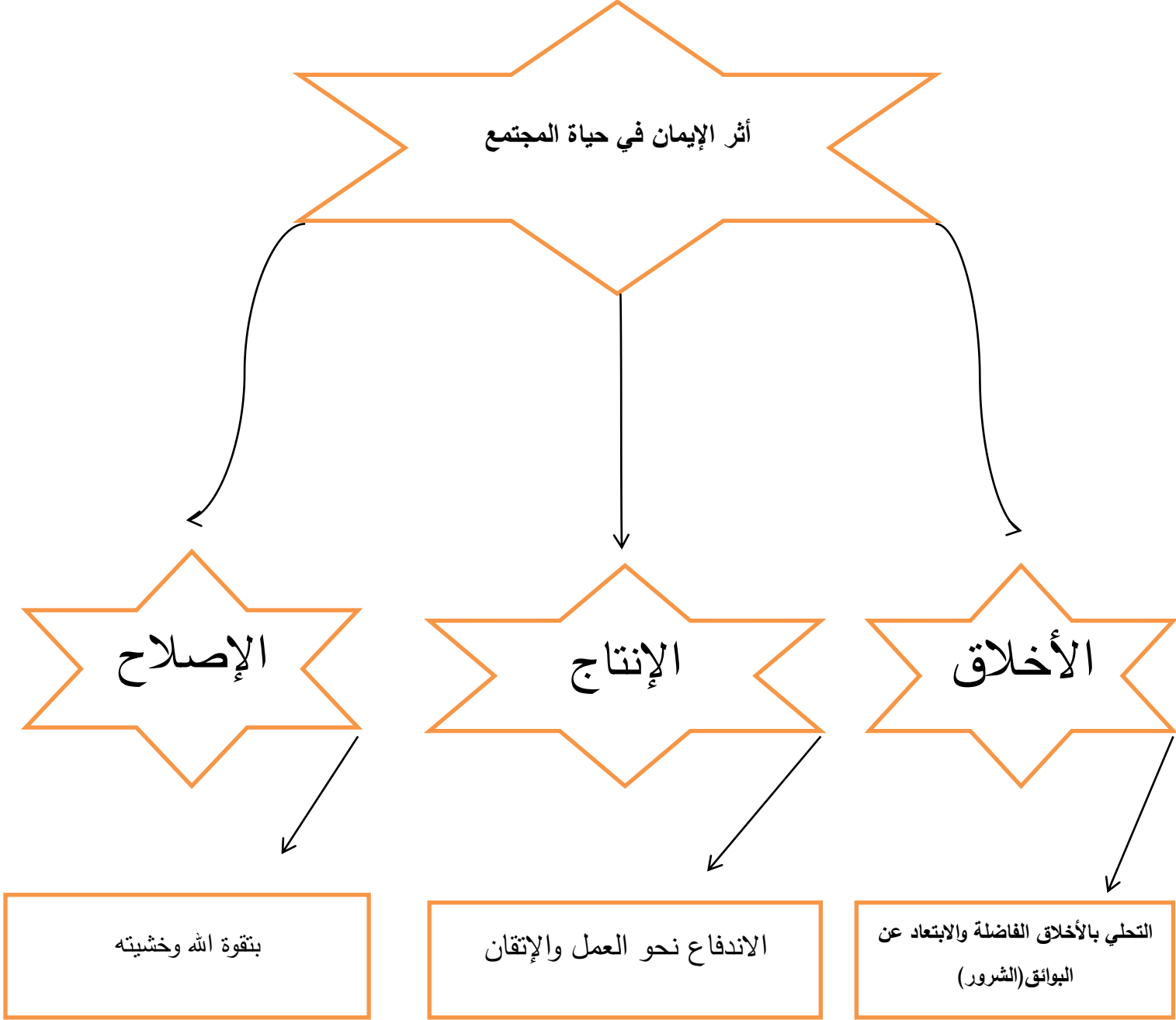
1- محتوى الإيمان:



2- أثر الإيمان في حياة الفرد:



3- أثر الإيمان في حياة المجتمع.



الملحق رقم (7-5)

أسلوب التلخيص .

لم تختلف أوضاع فرنسا عن بقية أوضاع الدول الأوروبية من حيث النظام السياسي، والصراعات الدينية وتداخل المصالح وتضاربها بين الأسر الأوروبية الحاكمة.

أسباب الثورة:

1- الأسباب الداخلية:

- الاجتماعية: طبقة النظام الاجتماعي، التباين في طبقة النبلاء، واستغلال طبقة الإكليروس وكذلك المعارضة للامتيازات والمطالبة بالمساواة الدينية.
- الاقتصادية: نظام الضرائب المالي، وعجز الدولة في تحقيق توازنها الاقتصادي، وكذلك تفاقم الأزمة الاقتصادية.
- السياسية: الفساد الذي أصاب كل من: الملكية، المجالس، الإدارة، القضاء والجيش.

2 - الأسباب الخارجية:

- نجاح الثورة البريطانية، وإصلاح مؤسساتها.
- انتصار الثورة الأمريكية، وتحقيق إصلاحاتها السياسية.
- انتشار الفكر الإصلاحي.

قيام الثورة الفرنسية:

- نتيجة الأوضاع، دعا الملك مجلس للانعقاد في جوان 1789م، فوقع الخلاف، فدعاهم إلى قاعاتهم، ثم الرفض من الأغلبية، واختاروا ملعب التنس مقرا للاجتماع، وأسسوا الجمعية الولاية، وأرغموه على الاعتراف بها.
- استياء النبلاء من القرار، ومطالبتهم للملك بالتراجع، ومحاصرة باريس.
- شكلت الجمعية الوطنية بلدية باريس برئاسة " بيلي "، والحرس الوطني برئاسة " لافيش " وتم تدمير سجن الباستيل (1789)، ووضعت دستور 1791م، كما أقرت الجمعية التشريعية انتخاب مؤتمر ولائي، مما أدى إلى تطوير الصراع، والتحالف الدولي ضد فرنسا.

نتائجها:

- القضاء على الملكية، وقيام الجمهورية بشعاراتها.
- الطابع الشعبي للثورة، وما تترتب عنه.

- تصدير الثورة للخارج عبر حدود نابليون.
- فصل الدين عن الدولة.
- المركزية، وقيادة محكمة منتجة.
- إصلاحات اقتصادية واجتماعية.

الملحق (6-7)

أسلوب تطوير الأفكار الرئيسية.

عرض الدرس:

البحث عن المعلومات:

1- تبدأ بقراءة الإشكالية، وصولاً للتساؤل.

1- انطلاقاً من التساؤل:

- ننتقل لكتابة عنوان الجزء الأول:

أ- (توزيع المدن في العالم):

ونشرع في قراءة محتواه، و التوقف عند جزئياته بشرحها، وهنا نستنتج فكرة عامة لكل جزء.

1- عدد المدن المليونية في العالم في حالة تزايد بين الماضي والحاضر.

2- نسبة عدد سكان المدن في الدول المتطورة أقل من نسبة عدد سكان المدن في الدول

المتخلفة.

3- أكبر المدن في العالم تزايداً في عدد السكان هي إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية.

4- سبب تزايد السكان في المدن للدول المتخلفة ناتج عن الهجرة الداخلية.

5- سبب تزايد السكان في المدن للدول المتقدمة ناتج عن الهجرة الخارجية.

6- وجود مشاكل نتيجة توسع المدن و اكتظاظها.

- تنتقل الباحثة لكتابة عنوان الجزء الثاني:

ب- (نمو المدن في العالم):

ونستنتج من جزئياته أفكاراً عامة :

1- نمو المدن الكبرى في العالم عائد إلى الهجرة الداخلية والهجرة الخارجية، وما توفره المدينة من مظاهر العصرية.

*وبعدما تنتقل الباحثة إل كتابة عنوان البحث الجزء الثالث:

ج- (تسيير المدن في الدول المتقدمة و في الدول النامية):

1- إمكانية تسيير المدن في الدول المتقدمة راجع إلى اهتمامها بالتخطيط والمتابعة.

2- عدم إمكانية تسيير الدول في المدن النامية راجع إلى عدم اهتمامها بالتخطيط والمتابعة.

التعريف الثالث: (06 نقاط)

1. f دالة ثنائية معرفة على \mathbb{R} . و (C_f) تمثيلها البياني في مستوى منسوب إلى معلم متعامد ومتجانس $(0; \vec{i}; f)$

1. عين عبارة الدالة f حتى يشمل (C_f) النقطتين $A(0; -2)$ و $B(2; 4)$

2. عين إشارة $f(x)$ على \mathbb{R}

II. نعتبر الدالة g المعرفة على \mathbb{R} بـ: $g(x) = x^2 + 4x + 3$ و (C_g) تمثيلها البياني في المعلم السابق.

1. أثبت أنه من أجل كل x من \mathbb{R} : $g(x) = (x + 2)^2 - 1$

2. أثبت أنه من أجل كل x من \mathbb{R} : $g(x) \geq -1$. ثم استنتج قيمة حدية صغيرة للدالة g

الملحق رقم (7-8).

أسلوب النموذج

1- تعيين عبارة الدالة f :

اولا : نضع عبارة الدالة التالفية .

$$g(x)=Y=aX +b :$$

أ- نبحث عن المجهول a:

$$\frac{y_1-y_2}{x_1-x_2}$$

-لكي نجد المجهول a نضع جدول مساعد:

X	0	2
Y=f(x)	-2	4
	A	B

-بعدها نعوض في a بالاعداد، نجد a.

ب- نبحث عن المجهول b، بالاعتماد على الدالة التالفية:

$$Y=ax+b \text{ ومنه:}$$

$$b=y-ax$$

-نختار إحدى الإحداثيات ، ونعوض بها في b:

$$\text{لنفترض إحداثيات } A(0,-2)$$

نجد عبارة الدالة f.

2- تعيين إشارة f(x)

أ- نضع جدول الإشارة :

X	$-\infty$	$3/2$	$+\infty$
y =f(x)	-	0	+

ب: نضع عبارة الدالة التالفية ، التي وجدناها سابقا :

$$f(x)=3x-2$$

- بعدها نحل المعادلة بمجهول واحد.
- تكون الإشارة من $3/2$ ، $-\infty$ عكس إشارة a ، إذا f سالبة .
- تكون الإشارة من $3/2$ ، $+\infty$ نفس إشارة a ، إذا f موجبة.
- تكون الإشارة عند $3/2$ معدومة.

ثانياً: $g(x)=x^2+4x+3-2$

أولاً: إثبات أنه من أجل كل :

$$g(x)=(x+2)^2-1$$

*لكي نثبت ذلك نضع قانون الجداء الشهير : $(a+b)^2=a^2+b^2+2ab$ ، وننشر ..

$$g(x)=x^2+3+4x \text{ .. محققة .}$$

*إثبات انه من أجل كل:

$$g(x) \geq -1$$

$$g(x)=(x+2)^2-1 \text{ لدينا:}$$

$$\text{نأخذ: } (x+2)^2 \geq 0 \text{ أي (عدد مربع هو موجب).}$$

ثم نضيف -1 للطرفي المترجمة:

$$\text{إذا } g(x) \geq -1 \text{ إذا محققة.}$$

*استنتاج قيمة حديه صغرى لدالة g .

$$\text{بما أن: } g(x) \geq -1$$

فإن القيمة الحدية الصغرى للدالة -1 .

أي أن -1 هي أصغر قيمة يصل إليها منحنى الدالة g .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية
إلى
السيد/ مدير ثانوية لعلي أحمد
الطاهير

مديرية التربية لولاية جيجل
مصلحة التكوين والتفتيش
إرسال رقم : 18/1.7/979

الموضوع : الترخيص بالتربص .

المرجع : مراسلة جامعة جيجل كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم التربية .

بناء على المراسلة المذكورة في السرج أعلاه ، يشرفني أن أطلب منكم
استقبال حنون سومية ، طالبة بجامعة جيجل كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم التربية
والترخيص لها ببرنامج دراسة ميدانية في أوساط تلاميذ السنة الأولى ثانوي تحت إشراف السيد مستشار
التوجيه والإرشاد وذلك خلال الفترة الممتدة من 2018/04/15 إلى غاية 2018/05/03 .

جيجل في: 2018/04/15



زغمة محمد
بالواقعة

Abstract:

The Effects of an instructional program based on effective memorization skills on enhancing self-control for the first secondary grade student.

Prepared by the student:

Soumia Hanoune.

Supervision of the teacher:

Haïne Yassine.

This study aims to investigate the effects of using an instructional program based on effective memorization skills in order to enhance the levels of self control for a sample of first grade secondary students in the Algerian schools. The sample consist of **(10)** students males and females.

They found a difficulty in self-control especially in recalling or memorizing the prescribed lessons. For study purposes, the researcher developed an instructional program based on effective memorization skills, as well as a scale of self-control with three index indices (**self –monitoring, self evaluation, and self-reinforcement**), this instruments have been subjected to the conditions of validity and reliability.

The study results showed that there were no statistical differences between the mean scores of pre and posttest on the self-control scale as a whole; however, there were statistical differences in the self-monitoring axis. As there were no statistical differences on self evaluation and self-reinforcement axis on the same scale.

Key words:

Instructional program, effective memorization skills, self-control, first secondary grad students.