

فعالية برنامج إرشادي في تنمية عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية

د/ أماني محمد فتحي الصواف

مدرس بكلية التربية النوعية

جامعة دمياط

تاريخ استلام البحث : ٢٨ / ٧ / ٢٠٢١م

تاريخ قبول البحث : ٣٠ / ٨ / ٢٠٢١م

البريد الالكتروني للباحث : amany.elsawaf@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2107-1153

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية شعبة الحاسب الآلى للعام الجامعي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي.

وتمثلت أدوات الدراسة في البرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد الباحثة) ، ومقياس لعادات الاستذكار السليم (إعداد الباحثة)، ومقياس مستوى الطموح (إعداد الباحثة).

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى عادات الاستذكار السليم، ومستوى الطموح بعدياً في اتجاه المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقاييس عادات الاستذكار السليم ، ومستوى الطموح لصالح التطبيق البعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور- إناث) فى عادات الاستذكار السليم، ومستوى الطموح بعدياً لصالح الإناث، كما أن البرنامج الإرشادي قد حقق فعالية كبيرة فى تنمية عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الجامعية.

الكلمات المفتاحية

برنامج إرشادي - عادات الاستذكار السليم - مستوى الطموح الأكاديمي.

The effectiveness of a counseling program in developing sound memory habits and the level of academic ambition Undergraduate students

ABSTRACT

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program in developing sound memory habits and the level of ambition among undergraduate students. The study sample consisted of (120) male and female students in the second year of the Computer Division for the academic year (2019-2020), and the researcher used the semi-experimental approach .

The study tools consisted of the guiding program used (prepared by the researcher), a scale for proper recall habits (prepared by the researcher), and a scale for the level of ambition (prepared by the researcher).

The results of the study revealed the level of ambition before, and there were statistically significant differences between the average scores of the students of the two groups (experimental - control) in the correct recall habits, and the level of ambition. dimensionally in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre and post applications of the measures of sound remembering habits, and the level of ambition in favor of the post application, and there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students (males - females) in the correct remembering habits, And the level of ambition dimensionally in favor of females, and the counseling program has achieved great effectiveness in developing sound memory habits and the level of ambition among undergraduate students.

KEYWORDS:

Counseling Program, Good Study Habits, Level Of Academic Ambition.

مقدمة

الاستذكار السليم يجعل الطالب يحدد أهدافه بكفاءة ويساعده على تحقيقها، ويستغل وقته أفضل استغلال، كذلك باختياره للمكان المناسب؛ فإنه يساعده على التركيز واستيعاب ما يقرأ بالأسلوب المناسب، كذلك يساعده على كتابة التقارير وتسجيل الملاحظات أثناء الدرس وخارجه، وأيضاً يساعده على إثارة الدافعية والكفاءة في الحفظ والاستدعاء، وبالتالي السهولة في حل الاختبارات والتحصيل الجيد (القصابي، ٢٠١٠، ٣).

يحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار وإتقانها، لما لها من متطلبات مختلفة لتحقيق التفوق في التحصيل، وتلك المهارات تم اكتسابها وتعلمها خلال المراحل الدراسية المختلفة بالمحاولة والخطأ، أو من مصادر التعلم المختلفة بالتقليد أو بالاسترشاد، وتشير مهارات الاستذكار إلى مجموعة الأنماط السلوكية المتعلمة من الآخرين، والتي يستخدمها المتعلم في الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية المختلفة وفي مراحل العمرية المتتابعة، وهي التراكم المستمر للمعلومات؛ فالطريق السليم إلى النجاح في بناء الفرد معرفياً، وبناء عقله على نحو سليم، هو تمهيد الطريق باستراتيجيات جيدة لكيفية إدارة الذات، وتنظيم الوقت، وتحديد الأهداف، للحصول على المعلومات السليمة في أقل وقت وبأقصر الطرق، و كل ذلك متاح عن طريق مهارات الاستذكار، التي تحقق النجاح، ليس في الحياة الدراسية فحسب، بل في جميع مناحي الحياة (عز الدين، ٢٠١٦).

تُعتبر العادات الدراسية (عادات الاستذكار) عن الطرق والأساليب المختلفة التي يستعملها المتعلمون في تعاملهم مع المقررات الدراسية أثناء التعلم، وبالتالي يتوقف عليها مستوى تقدمهم وتحصيلهم الدراسي؛ فقد لا يعزى سبب حصول بعض المتعلمين على درجات منخفضة في الإختبارات إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم أو قصورهم في بعض متغيرات شخصياتهم، بل إلى افتقارهم لمهارات المذاكرة وعاداتها السليمة (العجمي، ٢٠٠٣).

وتعتبر العادات الدراسية في التعلم والاستذكار الجيد والفعال هي مفاتيح التفوق والإنجاز الأكاديمي، خاصة إذا كانت ترتكز على أسس علمية وموضوعية وواقعية تراعي كل من الجوانب الصحية والعقلية والدافعية للتعلم وتكسبه الثقة في نفسه وتعزز لديه احترام الوقت وحسن توجيهه وتنظيمه واستثماره وتزوده بالخبرات الكافية واللازم لبلوغ أهدافه القريبة والبعيدة على حد سواء، كما تعزز لديه الدوافع الذاتية والتقويم الذاتي وتجعله أكثر نشاطاً وإقبالاً على التعلم وتنمي لديه مستوى التطلع والطموح وتفتح لديه آفاق المستقبل المشرق (جلال، ٢٠٠٦، ٢١٩).

فالطموح من أهم أسرار نجاح الفرد والمجتمع ولقد أشارت العديد من الدراسات أن خبرات النجاح تؤثر إيجاباً في رفع مستوى الطموح فالإنسان عندما ينجح في أمر ما فإن ذلك يزيد من ثقته بنفسه

ويرفع من مستوى طموحه" وابتكر هذا اللفظ هوب " Hoppe ١٩٣٠ " ليدل على العلاقة المتبادلة بين الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه ولخبراته مع النجاح والفشل وتؤيد التجارب فكرة أن كلما زاد عدد مرات النجاح تميل لزيادة ورفع مستوى الطموح كما يميل تكرار مرات الفشل إلى خفض هذا المستوى (دسوقي، ١٩٨٨، ١٣١).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

انبعثت مشكلة الدراسة من خلال رؤية الباحثة للواقع التربوي في الجامعات المصرية، ولا سيما في الجامعة التي تعمل بها وما تراه من معوقات وعقبات تواجه الطلاب نحو استخدام عادات الاستذكار السليم؛ حيث يُعزى السبب في فشل الكثير من الطلاب إلى جهلهم بهذه العادات، وليس إلى ضعف قدراتهم العقلية أو إلى نقص ذكائهم، وهذا الجهل يعوق فهمهم فهمًا منظمًا، وهذا ما لاحظته الباحثة أثناء عملية التدريس وكثرة شكاوى الطلاب من زيادة أعباء مواد التخصص مما يجعلهم غير قادرين على تنظيم وقتهم من أجل استذكار المواد الأخرى حيث أصبح مستوى طموحهم منخفض تمامًا وينحصر في حدود النجاح في هذه المواد فقط دون الحصول على أعلى التقديرات، وهذا ما أكدته "دراسة مها العجمي (٢٠٠٣)" أن الأساتذة في هذه المرحلة يرجعون أسباب نجاح الطلاب أو فشلهم إلى مسئوليتهم الذاتية في المقام الأول وذلك وفقًا لما تفرضه طبيعة التعليم الجامعي من أعباء علمية على الطلبة في هذه المرحلة ، ولا يرجع حصول بعض الطلبة في الجامعات على درجات منخفضة في الاختبارات بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم أو قصور في بعض متغيرات شخصياتهم، إنما قد يرجع أيضاً إلى افتقارهم لمهارات الاستذكار وعاداته. وهذا ما دفع الباحثة إلى ضرورة تناول هذه المشكلة بالبحث والدراسة والقاء الضوء عليها وكيفية إيجاد حل لها.

في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:-

ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الجامعية؟

تطرح الدراسة الحالية التساؤلات التالية:-

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم لصالح المجموعة التجريبية؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح لصالح المجموعة التجريبية؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم لصالح التطبيق البعدي؟

٤. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مستوى الطموح لصالح التطبيق البعدي؟
٥. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور- إناث) فى التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم؟
٦. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور- إناث) فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح؟

مصطلحات الدراسة

١. البرنامج الإرشادي

يُعرف بأنه مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة التعليمية؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، ٢٠٠٢، ٤٩٩).

وتعرفه الباحثة بأنه مخطط تفصيلي تم وضعه في ضوء المشكلات التي تواجه طلاب المرحلة الجامعية أثناء استذكارهم لدروسهم بهدف تنمية عادات الاستذكار السليم، ومستوى الطموح لديهم.

٢. مهارات الاستذكار السليم

تُعرف بأنها السلوك اليومي الذي يستخدمه الطالب في دارسته من حيث تنظيم الوقت، ودرجة المثابرة في أداء الواجبات الدراسية واستخدام المكان المخصص للدراسة، واتباع أسلوب المذاكرة الفردية أو الثنائية أو الجماعية (الصراف، ١٩٩٢، ٢٥٨).

وتُعرفه الباحثة إجرائياً: بأنها التقديرات التي يحصل عليها الطلاب من خلال الإجابة على بنود مقياس عادات الاستذكار السليم المستخدم بالدراسة الحالية.

٣. مستوى الطموح

هو المستوى الذي يتوق الفرد لبلوغه أو يشعر بقدرته على ذلك ويسعى لتحقيق أهدافه في حياته وإنجاز أعماله اليومية (دمنهوري، ١٩٩٦، ٧٤).

كذلك هو سمة نفسية ثابتة ثباتاً نسبياً تميز الأفراد بعضهم عن بعض في الاستعداد، والوصول إلى أهداف فيها نوع من الصعوبة، ويتضمن الكفاح وتحمل المسؤولية والمثابرة والميل والتفوق ويتحدد حسب الخبرات ذات الأثر الفعال التي مر بها الفرد في حياته (منسي، الطواب، ٢٠٠١: ١١٢).

وتُعرفه الباحثة إجرائياً بأنها التقديرات التي يحصل عليها الطلاب من خلال الإجابة على بنود مقياس مستوى الطموح المستخدم بالدراسة الحالية.

ثانياً: أهداف الدراسة:

- في ضوء ما سبق، فإن الدراسة الحالية تستهدف:-
١. تقديم تصور نظري يمكن الاستفادة منه في كيفية تنمية مهارات الاستذكار السليم في ضوء البرنامج المقترح.
 ٢. الكشف عن أثر البرنامج المستخدم في تنمية مهارات الاستذكار السليم ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية.
 ٣. تحسين أداء الطلاب الأكاديمي ورفع مستوى الطموح لديهم وذلك بتدريبهم على مهارات الاستذكار السليم.
 ٤. عرض أهم مهارات الاستذكار التي تجعل عملية الاستذكار أكثر فاعلية للطلاب.

ثالثاً: أهمية البحث:

- تحدد أهمية الدراسة الحالية في:-
- الأهمية النظرية:
١. إكساب طلاب المرحلة الجامعية فهماً أعمق نحو مهارات الاستذكار السليم لديهم.
 ٢. مساعدة طلاب المرحلة الجامعية على تنمية مهارات الاستذكار السليم حتى يستطيعوا تطبيق ما تعلموه في حل المشكلات والعقبات التي تواجههم أثناء استذكار دروسهم وزيادة مستوى الطموح لديهم.
- الأهمية التطبيقية:
١. الاستفادة من البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات الاستذكار السليم وتوظيفها في استذكار المواد الدراسية لدى طلبة المرحلة الجامعية.
 ٢. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستذكار السليم على عينة من طلاب المرحلة الجامعية وبالتالي افادة الباحثين في هذا المجال.
 ٣. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح على عينة من طلاب المرحلة الجامعية وبالتالي افادة الباحثين في هذا المجال.

(١) محددات الدراسة

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بخصائص العينة، والأدوات المستخدمة فيها، تتضح فيما يلي:-

(أ) حدود زمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

(ب) حدود مكانية: كلية التربية النوعية - جامعة دمياط .

الإطار النظري

المحور الأول: عادات الاستذكار السليم

تُعد عادات الاستذكار من عمليات التعلم التي لا غنى عنها للطالب في أي مجال من مجالات العلوم، فهي ملازمة للمتعلم من بداية تعلمه حتى نهايته، لما لها من أثر على مستوى تحصيله، ويتوقف هذا المستوى وجودته على الطريقة، أو الأسلوب المتبع في هذه العملية أي على عادات استذكاره.

وتعتبر عادات الاستذكار شكل من أشكال النشاط كان في أول الأمر خاضعاً للإرادة، ولكنه أصبح آلياً بالتكرار، كما أنها تساعد على توفير الوقت والجهد، ومن المحتمل أن تظل مستمرة بعد أن يزول ويختفى الهدف الأصلي منها (سليمان، ٢٠٠٥، ١٤).

إن الرغبة في التحصيل والتفوق من أهم الرغبات الدافعة لسلوك الإنسان، والمقصود بها أن يحتل الفرد مكاناً مرموقاً في المجتمع، ومعظمنا يسعى للوصول إلى تلك المكانة التي تجعلنا محل تقدير الآخرين بطريقة مقبولة من الناحية الخلقية والاجتماعية (عبدالغفار، ١٩٧٧، ٤٤). وهناك ثلاثة عوامل تؤثر في تعلم الأشياء وتذكرها وهي:-

(١) طبيعة المواد التي نتعلمها:

المواد المبعثرة غير المنظمة أو غير المترابطة يصعب تعلمها، وبالتالي يصعب تذكرها؛ لذا كان بذل مجهود في تنظيمها وإعدادها بصورة منتظمة مترابطة ومحددة، يساعد كثيراً في استذكارها، وهناك عدة طرق لتنظيم المواد المُعدة للمذاكرة منها:-

١. وضعها على بطاقات مرقمة.

٢. تلخيصها في فقرات متتابعة أو هوامش قصيرة.

٣. تبويبها في جداول وخاصة في حالة المقارنات.

٤. تحديد العناصر وربطها معاً في رسوم توضيحية تظهر العلاقات بينها.

٥. وضع أسئلة في نهاية كل جزء من الأجزاء.

(٢) ظروف وطبيعة الاستذكار

من المعروف أن الاستذكار النشاط كالترديد المسموع أو الكتابة أثناء الاستذكار أفضل من الاستذكار الصامت أو السلبي من جانب الطالب، وهناك أيضاً فرق بين الاستظهار المحدد للمعلومات والاستظهار الموسع لها؛ فالاستظهار المحدود يحدث عندما نكرر المعلومات تكراراً ميكانيكياً، ويفقد بعد مدة قصيرة حيث يكون محفوظاً في الذاكرة القريبة، أما الاستظهار الموسع فيتم فيه ربط المعلومات الجديدة ببعضها البعض وإيجاد علاقات بينها وبين معلومات أخرى مألوفة أو سبق تعلمها؛ لذا فالطلاب يحتاجون لزيادة القدرة على التركيز والذي يمكن تحقيقه بالتالي :-

١. تنظيم جدول ثابت لساعات الاستذكار.

٢. تحديد العناصر المراد استذكارها وتمييز تلك التي نريد التركيز عليها بعلامات مميزة.

٣. الاستذكار في نفس المكان المخصص لذلك، على أن يكون هادئاً ومنظماً ونظيفاً وبعيداً عن الضوضاء.

(٣) خصائص الفرد المتعلم

إن عملية التعلم عند الطلاب تتم تدريجياً على ثلاث مراحل :-

١. مرحلة الاكتساب الأولي.

٢. مرحلة الاحتفاظ.

٣. مرحلة الاستخدام.

وفيها يحاول الطالب استظهار المعلومات الجديدة عدة مرات، حتى يستطيع استرجاعها من الذاكرة لأول مرة، وللاحتفاظ بها يحتاج الطالب إلى استظهارها عدداً أكبر من المرات للوصول إلى الاكتساب الأولي لها في النصف الساعة التالية مباشرة، وهذا الاكتساب يساعد على الاحتفاظ بها، واسترجاعها من الذاكرة بسهولة أكبر (Roger,1997,pp91-98).

إن أفضل طرق التعلم في الجامعة أن يقوم الطالب بتدريس الموضوع لزملائه في وجود القائم بالتدريس، إذ إن هذه الطريقة تجعل الطالب أكثر قدرة على تحمل المسؤولية، وأكثر ابتكاراً في تنظيم الأفكار نظراً لتركيز الطالب على المهارات المختلفة، كما أن خوف الطالب من بعض الأسئلة التي توجه إليه من زملائه أثناء المحاضرة يجعله متوقفاً للنقد من زملائه وأستاذه ويكون مستعداً للإجابة عن هذه التساؤلات عن طريق إمامه بعناصر الموضوع و تحليله لواقع الدرس وتمكنه منه (Nelson & Toner, 1988,pp.123).

لتكوين عادات استذكار جيدة لابد من توافر ثلاثة عناصر هي:-

١. المعرفة: الوعي بما يجب أن تفعله ؟ ولماذا؟

٢. المهارة: أن تعرف الكيفية التي تعمل بها.

٣. الدافعية: فتشير إلى توفر الرغبة لدى الفرد لانجاز عمل معين.

إن فشل معظم الطلاب لا يعود بالضرورة إلى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم، أو قصورهم في بعض متغيرات شخصيتهم، إنما قد يرجع إلى افتقارهم إلى مهارات التعلم والاستذكار الصحيحة، وكلما تقدم الفرد في العمر يصبح أكثر تحملاً للمسؤولية في عملية التعلم (السيبي، ٢٠٠٦).

ويمكن القول أن أهمية مهارات التعلم والاستذكار تكمن في النقاط الآتية:-

١. مقاومة مشكلة النسيان والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لفترة زمنية أطول.

٢. سرعة تذكر المعلومات واستدعائها عند الحاجة.

٣. تقلل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة.

٤. ترفع من مستوى الثقة بالنفس والاتجاه الإيجابي نحو المواد الدراسية المختلفة، ومن ناحية أخرى نحو المعلم والمدرسة.

٥. تحقيق النجاح الأكاديمي و التفوق الأكاديمي وبالتالي الشعور بالرضا النفسي، لما يعكسه ذلك من أثر إيجابي على تحصيل الطلبة، الذي يقيس مدى اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة بأبسط الطرائق الممكنة (عبد ندى، ٢٠٠٧، ٢٣).

إن عملية التعلم وتحصيل المعلومات والمعارف بشكل جيد ومنظم تحتاج إلى جهد وتركيز لقوى الطلاب والطالبات العقلية، وكثيراً ما يكون العمل بالاستذكار بمثابة أداء روتيني لبعض الطلاب، ولكي يكون التعلم سهلاً والعائد منه أوفر، يقترح كوتيرل عدداً من المحددات التي تتضمن في مجملها مهارات الاستذكار وهي كالآتي:-

١. الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم: يمكن الوصول إليها عن طريق الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية، فلا يستطيع التعلم والاستذكار "المتعب والجوعان والمجهد والمتوتر".

٢. الاعتقاد في إمكان التعلم: وذلك من خلال ثقة المتعلم في مستوى ذكائه، والاعتقاد بأن له الحق في التعلم، وأن يكون لديه اتجاهات إيجابية نحو التعلم.

٣. حب التعلم والتمتع به: يجعل التعلم ممتعاً، وأن يكون ما يتعلمه الفرد له معنى لديه، ويندمج كلية فيما يتعلمه، وأن يكون مهتماً بنتائج التعلم التي من المحتمل أن تدفعه إلى مزيد من النجاح.

٤. البيئة المناسبة للتعلم: من التهوية الجيدة والإضاءة الكافية والجلسة الصحيحة في أثناء الاستذكار.

٥. تكون المعلومات منظمة: حيث إن تنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها، وسهولة استرجاعها.

٦. استخدام استراتيجيات التعلم الفعال: التي تتمثل في الابتكارية والتفرد في أساليب الاستذكار، والتأمل فيما يتعلم، وتحليل الخبرات، والفعالية في تناول المعلومات، والحيوية في العمل والاستغراق كلياً في الاستذكار بدافعيه ذاتية.

٧. استخدام كل الإمكانيات العقلية: أي توظيف أنشطة الجانب الأيمن وأنشطة الجانب الأيسر من المخ في عملية التعلم والاستذكار، واستخدام 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 عمله بالاستذكار (Cottrell,1999,P.47).

ويُعد أي خلل في أية مهارة من منظومة تلك المهارات يؤثر حتماً على الناتج النهائي، وهو التحصيل الدراسي، وذلك حسب الوزن أو الإسهام النسبي لتلك المهارة فيه، وهذا التصور يمكن أن يكون منطلقاً تنظيرياً للعديد من الدراسات التجريبية، التي تعمل على تقدير الأوزان النسبية لكل

مجموعة من المهارات في التباين الكلي للتحصيل الدراسي، والنجاح الأكاديمي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة (Luckie & Smethurst, 1998,6).

كما تم تقسيم مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات تتمثل في:-

١. مهارات المدخلات Input Skills

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

(أ) مهارة الاستماع Listening Skill : تُعد من المهارات والمتطلبات الأولية للتعلم، وعادة ما نجد المتعلم الجيد مستمعاً جيداً، حيث 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 (رفقي، ١٩٨٩، ١٢١-١٢٢).

وتتكون مهارة الاستماع من:-

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

٢. 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.

ويؤكد ذلك ما جاء به من أن الاتصال الجيد يتطلب مهاري الاستماع الجيد والمشاركة الإيجابية في الحديث والمناقشات، ويشير إلى أنه لكي تكون مستمعاً جيداً 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, (1999,90).

(ب) 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. وهناك برنامجاً عاماً للقراءة رباعي الخطوات كما يلي:-

- الإعداد: وفيه تبدأ القراءة بغرض توسيع دائرة معلوماتك، وليس بهدف الدراسة، حيث أن التعلم يكون أفضل إذا ما تم ربط ما نقرأه بما نعرفه، وهذا الإعداد يهيئ العقل لاستقبال معلومات جديدة، ويكون ذلك من خلال قضاء حوالي ثلاث دقائق في التفكير عما تعرفه عن الموضوع، ثم تصفح الكتاب أو الفصل كي تكون فكرة عامة عن المادة، ومهارة التصفح هذه ليست أسلوباً ضعيفاً للقراءة، بل هي مهارة تشحذ العقل للعمل، وتعطي فكرة عن الأسلوب والعناوين والرسومات التوضيحية بالكتاب أو بالنص.
 - فكرة عامة: بعد تصفح الكتاب أو النص، ركز في الحصول على فكرة عامة عنه، بقراءة أي ملخصات، والإطلاع على العناوين الرئيسية والفهرس وقراءة الخاتمة، وذلك لفهم الرسالة الرئيسية للكتاب أو المجلد.
 - القراءة عن قرب: من خلال خطوتي الإعداد والفكرة العامة تصبح واعياً بما في الكتاب، وتحدد على ضوئهما الأجزاء التي تريد قراءتها، والأجزاء التي لا تريدها، الأجزاء الصعبة والأجزاء السهلة، والأجزاء التي تعرفها من قبل والأجزاء التي لا تعرفها، وعلى ضوء ذلك تبدأ في القراءة عن قرب وبتأن وفهم متعمق للأجزاء التي تريدها، وإن واجهتك فقرات صعبة فلا تُمضِ ساعات في فهمها، اتركها ليعمل عقلك الباطن فيها، وقد يأتي ما بعدها ليوضح ما بها.
 - المراجعة لما تقرأ: المراجعة المبكرة خطوة مهمة في تنظيم المادة وتذكرها على المدى البعيد، والمراجعة تكون نموذجية بعد حوالي (٣٥) دقيقة من الاستذكار والقراءة (بيتلر، هوب، ١٩٩٨، ٤٧٧-٤٧٩).
- يعتمد تعلم مهارة القراءة على النضج العقلي والجسمي، ومدى سهولة المهارة أو صعوبتها لدى المتعلم، وما تحققه من وظيفة اجتماعية أو أهداف خاصة أو عامة له، ويتدرج نمو مهارة القراءة من البسيط إلى المعقد مع ازدياد انتقاله من صف دراسي إلى آخر، ومع تزايد نموه العقلي واحتكاكه بالخبرات المتتابعة للدراسة، وهناك مهارات فرعية ينبغي على المعلم أن يركز جهده في تنميتها وتطويرها لدى التلاميذ، ومن تلك المهارات:-

- التمييز بين الكلمات: التمييز بين صور الكلمات عنصر أساسي في القراءة الجيدة، ويبدأ ذلك بالتمييز بين الحروف المتشابهة وأشكالها، وتكوين حصيلة من الكلمات يستطيع أن يتعرف عليها بمجرد النظر إليها، وحينما يقرأ كلمة غير مألوفة يستطيع أن يخمنها دون أن يلجأ إلى المعلم.
- حركة العينين: فالطالب 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 الطالب في كل وقفة قل عدد الوقفات التي يقفها، ويزداد فهمه القرائي. وقد تتحرك العينان حركة خلفية لكي تلقى نظرة ثانية على كلمة أو أكثر لم تكن واضحة في النظرة الأولى، أو لتصحيح أخطاء قرائية، وقد تكون حركة العين حركة أمامية لالتقاط الكلمات التي سيقراها.
- القدرة على الفهم والاستيعاب: فيجب أن يتعرف الطالب على الكلمات والتراكيب المقروءة، ولا يكتفي المعلم بتدريب طلابه للتعرف على صور الكلمات وأشكالها فقط، بل يجب أن يكون الطالب مدركاً لمعاني الكلمات قبل أن تقدم له في مادة يقرأها.
- قراءة وحدات فكرية مستقلة: والمقصود بالوحدات الفكرية المستقلة هو: مجموعة الكلمات التي تكون أو تؤلف فكرة مستقلة بذاتها، وقراءة تلك الوحدات تعمل على سرعة القراءة، وفهم واستيعاب ما يقرأ بالربط بين الجمل في موضوع ما (مصطفى، ١٩٩٨، ٨٩ - ٩٧).
- 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، فعلى الرغم من البحوث العديدة التي تقوى نظرية ثبات معدل السرعة في أثناء القراءة، فإن بعض المربين مازالوا يرون أن الفكرة القائلة بأن سرعة القراءة تميل إلى الثبات هو مصاد ومعاكس تماماً للتفكير التقليدي في استخدام القراءة، وهو أن القارئ في مرحلة معينة من النضج القرائي، يميل إلى أن يكون قارئاً مرناً في إحساسه بضرورة تغيير سرعته للقراءة، في ضوء صعوبة المادة، ووفق الغرض منها، والزمن المتاح لقراءة الموضوع المنوط به قراءته (نصر، ١٩٩٢، ١٠١).

٢. مهارات العمليات Process Skills

مع أن مهارات الإدخال من أهم مهارات الاستذكار، فإنها جزء فقط من نظام الاستذكار؛ فعندما يحصل الفرد على المعلومات يبدأ في التجهيز والمعالجة لتلك المعلومات، لربطها بالبنى المعرفية لديه، وهذا الربط يساعد على استدعائها وقتما يريد الفرد ذلك، وعمليات المعالجة والربط للمعلومات تحتاج إلى مهارات استذكار، تسمى مهارات العمليات (Luckie & Smethurst 1998,40).

تتمثل تلك المهارات فيما يلي:-

(أ) مهارة إدارة الوقت Time Management Skill

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

وتختلف استراتيجيات إدارة الوقت باختلاف 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 (Son & Metcalfe, 2000,204).

(ب) تحسين إدارة الوقت Improve Tim management

لتحسين إدارة الوقت يقدم Cottrell, 1999 مجموعة من الاستراتيجيات تساعد من يتبعها على تحسين إدارة وقته للاستذكار ومنها:-

■ ادخار الوقت Saving Time

يوجد عشرة اقتراحات لتحسين مهارات ادخار وقت الاستذكار، وهي:-

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

٨. ادخر وقت تنظيم المعلومات: استخدام قلم التحديد، سيعمل على تجميع المعلومات المكتوبة في مختلف الصفحات دون الحاجة إلى إعادة كتابتها.

٩. ادخر وقت الكتابة: وذلك بالكتابة مباشرة على معالج الكلمات بالحاسب الآلي.

■ حدد كيف تم استخدام الوقت

استخدم ورقة لتحديد 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.

■ أين ذهب الوقت Where dose the time go

لإدارة 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 نفعّلها طوال اليوم، ثم نوزعها على مدى أربع وعشرين ساعة.

■ تنظيم الأسبقية Priority Organizer

تحديد أولويات الأعمال وأسبقيتها للتنفيذ، والبدء في تنفيذها حسب الأهمية، ووضع أهمها على رأس جدول الأعمال، يعمل على سهولة سير الأمور وفاعلية أدائها.

٣. مهارات المخرجات Output Skills

مهارات إخراج المعلومات التي تم استذكارها من مهارات الاستذكار المهمة جداً، وتتمثل أهميتها في أنها مهارات تعكس أداء ملاحظ يقوم من قبل الآخرين، ويترجم كل المهارات السابقة إلى أداء ظاهر يقدر من خلاله مدى نجاح المتعلم، فالمعلم لا يرى كيفية تنظيم الطالب وقته للاستذكار، ولا يعرف كم ساعة قضاها أمام الكتاب، ولكنه يرى ويقوم أداء الطالب في الامتحان، ومن مهارات المخرجات، مهارة كتابة التقارير، مهارة تناول الاختبار (Luckie & Smethurst, 1998, 102).

ويحدد Wilson, 1996 الصعوبات التي تعوق الطلاب أثناء عملية الاستذكار:-

١. عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة.
٢. تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.
٣. طرق القراءة الضعيفة وعدم معرفة النقاط المهمة في الدرس.
٤. عدم القدرة على التركيز أثناء الشرح.
٥. عدم توافر الكتب والمذكرات والكراسات المنظمة.
٦. كراهية بعض المواد الدراسية وسوء العلاقات مع الأساتذة.
٧. الحالة الصحية الضعيفة إلى جانب التغذية السيئة وعدم انتظام الهضم.

٨. المشكلات العائلية وسوء العلاقات مع الوالدين والإخوة مما يشتت الذهن ويصيب الذاكرة بالضعف.
٩. الخوف من الاختبارات.

المحور الثاني: مستوى الطموح

يلعب مستوى الطموح دوراً هاماً في حياة الفرد إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنسانية، وذلك لأنه يعتبر مؤشراً يوضح ويميز أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، وإذا كان هذا المستوى يتأثر بنظرة الفرد للمستقبل، فالفرد الذي لديه بصيره وتفكير لمستقبل زاهر يدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة، بينما الشخص الذي ينظر للمستقبل بمنظار أسود أي أن نظره للمستقبل تكون متشائمة فإن ذلك يدفعه إلى الكسل والتراخي والهروب من الحياة، حيث أن توقع نجاح لاحق له أثر طيب في تحديد ورسم مستوى الطموح بينما توقع الإخفاق في المستقبل له تأثير معوق مما يؤدي إلى عدم واقعية مستوى الطموح (خليل، ٢٠٠٢، ٤٩).

مستوى الطموح هو نتاج تفاعل عنصرين هما وعى الفرد بذاته وقدراته على مواجهة نفسه بأن يجعل من نفسه ذاتاً وموضوعاً في آن واحد، والثاني قدرته على الفعل وتنفيذ أهدافه بحيث يشعر بتقديره لذاته وتحقيقه لها وكذلك البيئة الثقافية للفرد، ويعرف أيضاً مستوى الطموح بأنه القرار أو البيان الذي يتخذه الفرد بالنسبة لأدائه المقبل (جابر، ٢٠٠١، ١٤).

■ سمات الأفراد ذوي مستوى الطموح المرتفع

١. لا يشعرون باليأس ولديهم طموحات مرتفعة.
٢. يسعون وراء المعرفة الجديدة.
٣. واثقون من تحقيق أهدافهم.
٤. قادرون على وضع أهداف بديله إذا لم تتحقق أهدافهم.
٥. ينجزون ويعتمدون على أنفسهم.
٦. أهدافهم واضحة دائماً وواقعية ومناسبة لقدراتهم.
٧. يتحملون المسؤولية ويكافحون من أجل الحصول على أهدافهم.
٨. يخططون للمستقبل ولا يستعجلون النتائج.
٩. لا يمنعهم الفشل من مواصلة مجهوداتهم.
١٠. يحبون المنافسة ولا يرضون بمستواهم الحالي.
١١. يؤمنون بأن الفشل هو أول خطوات النجاح.

■ سمات الأفراد ذوي مستوى الطموح المنخفض

١. غير مستقرين انفعالياً.
٢. لا يتطلعون إلى المراكز المرموقة في المجتمع.

٣. يستسلمون بسهولة أمام العقبات والمشكلات.
٤. ينظرون إلى الحياه نظره تشاؤمية.
٥. سلبيون في أفكارهم.
٦. يضعون طموحات لا تتناسب مع قدراتهم.
٧. يعتقدون أن مستقبل المرء محدد ولا يسعون إلى تغييره وتحسينه.

■ النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

للتعرف على النظريات المفسرة للطموح، يُمكن استعراض ثلاث نظريات توضح وتُفسر الطموح كما يلي:-

أولاً: نظرية أدلر (Adler):

يُعد أدلر (Adler) من رواد المدرسة التحليلية الجديدة، إذ يُؤمن بفكرة كفاح الفرد للوصول إلى السمو والارتقاء تعويضاً عن مشاعر النقص، وتؤكد نظريته على أهمية الذات كفكرة مضادة لأفكار فرويد المتمثلة بالأنما الدنيا والوسطى والعليا، وأكدت النظرية على أهمية العلاقات الاجتماعية بالتركيز على الحاضر بدلاً من الماضي، وتعتبر نظرية أدلر الإنسان كائناً اجتماعياً لديه المقدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها؛ إذ تحركه أهدافه والحوافز الاجتماعية (العيسوي، ٢٠٠٤، ١٠١).

ومن المفاهيم الأساسية عند أدلر:-

١. الذات الخلاقة.
٢. الكفاح في سبيل التفوق.
٣. أسلوب الحياة.
٤. الأهداف النهائية.
٥. مشاعر النقص وتعويضها.

ويُركز أدلر على مبدأ الكفاح من أجل التفوق فطرياً، فالفرد يسعى للكفاح من أجل التفوق منذ ميلاده حتى وفاته، وهو الغاية التي يسعى إليها البشر كافة، وتُعد هذه الغاية عاملاً حاسماً في توجيه سلوك الإنسان، وبذلك فإن كل إنسان يتمتع بإرادة قوية وبدافع ملح نحو السيطرة والتفوق، فإذا وجد أنه ينقصه شيئاً فإنه ينساق نحو جعل نفسه متفوقاً بطريقة ما، أو على الأقل نحو الزعم لنفسه وللآخرين أنه متفوق، ومثل هذا الفرد فإنه قد يُعوض نقصه بجهد صادق منظم، وبذلك فإن أدلر يعتقد أن الحافز هو تأكيد الذات، وبذلك يجعل الفرد في اندفاع دائم الوجود نحو التفوق أو على الأقل ضد النقص (Shan& Schrawat, 2003,36).

ثانياً: نظرية القيمة الذاتية للهدف إسكالونا (Escalona):

تقوم هذه النظرية على ثلاث حقائق:-

١. وجود ميل للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبياً.
٢. وجود ميل لدى الأفراد لجعل مستوى الطموح يصل لحدود معينة.
٣. وجود فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يُسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل، إذ إن بعض الناس يُظهرون خوفاً شديداً من الفشل فيسيطر عليهم؛ الأمر الذي يُشير إلى مستوى متدنياً للقيمة الذاتية (سرحان، ١٩٩٣، ١١٥).
- ومن العوامل التي تُسهم في وجود احتمالات ذاتية للنجاح والفشل مستقبلاً:-
 ١. الخبرة الشخصية.
 ٢. بناء هدف النشاط.
 ٣. الرغبة والخوف والتوقع (معوض، عبد العظيم، ٢٠٠٥، ١١٨).
 ٤. المقاييس المرجعية التي تقوم عليها القيمة الذاتية للمستقبل (الواقعية، الاستعداد والمخاطرة، وجود الفرد داخل أو خارج منطقة الفشل).من هنا فإن النظرية تؤكد على ما يلي:-
 ١. الفشل الحديث يميل إلى إنقاص مستوى الطموح، والحالات التي ترفعه بعد الفشل تأتي إما نتيجة لإنقاص الشعور بالواقع، أو نتيجة تقبل الفشل.
 ٢. يتناقص مستوى الطموح بعد الفشل القوي أكثر منه بعد الفشل الضعيف، ويزداد بعد النجاح.
 ٣. الفرد المعتاد على الفشل يكون لديه درجة اختلاف أقل من الفرد الذي ينجح دائماً.
 ٤. البحث عن النجاح والابتعاد عن الفشل هو الأساس في مستوى الطموح (عبد الفتاح، ١٩٩٣، ٥٠).

ثالثاً: نظرية المجال كيرت ليفين (Kurt Levine):

تُعد هذه النظرية أول نظرية فسرت مستوى الطموح، وهي النظرية الوحيدة التي تعرضت لتفسير مستوى الطموح مباشرة، إذ يؤكد ليفين أن هناك عوامل متعددة من شأنها أن تعمل كدافع للتعلم في المدرسة وأطلق على مجملها مسمى مستوى الطموح، إذ يعمل هذا المستوى على خلق أهداف جديدة بعد أن يشعر الفرد بحالة الرضا والاعتزاز بالذات، فيسعى إلى الاستزادة بهذا الشعور المرضي ويطمح في تحقيق أهداف أبعد عن الأولى، إلا أنها في العادة تكون أصعب وأبعد منالاً وتسمى الحالة العقلية بمستوى الطموح (الغريب، ١٩٩٩، ٣٢٧).

٢) الدراسات السابقة

دراسة أنور راشد (٢٠٠٠)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسى ومستوى الطموح ومستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، استخدم الباحث المنهج الوصفى، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٣) طالباً وطالبة منهم (١٢٣) طالباً و(١٢٠) طالبة بالصف الثالث الثانوى علمى وأدبى، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس عادات الاستذكار " لبراون وهولتزمان"، ومقياس مستوى الطموح " لكاميليا عبد الفتاح"، ومقياس القلق " لجانيت تايلور" واستخدم الامتحان التجريبي لقياس التحصيل الدراسى، وأسفرت النتائج عن أن عادات الاستذكار لدى طلاب الصف الثالث الثانوى جيدة، ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في عادات الاستذكار، تفوق طلاب القسم العلمى على طلاب القسم الأدبى في عادات الاستذكار، لا توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين عادات الاستذكار ومستوى الطموح، توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين عادات الاستذكار والقلق، لا توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسى.

دراسة يوسف جلال يوسف (٢٠٠٦)

هدفت إلى بحث أثر برنامج إرشادي مقترح لتنمية العادات الدراسية لدى طلاب المرحلة الجامعية بالتخصصات المختلفة وأثر البرنامج المقترح على التحصيل الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (١٦١) طالباً بكلية المعلمين بالجوف، وقد قام الباحث بتطبيق برنامج الدراسة لتنمية العادات الدراسية والذي يتضمن خمس محاور أساسية هي (مهارات وضع الأهداف وتحديد الأولويات وتقدير قيمة الوقت ومهارات تنظيمية واستثماره، ومهارات السلوك الصفي أو الاستماع، المناقشة- تدوين الملاحظات - ومهارات الاستذكار ومراجعة الدروس منزلياً) وبعد إخضاع البيانات للمعالجة الإحصائية أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات الطلاب على مقياس العادات الدراسية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي من حيث معدلات نجاح الطلاب (التحصيل الدراسي) لصالح القياس البعدي.

دراسة هلال بن حميد القصابي (٢٠١٠)

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر واختبار أثره على التحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالباً تم اختيارهم قصدياً عن طريق درجاتهم التحصيلية وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين (ضابطة، وتجريبية) كل منهما يتكون من (١٣) طالباً، طبق على المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً يتكون من (١٦) جلسة من إعداد الباحث، وطبق على أفراد المجموعتين القياس

القبلي والقياس البعدي وقياس المتابعة باستخدام مقياس عادات الاستذكار الذي أعده الباحث، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق في التحصيل الدراسي.

دراسة دلال يوسفى (٢٠١٧)

هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذاً وتلميذة للسنة الدراسية (٢٠١٥ - ٢٠١٦)، وقد تم اختيارهم من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة الذين حصلوا على درجات متدنية في مقياس مستوى الطموح الأكاديمي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، قوام كل مجموعة (٢٠) تلميذاً وتلميذة، وقد تم تطبيق مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لـ"صالح الدين أبو ناهية"، والبرنامج الإرشادي المقترح، واختبار الذكاء المصور لـ "أحمد زكي صالح"، ولفحص الفرضيات تم استخدام اختبار "ت"، وتم التوصل إلى: وجود نسب متفاوتة في مقياس مستوى الطموح الأكاديمي لدى أفراد مجتمع الدراسة يقع عند مستوى متدني نسبياً إلى متوسط، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مستوى الطموح الأكاديمي، كما تبين فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة

أهم ما يمكن استخلاصه من العرض السابق للدراسات السابقة ما يلي:-

١. ندرة الدراسات التي تناولت عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح.
٢. تناولت الدراسات السابقة عينات إقتصرت على مرحلة التعليم الأساسي والثانوي.
٣. أثبتت الدراسات التي استخدمت برامج إرشادية فاعلية تلك البرامج في تنمية كل من مستوى الطموح وعادات الاستذكار.

٣) فروض الدراسة

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم في اتجاه المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح في اتجاه المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم في اتجاه التطبيق البعدي.

٤. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مستوى الطموح في اتجاه التطبيق البعدي.

٥. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور- إناث) فى التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم.

٦. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور- إناث) فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح.

٤) المنهج والإجراءات

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على إجراءات المنهج شبه التجريبي؛ حيث تم تقسيم الطلاب عينة الدراسة إلى مجموعتين:-

(أ) مجموعة تجريبية: مكونة من (٦٠) طالب وطالبة خضعوا لجلسات البرنامج الإرشادي المستخدم بالدراسة الحالية.

(ب) مجموعة ضابطة: مكونة من (٦٠) طالب وطالبة لم يخضعوا لجلسات البرنامج الإرشادي المستخدم بالدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة

١. المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي المستخدم.

٢. المتغير التابع: عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من:

أ- العينة الاستطلاعية:

تمثلت هذه العينة في (٣٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية النوعية - جامعة دمياط وذلك بهدف التحقق من الصدق والثبات لأدوات الدراسة وتم اختيار العينة عن طريق العينة العشوائية المنتظمة بشعبة الحاسب الآلى.

ب- العينة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية النوعية - جامعة دمياط، وذلك لعمل الباحثة مدرس بنفس الكلية والتدريس لهذه الشعبة في تلك الأونة مما يتيح إجراء جلسات البرنامج الإرشادي بشكل منتظم ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة من طالبات الفرقة الثانية - شعبة الحاسب الآلى؛ حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة

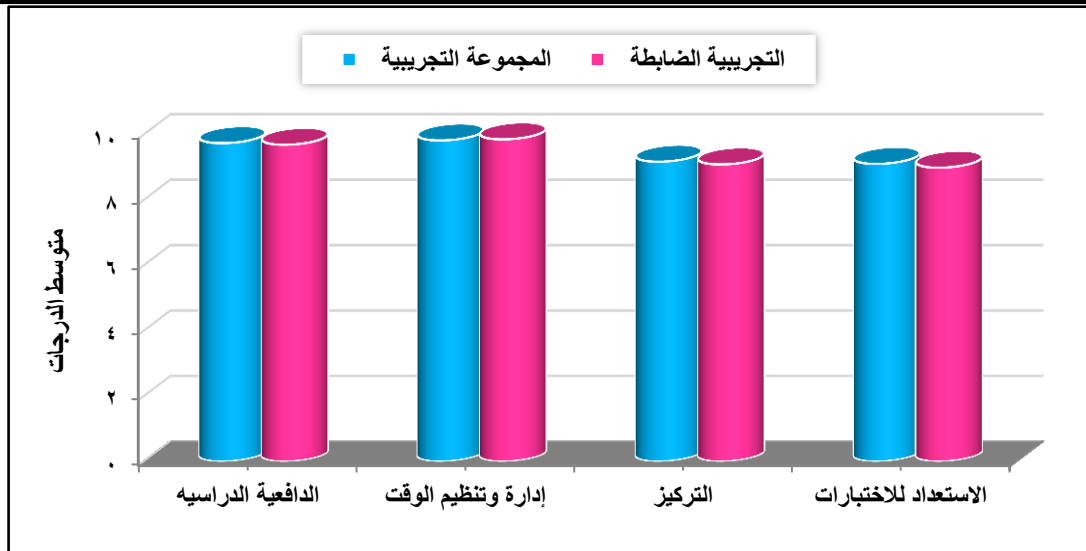
التجريبية، وتكونت من (٦٠) طالب وطالبة (تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم)، والمجموعة الضابطة، وتكونت من (٦٠) طالب وطالبة (لم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم).

ج- اجراءات ضبط العينة

ولضبط العينة قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس عادات الاستذكار ومستوى الطموح قبل استخدام البرنامج الإرشادي. جدول (١) دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى التطبيق القبلي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده

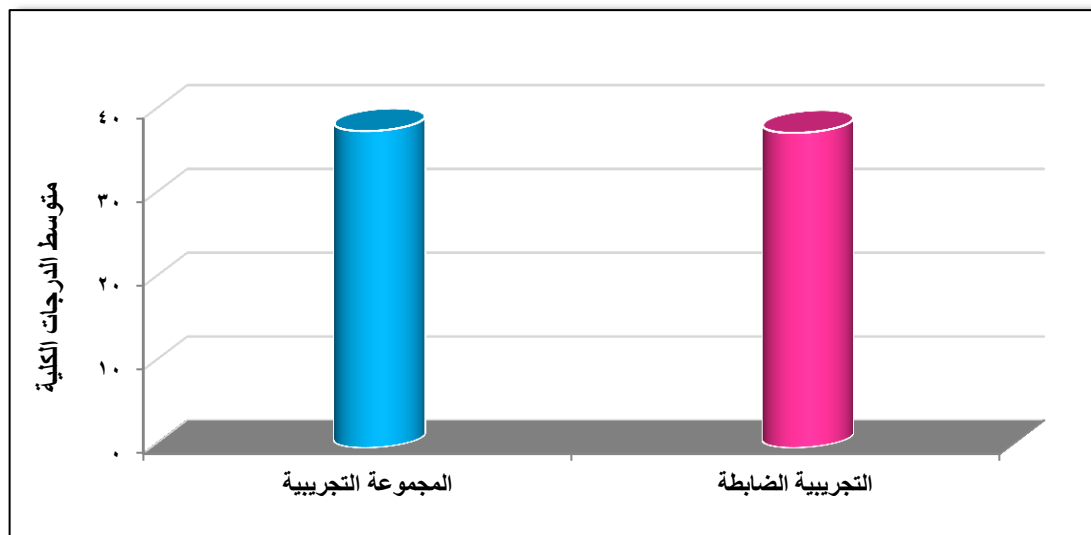
الأبعاد	المجموعات الدراسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"		
				قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الدافعية الدراسية	المجموعة التجريبية	٩.٧٣	١.٣٤	٠.٢٠	١١٨	٠.٨٤٠
	المجموعة الضابطة	٩.٦٨	١.٣٧			
إدارة وتنظيم الوقت	المجموعة التجريبية	٩.٨٢	١.٣٧	٠.١٣	١١٨	٠.٨٩٤
	المجموعة الضابطة	٩.٨٥	١.٣٥			
التركيز	المجموعة التجريبية	٩.١٧	١.٣٧	٠.٣٣	١١٨	٠.٧٤٤
	المجموعة الضابطة	٩.٠٨	١.٤٢			
الاستعداد للاختبارات	المجموعة التجريبية	٩.١٠	١.٤٥	٠.٤٣	١١٨	٠.٦٦٧
	المجموعة الضابطة	٨.٩٨	١.٥١			
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	٣٧.٨٢	٣.٠٩	٠.٣٨	١١٨	٠.٧٠٨
	المجموعة الضابطة	٣٧.٦٠	٣.٢٢			

يوضح جدول (١) نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - والضابطة) فى التطبيق القبلي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده، حيث جاء متوسط درجات طلاب المجموعتين فى التطبيق القبلي للمقياس وأبعاده متقاربة، وجاءت جميع قيم "ت" غير دالة احصائياً؛ ويعنى ذلك تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل استخدام البرنامج الإرشادي، وتوضح الأشكال البيانية (١)، (٢) ما سبق كما يلي:-



شكل (١) متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

فى التطبيق القبلي لأبعاد مقياس عادات الاستذكار السليم



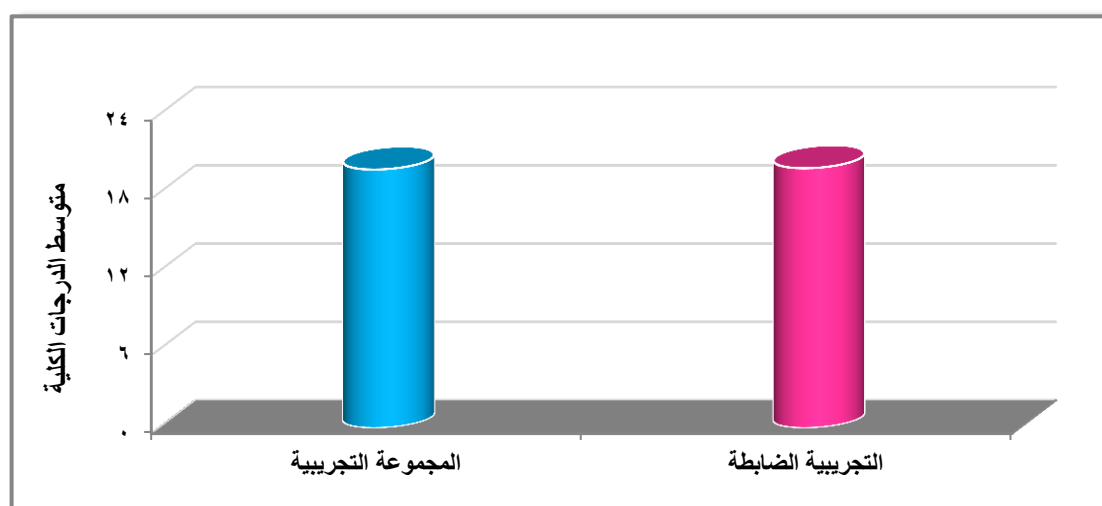
شكل (٢) متوسط الدرجة الكلية لطلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

فى التطبيق القبلي لمقياس عادات الاستذكار السليم

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة)
فى التطبيق القبلي لمقياس مستوى الطموح

المجموعات الدراسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	
			قيمة (ت)	درجات الحرية
المجموعة التجريبية	١٩.٨٢	١.٩٤	٠.٢	١١٨
المجموعة الضابطة	١٩.٩٢	١.٩١		

يوضح جدول (٢) نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - والضابطة) فى التطبيق القبلي لمقياس مستوى الطموح، حيث جاء متوسط درجات طلاب المجموعتين فى التطبيق القبلي للمقياس متقاربة، وجاءت جميع قيم "ت" غير دالة احصائياً؛ مما يدل على صحة الفرض الثاني وتحققه؛ ويعنى ذلك تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل استخدام البرنامج الإرشادي، ويوضح الشكل البياني (٣) ما سبق كما يلي:-



شكل (٣) يوضح متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة)
فى التطبيق القبلي لمقياس مستوى الطموح

د- أدوات الدراسة

١. مقياس عادات الاستذكار السليم (إعداد/الباحثة).

٢. مقياس مستوى الطموح (إعداد/الباحثة).

٣. برنامج إرشادي (إعداد/الباحثة).

أولاً: مقياس عادات الاستذكار السليم

١. هدف المقياس

أعدت الباحثة هذا المقياس في صورته الحالية؛ بهدف قياس مستوى عادات الاستذكار السليم عند طلاب المرحلة الجامعية.

٢. وصف المقياس

يشتمل مقياس عادات الاستذكار السليم على (٤٠) مفردة مقسمة على أربعة أبعاد هما (الدافعية الدراسية، إدارة وتنظيم الوقت، التركيز، الإستعداد للاختبارات)، تُعبر عن بعض عادات الاستذكار السليم لدى الطلاب، وهو مقياساً متدرجاً من (١ : ٣) ليشير إلى درجة حدوث هذا السلوك على البند، حيث تمثل الدرجة (١) الى عدم الموافقة، (٢) أحياناً، (٣) الموافقة على السلوك.

٣. صياغة مفردات المقياس

راعت الباحثة في صياغة المفردات التحقق من مدى مناسبتها لمفهوم الاستذكار السليم، ووضوح معناه بما يتلاءم مع طبيعة العينة الحالية، ولإعداد هذا المقياس تم الاطلاع على الأدب التربوي فيما يتعلق بمقاييس عادات الاستذكار السليم للطلاب.

٤. الدرجة الكلية

تُحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب بالإجابة على جميع بنوده، وكون المقياس يتكون من (٤٠) عبارة؛ فإن أعلى درجة للمقياس هي (١٢٠) درجة، وأقل درجة هي (٤٠) درجة.

٥. المحددات السيكمترية للمقياس

قامت الباحثة الحالية بتحديد الخصائص السيكمترية لمقياس عادات الإستذكار السليم؛ باستخدام عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية تخصص الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية - جامعة دمياط للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

(١) الصدق

تم عرض المقياس في صورته الأولية على هيئة من المحكمين ذوى الاختصاص لإبداء الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:-

١. عدد العبارات التي يتضمنها المقياس.

٢. مدى ملائمتها لعينة الدراسة بالمرحلة الجامعية.

٣. مدى صحة عبارات المقياس ووضوحها وسلامة صياغتها.

٤. إبداء ما يروونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة.

وقد أجريت التعديلات في ضوء آراء المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.

(أ) الاتساق الداخلي Internal Validity

وقد تحققت الباحثة من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هو موضح فى الجدول (٣):-

جدول (٣) معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس عادات الاستذكار السليم والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	ن	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	رقم العبارة	ن	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
١	٤٠	٠.٦٦	٠.٠١	دال	٢١	٤٠	٠.٥٠	٠.٠١	دال
٢	٤٠	٠.٥٩	٠.٠١	دال	٢٢	٤٠	٠.٥٤	٠.٠١	دال
٣	٤٠	٠.٧٤	٠.٠١	دال	٢٣	٤٠	٠.٥٠	٠.٠٢	دال
٤	٤٠	٠.٥٦	٠.٠١	دال	٢٤	٤٠	٠.٦٥	٠.٠١	دال
٥	٤٠	٠.٦٧	٠.٠١	دال	٢٥	٤٠	٠.٦٦	٠.٠١	دال
٦	٤٠	٠.٦٥	٠.٠١	دال	٢٦	٤٠	٠.٥٩	٠.٠١	دال
٧	٤٠	٠.٥٦	٠.٠١	دال	٢٧	٤٠	٠.٥٨	٠.٠١	دال
٨	٤٠	٠.٧٩	٠.٠١	دال	٢٨	٤٠	٠.٤٧	٠.٠١	دال
٩	٤٠	٠.٥٩	٠.٠١	دال	٢٩	٤٠	٠.٥١	٠.٠١	دال
١٠	٤٠	٠.٦٣	٠.٠١	دال	٣٠	٤٠	٠.٤٧	٠.٠٢	دال
١١	٤٠	٠.٦١	٠.٠٢	دال	٣١	٤٠	٠.٥٥	٠.٠١	دال
١٢	٤٠	٠.٥٤	٠.٠١	دال	٣٢	٤٠	٠.٥٣	٠.٠٢	دال
١٣	٤٠	٠.٥٧	٠.٠١	دال	٣٣	٤٠	٠.٥٧	٠.٠١	دال
١٤	٤٠	٠.٨٠	٠.٠١	دال	٣٤	٤٠	٠.٥٠	٠.٠١	دال
١٥	٤٠	٠.٦٨	٠.٠١	دال	٣٥	٤٠	٠.٤٩	٠.٠١	دال
١٦	٤٠	٠.٤٩	٠.٠١	دال	٣٦	٤٠	٠.٤٨	٠.٠١	دال
١٧	٤٠	٠.٥١	٠.٠٢	دال	٣٧	٤٠	٠.٤٦	٠.٠١	دال
١٨	٤٠	٠.٤٦	٠.٠١	دال	٣٨	٤٠	٠.٥٧	٠.٠١	دال
١٩	٤٠	٠.٤٣	٠.٠١	دال	٣٩	٤٠	٠.٥٤	٠.٠١	دال
٢٠	٤٠	٠.٤٨	٠.٠١	دال	٤٠	٤٠	٠.٦٨	٠.٠١	دال

ويتضح مما سبق وجود معاملات ارتباط موجبة، وذات دلالة بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت ما بين (٠.٤٣ - ٠.٨٠)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك تعتبر عبارات المقياس تقيس ما وضعت لقياسه، أي أن مقياس عادات الإستهذكار السليم يتمتع باتساق داخلي قوى؛ مما يدل على استيفاء المقياس للشروط السيكمترية للمقياس الجيد، وصلاحيته للاستخدام والتطبيق كأداة للدراسة الحالية.

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجات الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٤):-

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجات الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الدافعية الدراسية	٠.٥٣	٠.٠١
إدارة وتنظيم الوقت	٠.٥١	٠.٠١
التركيز	٠.٦٧	٠.٠١
الاستعداد للاختبارات	٠.٦٢	٠.٠١

يوضح الجدول (٤) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت ما بين (٠.٥١ - ٠.٦٧)، وجميعها دالة إحصائياً، ويدل ذلك على صدق وتجانس أبعاد المقياس، وأنها صادقة لما وضعت لقياسه.

(٢) الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient ويوضح جدول (٥) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس عادات الاستذكار السليم كما يلي:-

جدول (٥) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس عادات الاستذكار السليم

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الدافعية الدراسية	١٠	٠.٨٤
إدارة وتنظيم الوقت	١٠	٠.٧٥
التركيز	١٠	٠.٧٤
الاستعداد للاختبارات	١٠	٠.٧٨
الدرجة الكلية	٤٠	٠.٨١

يوضح الجدول (٥) معاملات الثبات للمقياس وأبعاده، حيث تراوحت ما بين (٠.٧٤ - ٠.٨٤) للأبعاد، وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٨١)، وهي نسبة ثبات مقبولة، مما يطمئن الباحثة لنتائج تطبيق المقياس.

ثالثاً: مقياس مستوى الطموح

١. هدف المقياس

أعدت الباحثة هذا المقياس في صورته الحالية؛ بهدف قياس مستوى الطموح عند طلاب المرحلة الجامعية.

٢. وصف المقياس

يتكون المقياس من (٢٠) عبارة على مقياس ثلاثي متدرج (موافق، محايد، غير موافق)، وقامت الباحثة بصياغة (٥) عبارات سالبة وهى (٣، ٨، ١٣، ١٦، ١٩)، وباقي العبارات موجبة وعددها (١٥) عبارة، تأخذ العبارات تقديرات (٣، ٢، ١) على الترتيب إذا كان اتجاه العبارة موجباً، وتأخذ الاتجاه العكسي (١، ٢، ٣) إذا كان اتجاه العبارة سالباً.

٣. صياغة مفردات المقياس

راعت الباحثة في صياغة المفردات التحقق من مدى مناسبتها لمفهوم مستوى الطموح، ووضوح معناها بما يتلاءم مع طبيعة العينة الحالية، ولإعداد هذا المقياس تم الاطلاع على الأدب التربوي فيما يتعلق بمقاييس مستوى الطموح للطلاب.

٤. المحددات السيكمترية للمقياس

قامت الباحثة الحالية بتحديد الخصائص السيكمترية لمقياس مستوى الطموح؛ باستخدام عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية تخصص الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية - جامعة دمياط للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

(١) الصدق

تم عرض المقياس في صورته الأولية على هيئة من المحكمين ذوي الاختصاص لإبداء الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:-

١. عدد العبارات التي يتضمنها المقياس.

٢. مدى ملائمتها لعينة الدراسة بالمرحلة الجامعية

٣. مدى صحة عبارات المقياس ووضوحها وسلامة صياغتها.

٤. إبداء ما يروونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة.

وقد أجريت التعديلات في ضوء آراء المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.

(أ) الاتساق الداخلي Internal Validity

قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، كما يوضحها الجدول التالي:-

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	ن	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	رقم العبارة	ن	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
١	٢٠	٠.٥٣	٠.٠١	دال	١١	٢٠	٠.٥٧	٠.٠١	دال
٢	٢٠	٠.٤٧	٠.٠١	دال	١٢	٢٠	٠.٥١	٠.٠١	دال
٣	٢٠	٠.٥٩	٠.٠١	دال	١٣	٢٠	٠.٥٩	٠.٠١	دال
٤	٢٠	٠.٥١	٠.٠١	دال	١٤	٢٠	٠.٥١	٠.٠١	دال
٥	٢٠	٠.٥٠	٠.٠١	دال	١٥	٢٠	٠.٤٥	٠.٠١	دال
٦	٢٠	٠.٦٥	٠.٠١	دال	١٦	٢٠	٠.٤٨	٠.٠١	دال
٧	٢٠	٠.٦٤	٠.٠١	دال	١٧	٢٠	٠.٦٥	٠.٠١	دال
٨	٢٠	٠.٥١	٠.٠١	دال	١٨	٢٠	٠.٥٥	٠.٠١	دال
٩	٢٠	٠.٦٠	٠.٠١	دال	١٩	٢٠	٠.٥٨	٠.٠١	دال
١٠	٢٠	٠.٥٩	٠.٠١	دال	٢٠	٢٠	٠.٦٠	٠.٠١	دال

ويتضح مما سبق وجود معاملات ارتباط موجبة، وذات دلالة بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت ما بين (٠.٤٥ - ٠.٦٥)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك تعتبر عبارات المقياس تقيس ما وضعت لقياسه، أي أن مقياس مستوى الطموح يتمتع باتساق داخلي قوى؛ مما يدل على استيفاء المقياس للشروط السيكمترية للمقياس الجيد، وصلاحيته للاستخدام والتطبيق كأداة للدراسة الحالية.

(٢) الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient ويوضح جدول (٧) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس مستوى الطموح كما يلي:-

جدول (٧) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس مستوى الطموح

عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
٢٠	٠.٨٨

يوضح الجدول (٧) معاملات الثبات للمقياس، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠.٨٨)، وهى نسبة ثبات مقبولة، مما يطمئن الباحثة لنتائج تطبيق المقياس.

أولاً: البرنامج الإرشادي

١. أهداف البرنامج

- (أ) الهدف العام: إرشاد وتوجيه الطلاب لعادات الإستهذكار السليم.
(ب) الهدف الإجرأى: إتباع الطلاب للخطوات المتضمنة بالبرنامج الإرشادى بطريقة صحيحة.
٢. الاستراتيجيات المستخدمة

(أ) الحوار والمناقشة.

(ب) العصف الذهنى Brain storming

٣. محتوى البرنامج

تناول محتوى البرنامج المشكلات التى تواجه الطالب الجامعى أكاديمياً، وباستخدام استبيان مفتوح (Open Questionnaire) للتعرف عليها، وآلية مواجهتها والتغلب عليها من خلال تقديم الطرق والإرشادات اللازمة على عدة جلسات لتحسين عادات الإستهذكار السليم.

وقد أسفرت نتائج الاستبيان عن عدد من المشكلات الأكاديمية التى تواجه الطالب الجامعى، تطرق إليها البرنامج الإرشادى المستخدم بالدراسة الحالية لعلاجها، وتقديم الإرشادات اللازمة لمواجهتها والتغلب عليها.

جدول (٨) بيان بالمشكلات الأكاديمية ونسبة تكرارها

م	المشكلة	نسبة تكرارها
١.	قلق الامتحانات	١٠٠%
٢.	عدم القدرة على تنظيم الوقت	٩٥%
٣.	ضغوط الأعباء الدراسية	٩٠%
٤.	النسيان	٨٥%
٥.	الملل من المذاكرة	٦٠%
٦.	صعوبة بعض المواد	٥٦%

٤. فترة التدريب

يمتد البرنامج الإرشادى لفترة زمنية مقدارها (٨) أسابيع، بواقع (٨) جلسات، تبلغ المدة الزمنية للجلسة الواحدة (٦٠ دقيقة).

٥. جلسات البرنامج الإرشادى

تبدأ الجلسات الإرشادية بعد التطبيق القبلى لمقاييس عادات الإستهذكار السليم، ومستوى الطموح، ويوضح الجدول (٩) محتوى ووقت تنفيذ كل جلسة إرشادية:-

جدول (٩) محتوى ووقت تنفيذ كل جلسة إرشادية

م	الجلسة	وقت التنفيذ	المحتوى
١.	الأولى	الأسبوع الأول	التهيئة الذهنية
٢.	الثانية	الأسبوع الثاني	مرحلة تحديد الأهداف
٣.	الثالثة	الأسبوع الثالث	مرحلة تحديد الزمان والمكان المناسب للاستذكار
٤.	الرابعة	الأسبوع الرابع	أثناء عملية الاستذكار
٥.	الخامسة	الأسبوع الخامس	مرحلة المراجعة
٦.	السادسة	الأسبوع السادس	مرحلة الإستعداد لامتحان
٧.	السابعة	الأسبوع السابع	مرحلة ليلة الامتحان
٨.	الثامنة	الأسبوع الثامن	يوم الامتحان

وبعد الانتهاء من الجلسات يتم التطبيق البعدي لمقاييس عادات الاستذكار السليم، ومستوى الطموح.

٦. الأنشطة المتضمنة بالبرنامج

يستند البرنامج الإرشادي إلى تقديم الطرق والارشادات اللازمة على عدة جلسات لتحسين عادات الاستذكار السليم، ورفع مستوى الطموح لدى طلاب العينة التجريبية بهدف مواجهة عدة مشكلات أكاديمية، تعترضهم خلال مرحلة دراستهم الجامعية، وقد تم بدء جلسات البرنامج الإرشادي بجلسة للتهيئة الذهنية تضمنت:-

١. التعريف بأهمية تنظيم الوقت من الناحية الدينية مع إبراز ذلك من خلال سرد لبعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة.

٢. التعريف بعادات الاستذكار السليم من خلال عرض تقديمي يوضح مهارات وخطوات الاستذكار السليم.

٧. آليات تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي

تتضمن كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي ما يلي:-

(١) أهداف الجلسة.

(٢) الأساس النظري للجلسة.

(٣) خطوات سير الجلسة.

٨. تحكيم البرنامج

قامت الباحثة بعرض المحتوى المبدئي للبرنامج الإرشادي على هيئة من المحكمين ذوي الاختصاص لإبداء الرأي، وذلك بهدف التحقق مما يلي:-

١) مدى ملائمة الأهداف للمرحلة العمرية للطلاب (أفراد العينة).

٢) مدى ملائمة الأنشطة المتضمنة في تحقيق أهداف كل جلسة.

٣) مدى مناسبة الفترة الزمنية لتنفيذ كل جلسة.

٤) أية تعديلات أو مقترحات يراها السادة المحكمون.

وأُسفرت نتائج التحكيم عن ما يلي:-

١) مناسبة الأهداف التي يتناولها البرنامج للمرحلة العمرية لطلاب العينة.

٢) ملائمة الأنشطة المتضمنة بكل جلسة في تحقيق أهدافها، وإثناء جلسة التهيئة الذهنية بنصوص من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، التي تحت على أهمية تنظيم الوقت وكيفيه استغلاله على النحو الأمثل.

٣) ملائمة الفترة الزمنية التي تستغرقها كل جلسة ومقدارها (٦٠ دقيقة) أسبوعياً.

مناقشة النتائج وتفسيرها

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم في اتجاه المجموعة (التجريبية)).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة، وجاءت النتائج كما

هي موضحة في الجدول (١٠):-

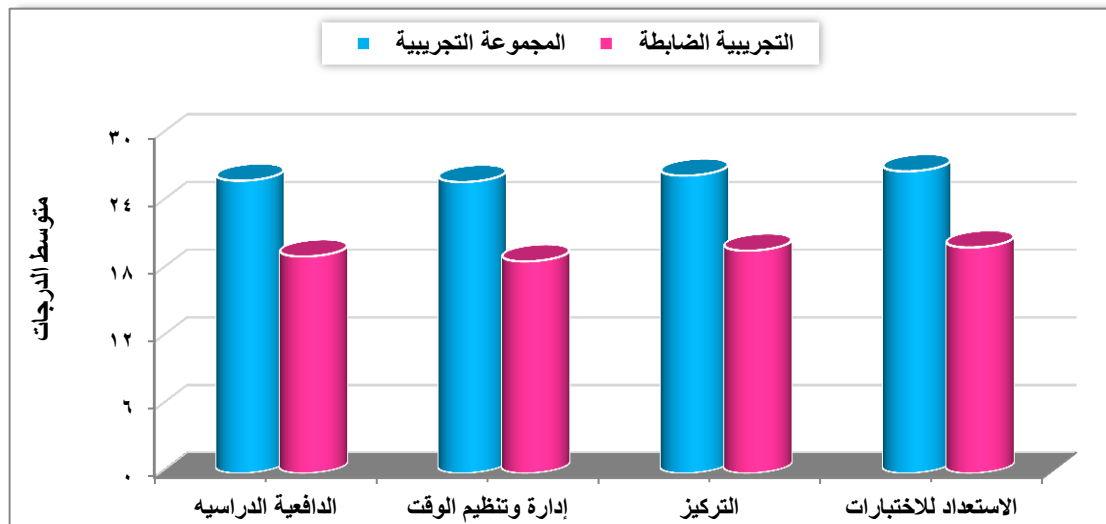
جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده

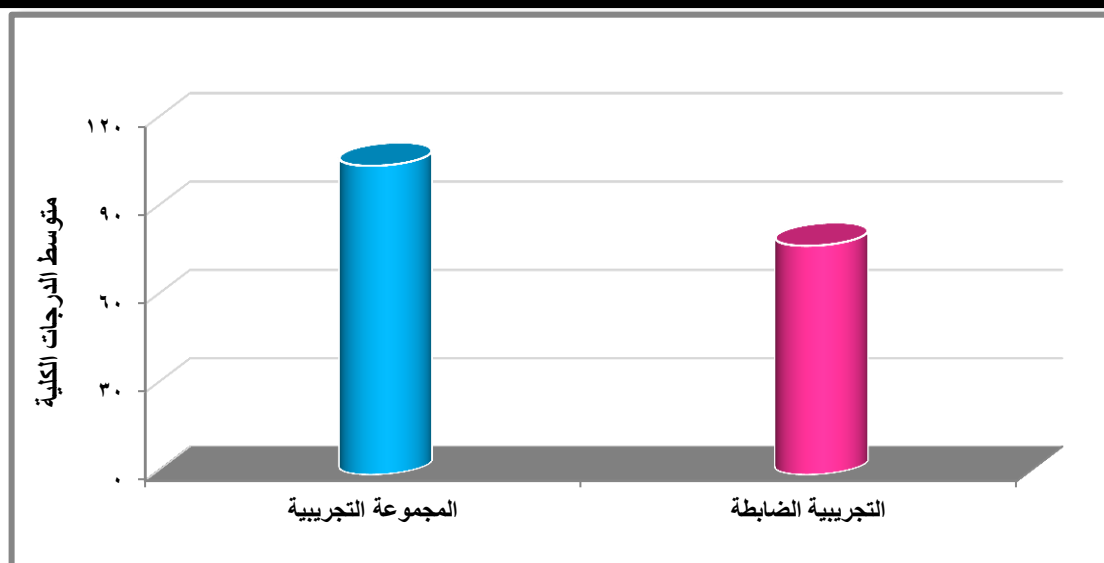
الأبعاد	المجموعات الدراسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	
				قيمة (ت)	درجات الحرية
الدافعية الدراسية	المجموعة التجريبية	٢٥.٩٣	١.٦١	٢٢.٧٠	١١٨
	المجموعة الضابطة	١٩.٢٢	١.٦٣		
إدارة وتنظيم الوقت	المجموعة التجريبية	٢٥.٨٢	١.٧٢	٢٢.٣٣	١١٨
	المجموعة الضابطة	١٨.٧٨	١.٧٣		
التركيز	المجموعة التجريبية	٢٦.٣٨	١.٤٩	٢٤.٤٥	١١٨
	المجموعة الضابطة	١٩.٧٣	١.٤٩		
الاستعداد للاختبارات	المجموعة التجريبية	٢٦.٧٧	١.٤٨	٢٤.٧٣	١١٨
	المجموعة الضابطة	٢٠.٠٢	١.٥١		
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	١٠٤.٩٠	٤.٠٧	٣٨.٢٦	١١٨

الأبعاد	المجموعات الدراسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"		
				قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المجموعة الضابطة	٧٧.٧٥	٣.٧٠			

يوضح جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - والضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده، حيث جاء متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي للمقياس وأبعاده أعلى من متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة، وجاءت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً؛ مما يدل على صحة الفرض الأول وتحققه، حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم في اتجاه المجموعة التجريبية). وتوضح الأشكال البيانية (٤)، (٥) ما سبق كما يلي:-



شكل (٤) متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم



شكل (٥) متوسط الدرجة الكلية لطلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم

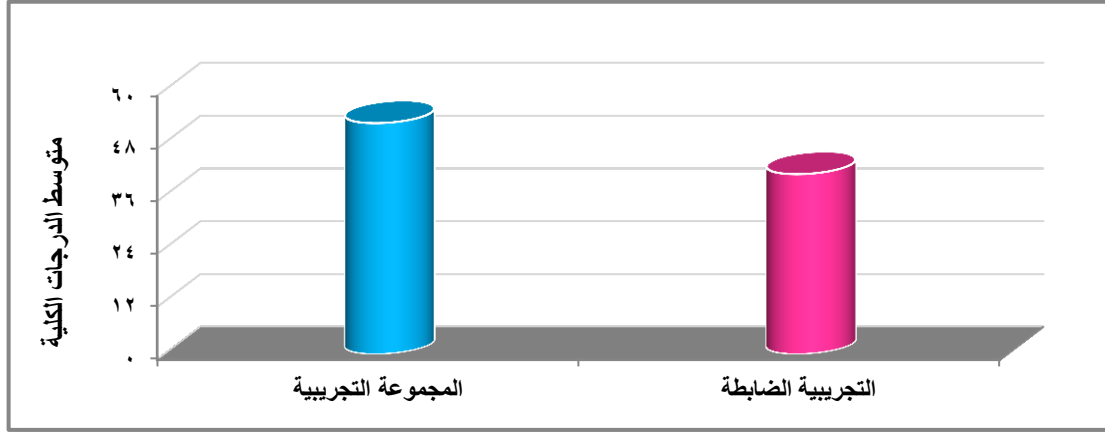
نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح في اتجاه المجموعة التجريبية). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة، وجاءت النتائج كما هي موضحة فى الجدول (١١):-

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح

المجموعات الدراسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	
			قيمة (ت)	درجات الحرية
المجموعة التجريبية	٥٢.٥٣	٣.٠٤	٢٠.٠٩	١١٨
المجموعة الضابطة	٤٠.٩٣	٣.٢٨		
				٠.٠٠١

يوضح جدول (١١) نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - والضابطة) فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح، حيث جاء متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدي للمقياس أعلى من متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة، وجاءت قيمة "ت" دالة إحصائية؛ مما يدل على صحة الفرض الثاني وتحققه، حيث (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح في اتجاه المجموعة التجريبية)، ويوضح الشكل البياني (٦) ما سبق كما يلي:-



شكل (٦) يوضح متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

فى التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح

مناقشة الفرض الأول والثاني

من خلال عرض نتائج كل من الفرض الأول والثاني التي أسفرت عن وجود فروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية - والضابطة) فى التطبيق البعدي لكل من مقياس عادات الاستذكار السليم، ومقياس مستوى الطموح في اتجاه المجموعة التجريبية؛ يتبين فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم بالدراسة الحالية، والذي أسهم في تزويد طلاب المجموعة التجريبية التي خضعت لجلساته، بممارسات من شأنها مساعدتهم على تنمية البناء المعرفي لديهم حول عادات الاستذكار السليم ومنها (تنظيم الوقت، التخطيط الجيد للمذاكرة، رسم جدول للمذاكرة)، والعديد من المهارات التي تمكنهم من استثمار قدراتهم وتوظيف طاقاتهم بالطريقة المثلى؛ فانعكس ذلك إيجاباً على كل من عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح وبالتالي نموها لديهم.

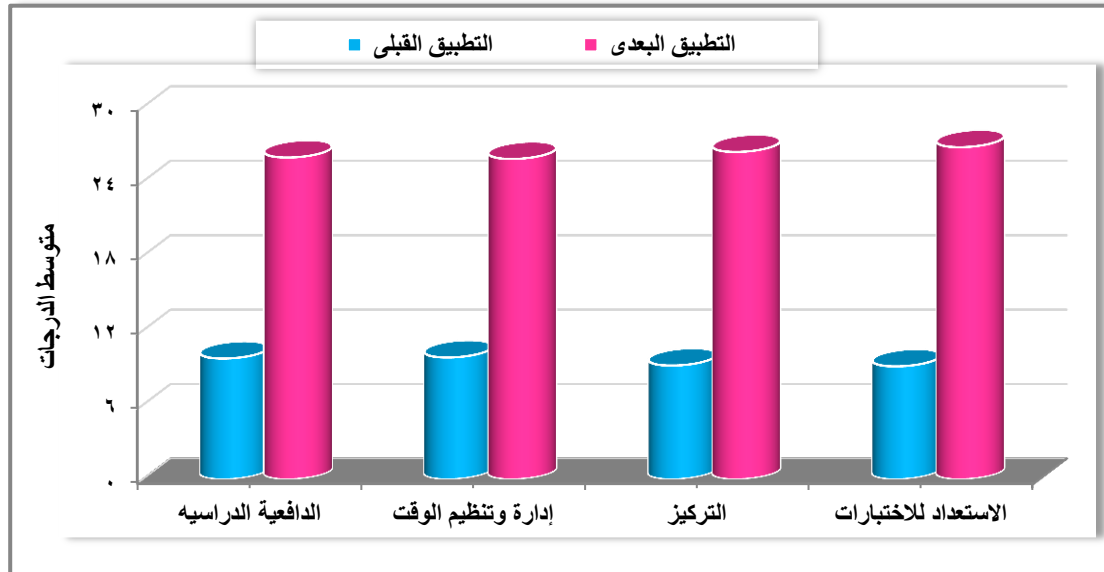
نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم في اتجاه التطبيق البعدي). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة، وجاءت النتائج كما هي موضحة فى الجدول (١٢):-

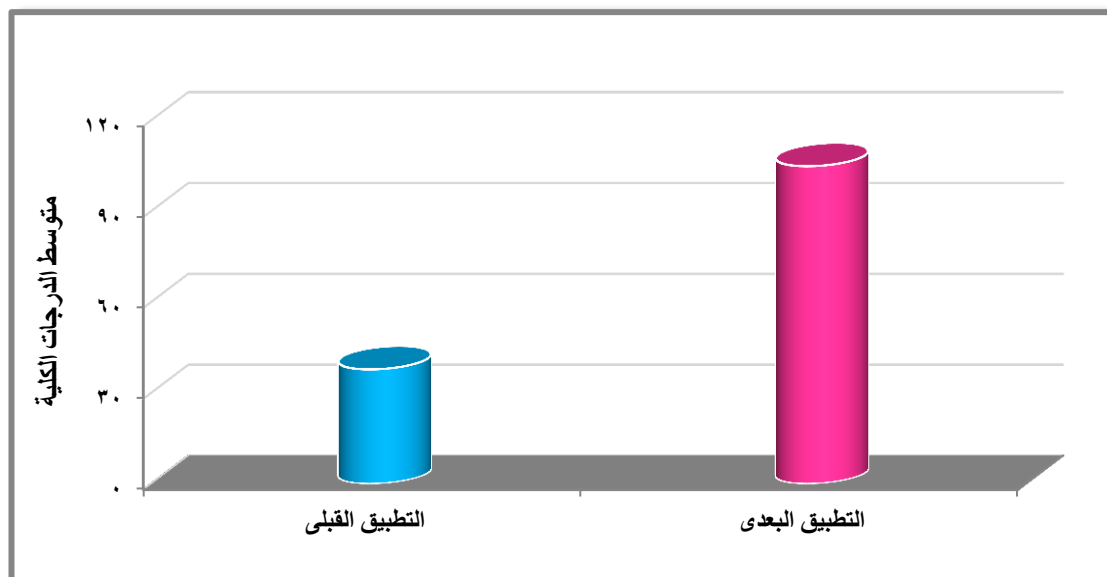
جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية
في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده

الأبعاد	التطبيق	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"			مربع إيتا حجم الأثر
				قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة	
الدافعية الدراسية	التطبيق القبلي	٩.٧٣	١.٣٤	٥٨.٠٦	٥٩	٠.٠٠١	٠.٩٨٣ كبير
	التطبيق البعدي	٢٥.٩٣	١.٦١				
إدارة وتنظيم الوقت	التطبيق القبلي	٩.٨٢	١.٣٧	٥٤.٧٨	٥٩	٠.٠٠١	٠.٩٨١ كبير
	التطبيق البعدي	٢٥.٨٢	١.٧٢				
التركيز	التطبيق القبلي	٩.١٧	١.٣٧	٦٥.٨٢	٥٩	٠.٠٠١	٠.٩٨٧ كبير
	التطبيق البعدي	٢٦.٣٨	١.٤٩				
الاستعداد للاختبارات	التطبيق القبلي	٩.١٠	١.٤٥	٦٣.١٢	٥٩	٠.٠٠١	٠.٩٨٥ كبير
	التطبيق البعدي	٢٦.٧٧	١.٤٨				
الدرجة الكلية	التطبيق القبلي	٣٧.٨٢	٣.٠٩	٩٧.٧١	٥٩	٠.٠٠١	٠.٩٩٤ كبير
	التطبيق البعدي	١٠٤.٩	٤.٠٧				

يوضح جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي - والبعدي) لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده، حيث جاءت متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي للمقياس وأبعاده أعلى من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، وجاءت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً؛ مما يدل على صحة الفرض الثالث وتحققه، حيث (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم في اتجاه التطبيق البعدي). وتوضح الأشكال البيانية (٧)، (٨) ما سبق كما يلي:-



شكل (٧) يوضح متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس عادات الاستذكار السليم



شكل (٨) يوضح متوسط الدرجة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم

نتائج الفرض الرابع

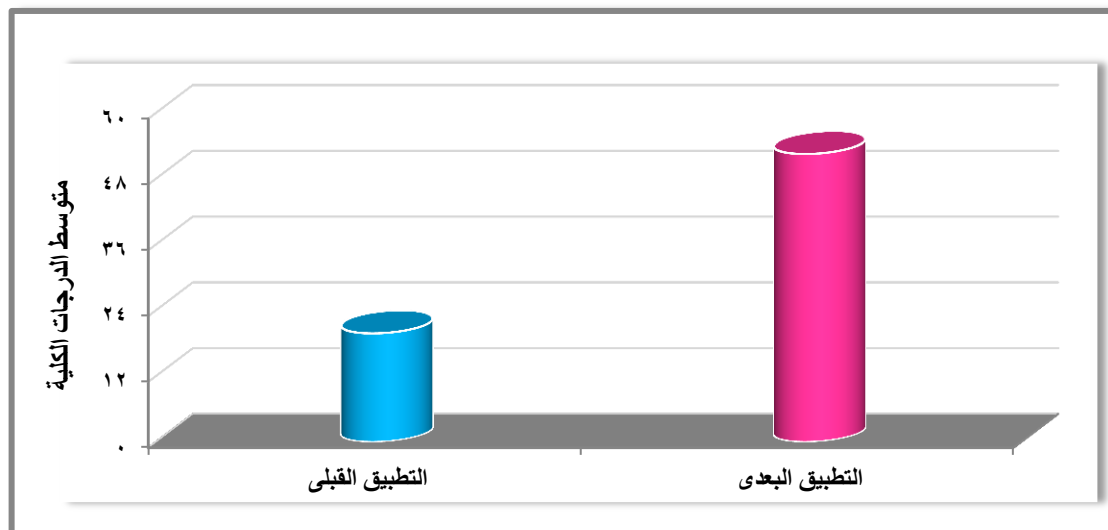
ينص الفرض السادس على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مستوى الطموح في اتجاه التطبيق البعدي). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٣):-

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي

والبعدي لمقياس مستوى الطموح

مربع إيتا حجم الأثر	اختبار "ت"			الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	المجموعات الدراسية
	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)			
٠.٩٩٠ كبير	٠.٠٠١	٥٩	٧٥.٥٣	١.٩٤	١٩.٨٢	المجموعة التجريبية
				٣.٠٤	٥٢.٥٣	المجموعة الضابطة

يوضح جدول (١٣) نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي - والبعدي) لمقياس مستوى الطموح، حيث جاءت متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي للمقياس أعلى من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، وجاءت جميع قيم "ت" دالة احصائياً؛ مما يدل على صحة الفرض الرابع وتحققه، حيث (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مستوى الطموح في اتجاه التطبيق البعدي)، ويوضح الشكل البياني (٩) ما سبق كما يلي:-



شكل (٩) يوضح متوسط الدرجة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مستوى الطموح

مناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع

يتضح مما سبق وجود حجم تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم بالدراسة الحالية كبير في تنمية كل من عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث أن إستراتيجيات تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي أسهمت بشكل كبير في تغلب الطلاب على المشكلات التي تواجههم أثناء استذكار دروسهم مثل (عدم القدرة على تنظيم الوقت - النسيان - قلق الامتحان)، فاعتمدت

الباحثة على أسلوب الحوار والمناقشة الذي يتيح للطلاب حرية التعبير، إضافة إلى إستراتيجية العصف الذهني من خلال بعض الأسئلة التحفيزية والتي من شأنها التشويق، وإعمال العقل.

فلم يعد هدف التعليم هو اكساب المحتوى والمهارات فحسب، وإنما توظيف هذا التعليم ووضع الطالب في بيئة مفتوحة لكي يتمكن من استخدام استراتيجيات التفكير في الحياة اليومية، كذلك رفع وعي الطالب بإعمال تفكيره وتنشيط عادات عقلية تمكنه من أن يتعلم معتمداً على نفسه في مراحل التعليم المختلفة، إن الفرق بين المتعلم الجيد والمتعلم الضعيف ليس في كمية ما يتعلمه الأول لكن في قدرته على تنظيم واستخدام المعلومات بمهارة (الثامر، ٢٠١٣، ١١١).

نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور - إناث) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم).

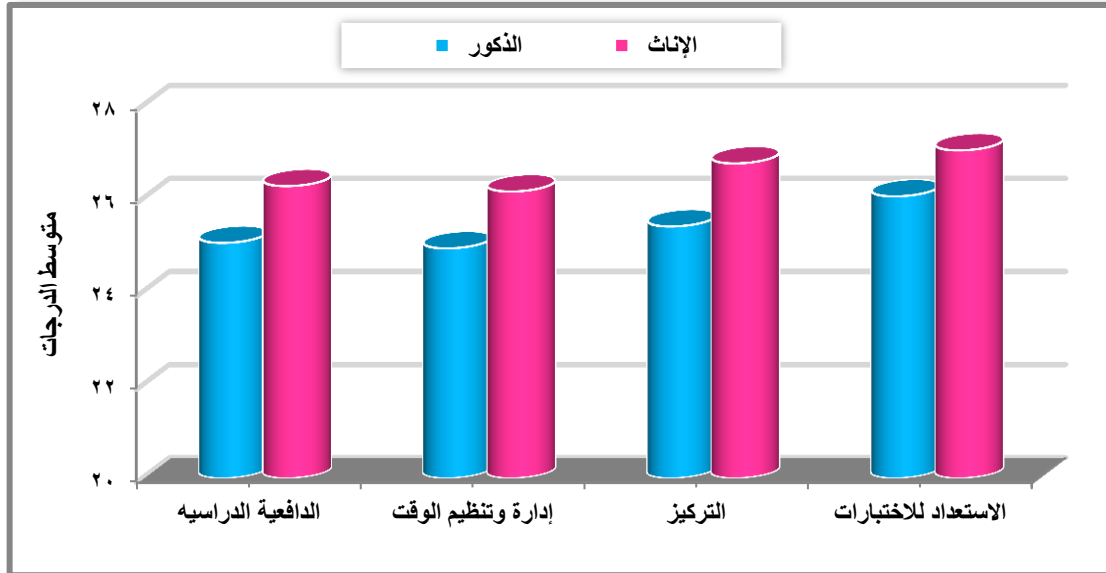
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "مان ويتنى" للعينات المرتبطة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٤):-

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده

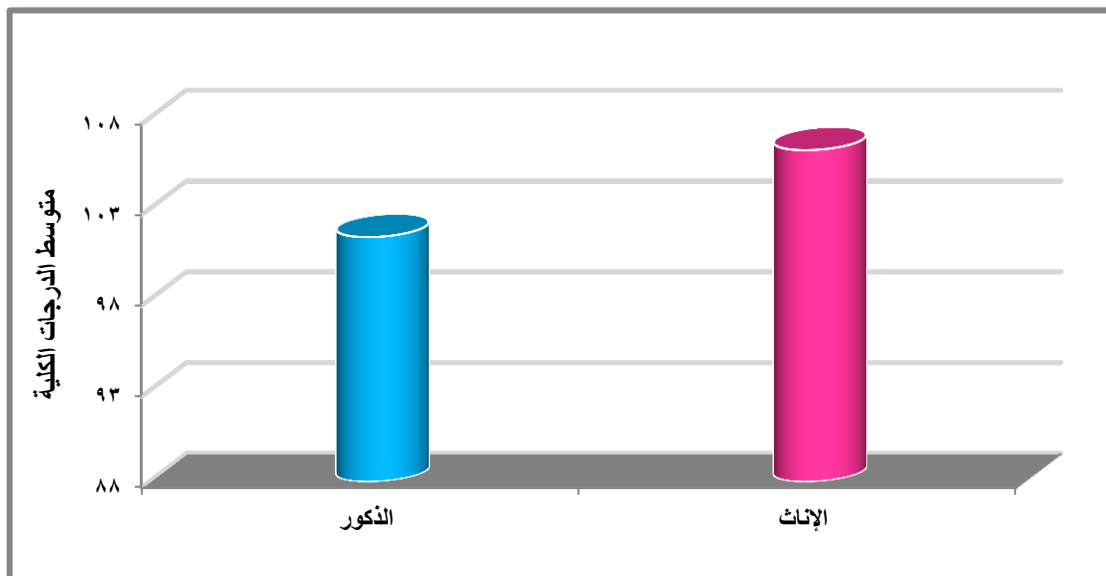
الأبعاد	النوع	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "مان ويتنى"	
				قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الدافعية الدراسية	الذكور	٢٥.٠٦	١.٧٥	٢.٣٩	٠.٠١٧
	الإناث	٢٦.٢٨	١.٤٤		
إدارة وتنظيم الوقت	الذكور	٢٤.٩٤	١.٦٠	٢.٥٣	٠.٠١١
	الإناث	٢٦.١٦	١.٦٦		
التركيز	الذكور	٢٥.٤١	١.٣٣	٣.١١	٠.٠٠٢
	الإناث	٢٦.٧٧	١.٣٨		
الاستعداد للاختبارات	الذكور	٢٦.٠٦	١.٧٥	٢.٢٠	٠.٠٢٧
	الإناث	٢٧.٠٥	١.٢٧		
الدرجة الكلية	الذكور	١٠١.٤٧	٣.٤٧	٤.١٦	٠.٠٠١
	الإناث	١٠٦.٢٦	٣.٤٦		

يوضح جدول (١٤) نتائج اختبار "مان ويتنى" للعينات المرتبطة دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) في التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم وأبعاده، حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائية في اتجاه الإناث؛ مما يدل على صحة الفرض الخامس

وتحققه، حيث (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور - إناث) فى التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم).
وتوضح الأشكال البيانية (١٠) ، (١١) ما سبق كما يلي:-



شكل (١٠) يوضح متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) فى التطبيق البعدي لأبعاد لمقياس عادات الاستذكار السليم



شكل (١١) يوضح متوسط الدرجة الكلية لطلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) فى التطبيق البعدي لمقياس عادات الاستذكار السليم

نتائج الفرض السادس

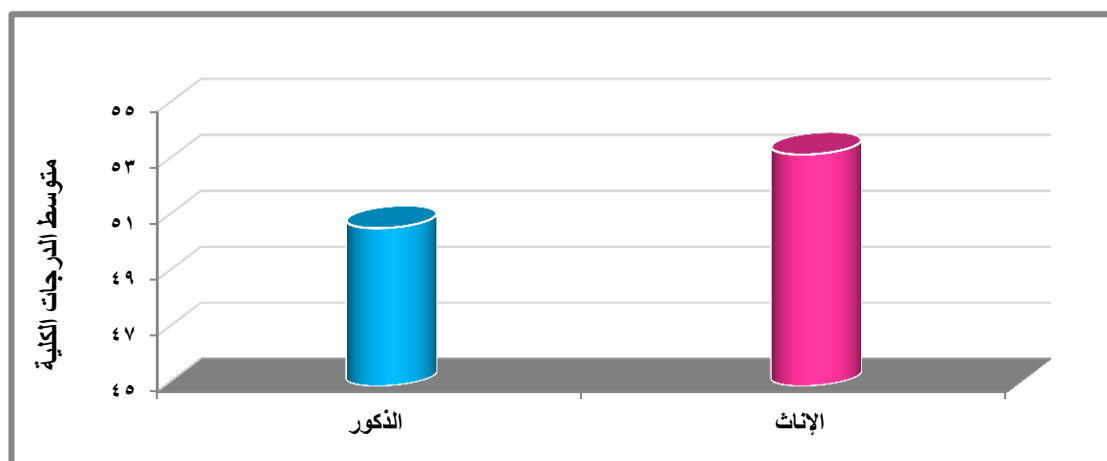
ينص الفرض السادس على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور - إناث) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "مان ويتنى" للعينات المرتبطة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (١٥) :-

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح

النوع	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "مان ويتنى"	
			قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الذكور	٥٠.٦٥	٣.٣٥	٢.٥٦	٠.٠١
الإناث	٥٣.٢٨	٢.٥٩		

يوضح جدول (١٥) نتائج اختبار "مان ويتنى" للعينات المرتبطة دلالة الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح، حيث جاءت قيمة (Z) دالة إحصائية في اتجاه الإناث؛ مما يدل على صحة الفرض السادس وتحققه، حيث (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (ذكور - إناث) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح).

ويوضح الشكل البياني (١٢) ما سبق كما يلي:-



شكل (١٢) يوضح متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (الذكور - الإناث) في التطبيق البعدي لمقياس مستوى الطموح

مناقشة نتائج الفرضين الخامس والسادس

يتضح مما سبق أن الإناث تفوقن على الذكور في كلاً من عادات الاستذكار ومستوى الطموح؛ وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث كانوا أكثر التزاماً وانضباطاً واستجابة للتعليمات من الذكور، كما أن الإناث أظهرن دافعية وحامساً للتعلم أكثر من الذكور خلال جلسات البرنامج الإرشادي. وختاماً، تشير نتائج الدراسة الحالية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي ودوره في تنمية عادات الاستذكار، واتفقت مع الدراسات السابقة في ذلك كما في دراسة هلال بن حميد القصابي (٢٠١٠)، وفي تنمية مستوى الطموح كما في دراسة دلال يوسف (٢٠١٧)، ولم تتفق مع دراسة أنور راشد (٢٠٠٠) من حيث عدم وجود علاقة موجبة بين كل من عادات الاستذكار ومستوى الطموح.

توصيات الدراسة

- في ضوء نتائج الدراسة يمكن الخروج ببعض التوصيات:
١. ضرورة عمل دورات تدريبية لتوعية الطلاب حول أهمية عادات الاستذكار السليم.
 ٢. اعداد المزيد من البرامج الارشادية التي من شأنها رفع مستوى كلاً من عادات الاستذكار ومستوى الطموح.
 ٣. مساعدة الطلاب بالمرحلة الجامعية على فهم مشكلاتهم ومحاولة ايجاد حلول لها.
 ٤. العمل على دعم وتعزيز مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الجامعية.
 ٥. تضمين موضوعات عادات الاستذكار السليم ومستوى الطموح في المحتوى الدراسي للطلاب.

المراجع

- بيتلر، جيلان و هوب، توني (١٩٩٨): (ترجمة: عبد الكريم العقيل) إدارة العقل: دليل اللياقة الذهنية لتطوير مهاراتك العقلية. الرياض: مكتبة جرير.
- الثامر، خالد خلف (٢٠١٣): عادات العقل لدى الطلبة المتفوقين والعاديين باعتبار متغير الصف والجنس في منطقة الجوف في المملكة العربية السعودية. ورقة مقدمة إلى المؤتمر العلمي العربي العاشر لرعاية الموهوبين والمتفوقين - معايير ومؤشرات التميز: الإصلاح التربوي ورعاية الموهوبين والمتفوقين - عمان: المجلس العربي للموهوبين و المتفوقين
- جابر، إسماعيل (٢٠٠١): علاقة المفهوم بالذات بمستوى الطموح لدى المصابين حركياً من مصابي الانتفاضة في قطاع غزة . رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- دسوقي، كمال (١٩٨٨) "خبرة علوم النفس"، المجلد الأول، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- الدمنهوري، رشاد (١٩٩٦): مستوى الطموح والقيم، مجلة علم النفس، السنة العاشرة، العدد (٣٩).
- راشد، أنور (٢٠٠٠): عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ومستوى الطموح ومستوى القلق لدى طلاب الشهادة الثانوية: دراسة ميدانية بمحافظة أم درمان الكبرى بولاية الخرطوم، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- رفيق، يوسف (١٩٧٩): العادات الدراسية عند طلبة الصف الثالث الثانوي في الأردن على مقياس (د ن)، رسالة ماجستير، الأردن، عمان: الجامعة الأردنية.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي. ط٣، عالم الكتب، القاهرة.
- السبيعي، هدى (٢٠٠٦): خبرة تدريس مقرر مهارات التعلم والاستذكار لطلبة جامعة قطر. ورقة عمل مقدمة في أسبوع التجمع التربوي الثاني، ٢٥-٣٠ مارس. كلية التربية، جامعة قطر، الدوحة.
- سرحان، نظمية (١٩٩٣): العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين، مجلة علم النفس، السنة السابعة، العدد (٢٨).
- سليمان، سناء محمد (٢٠٠٥): عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة، القاهرة، عالم الكتب.
- الصراف، قاسم علي (١٩٩٢): العادات الدارسية وعلاقتها بالجنس والتخصص والمستوى الأكاديمي للطلاب الجامعي في الكويت، مجلة كلية التربية، العدد التاسع، السنة التاسعة، جامعة قطر، الدوحة.

عبد الحميد، جابر وآخرون (١٩٨٤): العلاقة بين الأساليب المعرفية وكل من النمو المعرفي المفضل والعادات والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بدولة قطر، مركز البحوث التربوية، الدوحة.

عبد الغفار، عبد السلام (١٩٧٧) التفوق العقلي والابتكار، القاهرة، مكتبة دار النهضة العربية.
عبد الفتاح ، كاميليا (١٩٩٣): العلاقة بين مستوى الطموح والشخصية، مكتبة القاهرة للنشر والتوزيع، القاهرة.

عبد ندى، أحمد عبد الله (٢٠٠٧): مهارات التعلم والاستذكار لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير ، جامعة عمان للدراسات العليا، عمان.
العجمي، مها بنت محمد (٢٠٠٣): علاقة عادات استذكار والاتجاه نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات في الاحساء، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (٨٩).

عز الدين، إيمان (٢٠١٦) : فاعليات برامج التوجيه الجمعي والإرشاد التربوي (تنمية قدرات الطالب في إدارة الوقت وحل المشكلات وإدارة الأزمات. محافظة البحيرة: مكتب الخدمة الاجتماعية المدرسية.

العيسوي، عبد الرحمن (٢٠٠٤): علم النفس التربوي، دار النهضة للنشر والتوزيع، بيروت.
عيسى، محمد رفقي (١٩٨٩): سيكولوجية اللغة والتنمية اللغوية لطفل الرياض. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

الغريب ، رمزية (١٩٩٩): التعلم دراسة نفسية- تفسيرية- توجيهية، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.

القصابي ، هلال بن حميد (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة نزوى.
مصطفى، فهم (١٩٨٩): القراءة: مهاراتها ومشكلاتها في المدرسة الابتدائية، (ط٢). القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.

معوض، محمد وعبد العظيم، سيد (٢٠٠٥): مقياس مستوى الطموح، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.

منسي، محمود والطواب، سيد (٢٠٠١): علم النفس التربوي، القاهرة: مكتبة الأنجلو.
نصر، حمدان علي (١٩٩٢): معدل السرعة في القراءة الصامتة لدى تلاميذ نهاية الحلقة الثانية من التعليم الابتدائي. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ١٩.

هيام خليل (٢٠٠٢): العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس.

يوسف، جلال (٢٠٠٦) فعالية برنامج مقترح لتنمية العادات الدراسية وأثره على التحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية في تخصصات مختلفة، مجلة كلية التربية وعلم النفس، العدد الثلاثون الجزء الثاني، ص ص ٢١٩، ٢٧٢.

يوسف، دلال (٢٠١٧): قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (دراسة ميدانية بثنائية حي القطب بالمسيطة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس، الجزائر، جامعة محمد خيضر بسكرة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

- Cottrell, S. (1999): *The study skills handbook*. London: Macmillan press Ltd.
- Luckie,W. & SmethurstmW. (1998) *Study Power : Study Skills to improve your learning and your grades* . Cambridge , USA, : Bookline books.
- Nelson , J. & Toner, H. (1988) *Counselling Approach to Increasing Students Learning Competence . British Journal of Guidance and Counselling* , Vol. 6, No.23.
- Roger, F.(1997) *Study Habits & Effective Learning . Journal of Educational Research* , Vol.12, No.8.
- Shan HR, Schrawat SS (2003); Self-concept and level of aspiration among physically challenged students, *Insight Journal of applied Research in Education*, 9 (2),P36 .
- Son, L.K. & Metcalf, J. (2000): Metacognitive and control strategies in study- time allocation. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, Cognition*, 26(1),204-221.
- Wilson, K. (1996) Study Habits as a Factors in the Locus of Control Academic Achievement Relationship . *Psychological Reports* , Vol.34, No.8