

الفصل الرابع

إجراءات البحث

الفصل الرابع

إجراءات البحث

أولاً: عينة البحث

ثانياً: إعداد أدوات البحث وضبطها

١. اختبار عوامل الشخصية للراشدين "إعداد كاتل"
٢. مقياس التوافق الدراسي "إعداد الباحث"
٣. قائمة قياس عادات الاستذكار "إعداد الباحث"
٤. برنامج عادات الاستذكار "إعداد الباحث"

ثالثاً: تطبيق أدوات البحث والبرنامج

رابعاً: المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

إجراءات البحث

أولاً: عينة البحث

أجري البحث الراهن على عينة من الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان بهدف تعرّف الفروق بين المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات من سمات الشخصية والتوافق الدراسي وعادات الاستذكار ويقتصر الباحث في الدراسة الحالية على معرفة أثر برنامج عادات الاستذكار في رفع مستوى التحصيل الدراسي التي تهدف إليه الدراسة الحالية على عينة الطلبة المتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.

أسس اختيار العينة:

- قام الباحث بحصر عدد كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان فبلغ عددها الإجمالي (٦) كليات منها (٤) كليات للبنين وكليتان للبنات، ولما كان عنوان البحث الحالي يقتصر الدراسة على الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان اقتصر الباحث في عينة بحثه على الطلبة الذكور فقط وذلك حتى تكون العينة متكافئة في عامل الجنس، ويتمثل المجتمع الأصلي الذي تم اشتقاق العينة منه جميع الطلبة الذكور المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان موزعين على أربع كليات هي نزوي وصحار وصلالة وصور، واستبعد الباحث من العينة الطالبات بكليتي الرستاق وعبري وذلك:

- لصعوبة تغطية جميع المناطق لأسباب طبيعية تحول بين الباحث و تطبيق أدوات البحث في تلك الكليات.

- الفكر السائد عن الاختبارات والمقاييس النفسية والشخصية في المجتمعات العربية الخليجية على أنها أمور شخصية وذلك لطبيعة المرأة وتحفظها في الإجابة عن بعض الأسئلة المتعلقة بأمور شخصية.

- اختلاف ظروف الدراسة في كليات البنين عن البنات من حيث الإقامة الداخلية التي تتوفر للبنات دون البنين.

- وقد تم اختيار عينة الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان وفقاً لنتيجة التحصيل للعام الدراسي (١٩٩٦م) كما يوضحها جدول (٩).

جدول (٩)

يوضح أعداد الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين في مختلف مناطق السلطنة للعام الدراسي ١٩٩٦م.

التخصص	كلية التربية بنزوي			كلية التربية بصحار			كلية التربية بصور			كلية التربية بصلالة		
	متفوق	متأخر	النسبة %	متفوق	متأخر	النسبة %	متفوق	متأخر	النسبة %	متفوق	متأخر	النسبة %
التربية الإسلامية	٢٤	-	-	٨٠	٤	%٤,٨	٢١	٤	%١٦	٢٢	٢١	%٤٨,٨
اللغة العربية	٧٨	٢	%٢,٥	-	-	-	٧٤	١٤	%١٥,٩	٦٨	٣٢	%٣٢
تاريخ/ جغرافيا	٢٧	١	%٣,٥	٢٦	١	%٣,٧	٢١	١٤	%٤٠	٢٩	١٥	%٣٢
جغرافيا/ تاريخ	٢٩	١	%٣,٣	٤٠	٤	%٩	٢٦	٢٢	%٤٥,٨	٢٩	١٨	%٣٨,٣
رياضيات/ فيزياء	٢٢	٦	%٢١,٤	٢٠	٣	%١٣	٢٧	٢٠	%٤٢,٥	١٤	٨	%٣٦,٤
رياضيات/ حاسوب	١٩	٥	%٢٠,٨	٢٠	١٥	%٤٢,٨	٢٨	١٤	%٣٣,٣	١٧	٥	%٢٢,٧
فيزياء/ رياضيات	١٣	٢	%١٣,٣	-	-	-	-	-	-	١٥	٤	%٢٦,٧
فيزياء/ حاسوب	١٥	٢	%١١,٨	١٣	٨	%٣٨	-	-	-	-	-	-
فيزياء/ كيمياء	-	-	-	١٤	١٤	%٥٠	-	-	-	١٢	٣	%٢٠
كيمياء/ فيزياء	-	-	-	١٣	٢	%١٣,٣	-	-	-	-	-	-
كيمياء/ إحياء	-	-	-	-	-	-	١٥	٩	%٣٧,٥	-	-	-
المجموع	٢٢٧	١٩	%٧,٧	٢٢٦	٥١	%١٨,٤	٢١٢	٩٧	%٣١,٤	٢٠٦	١٠٦	%٣٤

لذلك يوضح جدول (٩) أعداد الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين في مختلف مناطق السلطنة والذي قام الباحث بتوضيحه في دراسته النظرية والتحليلية لنتائج امتحانات العام الدراسي (١٩٩٦) بكليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان. حيث يتضح من الجدول أن نسبة النجاح منخفضة في ثلاث كليات هي صحار وصور وصلالة.

- تحددت وحدة عينة الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً وفقاً للشروط المعمول بها في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.
- تم انتقاء الطلبة المتفوقين الحاصلين على معدل تراكمي لا يقل عن ٢.
- وكذلك الطلبة المتأخرين الحاصلين على معدل تراكمي أقل من ٢ وهم الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية، كما يوضحها الجدول (١٠).

جدول (١٠)

يوضح عدد أفراد عينة البحث من الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.

عينة الدراسة	كلية التربية بنزوي	كلية التربية بصحار	كلية التربية بصور	كلية التربية بصلالة	المجموع
متأخرين دراسياً	١٩	٥١	٩٧	١٠٦	٢٧٣
متفوقين دراسياً	٧٠	٧٠	٧٠	٦٣	٢٧٣
المجموع العام	٨٩	١٢١	١٦٧	١٦٩	٥٤٦

- ويتبين من جدول (١٠) أن عدد أفراد عينة البحث من الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً (٥٤٦) طالباً منهم (٢٧٣) طالباً من المتأخرين و (٢٧٣) طالباً من المتفوقين.
- وتم استخراج أسماء جميع الطلبة عينة البحث المتأخرين والمتفوقين دراسياً في هذه الكليات والاتصال بالمسؤولين لهذه الكليات بالموافقة لتطبيق أدوات البحث والاتصال بجميع الطلبة عينة البحث ودعوتهم للحضور إلى مراكز التطبيق في هذه الكليات.

أما بالنسبة لعينة تطبيق برنامج عادات الاستذكار للطلبة المتأخرين دراسياً في كليات التربية للمعلمين / بسلطنة عُمان اختار الباحث جميع الطلبة المتأخرين دراسياً بجميع السنوات في كلية التربية للمعلمين بصور والحاصلين على معدل تراكمي أقل من (٢) والواقعين تحت الملاحظة الأكاديمية حسب ما يوضحها الجدول (١١).

جدول (١١)

يوضح أعداد الطلبة المتأخرين دراسياً في كلية التربية للمعلمين

بصور للعام الدراسي ١٩٩٨/٩٧.

م	التخصص	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	الإجمالي
		تحت الملاحظة	تحت الملاحظة	تحت الملاحظة	
١	تربية إسلامية	-	٢	-	٢
٢	لغة عربية	١٠	٨	٧	٢٥
٣	تاريخ/ جغرافيا	١٤	١	-	١٥
٤	جغرافيا/ تاريخ	٧	١	-	٨
٥	كيمياء/ فيزياء	١٩	٩	١	٢٩
٦	رياضيات/ فيزياء	١٩	٩	٢	٣٠
٧	رياضيات/ حاسوب	٣	١٣	١٣	١٩
	الإجمالي	٧٢	٤٣	١٣	١٢٨

يتبين من الجدول (١١) أن أعداد أفراد عينة البحث من الطلبة المتأخرين دراسياً في كلية التربية للمعلمين بصور للعام الدراسي ١٩٩٨/٩٧ كان إجمالي أعدادهم (١٢٨) طالباً منهم (٧٢) بالنسبة الأولى، (٤٣) بالسنة الثانية، (١٣) بالسنة الثالثة ويعمل الباحث سبب اختياره لهذه العينة أن نسبة أعداد الطلبة المتأخرين دراسياً مرتفعة في كلية التربية للمعلمين بصور وهم الفئة المستهدفة لرفع مستواهم التحصيلي.

بالإضافة إلى توسط كلية التربية للمعلمين بصور للبيئات الجغرافية بسلطنة عُمان، كما أن هناك صعوبة في تطبيق البرنامج في جميع كليات التربية للمعلمين بالسلطنة، وكذلك لإقامة الباحث وعمله بالكلية مما يعطيه الفرصة للاطمئنان على التطبيق الجيد للتجربة مع توافر الإمكانيات اللازمة للتطبيق.

ثانياً : إعداد أدوات البحث وضبطها

١. اختبار عوامل الشخصية للراشدين إعداد "كاتل" وأعدده بالعربية/ عطية هنا، سيد غنيم، عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣).

بعد تحليل الباحث للدراسات السابقة والنتائج التي توصل إليها لتحديد السمات الشخصية التي تميز الطلبة المتفوقين، والمتأخرين دراسياً، اختار الباحث اختبار عوامل الشخصية "كاتل" باعتباره الأداة المناسبة للتحقق من فروض دراسة البحث الراهن.

وصف الاختبار :

وضع هذا الاختبار "كاتل" Raymond B. Cattell (١٩٦٩) وأعدده للعربية " عطية هنا"، "سيد غنيم"، "عبد السلام عبد الغفار" ويعتبر هذا الاختبار من أكثر الاختبارات قدرة على تزويد الباحث بأكبر قدر من البيانات عن سمات شخصية الفرد في أقصر وقت ممكن حيث يغطي أكبر عدد من أبعاد الشخصية العامة ويعطي صورة شاملة عن الفرد، وهذا الاختبار لا يقتصر على قياس بعض عوامل الشخصية دون بعضها الآخر، بل يحاول قدر الإمكان أن يغطي أكبر عدد ممكن من العوامل الأساسية للشخصية والتي يستطيع في ضوءها أن يفسر سلوك الإنسان.

والمقصود بسمات الشخصية في ذلك الاختبار تلك السمات المصدرية والتكوينية النفسية التي يستدل على وجودها من ملاحظة سلوك الفرد، والتي تفسر الثبات النسبي لذلك السلوك وهي عبارة عن وحدات وظيفية تكمن وراء السلوك الظاهري للفرد.

وتعتبر هذه السمات أبعاداً أساسية للشخصية تفسر على أساسها الاختلافات الموجودة

بين الأفراد.

- وهي تلك السمات التي يتفرع منها سمات سطحية وقد صيغت معاني هذه الأبعاد بالاختبار المستخدم في صورة أساليب سلوكية عامة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالبعد المقاس.

ويمتاز هذا الاختبار بأنه :

- يمكن استخدامه بصورة فردية أو جماعية.
- عباراته سهلة وواضحة ومفهومة.
- يعطي صورة شاملة عن الأفراد عن طريق أكبر عدد ممكن من سمات الشخصية الهامة التي أوضحتها نتائج الأبحاث والتي أمكن الاستفادة منها.
- أنه يمكننا من زيادة قدرتنا على التنبؤ في مجال التحصيل الدراسي.
- أنه يقدم لنا فهماً وتقديراً سليماً لجوانب شخصية الطالب المتفوق.
- كل عبارة فيه مشبعة بدرجة واضحة بكل عامل من العوامل المقاسة.
- يحتوي هذا الاختبار على (١٨٧) عبارة صيغت في صورة أساليب سلوكية عامة، تمثل عدداً من العوامل الأساسية للشخصية والتي يمكن في ضوءها تفسير سلوك الإنسان.
- وقد قدم (كانتل) وصفاً شاملاً للدلالات السيكولوجية لكل عامل من هذه العوامل والجدول (١٢) التالي يوضح الأبعاد التي يقيسها الاختبار.

جدول (١٢)

بوضوح الأبعاد التي يقيسها اختبار " كاتل "

السمات	الدرجة المنخفضة للسممة (-) ضد الدرجة المرتفعة للسممة (+)
العامل (أ) الشيذوثيما (-) ضد السيكلوثيميا (+)	(عدواني ناقد ضد اجتماعي سهل المعاشرة) حيث أن الدرجة المرتفعة على هذا العامل (+) تمثل شخصا يميل إلى الاتصال بالناس ويرحب بالتعاون مع الغير، كما أنه أكثر تسامحا وكرما في علاقاته الشخصية وأقل اضطرابا وخوفا من النقد والفشل، وأنه أقدر على التذكر والاسترجاع. بينما تمثل الدرجة المنخفضة (-) شخصا يفضل التعامل مع الأشياء وحده ولا يميل إلى الاتصال بالناس والتعاون مع الغير وأكثر اضطرابا وخوفا وعدوانية وأميل إلى النقد.
العامل (ب) ذكاء منخفض ضد ذكاء مرتفع	مستوى ذكاء منخفض ضد مستوى ذكاء مرتفع.
العامل (ج) عدم الاتزان الانفعالي (-) ضد الثبات الانفعالي (+)	عدم الاتزان الانفعالي (-) ضد الثبات الانفعالي (+) أو ضعف الأنا ضد قوة الأنا (انفعالي وغير ناضج ضد ثابت انفعالي وناضج وهادئ). والشخص الذي يحصل على تقديرات منخفضة (-) في هذا المقياس غالبا ما يسهل استشارته، ويبدى التبرم بمواقف وضغوط الحياة، أما الأفراد الذين يحصلون على تقديرات مرتفعة في المقياس (+) فهم أميل إلى الزعامة والثبات والنضج الهادي مع التريث وقوة الأنا.
العامل (د) الخضوع ضد السيطرة (+)	الخضوع (-) ضد السيطرة (+) حيث أن الأفراد الذين يحصلون على درجة عالية يكونوا أكثر سيطرة وفعالية في مواجهة الأمور والمشكلات بينما الذين يحصلون على درجات منخفضة يكونوا أقل سيطرة ويتهربون من مواجهة الأمور والمشكلات والمواقف التي تواجههم.
العامل (هـ) جاد	حيث تشير درجة الفرد المرتفعة على هذا القياس (+) إلى أنه أكثر ميلا

<p>إلى التفاؤل واليقظة والابتهاج بينما تشير درجة الفرد المنخفضة (-) إلى أنه مكتئب وغير سعيد.</p>	<p>(+) ضد غير جاد (-)</p>
<p>حيث تشير درجة الفرد المرتفعة على هذا المقياس (+) إلى أنه شخص يمتاز بالمتابعة ودقيق في سلوكه يهتم بتحليل المواقف والناس حذر ومفكر قادر على تركيز الانتباه يحافظ على الآداب والأخلاق، بينما تشير تقديرات الفرد المنخفضة (-) إلى أنه شخص يتسم بالتذبذب في قراراته والتنظيم غير الحميد وغير مثابر ولا يعتمد عليه.</p>	<p>العامل (و) ضعف المعايير الداخلية (-) ضد تقبل معايير الجماعة الخلقية (+)</p>
<p>حيث أن الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة (+) مخاطر ومنافع ويحظى بأكثر نصيب من الاهتمام بينما الشخص الذي يحصل على درجة منخفضة (-) يشعر بالإعاقة وبطئ يتجنب المنافسة ومنعزل اجتماعيا.</p>	<p>العامل (ز) الأحجام (-) ضد الأقدام (+)</p>
<p>تشير درجة الفرد المرتفعة (+) إلى أنه شخص واقعي جاد في أموره بينما تشير درجة الفرد المنخفضة (-) إلى أنه شخص يكره الواقع وغير ثابت وخيالي.</p>	<p>العامل (ح) صلب واقعي (+) ضد حساس رومانتيكي</p>
<p>تشير تقديرات الشخص المرتفعة (+) على أنه لديه شعور دائم بأنه مضطهد ومهاجم - كما أنه كثير الشك في قيم الآخرين ودوافعهم، أما الدرجة المنخفضة (-) فتشير إلى شخص هادي متزن واقعي.</p>	<p>العامل (ط) الاطمئنان ضد الشك</p>
<p>عملي يهتم بالحقائق (+) ضد منطوي ذاهل (-) ودرجة الفرد المنخفضة (-) تشير إلى أنه شخص عملي يهتم بالبحث عن الأشياء أما الدرجة المرتفعة فتصف شخص آخر له حياة ذاتية منطوية ويمكن أن تكون ذاتية عميقة له حياة عقلية داخلية.</p>	<p>العامل (ي) عملي يهتم بالحقائق ضد منطوي</p>
<p>السذاجة (-) ضد التبصر (+) والدرجة المرتفعة تشير إلى تميز الفرد بالمرونة واليقظة والالتزام بالآخرين، أما الدرجة المنخفضة فتعبر عن شخص يتسم إلى حد كبير بالهدوء وسهولة الانقياد.</p>	<p>العامل (ك) التبصر ضد السذاجة</p>

<p>الثقة بالنفس (-) ضد الميل للشعور بالإثم والشخص الذي يحصل على درجة أعلى من المتوسط يشعر بالإجهاد الشديد في المواقف المثيرة، كما إنه لا يقدر على النوم أثناء المشكلات التي تواجهه ولا يقدر على مواجهة مطالب الحياة اليومية القاسية أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى ميل الشخص للشعور بالثقة الكاملة ومواجهة المشكلات الحياتية.</p>	<p>العامل (ل) الثقة بالنفس (-) ضد الميل للشعور بالإثم</p>
<p>درجة الفرد المرتفعة تشير إلى أنه يميل إلى تجربة حلول المشكلات التي تواجهه بنفسه كما أنه يميل إلى الاهتمام بالعلم والتفكير والتحليل أما درجة الفرد المنخفضة فتشير إلى أنه شخص يعتمد على الآخرين في حل مشكلاته وتقليدي في تفكيره.</p>	<p>العامل (م) المحافظة (-) ضد التحرر</p>
<p>والشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة (+) يعتمد على نفسه ويقدر أموره بنفسه في حين أن الشخص الذي يحصل على درجة منخفضة (-) يعتمد على الجماعة ويميل إلى تقبل القيم المقبولة اجتماعياً.</p>	<p>العامل (م٢) الاعتماد على الجماعة (-) ضد الاكتفاء الذاتي (+)</p>
<p>والشخص الذي يعطي درجة مرتفعة (+) يكشف عن قوة في ضبط النفس ويتقبل المعايير الخلقية وطموح ومثابر بعيد النظر يميل إلى احترام الغير وله قدرة قيادية في توجيه الأفراد أما الدرجة المنخفضة تشير إلى عدم تقبل معايير الجماعة الخلقية لا يعتمد عليه وغير مثابر.</p>	<p>العامل (م٣) ضعف التكوين العاطفي نحو الذات (-) ضد قوة التكوين العاطفي نحو الذات (+)</p>
<p>والفرد الذي يحصل على تقديرات مرتفعة (+) كثير الفزع بشكل غير معقول وفي حالة توتر وقلق ويشعر دائماً بالإحباط بينما تشير درجة الفرد المنخفضة إلى ضعف قوة التوتر الدافعي مسترخ هادئ سهل الاستثارة.</p>	<p>العامل (م٤) ضعف التوتر الدافعي (-) ضد شدة التوتر الدافعي (+)</p>

ثبات الاختبار :

قام معدو الاختبار للبيئة العربية (عطية هناع، سيد غنيم، عبد السلام عبد الغفار) (١٩٧٣، ١١) بحساب معاملات الثبات عن طريق إعادة الاختبار بعد مضي أسبوعين من الإجراء الأول على عينة (١٠٠) طالب من كلية الفنون التطبيقية بالقاهرة.

ويوضح الجدول التالي (١٣) معاملات الثبات للاختبار

جدول (١٣)

يوضح معاملات ثبات اختبار عوامل الشخصية للراشدين

العوامل	معامل الثبات						
أ	٠,٨١	هـ	٠,٥٧	ط	٠,٧٣	م١	٠,٦٣
ب	٠,٨٩	و	٠,٧٤	ى	٠,٨٩	م٢	٠,٧٣
جـ	٠,٨٧	ز	٠,٧٦	ك	٠,٨٢	م٣	٠,٨٤
د	٠,٧٣	ح	٠,٥٦	ل	٠,٨٦	م٤	٠,٨٧

يتضح من الجدول (١٣) أن معاملات الثبات تتراوح بين ٠,٥٦، ٠,٨٩.

- بالإضافة إلى أن هناك بعض الدراسات التي قامت بإيجاد ثبات هذا الاختبار منها دراسة " حمدي حسنين " (١٩٧٧) الذي أعيد تطبيقه على عينة تكونت من (١٣٠) تلميذاً وذلك بعد مضي (٢٠) يوماً على التطبيق الأول وتراوحت قيم معاملات الثبات بين ٠,٤٤ و ٠,٧٤ درجة (حمدي حسنين : ١٩٧٧، ١٢٥)

- وفي دراسة فيوليت فؤاد (١٩٧٩) قامت بتطبيق الاختبار بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع وتراوحت قيم معامل الثبات بين ٠,٥٦ و ٠,٦٦ (فيوليت : ١٩٧٩، ٩٦)

- وقد قام عبد الرحيم بخيت (١٩٨٠) بحساب الثبات لعوامل القياس على عينة قوامها (٣٠) طالبا وطالبة من طلبة الدبلوم الخاص عن طريق إعادة تطبيقه بعد فترة (٢٠) يوماً وحسبت قيم معاملات الثبات التي تراوحت بين ٠,٤٥ ، ٠,٧٦ ، كانت كلها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ (عبد الرحيم بخيت : ١٩٨٠ ، ١٤٥).

ثبات الاختبار بالنسبة للبحث الحالي :

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق إعادة التطبيق على عينة مكونة من (٢٠) طالب من طلبة كلية التربية للمعلمين بصور في الفترة ما بين ١٩٩٨/٢/٨م إلى ١٩٩٨/٢/٢٨م بفاصل زمني قدره (٢٠) يوما وقد استخرج معاملات الثبات بالنسبة للاختبار. ويوضح الجدول التالي (١٤) نتائج الثبات.

جدول (١٤)

يبين معاملات ثبات اختبار سمات الشخصية لطلبة كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان

العوامل	معامل الثبات						
أ	٠,٧٠	هـ	٠,٧٨	ط	٠,٥٩	م١	٠,٦٥
ب	٠,٦٨	و	٠,٨٦	ى	٠,٥٥	م٢	٠,٦٨
جـ	٠,٧٤	ز	٠,٨٢	ك	٠,٧١	م٣	٠,٦٦
د	٠,٥٥	ح	٠,٦١	ل	٠,٦٣	م٤	٠,٧٣

يتبين من الجدول (١٤) أن معاملات الثبات تتراوح بين ٠,٥٥ ، ٠,٨٦ وهذه النسب دالة بالنسبة لثبات هذا الاختبار وتتفق مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي اهتمت بإيجاد ثبات هذا الاختبار.

صدق الاختبار :

قام معدو الاختبار لبيئة العربية (عطية هنا، " سيد غنيم "، " عبد السلام عبد الغفار") (١٩٧٣، ١٢) باستخلاص معاملات الصدق على عينة (١٠٠) طالب من طلاب الجامعة من خلال تشبعات بنود الاختبار بالعوامل المقاسة وقد بلغت قيم معاملات الصدق كما يوضحها الجدول (١٥).

جدول (١٥)

يبين معاملات صدق اختبار سمات الشخصية

العوامل	معامل الصدق						
أ	٠,٨٨	هـ	٠,٩١	ط	٠,٨٩	م١	٠,٧٤
ب	٠,٨٠	و	٠,٨٥	ى	٠,٧٤	م٢	٠,٨١
جـ	٠,٧٦	ز	٠,٩٦	ك	٠,٧٣	م٣	٠,٩٢
د	٠,٨٢	ح	٠,٨٤	ل	٠,٩١	م٤	٠,٩٦

وبالنظر إلى الجدول (١٥) يتضح أن معاملات الصدق تراوحت مستوى الدلالة

بين ٠,٧٣ ، ٠,٩٦ .

صدق الاختبار بالنسبة للبحث الراهن :

تم التأكد من صدق الاختبار من خلال الأساليب التالية :

بعض البحوث والدراسات السابقة والتي طبقت في بعض من دول الخليج، وهي بيانات مشابهة وقد تم ضبطه علمياً على طلاب جامعة الكويت في الدراسة التي أجراها محمود عودة، نادية الشريف (١٩٨٨، ٤٣) ، وقام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من الأساتذة المشتغلين بالتربية وعلم النفس بسلطنة عُمان (ملحق ١) بغرض التعرف على مدى ملاءمة عبارات الاختبار للبيئة والثقافة العُمانية، وقد أفادوا بأن الاختبار مصاغ باللغة العربية ولا يحتوي على اختلافات كبيرة في عباراته بما يوحي بأنه مناسب لعينة الدراسة الراهنة.

وقد قام بعض المحكمين بتعديل بعض البنود وحذف بعضها لعدم ملاءمتها للبيئة العُمانية مثل بند رقم (١٤) أن التأثيرات البيولوجية، الفطرية والعنصرية. تلعب دوراً في تشكيل أخلاق الفرد والدولة أكثر مما يعتقد الناس" ليصبح على النحو التالي: أن التأثيرات البيولوجية الفطرية تلعب دوراً في تشكيل أخلاق الفرد.

- والبند رقم (٢٠) " أعتقد أنه ينبغي أن تخفف القيود التقليدية المفروضة على الطلاق، وأن يصبح موضع اتفاق متبادل بين الزوجين"
ليصبح: أعتقد أنه ينبغي أن تخفف القيود المفروضة على الطالب في المؤسسات التعليمية.
- والبند رقم (٣٢) " إذا كان في يدي بندقية فأنتي أشعر بشئ من القلق إلى أن أفرغها من الرصاص."
ليصبح: إذ كان في يدي جريدة، فأنتي أشعر بشئ من القلق إلى أن أمزقها.
- وحذف العبارة (١) من البند رقم (٣٧) "رجال الدين يناقشون موضوع عقيدة وحدة"
لتصبح العبارة: علماء الدين يناقشون موضوع القيم والأخلاق.
- والبند رقم (٦٤) أعتقد أن هناك أشياء أخرى ينبغي على الأطفال أن يتعلموها تعتبر أكثر أهمية من مجرد الطاعة واحترام مصادر السلطة.
ليصبح: أعتقد أن هناك أشياء أخرى ينبغي على الأطفال أن يتعلموها تعتبر أكثر أهمية من مجرد التقليد والمحاكاة.
- وحذف العبارة (حـ) من البند رقم (٦٦) لتصبح أفضل أن أقرأ كتاباً في الأدب والشعر.
- وحذف العبارة (أ)، (جـ) من البند رقم (٩١) لتصبح أ بالسلام وجـ بالنظافة.
- وتعديل البند رقم (١٠٧) " أحسب أن أتجنب الحديث في الموضوعات الجنسية المحرجة مع أفراد الجنس الآخر "
ليصبح: أحب أن أتجنب الحديث في الموضوعات المحرجة وحذف البند رقم (١٤٦)
"القول بأن الله لا يساعد قوماً حتى يساعدوا أنفسهم"
- ليصبح: تعاونك مع نفسك له الأثر في الوصول إلى الأهداف المرجوه. ملحق (٢).

٢- مقياس التوافق الدراسي / إعداد الباحث :

خطوات بناء المقياس :

الهدف من المقياس :

يهدف المقياس التعرف على الفروق بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا في التوافق الدراسي بكليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان، وذلك بتحديد مدى توافق الطالب مع دراسته ولمعرفة مدى تأثير ذلك على تفوقه في دراسته بالكلية.

الأساليب التي اعتمدها الباحث في إعداد المقياس :

١- الاعتماد على بعض المقاييس الخاصة بالتوافق ومن هذه المقاييس مقياس التوافق الدراسي الذي أعده " محمود الزيايدي " ومقياس الكيف في الحياة المدرسية إعداد " جابر عبد الحميد"، ومقياس التوافق الدراسي إعداد " مصطفى الصفتي"، وكذلك مقياس الأبعاد النفسية في البيئات المؤسسية والذي نقله إلى اللغة العربية " فتحي السيد" واختبار " هيوم " للتوافق الدراسي، ومقياس التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة والذي أعده " بدري عبد المعطي".

وفي ضوء المسح الذي قام به الباحث وباستعراض مقاييس التوافق الدراسي المتاحة وجد الباحث أن معظم المفردات التي تتألف منها هذه المقاييس أنها تتناول جوانب وأبعاد التوافق الدراسي من حيث العلاقات مع هيئة التدريس والإدارة والزملاء ومدى تماسكهم وتعاونهم وتشجيع الأساتذة على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم وكذلك توافقهم مع التخصص والنظم الدراسي والأنشطة والمنهج وأساليب التدريس وما يتعرضون له من ضغوط، وقد استعان الباحث بكافة هذه المقاييس في تحديد المحاور والأبعاد التي تدور حولها مفردات مقياس التوافق الدراسي في البحث الراهن.

ولاحظ الباحث أن بعض هذه المقاييس والاختبارات قد أعدت العبارات طبقا لمحكات ومعايير وضعت لها، بينما في البعض الآخر تم اقتباس فقراتها من مقاييس معدة مع إضافة عبارات جديدة أو تعديل أو حذف في ضوء تجارب استطلاعية.

٢- من خلال الإطار النظري للبحوث والدراسات السابقة :

استخلص الباحث من الإطار النظري فيما يخص مجال التوافق الدراسي عدداً من المحاور الرئيسية لتصاغ حولها مفردات المقياس وكان أهمها:

- ظروف الدراسة والبيئة الطبيعية.

- ظروف الأسرة اجتماعياً وثقافياً واقتصادياً.

- ظروف شخصية وصحية ومستقبلية.

وتم اشتقاق محاور وبنود المقياس من خلال الإطار النظري والمقاييس التي تم عرضها تفصيلاً.

صياغة أبعاد وبنود المقياس :

في ضوء الأساليب التي اعتمد عليها الباحث والمنهجية العلمية التي اتبعها وفي ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري وفي ضوء التعريف الإجرائي للتوافق الدراسي توصل الباحث إلى تحديد البعدين الآتيين للمقياس :

(١) بعد العلاقات ويقاس هذا البعد مدى توافق الطالب مع زملائه وأساتذته والهيئة الإدارية. ويضم هذا البعد ٢٥ عبارة تبدأ من رقم ٢٥ بالقائمة.

(٢) بعد المحافظة على مطالب الدراسة ويقاس مدى توافق الطالب مع المواد العلمية والعملية ويضم هذا البعد ٢٥ عبارة تبدأ من رقم ٢٦ بالقائمة إلى رقم ٥٠ بالقائمة وجميع عبارات المقياس سالبة وكلما ارتفعت درجة الطالب في المقياس تكون دالة على عدم التوافق الدراسي والتخصص والأنشطة المنهجية.

وعلى أساس هذه المحاور أمكن صياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن توضح الفروق بين المتفوقين والمتأخرين دراسياً في مقياس التوافق الدراسي، وقد روعي أن تكون العبارات قصيرة ومفهومة بالنسبة لطبيعة البيئة العُمانية ولا يختلف الطلاب في تفسيرها، وقد تم توزيع بنود المقياس بطريقة عشوائية ووضع أمام كل عبارة الاستجابة (موافق بشدة، موافق، غير متأكد) وقد رأى الباحث أن تكون للاستجابة الأولى ٣ درجات والاستجابة الثانية درجتان والاستجابة الثالثة درجة واحدة كما يوضحها المثال التالي:

٣ × ٥٠ = ١٥٠ درجة أعلى تمثل عدم التوافق الدراسي

١ × ٥٠ = ٥٠ أدنى درجة للمقياس = أعلى درجة للتوافق

وهذه الدرجات تمكن الباحث من تحديد معايير وضبط المقياس والتي على ضوءها تكون الصورة النهائية للمقياس. ويضيف الباحث أن أعلى درجة للمقياس (١٥٠) درجة وهي تمثل السلبية في التوافق أما أقل درجة فهي (٥٠) درجة تمثل الإيجابية في التوافق.

التجربة الاستطلاعية للمقياس :

بعد صياغة بنود المقياس وترتيبها طبقاً للمحورين الأساسيين تم وضع التعليمات المناسبة، واستهدف تجربة المقياس التأكد من مدى وضوح عباراته ومدى فهم المفحوص لكل عبارة والتأكد من قدرتها على التمييز ودرجة واقعيته واتساقها، وبعد تطبيق الصورة المبدئية للمقياس والاستفادة من التجربة الاستطلاعية، تبين للباحث أن التعليمات الخاصة بالمقياس ملائمة وأن العبارات تتميز بالوضوح وسهولة الفهم، وتم الاستفادة من خلال التطبيق الأول على أفراد العينة الاستطلاعية في حساب زمن المقياس وصدقه وثباته، وكانت على النحو التالي :

- بلغ زمن المقياس (٣٠) دقيقة.

- صدق المقياس :

تم التأكد من صدق المقياس من خلال الأساليب التالية :

- صدق المحتوى :

١- اشتقاق أبعاد وعبارات المقياس من خلال نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة، وكذلك من بعض مقاييس التوافق الدراسي، وهذا يعتبر دليلاً علمياً ومنهجياً لصدق المقياس المستخدم وهو ما يطلق عليه صدق المحتوى أو الصدق المنطقي.

٢- الاتساق الداخلي :

- لتحديد الاتساق الداخلي لبنود المقياس، تم إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وذلك بهدف حذف العبارات التي لا تظهر ارتباطاً مع

المقياس الكلي، وهو أحد أساليب صدق التكوين الفرضي للتحقق من الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات المقياس، ويوضح جدول (١٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٦)

يوضح معاملات الارتباط ومستويات الدلالة لمقياس التوافق الدراسي

بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٥٧١	٠,٠١	٢٦	٠,٦٩٢	٠,٠١
٢	٠,٢٠٥	٠,٠٥	٢٧	٠,٤٧١	٠,٠١
٣	٠,٦٧٢	٠,٠١	٢٨	٠,٥٤٧	٠,٠١
٤	٠,٦١٣	٠,٠١	٢٩	٠,٦٠٠	٠,٠١
٥	٠,٢٣٩	٠,٠٥	٣٠	٠,٤٦٤	٠,٠١
٦	٠,٣٦٥	٠,٠١	٣١	٠,٦٠٠	٠,٠١
٧	٠,٥١٤	٠,٠١	٣٢	٠,٥٩٦	٠,٠١
٨	٠,٢٩٦	٠,٠١	٣٣	٠,٦٩٩	٠,٠١
٩	٠,٠٧٣٧	٠,٠١	٣٤	٠,٢٩٧	٠,٠١
١٠	٠,٢٤١	٠,٠٥	٣٥	٠,٧٢١	٠,٠١
١١	٠,٥٦٣	٠,٠١	٣٦	٠,٦٤١	٠,٠١
١٢	٠,٤٧١	٠,٠١	٣٧	٠,٦٤١	٠,٠١
١٣	٠,٢٦٦	٠,٠٥	٣٨	٠,٥٠١	٠,٠١
١٤	٠,٤٠١	٠,٠١	٣٩	٠,٤٣٦	٠,٠١
١٥	٠,٥٢١	٠,٠١	٤٠	٠,٧٤١	٠,٠١
١٦	٠,٥٦٢	٠,٠١	٤١	٠,٤٣٧	٠,٠١
١٧	٠,٢٤٩	٠,٠٥	٤٢	٠,٥٤٩	٠,٠١
١٨	٠,٥٣٢	٠,٠١	٤٣	٠,٤٩٧	٠,٠١
١٩	٠,٥٠٣	٠,٠١	٤٤	٠,٣٩٨	٠,٠١
٢٠	٠,٦٨١	٠,٠١	٤٥	٠,٦٤٠	٠,٠١
٢١	٠,٥١٢	٠,٠١	٤٦	٠,٥٢٣	٠,٠١
٢٢	٠,٥٤٣	٠,٠١	٤٧	٠,٤٤١	٠,٠١
٢٣	٠,٦٣٢	٠,٠١	٤٨	٠,٢٢٤	٠,٠٥
٢٤	٠,٤٨١	٠,٠١	٤٩	٠,٤٦١	٠,٠١
٢٥	٠,٢٤٦	٠,٠٥	٥٠	٠,٢٤٤	٠,٠٥

يتبين من الجدول (١٦) أن معاملات الارتباط تراوحت بين ٠,٢٠ ، ٠,٧٤ وبمستويات دلالة فيما بين ٠,٠١ ، ٠,٠٥ وهذا مؤشر دال على وجود الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على الاتساق الداخلي.

كذلك تم التأكد من صدق المقياس في دراسة البحث الراهن بإيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها جدول (١٧).

جدول (١٧)

يوضح معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	قيمة معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
بعد العلاقات مع الطلاب والهيئة الأكاديمية والإدارية	٠,٧٨٤	٠,٠١
بعد المحافظة على مطالب الدراسة والأنشطة المنهجية	٠,٧٧٢	٠,٠١

وبذلك يتبين من الجدول أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا ما يؤكد على اتساق المقياس وقياس الهدف الذي وضع من أجله.

ثبات المقياس :

قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وإيجاد معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الفردية لأبعاد المقياس ومجموع الدرجات الزوجية باستخدام معادلة سبيرمان - براون. وذلك بعد إعادة التطبيق. ويعكس الجدول (١٨) معاملات الثبات.

ويوضح جدول (١٨) معاملات ثبات المقياس

الرقم	أبعاد المقياس	معاملات الارتباط للدرجات الفردية والزوجية	معامل الثبات بعد تصحيحه
١	بعد العلاقات	٠,٥٨	٠,٧٣
٢	بعد المحافظة على مطالب الدراسة والمواد العلمية والعملية والأنشطة المنهجية	٠,٧٥	٠,٨٦
	معامل الثبات الكلي للمقياس	٠,٦٠	٠,٧٥

حيث يتضح من الجدول أن معاملات الثبات مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد على ثبات المقياس بدرجة عالية.

وصف المقياس في صورته النهائية :

مما تقدم يتضح أن مقياس التوافق الدراسي في مستوى صدق وثبات عال يسمح باستخدامه في دراسة البحث الراهن وأصبح المقياس يتكون من بعدين أولهما : بعد العلاقات والذي يقيس مدى توافق الطالب مع زملائه ومع أساتذته ومع الهيئة الإدارية وثانيهما بعد المحافظة على مطالب الدراسة ومدى توافق الطالب مع المواد العلمية والعملية والأنشطة المنهجية ويتكون كل بعد من (٢٥) عبارة وبذلك يكون مجموع عبارات المقياس (٥٠ عبارة)، وتمثل الدرجة المنخفضة للطالب حسن التوافق والدرجة المرتفعة سوء التوافق أو عدم التوافق الدراسي.

ويهدف المقياس إلى التعرف على الفروق بين المتفوقين والمتأخرين دراسياً في التوافق الدراسي بكليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.

وتضمنت التعليمات طريقة الإجابة وإعطاء مثال على ذلك وتوضيح الاحتفاظ بسرية الإجابة والإشارة إلى عدم وجود إجابات خاطئة وأخرى صحيحة في عبارات المقياس، وبذلك يكون المقياس جاهزاً للتطبيق ملحق (٣).

٣- قائمة قياس عادات الاستذكار / إعداد الباحث

الهدف من القائمة :

- تهدف قائمة عادات الاستذكار التعرف على الفروق في عادات الاستذكار بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا وتحديد درجة ممارسة هذه المهارات ومدى احتياجات الطلبة المتأخرين دراسيا منها وذلك كتنخيص قبلي لعلاج نواحي القصور وتطبيق برنامج لعادات الاستذكار يهدف رفع المستوى التحصيلي للطلبة المتأخرين دراسيا.
- ويقصد بعادات الاستذكار في هذا البحث شكل من أشكال النشاط ومجموعة من المهارات اللازمة لإحداث التعلم والتي ينبغي أن تتوافر في الطالب للقيام بدوره في عملية التعليم وتساعد هذه المهارات على توفير الجهد والوقت والوصول إلى الهدف الأصلي منها وهي نوع من السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة.

- خطوات بناء القائمة :

أولاً- الأساليب التي اعتمد عليها الباحث في اشتقاق قائمة عادات الاستذكار :

- ١- الاعتماد على بعض المقاييس والاختبارات الخاصة بعادات الاستذكار ومن هذه المقاييس عادات الاستذكار إعداد جابر عبد الحميد وسليمان الخضري، وكذلك اختبار عادات الاستذكار إعداد سناء محمد وقائمة مهارات التعلم والاستذكار إعداد أنور رياض وسليمان الخضري ومقياس الأبعاد النفسية في البيئات المؤسسية تأليف رودلف إعداد فتحي السيد، ومقياس الكيف في الحياة المدرسية إعداد جابر عبد الحميد.

وقد توصل الباحث من خلال تحليل هذه المقاييس جميعها على أنها تؤكد على أهمية عادات الاستذكار السليمة وتوفير الأسس الموضوعية المساعدة للطلاب على تحسين عاداتهم في الاستذكار.

- استعان الباحث بالمحاور والأبعاد التي تدور حولها مفردات هذه المقاييس وكان أهم هذه المحاور والأبعاد ما يأتي :

تجنب التأخير، طرق العمل، مكان المذاكرة، إدارة الوقت، كيفية الاستعداد للمذاكرة ،
كيفية المذاكرة، كيفية الاستعداد للامتحان، كيفية أداء الإجابة في الامتحان.

وقد أجمعت أغلب الدراسات على هذه المحاور والأبعاد والبنود التي تتألف منها والتي
تؤكد أهمية الوقت، والتنظيم في العمل، وتحديد ساعات المذاكرة ومكان المذاكرة وتنظيم
جدول للمذاكرة، وكيفية الاستعداد للدروس مبكراً وكتابة البحوث والتقارير المطلوبة في الوقت
المحدد، والفهم الجيد، وترتيب الحقائق والمعلومات، والاهتمام بالرسوم والجدول والأشكال،
عدم الاضطراب والقلق، الاستعداد للامتحان، عدم الخوف من الامتحان، التخطيط للإجابة،
التركيز والاهتمام أثناء المذاكرة، تسجيل النقاط المهمة في كراسة، الاستماع الجيد، الانتهاء
من الإجابة في الوقت المقرر.

وقد استعان الباحث بكافة هذه المقاييس بجميع محاورها ومفرداتها المختلفة
في إعداد قائمة عادات الاستذكار في البحث الحالي.

٢- تحليل البحوث والدراسات السابقة على المستويين العربي والأجنبي وقد عرض هذا
الجانب تفصيلاً في الإطار النظري من هذا البحث.

٣- تصور الباحث من واقع تجربته وعمله في سلك التدريس في إحدى هذه الكليات
وقراءته للمصادر الخاصة بعادات الاستذكار ومنها مهارات طالب الجامعة جابر
عبد الحميد وسيكولوجية إدارة الوقت، فاروق السيد، وكيف تقوي ذاكرتك/ خليل
فاضل وبعض ما ورد في الإطار النظري والتي عرضها الباحث في أهمية
متغيرات هذا البحث.

٤- الاعتماد على بعض التطبيقات التربوية والدور النسبي لنظريات التعلم وأنماط التعليم
ومنها " جانبيه " و " أوزيل " و " هيلد تابا " ، ونظرية الارتباط لثورنديك ونظرية
الاشتراط " افلوف " ونظرية الإستبصار " كوهلر " و" تجارب " إبنجهاوس " في
التذكر والنسيان و" تجارب " هل " في التعلم.

- وعلى ضوء كل ما سبق استخلص الباحث الحالي مما استعرضه وأكدت عليه هذه
النظريات والتجارب ما يلي :

- تثبيت التعلم وسرعة حدوثه تبعاً لطول المدة وفترات الراحة في الاستذكار.

- معرفة النتيجة وتبين نوع الخطأ ومحاولة التصحيح.
- التدريب المركز والموزع وعدم تحديد أوقات متباعدة.
- استخدام الطريقة الكلية والجزئية في التعلم واستعراض كلي للمادة قبل البدء في التفاصيل ثم تقسيم الدروس إلى عناصر وأجزاء أساسية وترتيبها حسب مستوى الصعوبة.
- تنوع مادة التعلم وأهمية الفهم والاستمتاع بالقراءة.
- التخلص من المشكلات النفسية والعادات الانفعالية وإزالة المخاوف، والغضب، والكره، والتفزز وإحلال الابتهاج والحب والسرور.
- استخدام الطاقة العقلية في التعلم والاستنكار (حصر الانتباه وتركيز الشعور والإدراك للعلاقات والفهم وسرعة التذكر والاستعداد للمعلومات والخبرات السابقة والتهيؤ العقلي وتنظيم المادة والاستعداد للمعلومات والخبرات السابقة والاستعداد للاستجابة).
- استخدام الإشارات الحسية في النظر والبحث.
- استخدام التفكير المتشعب بأكثر من طريقة في الإجابة والحلول والاهتمام والمثابرة والمجهود التلقائي وقيمة التسميع وأهمية التعليمات.
- إدراك الارتباط بين الأفكار والتمييز وإيجاد العلاقات بين المعلومات ومعالجتها.

ثانياً- صياغة أبعاد وعبارات قائمة عادات الاستنكار :

وعلى ضوء كل ما سبق قام الباحث بإعداد قائمة عادات الاستنكار اللازمة للطلاب المتأخرين دراسياً بحيث تضم بعدين رئيسيين يعبران عن عادات الاستنكار وهما :

١- سيكولوجية إدارة تنظيم الوقت :

ويعني هذا البعد في البحث الحالي مدى تنظيم الطالب للوقت وقدرته على وضع خطة زمنية يحدد فيها أوقات استنكاره ولديه جدول وساعات محددة للمذاكرة ويختار النشاطات الفعالة التي تضمن إنجازها لما يطلب منه وتحقق أهدافه ونجاحه وتقدمه الدراسي ومدى ثقته وقدرته للاستعداد القبلي للامتحانات وأداء الواجبات والتقارير والبحوث والتي تعتبر مؤشر للكشف عن تقدمه ومستواه الدراسي.

ويضم هذا البعد عدداً من العبارات حرص الباحث بأن تكون هذه العبارات مصاغة صياغة سلوكية تعكس سلوك الطالب ودرجة ممارسته لهذا السلوك ومدى حاجته لاكتساب عادات الاستذكار.

٢- عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد :

ويعني هذا البعد ما يجب أن يكون عليه الطالب بحيث يكون قادراً على فهم وإدراك وتطبيق الخبرات والإلمام بالحقائق وقدرته على الاستيعاب والتحليل والتفسير واستخدامه للعمليات العقلية المعرفية في التذكر والانتقاء للمعلومات وتنظيمها وتوظيفها والوصول بها إلى مستوى التمكن ومدى اكتسابه للطرق السليمة في الاستذكار وحفظه ومراجعته وتركيزه في الإجابة وعدم النسيان.

وقد حرص الباحث بأن يتضمن هذا البعد عدداً من العبارات المصاغة صياغة سلوكية وأن تكون العبارات قصيرة وذات لغة مفهومة ومألوفة لدى الطلاب ولا يختلف الطلاب في تفسيرها.

صياغة تعليمات القائمة :

تم توزيع العبارات بطريقة عشوائية وروعي عند صياغة التعليمات أن تكون العبارات واضحة ومناسبة وقد تضمنت تلك التعليمات الهدف من قائمة عادات الاستذكار والإشارة إلى طريقة الإجابة ووضع درجة الحاجة إلى ممارسة كل عبارة بالتقدير الكمي بالدرجات حتى يمكن تقدير حاجة الطالب بصورة موضوعية وقد وضع الباحث لكل عبارة ثلاث مستويات وهي :

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| (١) محتاج لهذه المهارة بدرجة عالية | (ثلاث درجات) |
| (٢) ، ، ، ، متوسطة | (درجتان) |
| (٣) ، ، ، ، قليلة | (درجة واحدة) |

- وبعد تحديد درجة الحاجة لاكتساب هذه المهارات تجمع درجات كل بعد على حدة والدرجة الكلية لكل طالب حتى يتمكن الباحث من تحديد معايير ضبط القائمة.

د- التجربة الاستطلاعية :

بعد أن تم التوصل إلى الصورة الأولية للقائمة كان لابد من التأكد من ثباتها وصدقها حسب ما يلي :

(١) الدراسة الاستطلاعية للقائمة للتأكد من مدى مناسبة أبعاد الاستمارة وعبارات كل بعد وتفسيرها وتحديد الوقت اللازم والمناسب للإجابة على عينة استطلاعية بهدف إدخال بعض التعديلات أو الحذف أو الإضافة، ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة عشوائية مكونة من عشرين (٢٠) طالبا من طلاب كلية التربية للمعلمين بصور من خارج العينة الأصلية وبين لهم الهدف من هذه الاستمارة والمقصود بأبعادها وعبارات كل بعد ورد الباحث على استفساراتهم، وقد تحقق الباحث من موضوعية الاستمارة عند جميع الأفراد وعدم التأويل في تفسير أبعاد الاستمارة وعبارات كل بعد.

الصدق :

قام الباحث بتطبيق القائمة على العينة الاستطلاعية، كما شارك أحد الزملاء في تطبيق مقياس عادات الاستذكار/ إعداد جابر عبد الحميد وذلك لحساب معامل الصدق التلازمي أو الصدق بالتطابق والذي يمكن التعرف عليه بحساب معامل الارتباط لاختبار باختبار آخر له درجة صدق عالية، ولما كان مقياس عادات الاستذكار لجابر عبد الحميد له قدرة تنبؤية عالية فإنه يمكن القول أن قائمة عادات الاستذكار التي أعدها الباحث لها درجة صدق مقبولة، وتم حساب معامل الصدق التلازمي بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية من خلال تطبيق مقياس عادات الاستذكار/ إعداد جابر عبد الحميد وسليمان الخضري الشيخ والدرجات التي حصل عليها الباحث من خلال تطبيق قائمة عادات الاستذكار ووجدت قيمة $r = 0,74$.

الثبات :

تم الاستفادة من التجربة الاستطلاعية في حساب ثبات القائمة باستخدام معادلة سبيرمان وبراون للتجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات $0,86$ وهو معامل ثبات مرتفع.

وصف قائمة عادات الاستذكار في صورتها النهائية :

مما تقدم يتضح أن القائمة في مستوى صدق وثبات عال يسمح باستخدامها في هذا البحث وأصبحت القائمة تتكون من بعدين وهما :

- (١) سيكولوجية تنظيم الوقت ويتكون هذا البعد من (٢٥) عبارة.
- (٢) عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد ويتكون هذا البعد من (٢٥) عبارة وبذلك يكون مجموع عبارات القائمة (٥٠) عبارة تمثل عادات الاستذكار وتكشف الفروق بين المتفوقين والمتأخرين دراسياً وتمثل الدرجة المنخفضة الطالب المتفوق والدرجة المرتفعة الطالب المتأخر دراسياً الذي يحتاج إلى نوع من التدريب في عادات الاستذكار ولما كان هدف هذا البحث التعرف على الفروق بين المتفوقين والمتأخرين في عادات الاستذكار وأثر برنامج لعادات الاستذكار. لرفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين، ستكون هذه القائمة بمثابة تشخيص قبلي لتحديد درجة كل مهارة من مهارات عادات الاستذكار عند عينة الدراسة للطلبة المتأخرين دراسياً. ومدى احتياجهم من هذه القائمة

لبناء وتطبيق برنامج لعادات الاستذكار والذي يهدف إلى رفع مستوى التحصيل الدراسي وتكون هذه القائمة بمثابة قناة تغذي أركان هذا البرنامج، وبذلك تكون القائمة في صورتها النهائية جاهزة للتطبيق ملحق (٤).

٤- برنامج عادات الاستذكار / إعداد الباحث :

- الأساليب التي اعتمد عليها الباحث في بناء البرنامج :

اعتمد الباحث في بناء برنامج عادات الاستذكار للطلبة المتأخرين دراسيا بكليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان على عدد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية، وقد ركزت هذه الدراسات على:

١. الأهداف العامة والخاصة والأهداف السلوكية والتي يمكن ملاحظتها وقياسها.
٢. التحديث في أساليب التعلم وطرقه وأنماطه.
٣. التحديث في المنهج من حيث أهدافه وبيئته ومقرراته وأساليبه.
٤. التحديث في أساليب التقويم.

كما أظهرت هذه الدراسات والبحوث عدة استراتيجيات من أهمها:

أ- الإعداد على أساس الأداء.

ب- الإعداد على أساس الكفاءات.

ج- التعليم المصغر.

د- التعليم عن بعد.

هـ- الجامعة المفتوحة.

و- تحسن التركيز والدافعية ومهارات الاستذكار لطالب الجامعة.

كما أكدت تلك الدراسات والبحوث على تنوع أساليب الإعداد والتدريب الذي يمكن النظر إليه على أنه استراتيجية من استراتيجيات التعلم والتربية المستمرة، وهو مصدر من مصادر النمو للموارد البشرية، والتحسين الذاتي. تستهدف إحداث تغييرات في خبرات

ومهارات المتدربين لتلافي أوجه النقص والقصور وملاحقة الاتجاهات العلمية وسد الفجوة بين النظرية والتطبيق.

وعلى هذا يمكن القول أن التدريب ما هو إلا سلسلة متلاحقة من فعاليات وأنشطة مستمرة مادامت الحياة وما فيها من علوم وأفكار وتقنيات حديثة.

ومن أجل تحقيق هذه الوظائف للتدريب وحاجة الطلبة المتأخرين دراسيا تبني الباحث فكرة برنامج عادات الاستنكار للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.

ويعرض جابر عبد الحميد، وطاهر عبد الرازق (١٩٧٨) في كتابه أسلوب النظم بين التعلم والتعليم بعض النماذج لتصميم برنامج التدريب ومن هذه النماذج نموذج تريسي (Tracey).

ويتألف نموذج تريسي من ثلاث مراحل هي :

- المرحلة الأولى : وهي تحديد متطلبات البرنامج (جمع البيانات - تحديد متطلبات الدارسين - صياغة أهداف الأداء).

- المرحلة الثانية : نظام عمل البرنامج (اختيار محتوى المقررات - تخير الاستراتيجية التعليمية - إنتاج المواد التعليمية).

- المرحلة الثالثة : تنفيذ التعليم وتقويمه (تطبيق الاختبارات - تحليل النتائج)، وكذلك نموذج هامرو (Humrro) ويتألف من الخطوات الآتية :

جمع المعلومات عن المشكلة - القيام بتحليل المنظومة - تطوير نموذج العمل - اشتقاق أهداف الأداء - اختيار الدارسين وتحديد متطلباتهم - اختيار المحتوى والطرق - الاختبار القبلي للمهارات - القيام بالتدريب - مراقبة التدريب - الاختبار البعدي - التوصيات. (جابر عبد الحميد، وطاهر عبد الرازق : ١٩٧٨ : ٤٢١)

ويشير نموذج كمب (Kemp) (١٩٨٧) إلى الخطوات التالية في بناء وتصميم البرنامج.

- تحديد الموضوعات والغايات العامة.

- التعرف على الخصائص المميزة للمتعلم.

- تحديد أهداف التعليم.
- اختيار المحتوى الدراسي.
- التقدير القبلي.
- اختيار الطرق والأنشطة والمصادر التعليمية.
- التقويم (Kemp : 1987, 112)

ويتضح من استعراضنا لخطوات تصميم البرنامج التدريبي وفي حدود علم الباحث أن معظم هذه الخطوات متفق عليها وتؤخذ في الاعتبار عند بناء وتصميم البرنامج وفي ضوء هذه المنهجية العلمية يميل الباحث إلى استخدام هذه النوعية من البرنامج والتي سببني عليها الباحث خطوات بناء برنامج عادات الاستذكار الذي يهدف إلى رفع مستوى التحصيل للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.

خطوات بناء البرنامج :

١- تحديد متطلبات الدارسين من مهارات عادات الاستذكار :

وذلك في ضوء تطبيق قائمة عادات الاستذكار عند عينة الطلبة المتأخرين دراسيا وتحديد احتياجاتهم من هذه القائمة لبناء وتطبيق البرنامج الذي يهدف إلى رفع مستوى تحصيلهم الدراسي.

وفي ضوء ما سبق ستكون مهارات عادات الاستذكار للقائمة بمثابة الأهداف لبرنامج عادات الاستذكار للطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان.

٢- هدف البرنامج :

يهدف برنامج عادات الاستذكار في دراسة البحث الراهن إلى تنمية وتدريب الطلبة المتأخرين دراسيا في كليات التربية للمعلمين بسلطنة عُمان على مهارات عادات الاستذكار والوعي ببعض مهامهم وأدوارهم في الدراسة والذي يساعدهم في تحقيق ما قد يسهم في تسهيل ورفع مستوى تحصيلهم الدراسي وتحويل هذه المهارات إلى ممارسات وأنشطة تطبيقية وعملية لكي يصبحوا قادرين على ما يلي :

١. إدراك تنظيم الوقت والإلمام بالطرائق والاستراتيجيات في استغلاله وتنظيمه والتخطيط المستمر للإفادة منه بما يتلاءم مع قدراتهم وإمكاناتهم للتوصل إلى تحقيق التفوق والنجاح ورفع مستوى تحصيلهم الدراسي.
٢. الإلمام بعمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد بمختلف صورته وعملياته وأبعاده التي تتصل بعادات الاستذكار وتطبيقها في تنظيم عملية التعلم في نطاق أدوارهم ومسئولياتهم.
٣. تنمية مهارات عادات الاستذكار لدى الطلبة واستمرارية تطبيقها في عملية التعلم.
٤. علاج نواحي القصور في هذه المهارات وتحسين أداء الطلبة المتأخرين دراسياً بما يتلاءم مع قدراتهم وإمكاناتهم ويساهم في تسهيل دورهم لرفع مستواهم التحصيلي.

٣- تحديد محتوى البرنامج :

قام الباحث باختيار محتوى البرنامج واشتقاقه من خلال ما تم عرضه من دراسات وبحوث سابقة، وكتب ومراجع خاصة بعادات الاستذكار، وفي ضوء أهداف الأداء لقائمة عادات الاستذكار والتي سبق تحديدها، وكذلك بعض ما ورد من مقاييس، وقد راعى الباحث عند اختيار محتوى البرنامج بأن تكون المادة في مستوى الطلبة الدارسين، وأن تكون المادة العلمية صحيحة وذات قيمة وتتعلق بعادات الاستذكار وتعالج نواحي القصور في عادات الاستذكار وتفيد الدارسين في رفع مستوى تحصيلهم الدراسي، وأن تحقق المادة أهداف البرنامج وتتضمن قراءات وأنشطة ومهارات متنوعة يكتسبها الطلبة بطريقة متدرجة.

٤- تنظيم المحتوى والأنشطة في وحدتين دراسيتين هما :

١. سيكولوجية تنظيم الوقت.
٢. عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد.

٥- تحديد الأنشطة اللازمة للبرنامج :

ويقصد بها ما يستخدمه الطلبة من أدوات ومصادر وأساليب يوظفها الباحث ومن يشترك معه من الأساتذة في الوصول لتحقيق أهداف البرنامج ويمكن تقسيم هذه الأنشطة إلى :

أ- أنشطة قبلية :

وهي التي يقوم بها الباحث ومن يساعده من الأساتذة والطلبة لتوضيح متطلبات البرنامج وأنشطته من قراءة للوحدات التدريبية وتحديد المصادر التي يستقي منها الطالب المعلومات وكيفية الحصول عليها وعقد الحلقات الدراسية والمشاركة في النقاش والمواقف التعليمية التي يسعى إليها الباحث في دراسة البحث الراهن.

ب- الأنشطة المصاحبة :

وهي الأنشطة التي يقوم بها الباحث المنفذ للبرنامج وطلابه والمنبثقة من وحدات البرنامج وتنفيذ متطلباته فيما يلي :

- المشاركة الفعلية في مناقشة عادات الاستذكار وتمثيل بعض المواقف والتخطيط للقيام بها.
- عمل بعض الخرائط المعرفية لعادات الاستذكار حسب احتياجات كل طالب والتي تساعده في حل مشكلاته وتحقق له النجاح.
- القيام بعمل بعض البحوث الإجرائية حسب متطلبات المقررات الدراسية والتخصصات المختلفة.
- القيام ببعض الأنشطة المرتبطة بطبيعة كل مقرر دراسي مثل كتابة التقارير، عرض المادة العملية في المحاضرات، استخدام المراجع في التحقق من المادة العلمية والتحضير المسبق.
- كتابة بعض النصوص والمقالات الخاصة بموضوع الدراسة.
- ممارسة عادات الاستذكار ممارسة فعلية وتنظيمها وفق جدول وخطة زمنية يعدها الطلبة.

٦- تقويم البرنامج :

يقيس التقويم في البرنامج مستوى أداء الطالب ومدى تمكنه من عادات الاستذكار ويتم التقويم حسب المعايير التالية :

- حضور الطالب الحلقات الدراسية، والمشاركة فيها بفاعلية.

- القيام بجميع الأنشطة المطلوبة ومتابعة استكمال متطلباتها وتنفيذها مع طبيعة كل مقرر ومتابعته من قبل الباحث للطلاب مع كل عضو هيئة تدريس مسئول عن تدريس المادة لمعرفة مدى تقدمه في الدراسة.
- التقويم النهائي والذي يستخدم فيه قائمة عادات الاستذكار لمعرفة مدى التقدم والإلمام والتحسين بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج.
- متابعة نتيجة التحصيل الدراسي العام لمعرفة مدى النجاح للطلبة المتأخرين دراسيا وملاحقته البرنامج من أهداف.

٧- طبيعة البرنامج :

تتعدد طرائق الاستذكار وتباين إلا أنها تلتقي في نقطة أساسية هامة وهي مساعدة الطالب في التعلم وتحقيق النجاح والتفوق.

وإذا نظرنا إلى وحدات البرنامج نجد أنها مكونة من وحدتين دراسيتين هما :

١. سيكولوجية إدارة تنظيم الوقت : وتسعى إلى إبراز أهمية دور الوقت وتنظيمه والاستفادة منه في عملية الاستذكار والتعلم وما ينبغي أن يقوم به الطالب في كيفية تنظيم وقته والسيطرة عليه والتحكم فيه بشكل يحقق له النجاح والتفوق، ويتضمن محتوى هذه الوحدة (الخطة الزمنية والجدول الفصلي والأسبوعي واليومي وكذلك الخريطة المعرفية).

٢. عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد : وتسعى هذه الوحدة إلى استخدام الطاقة العقلية والعمليات العقلية عند الاستذكار وما يعقب ذلك من أنشطة عقلية تمكن الطالب من رفع مستوى تحصيله الدراسي.

وتتضمن هذه الوحدة العمليات العقلية الإدراكية وهي : (الاستعداد والتذكر، والاستدعاء والتفسير والتأويل).

- استخدام الطريقة الكلية والجزئية وتوظيفها في الاستذكار.

ويوضح جدول (١٩) محتوى برنامج عادات الاستذكار

جدول (١٩)

بوضوح محتوى برنامج عادات الاستذكار

موضوع الوحدة وأهدافها	الموضوعات الفرعية للوحدة	ألوان النشاط التدريبي	المواد التعليمية ومصادر التعلم	أساليب التقويم
أولاً : سيكولوجية إدارة تنظيم الوقت : ١- إدراك أهمية الوقت وكيفية تنظيمه والتحكم فيه.	الخطة الزمنية : ١- الجدول الفصلي	المحاضرة - المناقشات - التعليم الذاتي - يدرس المتدربون دراسة ذاتية فرعية للوحدة.	وثيقة الوحدة المحاضرة	يتم التقويم في ضوء الأهداف والأنشطة التي يقوم بها الطلبة.
٢- التعرف على كيفية إعداد الخطبة، والجدول الفصلي والأسبوعي، واليومي.	٢- الجدول الأسبوعي.	- يتولى قائد الحلقة عرض المحتوى.	أساتذة علم النفس والتربية	هل قام الطالب بتنفيذ ما تم الاتفاق عليه في برنامج عادات الاستذكار.
٣- ممارسة قواعد إعداد الجداول وتنفيذها.	٣- الجدول اليومي.	- يناقش قائد الحلقة المتدربين ويحلل آرائهم وأفكارهم.	المصادر والمراجع.	
٤- إدراك أهمية الخريطة المعرفية.		- يقوم قائد الحلقة بتكوين فرق عمل، تختار كل فرقة أحد الأنشطة ويقومون بمهام عمل الجدول.	وثيقة الوحدة المحاضرة المشرف والمرشد الأكاديمي.	
٥- التعرف على كيفية إعداد الخريطة المعرفية:	الخريطة المعرفية :			
٦- ممارسة قواعد تطبيقها واستخدامها.	١- كراسة المجهود.	- والخريطة المعرفية.		
٧- القدرة على توظيف كراسة المجهود والاختبارات والبطاقات.	٢- كراسة الاختبارات. ٣- البطاقات.	- تقوم كل فرقة عمل بعبء ما قاموا به واستخلاص أبرز المميزات ويتم تبادل ألوان النشاط بين المتدربين. - يقوم المتدربون بتنفيذ ما تم في حياتهم الدراسية، وعادات الاستذكار.		
ثانياً : عمليات الذاكرة	العمليات العقلية	المناقشات المختلفة التدريبية التحضير المسبق للوحدة.		

أساليب التقويم	المواد التعليمية ومصادر التعلم	ألوان النشاط التدريبي	الموضوعات الفرعية للوحدة	موضوع الوحدة وأهدافها
- الحضور.	المصادر والمراجع الخاصة بالوحدة	المحاضرة - المناقشات - التعلم الذاتي - يتولى قائد الحلقة عرض المحتوى ومناقشة الأفكار.	الإدراكية والاستعداد، والانتباه، التذكر، والاستدعاء والتفسير، والتأويل. - الطريقة الكلية والجزئية وتوظيفها في الاستذكار.	وشروط التحصيل الجيد: ١- الإلمام بشروط التحصيل الجيد. ٢- استخدام الطاقة العقلية والعمليات العقلية عند الاستذكار. ٣- ممارسة الطريقة الكلية والجزئية والدور النسبي لنظريات وأنماط التعلم في عادات الاستذكار. ٤- استخدام المراجع في التحقق من المادة العلمية. ٥- اكتساب مهارات البحث وكتابة التقارير.
- تطبيق قائمة عادات الاستذكار.		- يقوم فريق عمل بتنفيذ الأنشطة المطلوبة.		
		- تعرض الفرقة ما تم التوصل إليه.		
		- يقوم المتدربين بتنفيذ ما تم في حياتهم الدراسية وفق المقررات المسجلين بها.		

وحدات برنامج عادات الاستذكار

الوحدة الأولى : سيكولوجية تنظيم الوقت

أولاً : أهداف هذه الوحدة الدراسية :

١. إدراك أهمية الوقت وكيفية تنظيمه والتحكم فيه.
٢. التعرف على كيفية إعداد الخطة، والجدول الفصلي والأسبوعي واليومي لعادات الاستذكار.
٣. ممارسة قواعد إعداد الجداول وتطبيقها في الاستذكار.
٤. إدراك أهمية الخريطة المعرفية للاستذكار.
٥. التعرف على كيفية إعداد الخريطة المعرفية.
٦. ممارسة قواعد تطبيقها واستخدامها.
٧. إعداد كراسة المجهود وكراسة الاختبارات والبطاقات في عملية الاستذكار وأهمية تطبيقها.

ثانياً : محتوى هذه الوحدة :

تحتوي هذه الوحدة على ما يلي :

(١) الخطة الزمنية :

والوقت أحد وحدات القياس ويعتبر أيضاً أحد الوسائل الفعالة في إنتاجية الطالب في وحدة زمنية محددة.

الوقت يوفر التغذية الفورية لمعرفة عناصر القوة والضعف، وهناك العديد من الأبحاث والدراسات حول الوقت ومتغيراته وقد بذلت جهود كبيرة لربط مستوى التحصيل من خلال الوقت وذلك بحساب الساعات والدقائق التي تخصص للاستذكار لتعطي أقصى حد من التحصيل، وقد ركزت هذه الدراسات على الوقت المشغول أو وقت التعلم الفعال الذي تحتاجه، والوقت المسموح به والوقت الذي يصرف، ويمكن وضع تصور لفهم الوقت واستغلاله من

خلال إيجاد العلاقة بين المقدار الإجمالي للوقت الدراسي الذي يستغل للاستذكار وعلاقته بالتحصيل والتفوق الدراسي.

وإذا أردت أيها الطالب العزيز أن تسيطر على حياتك ينبغي أن تسيطر على وقتك، ولكي تسيطر على الوقت ينبغي أن يكون لك خطة في كيفية تنظيم وقتك والدعوة موجهة إليك في ضرورة وجود جدول زمني للاستذكار، ويمكن أن يساعدك ذلك في ما يلي :

- يدفعك إلى البدء في النشاط والعمل.
 - يمنعك من أن تخدع نفسك ويجنبك التراخي.
 - يساعدك على الإنجاز في مطالب وأنشطة الدراسة والاستعداد للامتحانات.
 - ينظم حياتك اليومية وتستفيد من طاقتك العقلية والجسمية.
- هذا، ويمثل الجدول الدراسي خطة عمل ويحفز على الاستذكار ويسر لك تحقيق أهدافك ويعمل على حماسك ويشعرك بالرضا والجد والمثابرة والتقدم.

قواعد إعداد الجداول الزمنية:

نظم وقتك : هناك سبعة أيام في الأسبوع $\times 24$ ساعة = ١٦٨ ساعة، حيث أن الزمن المستغرق في النوم ثلث وقتك، وينبغي لك أن تضع في الاعتبار وقتا للرياضة والأنشطة الترفيهية، ويوم كامل للراحة مع الأسرة وساعات المحاضرات ووجبات الطعام، وتستطيع أن تقسم وقتك وحاول أن تحدد ما تبقى منه للاستذكار، وإليك مثال على ذلك :

جدول (٢٠)

يوضح تنظيم استغلال الوقت

النشاط	عدد الساعات
النوم	٥٦ ساعة في الأسبوع
وجبات الطعام والراحة	٢١ ساعة للطعام والراحة في الأسبوع
محاضرات	٢٤ ساعة في الأسبوع
تنقل	١٢ ساعة في الأسبوع
رياضة وأنشطة	٢٠ ساعة نشاط في الأسبوع
الاستذكار	٣٥ ساعة في الأسبوع للاستذكار
المجموع	١٦٨ ساعة في الأسبوع

١ - قم بإعداد الجداول الزمنية

(أ) الجدول الفصلي : يمكنك عمله حسب الأهمية وعدد المقررات الدراسية والأنشطة

المطلوبة لكل مقرر دراسي بما يتلاءم مع الخطة الدراسية لكل مقرر مع أساتذتك وبما يتلاءم مع أهداف وموضوعات كل مقرر وأساليب الدراسة والتقويم، ومواعيدها حسب كل مقرر دراسي. ملحق (٥)

(ب) الجدول الأسبوعي : ويمكنك عمله بنفس الطريقة بعد أن تحدد عدد أيام الأسبوع وساعات المحاضرات لكل مقرر واستغلال الوقت الضائع بين المحاضرات في وجبات الطعام والمكتبة. ملحق (٦)

(ج) جدول مقرر دراسي : نظم الوقت حسب ساعات المحاضرات اليومية لكل مقرر وحدد أنشطتك والمهام التي تريد القيام بها والوقت المحدد لها.

ملحق (٧)

النشاط التدريبي :

عزيزي الطالب لكي تحقق أفضل نتيجة في إعداد الجداول عليك أن :

- تعد وتنظم جدولاً زمنياً للاستذكار بحيث يضم جميع المقررات، وعدد الساعات المقررة لكل مقرر وأهداف كل مقرر، والموضوعات الدراسية وتقسيمها والأنشطة التقييمية المطلوبة والأساليب الدراسية ومواعيد تسليم الأنشطة والامتحانات ومراجع ومصادر كل مقرر دراسي، وعليك أن تستعين في ذلك بمرشدك الأكاديمي، وأساتذة المقررات الدراسية وإليك نموذج مقترح يمكنك الاستعانة به في عمل الجداول ملحق (٧،٦،٥).

مقترحات للاستذكار :

س : متى تذاكر ؟

- حسب الجدول الذي قمت بإعداده وحسب أهمية المقررات وكذلك متطلبات كل موضوع من بحوث وتقارير وأنشطة عليك أن تستغل الوقت بين المحاضرات وبعد المحاضرات وعليك القيام بذلك في أي وقت حسب الخطة بشكل مستمر، وعليك أن تتحكم في مواعيدك، فمن الأفضل أن تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً، وتبدأ من السادسة صباحاً وحتى الحادية عشر مساءً.
- هبئ نفسك وروض ذاتك واحذر الكسل ولا تذاكر وأنت متعب، أو جائع، أو إذا شعرت بالنوم.
- ابتعد عن الاستذكار في ساعات متأخرة من الليل.
- استخدام مهارات الاستذكار التي تعلمتها و عوض ما سبق.
- تجنب حبوب السهر والمنبهات.

س : أين تذاكر ؟

- يمكنك أن تذاكر في أي مكان في المكتبة أو في المسجد أو في قاعات الدراسة في أي مزرعة أو مكان هادئ، ولكن أهم شئ بالنسبة للمكان توفر الإضاءة الجيدة، التهوية، الهدوء، وأفضل وضع للمذاكرة هو على مكتب أو منضدة.

٢ - الخرائط المعرفية :

الخريطة المعرفية ليست من الصور، وإنما هي مزيج من الرموز أو الظلال أو الألوان، تساعدك على تخيل الواقع، ومن الرموز المستخدمة في الخريطة المعرفية الخطوط المتصلة والخطوط المتقطعة والخطوط المستقيمة والمتعرجة، اختلاف الألوان، الدوائر، المستطيلات، والمربعات الصغيرة، وغيرها. (جابر عبدالحميد جابر، ١٩٩٦، ١٩).

وعلى ذلك فإن استخدام الخريطة المعرفية متوقف على إدراك الطالب الفرد لهذه الرموز والدلالات، حتى يكون من السهل عليك تفسير محتوياتها ومعانيها المتضمنة، ومما يساعدك على ذلك أنه لا بد أن يوجد مفتاح للمصطلحات الواردة بالخريطة لاستخدامه عند استذكارك وتعرفك على مدلولات الرموز التي سبق أن وضعتها.

قواعد استخدام الخريطة المعرفية :

- أن تكون الخريطة مرتبطة بطبيعة المقرر الدراسي وأهدافه.
- أن تقتصر بيانات الخريطة على حالة علاقة بما يراد فهمه أو دراسته عن الاستذكاري، بمعنى أن تكون خالية من التفاصيل التي قد تشتت ذهنك.
- أن تكون الرموز واضحة بالنسبة لك وتوفر لك الوقت والجهد في البحث عن المعلومة عند استذكارك.
- أن تتصف بالبساطة والإثارة والدافعية والتشويق.
- أن تجيب على أسئلتك أو المعلومات التي تبحث عنها.
- أن تضعها وتصممها بنفسك وتدريب على استخدامها وقت اللزوم.
- أن تترك مساحات وتحدد في كل مساحة ما تريد من تعبيرات ومعلومات وحقائق ومفاهيم وتدون عليها بشكل رموز ومصطلحات لها مفتاح مع استخدام الألوان الدالة عليها.
- أن تكون واضحة المفاهيم والمضامين التي دونتها.

- أن تكون مادتها العلمية دقيقة توضح لك الفكرة بتفاصيلها وتقرب لك الحقيقة التي تمثلها وتكون وثيقة الصلة بالموضوع الذي تريد استذكاره. محمد احمد الفيومي (١٩٨٩)، (٥٨).

كيفية عملها (نشاط الحلقة) :

١. أبتعد عن عوامل التشتت (راديو - التلفاز - الملصقات..).
٢. اقرأ بتعمق المقرر الدراسي وذاكره بجدية قبل أن تصمم له الخريطة المعرفية، وتصفح كل فصل أو موضوع أنت بصدد أن تعمل له خريطة معرفية.
٣. اقرأ قراءة كلية للموضوع، ثم قراءة جزئية بإتقان حتى تفهم المادة أو المقرر، وضع خطوط انتقائية تحت الفقرات والعناصر والمفاهيم والتعبيرات الأساسية ورتب الأفكار الهامة.
٤. حدد الفكرة الأساسية للموضوع والذي يمكن أن يكون عنوان الخريطة.
٥. خصص كراسة خاصة للخرائط المعرفية، ثم ابدأ برسم الخريطة وانقل المحتويات التي سبق أن وضعتها عند مذاكرتك للمقرر حسب الرموز والأرقام المنققة عليها مع دلالة الألوان وحدد لكل منها مساحة مع الربط بين المحتويات والعناصر الرئيسية.
٦. اكتب موضوع المادة التي تعمل خريطة معرفية لها في أعلى منتصف الصفحة، وضع دائرة حوله أو مستطيل أو مربع أو أي شكل آخر.
٧. حول الأفكار والعناوين الرئيسية والفرعية إلى أسئلة وهي بمثابة ما تبحث عنه عند إجابة تجدها في خريطة المعرفة، بحيث تعبر أو تجيب عن أحداث أو تواريخ أو أفكار أو مفاهيم وحقائق ومقارنات وقوانين.
٨. نسق هذه الإجابات على شكل أرقام أو أشكال خطوط وأسهم بألوان مختلفة وفي أشكال أعمدة أو دوائر أو مستطيلات أو خطوط ورسوم بيانية بألوان مختلفة.
٩. نظم كل ما قمت به بتسلسل ثم انقل ذلك إلى خريطةك المعرفية بحيث تستطيع أن تتصورها بصريا وذهنيا وحركيا وبالتالي تفهمها وتذكرها متى شئت وفي أي وقت.

١٠. ضع آخر الصفحة أو الخريطة مفتاح للخريطة ليسهل لك استخدامها عند استذكارك لها في الوقت المناسب.
١١. اجعل للخريطة المعرفية معنى بالنسبة لك حين تذاكر واجعلها وسيلة مساندة تعينك على الاستذكار والاستعداد للامتحان وتساعدك على التذكر السريع.
١٢. الخريطة المعرفية يمكن أن تكون بها رسوم بيانية وتوضيحية أو جداول أو نماذج وأشكال حسب طبيعة المادة التي تدرسها.
١٣. اكتب ملخصات مختصرة في نهاية الخريطة أو في نهاية كل جزء قمت برسمه.
١٤. عليك الاستعانة بالنموذج المرفق مع الوحدة الدراسية لعمل الخريطة المعرفية (ملحق ٨).

مقترحات :

- إن عملك لخريطة معرفية يساعدك على تحسين تركيزك ويساعدك على تحديد المادة الهامة في أي موقف دراسي سواء كنت في المحاضرة أو عند الاستذكار أو قبل الامتحان استعداداً له (جابر عبدالحميد: ١٩٩٦، ١٩).
 - إذا كنت تملك الكتاب ضع خطوط تحت الكلمات الهامة أو دوائر أو مستطيلات، ويمكنك أن تكتب ما لخصته من أفكار في قمة الصفحة أو آخر الصفحة أو في الهامش، ويمكنك أخذ مذكرات تلخيصية من الكتب التي تقرأها في المكتبة وتنقلها في بطاقات وتعنون كل بطاقة حسب عنوان الكتاب أو الموضوع.
 - يمكنك أن تستخدم أكثر من طريقة مثل كراسة المجهود الشخصي وكراسة الملخصات والمذكرات وكراسة الاختبارات وكل هذا يعتبر مصدراً لعمل الخريطة المعرفية، والمهم وإذا كانت هذه الكراسات منسقة ومنظمة وتتضمن المادة العلمية فقد تغنيك عن الخريطة، ولكنك قد تجد المتعة عندما تستخدم الخريطة المعرفية كمصدر من مصادر التعلم تفسر وتيسر لك وتوظف ما خطط له.
 - يمكنك أن تبدع وتتوسع في تحصيل المعرفة من عدة مصادر، وهذا يتطلب منك :
١. القراءة الناجحة والناقدة.

٢. التعرف على الكلمات والعبارات والأفكار بين السطور.
 ٣. التمييز الواعي بين الأفكار الرئيسية والتفصيلية.
 ٤. الاهتمام إلى أمثلة وتطبيقات عملية وتوليد الأفكار وإثارة التساؤلات وتسجيل الأفكار.
 ٥. الترابط بين الأجزاء المختلفة وإبراز التكامل واستخدام العلامات والأشكال والرموز والإشارات.
- وعليه فإن عملية التعلم تعتمد على ما يفعله المتعلم فالأهداف لا تحقق إلا حين تترجم إلى أنشطة وخبرات تتعامل معها.
- وإستخدام الخريطة المعرفية كمادة مرجعية بمثابة مكتبة لك تمتلكها لنفسك وتزيد من إتقانك وتوسع مداركك وتعينك عند الاستذكار وتوفر لك الوقت والجهد استعداداً للامتحان.

الوحدة الثانية : عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد

- أهداف هذه الوحدة :

١. استخدام العمليات العقلية في العملية المعرفية عند الاستذكار.
٢. التعرف على قواعد عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد.
٣. إدراك أهمية الذاكرة عند الاستذكار.
٤. ممارسة قواعد الإدراك أو العملية الإدراكية في الاستذكار.
٥. تطبيق الطريقة الكلية والجزئية في الاستذكار.

ثالثاً : محتوى هذه الوحدة :

- أ- الذاكرة : وهي العملية التي تتضمن اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها وما يعقب ذلك من استدعاء واسترجاع وتعرف رهن لخبرات سابقة وتشمل عدة عمليات عقلية يطلق عليها عمليات الذاكرة وهي :

١- **التعلم** : وهو التغيير في السلوك والأداء نتيجة الممارسة والتدريب والخبرة، ويتميز التعلم عن التغييرات الحادثة نتيجة النضج، أو التعب أو الحالات الطارئة عند المتعلم إلا أنه يتم تحت شروط الممارسة. (حلمي المليجي: ١٩٨٤، ٢١).

والتعلم في الحياة اليومية هو محصلة تفاعلات الفرد مع بيئة، والتعلم عملية فرضية لا تلاحظه وإنما نستدل عليه بآثاره أو نتائجه.

٢- **التحصيل** : وهو المحك لمعرفة مستوى الأداء والاستيعاب ومدى احتفاظ الطالب بما تعلمه وما حصله من معلومات ومهارات، ويقاس ذلك بالدرجة التي يحصل عليها الطالب.

٣- **التذكر** : وهي عملية نشطة يمكن ضبطها بالخبرات السابقة وتحدث في صور عدة منها :

أ- **التعرف** : وهو تذكر الشيء حينما يكون ماثلاً أمام الحواس، مثال ذلك كأن نتعرف على أبيات شعر أو معلومات أو حوادث أو أحداث وتواريخ من خلال ما قمنا به وسبق أن درسناه في الوحدة الأولى عن طريق الخرائط المعرفية، أو الجداول أو المذكرات أو البطاقات، حيث نتعرف على نماذج مادية سجلت سابقاً على أعضاء الاستقبال.

ب- **الاستدعاء** : وهو صورة أخرى للتذكر أكثر صعوبة وهو أن نستدعي الشيء أو المعلومات حينما نريد استخدامها أو توظيفها رغم عدم مثولها أمام الحواس ونقطن إلى أنه درسناها ومررت بخبرتنا في الماضي.

ج- **الاسترجاع** : وهو أكثر تحديداً وانتقاء للمعلومات وله صور ذهنية قد يكون بصرياً أو سمعياً أو حركياً.

د- **العادات والمهارات** التي تعلمناها جيداً حتى أصبحت آلية وعادة في السلوك.

حصر الانتباه أثناء الاستذكار : ينبغي علينا توجيه وتركيز الشعور فيما نود استذكاره، ولكي نحفظ بقدرتنا على التركيز ينبغي أن نتخلص من :

أ- المشتتات التي تعيق التركيز عند الاستذكار.

ب- وضوح الهدف أو الغرض من الاستذكار.

٢- النشاط الذاتي والمجهود التلقائي ويتوقف على شدة الدافع وقوة الاهتمام والقدرة على التحمل.

والانتباه هو : استخدام الطاقة العقلية في العملية المعرفية، وهو توجيه الشعور وتركيزه في المنبه الذي أثر في حواسنا استعدادا للفهم وقد أكدت بعض التجارب أن هناك علاقة بين الانتباه والتركيز والدافعية، فالانتباه الجيد يؤدي إلى متابعة عقلك لما تعمل ويحافظ على مستوى عال لاهتمامك ويساعدك على تجاهل جميع المشتتات، والدافعية القوية تساعدك على التركيز لتحقيق نجاحك ورفع مستوى تحصيلك الدراسي.

قواعد توظيف الانتباه :

يمكنك أن تجزئ المادة في وحدات وموضوعات ولكل موضوع مقدار ما يمكنك الانتباه ويساعدك على الاستيعاب فقد تنتبه إلى ٦ إلى ٧ أرقام دفعة واحدة أو تستوعب خمسة أو ستة كلمات مرة واحدة ويساعدك هذا التقسيم على التمكن والاستيعاب والارتياح، عدم الاكتراث والملل، وكلما جزأت زادت فرصتك للإطلاع والاستذكار.

- إحداث أثر على الذهن - الاحتفاظ بهذا الأثر استعدادا للاسترجاع عند الحاجة، ويصاحب الاسترجاع تعرف، وتتوقف تلك العملية على قوة الأثر ووضوحه، فكلما كان الأثر قويا وواضحا كانت مرحلة الاحتفاظ سهلة وثابتة ولا يكون الأثر قويا إلا بتركيز الانتباه، وهذا يساعد على التذكر في المستقبل.

هناك انتباه إرادي وانتباه لا إرادي :

ففي الانتباه الإرادي يأتي المنبه (المثير) من داخل الفرد نفسه، فمثلا إذا رغبتنا في شيء معين فإننا ننتبه إراديا إلى الوسائل التي يمكن بها الحصول على هذا الشيء، ويستلزم هذا أن نقوم بإعداد أنفسنا جسميا وعقليا حتى تكون حواسنا مستعدة لتلقي واستقبال المنبهات وتوصيلها إلى الذهن.

أما الانتباه اللاإرادي فالمنبه يأتي من الخارج، أي من البيئة المحيطة بالفرد فكل منا يتعرض لمثيرات خارجية مختلفة في حياتنا اليومية لها صور متعددة مثل الهاتف وأجهزة التلفاز وأصوات السيارات وأشكالها، وبالرغم من أن جذب الانتباه شرط ضروري لنجاح

عملية الاستذكار، وهو مسئول عن المستوى الرفيع في التعلم والاكتساب، إلا أنه لا يكفي، ما لم يثر اهتمام الطالب واستعداده للقيام بالسلوك استعدادا للاستذكار حيث أثبتت تجارب بعض نظريات التعلم أهمية الاستعداد في تسهيل مجرى التيار العصبي المسئول عن الاستقبال للمثير والاستجابة.

ثانيا : عملية الإدراك الحسي :

وهي عملية عقلية أكبر تعقيدا، تعطي تفسيراً للموقف أو الصيغة التي تجذب الانتباه وهذه العملية تمر بعدة مراحل هي :

١. الانطباع الإجمالي العام للموقف الذي أثار حواسنا.
٢. التحليل والتمايز بين الأجزاء وظهور التفاصيل وتحديد العلاقات بينها.
٣. مرحلة التوليف والتكامل : أي إعادة تنظيم الأجزاء في وحدة جديدة ذات معنى واضح، أي أن العملية الإدراكية تسير من المجلد إلى المفصل ثم العودة إلى الإجمالي مرة أخرى، وسميت هذه الطريقة باسم الطريقة الكلية.

نشاط :

- استخدم الطريقة الكلية والجزئية ووظفها في استذكارك في أي مقرر دراسي بحيث تقسم المواد إلى أقسام منطقية ويكون لكل قسم وحدة ذات معنى.
- اقرأ المادة أو الموضوع قراءة كلية ذاكر من البداية حتى النهاية، كرر وحاول الانتقال إلى الأجزاء ثم ارجع مرة أخرى.
- اقرأ جميع عناوين الفصول.
- حدد الأفكار الرئيسية التي يعرضها الفصل.
- حول العناوين إلى أسئلة.
- اقرأ لتجيب وحدد النقاط الهامة والتفاصيل والعلاقات بينها.
- اجمع بين قراءتك وحاول أن تجيب معتمدا على ما كتبتّه وتوصلت إليه وكرر ذلك.
- راجع بعد أن تنتهي.

- ابعده الكتاب أو الملخص الذي عملته وحاول أن تجيب على الأسئلة معتمداً على الذاكرة ومدى استيعابك وتذكرك لما ذاكرته.
- اقرأ الفقرات بشكل كلي ثم ركز على الفقرة الأولى، وضع سؤالاً أو أكثر حسب ما تحتاجه من معرفة، اقرأ واعد حتى تتوصل للإجابة، سجل أو اكتب في الهامش أو في كراسة المجهود أو بطاقات الاستذكار، سمع لنفسك وراجع دقة إجابتك، استمر وكرر حتى تثبت معلوماتك في الذاكرة وتذكر عندما تريد أو تمتحن.

التدريب الموزع أفضل من التدريب المركز :

هذا المبدأ يؤكد على الاستعداد المسبق للامتحانات وعدم حشو الأذهان وتداخل المعلومات، حيث ينكب الطلاب في الآونة الأخيرة قبيل الامتحان على الاستذكار. ولو أن الطالب استغل الوقت بانتظام وعمل له خطة فصلية وأسبوعية ويومية للمذاكرة لاستفاد الكثير وهذا ما أثبتته كثير من التجارب في مدى فاعلية التدريب الموزع وأثره على التحصيل.

نشاط الحلقة :

1. استخدام الطريقة الكلية والجزئية وتوظيفها في الاستذكار بحيث تقسم المواد إلى أقسام منطقية ويكون كل قسم وحده ذات معنى.
2. ففي الطريقة الكلية يقرأ الطالب المادة أو الموضوع المراد استذكاره من البداية حتى النهاية ويكرر ويحاول الانتقال إلى الأجزاء ثم يعود مرة أخرى.
3. حدد الهدف أو الغاية التي تريد منها استذكار المادة.
4. استرجع خبراتك السابقة والعوامل المتعلقة بما تريد استذكاره للوصول إلى العلاقات، وحدد نوع النشاط.
5. ضع فروضاً بناءً على إدراكك للمعلومات التي جمعتها.
6. اختبر الفروض للتأكد من صحتها.
7. ضع الحكم والنتيجة التي توصلت إليها.

تطبيق ونشاط في القراءة :

اقرأ الموضوع قراءة كلية متكاملة ذات معنى ، ثم قسم الموضوع إلى عناصره الأساسية وما فيه من مفاهيم وحقائق ومعلومات. ثم قم بتكوين العلاقات بين الأجزاء واربط بعضها ببعض حتى تصبح مرة أخرى في شكل متكامل.

التقويم :

يجرى تقييم الطالب على النحو التالي :

١. الالتزام بالحضور لجميع حلقات التدريب للبرنامج.
٢. المشاركة والأنشطة التي يقوم بها أثناء الحلقة.
٣. تطبيق ما أخذ في البرنامج في جميع المقررات التي سجل بها ويدرسها وتعتبر جزء من النشاط التقويمي للمقرر.
٤. يقيم الطالب في اختبار نهاية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٩٩٩/٩٨.
٥. يعاد تطبيق قائمة عادات الاستنكار لإيجاد الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي.

المراجع ومصادر التعلم :

- يمكن الاستفادة من الكتب والمراجع والمطبوعات المتوفرة في مكتبة الكلية وذات الصلة بمحتوى البرنامج ووحداته الدراسية.
- استخدام وحدات البرنامج والاستعانة بها كمادة علمية وتدريب الطلبة على كيفية الاستفادة منها.

المراجع التي يمكن أن يستعين بها الطالب :

١. جابر عبد الحميد : مهارات طالب الجامعة، القاهرة، دار النهضة العربية ١٩٩٢م.
٢. خليل فاضل : كيف تقوي ذاكرتك، القاهرة، الدار المصرية للنشر والتوزيع، ١٩٩٤م.
٣. فاروق السيد عثمان : سيكولوجية إدارة الوقت، القاهرة، دار المعرفة، ١٩٩٥م.

٤. نادر أحمد أبو شيخة : إدارة الوقت، عمان، دار مجدلاوي، ١٩٩١م.

خطة البرنامج التدريبي لعادات الاستذكار :

عزيزى الطالب هذا البرنامج وضع من أجل تنمية معلوماتك ومهاراتك فى عادات الاستذكار ، التى سوف تساعدك فى أن تشق طريقك فى التعلم بنجاح متى نمت مهاراتك وبذلت الجهد المطلوب فى الأنشطة المختلفة، وبدراسك لهذه المهارات وتطبيقها سوف تتحسن كطالب جامعى، ويرتفع مستواك التحصيلى فى مجال دراستك ، والسير فى هذا البرنامج يتطلب منك صبراً وثباتاً واتقاناً حتى يحقق البرنامج أهدافه واليك الإرشادات والتعليمات التالية:

- ١- أرجو قراءة هذه التعليمات التى سوف تساعدك كثيراً فى تناول هذا البرنامج وتحقيق أهدافه المرجوة منه.
- ٢- إقرأ أهداف هذا البرنامج بدقة حتى تكون على دراية كاملة تسير فى خطواته مع أساتذتك وكذلك مع الباحث المنفذ للبرنامج.
- ٣- إقرأ كل وحدة من وحدات البرنامج قراءة ذاتية قبل البدء وكن مستعداً لحلقات وأنشطة البرنامج.
- ٤- إذا وجدت أى صعوبة أو استفسار أكتب فى أسفل الإطار أو ما بين السطور.
- ٥- حاول أن تستعد وتجيب وتفهم المطلوب منك.
- ٦- إذا لم تسطع القيام بخطوة ما أثناء النشاط فعليك بالرجوع لمنفذ البرنامج.
- ٧- نحن نعتد عليك ونثق بك فى نجاح تنفيذ البرنامج وعليك الالتزام بالحضور المبكر.
- ٨- لا تنتقل إلى الخطوة التى تاتى إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٩- انظر إلى الخطوات والإطار قبل أن يطلب منك ذلك.
- ١٠- تأكد أن هناك اختباراً فى نهاية هذا البرنامج.
- ١١- حاول أن تستعين بالمصادر والمراجع المكتوبة فى قائمة المراجع لمزيد من الفهم لما هو مطلوب فى عادات الاستذكار.

تحضير لتدريس وحدات البرنامج :

أولاً : الوحدة الأولى :

" سيكولوجية تنظيم الوقت "

الدرس الأول

عنوان الدرس

الوحدة الأولى

سيكولوجية تنظيم الوقت

ساعتان نظري + ساعة عملي

الأهداف:

بعد دراسة الطالب لهذا الموضوع يمكن أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الوقت وأهميته بصورة جيدة.
- يناقش دور الوقت في الاستذكار كما ورد بالبرنامج.
- يعد خططاً وجداول فصلية وأسبوعية لتنظيم الوقت بدون أخطاء.
- يستخدم الجدول بأشكالها المختلفة حسب طبيعة المقررات التي يدرسها.
- يتعرف قواعد الخريطة المعرفية للاستذكار بشكل جيد.
- يفسر الخريطة المعرفية للاستذكار بشكل جيد.
- يستخدم الخريطة المعرفية للاستذكار حسب طبيعة كل مقرر.
- يعد نماذج للخرائط المعرفية التي تساعد على استذكار مقرراته الدراسية
- يوظف الأسئلة المتعددة لعادات الاستذكار في دروسه المقررة.
- يؤمن بأهمية تنظيم الوقت للاستذكار.
- يحرص على تطبيق ما اكتسبه من مهارات لتنظيم الوقت.
- يتقبل المعلومات الخاصة بعادات الاستذكار.

الطرق والوسائل والأنشطة:

- استخدام طريقة المحاضرة والمناقشة والتعلم الذاتي بحيث يقوم الطلاب بدراسة بعض الوحدات دراسة ذاتية ويتولى قائد الحلقة عرض المحتوى وتتم مناقشته وتحليل آراء الطلاب وأفكارهم، ثم يتم توجيههم إلى مصادر التعلم لاستكمال المعلومات حول الموضوع وتقدم كل طالب على حدة باستخلاص ما توصل إليه من معلومات وتقديمها في شكل تقرير يعرضه على زملائه تحت إشراف قائد الحلقة.
- عرض بعض النماذج للخرائط المعرفية وجداول تنظيم الوقت وعرض بعض الأفلام التعليمية الخاصة باستخدام العمليات العقلية المعرفية.
- الاستعانة بالمصادر والمراجع ووثيقة الوحدة.
- ورش عمل لتصميم الجداول والنماذج الخاصة بعمليات الاستذكار.

عناصر الدرس:

يتكون الدرس من العناصر التالية:

- مفهوم الوقت وأهميته.
- تنظيم الوقت والتحكيم فيه.
- إعداد الخطة الزمنية اليومية والأسبوعية والفصلية.
- الخريطة المعرفية وطريقة إعدادها.

أساليب التقويم:

- يتم التقويم في ضوء الأهداف الموضوعية للدرس للتعرف على مدى تمكن الطلاب من محتوى الدرس واكتساب المهارات الخاصة بعادات الاستذكار.
- يأخذ الباحث في الاعتبار التقارير والأنشطة التي يقوم بها الطلاب.
- تطبيق قائمة قياس عادات الاستذكار (قبلياً وبعدياً).

الدرس الثاني:
عنوان الدرس
الوحدة الثانية
عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد
الزمن المقترح: ساعتان نظري + ساعة عملي

الأهداف:

- بعد دراسة الطالب لهذا الموضوع يمكن أن يكون قادراً على أن:
- يتعرف مفاهيم العمليات العقلية.
 - يناقش شروط التحصيل الجيد.
 - يبين أهمية العمليات العقلية في إتمام عملية الاستذكار.
 - يستخدم العمليات العقلية في تحصيل بعض الموضوعات.
 - يستخدم الطريقة الكلية في تحليل بعض المقررات الدراسية.
 - ينفذ عمليات الاستذكار الموزع للمقررات التي يدرسها.
 - يهتم بقواعد العمليات العقلية وشروط التحصيل الجيد عند الاستذكار.

الطرق والوسائل والأنشطة:

- يهيئ الباحث الموقف التعليمي ويعرض المعلومات الخاصة بمهارات عادات الاستذكار المتضمنة في الأهداف، ويمزج بين المحاضرة والمناقشة ويوجه الطلاب إلى دراسة وفهم المعلومات الخاصة بعادات الاستذكار وإدراك العلاقات بين عناصرها، ويعرض بعض العمليات التحليلية بالطريقة الكلية والجزئية لبعض المقررات الدراسية.
- يوجه الباحث الطلاب إلى مركز مصادر التعلم لاستكمال بعض المعلومات حول الموضوع وتقديم التقارير والملخصات، ثم مناقشة ما توصل إليه كل طالب مع تطبيقه والاستفادة منه في استذكارهم للمقررات.
- استخدام بعض المواد التعليمية وعرض بعض الأفلام.

- الاستعانة ببعض المراجع والمصادر ووثيقة الوحدة بالإضافة إلى الأساتذة المشرفين الأكاديمية.

عناصر الدرس: يتكون الدرس من العناصر التالية

- العمليات العقلية وقواعدها وشروطها.
- شروط التحصيل الجيد.
- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية.
- الاستنكار الموزع والاستنكار المركز.

أساليب التقويم:

يعتمد الباحث في تقويمه للتعلم في هذا الدرس على الأنشطة التي ينفذها الطلاب والتقارير التي يقدمونها، مع تطبيق قائمة قياس عادات الاستنكار (قبلياً وبعدياً).

ضبط البرنامج:

بعد أن أصبح البرنامج مكوناً من وحدتين دراسيتين طبقاً للمحورين الأساسيين لقائمة عادات الاستنكار وهما :

١. سيكولوجية تنظيم الوقت.

٢. عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد.

تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وذلك لإبداء رأيهم من حيث سلامة الأهداف المصاغة وإمكانية تحقيقها وشمولها.

- ملائمة تنظيم المحتوى والأنشطة والسلامة العلمية لوحدات البرنامج، وأجريت التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظاتهم (ملحق ٩).

- اتفق المحكمون على أن المهارات التي تضمنتها قائمة قياس عادات الاستنكار هي بالفعل المهارات اللازم توافرها لدى الطالب يحقق تحصيلاً مرتفعاً.

- اتفق المحكمون على أن الأهداف التي تضمنها البرنامج يمكن تحقيقها أثناء التدريس الفعلي للبرنامج ومن ثم يمكن الحكم على مدى تمكن الطالب من تحقيق هذه الأهداف.
 - اتفق المحكمون على صلاحية كل وحدة دراسية وما شملته من أنشطة حيث أنها صيغت في شكل أهداف سلوكية يمكن قياسها.
 - طلب بعض المحكمين إعادة صياغة بعض العبارات للأهداف حتى تكون بسيطة وواضحة ومحددة تحديداً دقيقاً.
 - طلب بعض المحكمين تقسيم البعدين الرئيسيين لعادات الاستذكار إلى عدة أبعاد حسب الأنشطة وتم تنفيذ هذه الوصية.
 - رأى بعض المحكمين إضافة بعض الأنشطة والأدوات والوسائل مثل جهاز الفيديو ووسائل العرض وقد تم تنفيذ ذلك.
- وعلى ضوء المواصفات الأساسية التي تتميز بها برامج التدريب قام الباحث ببناء البرنامج في هذه الدارسة، وقد راعى الباحث عند إعداد البرنامج ما يلي :
١. اعتماد قائمة عادات الاستذكار كأهداف للبرنامج.
 ٢. تحديد محتوى البرنامج على أن يكون في صورة وحدات حسب أبعاد قائمة عادات الاستذكار وهما (وحدة سيكولوجية تنظيم الوقت، ووحدة عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد) مشتقة من الكتب والمراجع لعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة.
 ٣. تحديد الأنشطة والتطبيقات العملية اللازمة للبرنامج.
 ٤. إعداد أساليب التقييم الفعلية للبرنامج.
 ٥. عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين للتأكد من سلامة البرنامج وضبطه. (ملحق ١٠).

ثالثاً: تطبيق أدوات البحث

بعد أن أصبحت الأدوات في صورتها النهائية قام الباحث بتطبيق الأدوات بعد التأكد من صدقها وثباتها كما سبق ذكره للأدوات التالية :

١. اختبار عوامل الشخصية إعداد (كائل) وأعدده باللغة العربية (عطية هناء وسيد غنيم وعبد السلام عبد الغفار).
٢. مقياس التوافق الدراسي (إعداد الباحث)
٣. قائمة قياس عادات الاستذكار (إعداد الباحث)
٤. برنامج عادات الاستذكار (إعداد الباحث)

وتم التطبيق النهائي لأدوات البحث في الفترة من ١٩٩٨/٣/١ إلى ١٩٩٨/٣/٣١ م هذا بالنسبة للمقاييس أما بالنسبة لتطبيق البرنامج فقد تم تطبيقه على عينة الدراسة للطلبة المتأخرين دراسيا على عينة شملت جميع الطلبة المتأخرين دراسيا (١٢٠) طالبا في كلية التربية للمعلمين والمعلمات بصور، بعد الحصول على موافقة الجهات المسؤولة على تطبيق أدوات البحث، حيث تم تصحيح إجابات الطلبة لكل مقياس على حدة عن طريق الحاسب الآلي وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

- تم استبعاد عدد ثمانية طلاب من أفراد العينة الأساسية نظراً لانسحابهم وتركهم الدراسة بالكلية أثناء التطبيق للبرنامج وبذلك أصبح عدد أفراد العينة الأساسية (١٢٠) طالباً للعام الجامعي ١٩٩٩/٩٨ استكملوا متطلبات البرنامج علماً أن الأفراد الثمانية ضمن عينة البحث في العام الجامعي ١٩٩٩/٩٧ ملحق (١٢، ١٣).

وقام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة الدراسة للطلبة المتأخرين دراسياً في كلية التربية للمعلمين بصور بلغت (١٢٠) طالباً بعد أن أجرى معهم عدة لقاءات تم فيها شرح كيفية تطبيق البرنامج وذلك عن طريق تزويدهم بوحدة البرنامج وتنفيذ ما جاء في البرنامج ووحداته التدريبية. في حلقات دراسية تم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين دراستين بلغت كل مجموعة (٦٠) طالباً من الطلاب المتأخرين دراسياً.

وتم تطبيق برنامج عادات الاستذكار على عينة (١٢٠) طالباً من الطلاب المتأخرين دراسيا في كلية التربية للمعلمين بصور بواقع ست ساعات تدريسية للوحدتين في كل أسبوع لكل مجموعة دراسية وقد تم تدريس البرنامج في بداية العام الدراسي اعتباراً من ١٩٩٨/٩/١م وحتى ١٩٩٨/١١/٢٠م وقد تبين أثناء تدريس البرنامج تفاعل ورضا الطلاب واستجاباتهم وقيامهم بالأنشطة المطلوبة للبرنامج وأهميته بالنسبة لهم بل أن بعضهم طالب بأن تتضمن مقررات كليات التربية مثل هذا البرنامج نظراً لأهميته وقد انعكس ذلك على

استجاباتهم مما أدى إلى الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار لصالح التطبيق البعدي.

وعلى ضوء ما تضمنته وحدات البرنامج من أنشطة لبرنامج عادات الاستذكار وما تضمنته من أبعاد وهما:

١- سيكولوجية تنظيم الوقت.

٢- عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد.

وكل من هذه الأبعاد ضم خمساً وعشرين مهارة وهذه المهارات ليست منفصلة عن بعضها البعض بل هي متشابكة ومتداخلة وتكمل كل منها الآخر ومصاغة في عبارات إجرائية مارسها الطلاب ولاحظها الباحث داخل فصول الدراسة وخارجها.

أولاً: سيكولوجية إدارة تنظيم الوقت

هناك الكثير من الإجراءات التي تمت من تنظيم الطالب للوقت وقدرته على وضع خطة زمنية محددة حدد فيها أوقات استذكاره وعمل الجداول اليومية والإسبوعية والفصلية وقام المتدربون بعد دراستهم بفرق عمل كل فرقة قامت بألوان من الأنشطة التدريبية.

- حيث ضمت الخطة الأسبوعية الزمن المستغرق في الاستذكار ووجبات الطعام والوقت المشغول بالمحاضرات والتثقل والأنشطة والراحة وبلغ عدد الساعات (١٦٨) ساعة في الأسبوع تم استغلالها بالكامل مما كان ذلك له الأثر الجيد في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة المتأخرين دراسياً.

- إعداد الجدول الفصلي، قامت فرق العمل بعمل الجداول حسب عدد المقررات الدراسية والساعات التدريسية وأهداف كل مقرر ومحتوى كل مقرر دراسي والأنشطة التقويمية المطلوبة ومواعيد تسليم التقارير والبحوث والاستعداد القبلي للامتحانات وأداء الواجبات والكتب والمراجع والمصادر التي يمكن أن يستقي منها الطالب المادة العلمية.

- كذلك الجدول الإيسوعي واليومي لعدد ساعات المحاضرات والساعات المكتبية والذاكرة وقد نظم الوقت وتم استقلاله من الساعة الثامنة صباحاً إلى الرابعة ظهراً وكذلك الفترة المسائية من الساعة السابعة مساءً إلى العاشرة ليلاً وقام الطلبة بالأنشطة والمهام المطلوبة، مما كان مؤشراً كشف عن مدى تقدم الطلبة في مستواهم التحصيلي.

- الخرائط المعرفية:

قام الطلبة المتدربون بالتعرف على كيفية إعداد الخريطة المعرفية وممارسة قواعد تطبيقها واستخدامها و عملت خرائط معرفية لعدد من المقررات الدراسية بعد قراءتها وفهم المادة بوضع خطوط انتقائية لل فقرات والعناصر والمفاهيم والحقائق الهامة واستخدمت الرموز والظلال والألوان المختلفة والأشكال الهندسية من دوائر ومستطيلات ومربعات وغيرها واستخدامها كدلالات سهلت على الطلبة فهم المحتوى وتفسيره وكل طالب خصص كراسة للخرائط المعرفية حسب كل مقرر دراسي واستطاع الطلبة استخدام هذه الخرائط عند استذكارهم وخاصة قرب الامتحانات مما ساعدهم في رفع مستوى تحصيلهم الدراسي.

ثانياً: عمليات الذاكرة وشروط التحصيل الجيد

شملت عدة أنشطة للعمليات العقلية الإدراكية من استعداد وانتباه واستدعاء وتذكر وتأويل وتفسير واستخدام الطريقة الكلية والجزئية وتوظيفها في الاستذكار وربط هذه الأنشطة بعضها ببعض بشكل متكامل مما كان لها الأثر الجيد في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة المتأخرين دراسياً مما ترتب عليه اجتيازهم ورفع الملاحظة الأكاديمية عنهم، وهذا يدل على أن البرنامج العلاجي يتصف بالفعالية فيما يختص بعادات الاستذكار.

رابعاً: المعالجات الإحصائية :

استعان الباحث بعدة أساليب إحصائية في تحليله للنتائج وهي :

- اختبار (ت) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً في اختبار سمات الشخصية ومقياس التوافق الدراسي وقائمة قياس عادات الاستذكار.

- ونظراً لأن دراسة البحث الحالي تستخدم تصميم تجريبي لمجموعة واحدة في تطبيق البرنامج للطلبة المتأخرين دراسياً ومعرفة حالتها قبل استخدام وتطبيق البرنامج وبعد التطبيق لمعرفة أثر البرنامج على تقدم الطلبة المتأخرين دراسياً ورفع مستوى تحصيلهم الدراسي لذا كان استخدام اختبار (ت) T. Test في المعالجة الإحصائية يعد مناسباً للتعرف على دلالة الفروق كما يوضحها ملحق (١١).

ولمعرفة مدى فعالية البرنامج استخدم الباحث نسبة "مربع إيتا" (بدل من استخدام نسبة بليك) المشهورة، وذلك لأن "مربع إيتا" تعتمد في حسابها على قيمة "ت" ودرجات الحرية المتاحة، أما معادلة بليك فتعتمد على الفرق بين المتوسطين في التطبيق القبلي والبعدي، لذا تعتبر معادلة إيتا استدلالية أي يمكن الاستدلال منها عن مدى فاعلية البرنامج وتعميم النتائج على المجتمع الأصلي.

حيث أن قيمة "مربع إيتا" = ٠,٥٥ وهذا يعني ٥٥% من التباين يعزى إلى البرنامج وهي نسبة عالية جداً (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق: (١٩٩١)، ٤٣٩-٤٤١).