

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين. سطيف 2

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل:



أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه علوم في فرع علم النفس.

تخصص: إدارة تربية.

بعنوان:

فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في استثارة دافعية الإنجاز
لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي يعانون من
تدني الدافعية في التحصيل الدراسي.

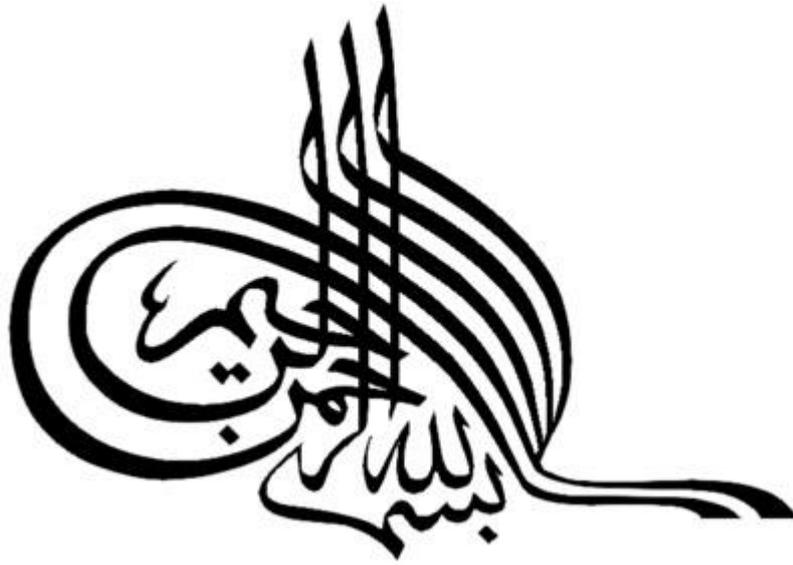
إعداد الطالبة:

صالحى سمية .

لجنة المناقشة:

الصفة	مؤسسة الانتساب	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
رئيساً	جامعة سطيف 2	أستاذ محاضر أ	د . بلقيدوم بلقاسم
مشرفاً ومقرراً	جامعة سطيف 2	أستاذ	أ . د بغول زهير
عضواً ممتحنين	جامعة سطيف 2	أستاذ محاضر أ	د . صحراوي عبد الله
عضواً ممتحنين	جامعة جيجل	أستاذ محاضر أ	د . صيفور سليم
عضواً ممتحنين	جامعة أم البواقي	أستاذ محاضر أ	د . خلاصي مراد

السنة الجامعية: 2018 / 2019 م



مشارة التقدير

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على اشرف الأنبياء و المرسلين ، أحمدك ربي حمدا
كما يليق بجلال وجهك وعظيم سلطانتك..

وبعد ..

اعترافا بالفضل لأهله ، أتقدم بجزيل شكري و امتناني ، وخالص تقديري واحترامي إلى
أستاذي ومشرفي المفضل الأستاذ الدكتور بغول زهير ، الذي أفادني أيما إفادة بغزارة علمه ،
ورحابة صدره وسمو أخلاقه ، وأسلوبه المميز و المتميز في متابعة رسالتي فأسال الله الكريم في
علاه أن يتقبله قبولا حسنا في الدنيا و الآخرة ، وان يبارك له في علمه ، وصحته ، ويجعل ذلك
في ميزان حسناته يوم الجزاء .

كما أجد أنني مدينة بالشكر و الامتنان الى كل من ساهم بجهده ووقته لأجل خروج هذا
الانجاز إلى النور فآثابهم الله خير الثواب ..

وما توفيقي إلا بالله العلي القدير عليه توكلت و إليه أنيب ، وأخردعوانا أن الحمد لله رب
العالمين ، و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين ..

إِهْدَاء

إلى منابع الحنان في عمري ، الحب اللامتناهي و العطاء الذي يسري ... الرسوخ الثابت في
كبريائي إلى من كسوتماني لباس العفة و القناعة و ساندتماني في كل لحظاتي.. فلكما في علو
مقامكما يا من أوصاني الرحمن بكما

أبي....وأمي

إليك يا من جعلك الله سنداً لي في دربي زوجي العزيز * قيس *

إلى أبنائي فلذات كبدي : محمد عبد الله ، المعتصم بالله ، بلقيس و مسلم

إلى أخي وزوجته ...وأخواتي وأزواجهن ،

إلى جدي العزيز الرائع وجدتي.

إلى كل من علمني وأنار بصيرتي ، عرفانا للأولين و الآخرين

إلى كل الزملاء و الأصدقاء الذين ساندوني بالكلمة و الجهد

إلى كل من رفع اكفه للدعاء لي بالتوفيق

اهدي ثمرة جهدي المتواضع .

سمية.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
-	الإهداء
-	شكر و تقدير
-	الملخص
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الجداول
-	فهرس الأشكال
-	فهرس الملاحق
أ- ج	مقدمة
الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة	
06	تمهيد
06	01- تحديد إشكالية الدراسة
10	02- تساؤلات الدراسة
11	03 - أهمية الدراسة
12	04 - أهداف الدراسة
12	05- الدراسات السابقة
20	06- تحديد مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني : الإرشاد النفسي المدرسي	
22	تمهيد
22	01- تعريف الإرشاد المدرسي
24	02- أهداف الإرشاد المدرسي
25	03- خدمات الارشاد النفسي المدرسي
28	04- البرنامج الارشادي المدرسي
37	05- سمات المرشد النفسي ومواصفاته
39	06- الارشاد وطلبة المرحلة الثانوية
39	07- مهام مستشار الارشاد و التوجيه المدرسي و المهني في الثانوية
40	08- خدمات برنامج التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني في الثانوية

42	09- برنامج التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني في المؤسسة التربوية الجزائرية
42	10- الاطر التنظيمية للعمل الارشادي في المؤسسة التربوية
43	11- المعوقات و الصعوبات التي تواجه برنامج التوجيه و الارشاد المدرسي
الفصل الثالث : المهارات الدراسية	
46	تمهيد
46	01- تعريف المهارة
47	02- المعنى التربوي لمهارات الدراسة
48	03- اهمية المهارات الدراسية
51	04- اتجاهات تناول مهارات الدراسة
53	اولا : مهارات المدخلات
59	ثانيا : مهارات العمليات
66	ثالثا : مهارات المخرجات
70	5- قياس مهارات الاستذكار
الفصل الرابع : الدافعية للانجاز	
72	تمهيد
72	01- الدافعية
74	1-3 بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الدافعية
76	1-4 ميكانيكية الدافع
77	1-5 خصائص الدوافع
78	1-6 تصنيف الدوافع
79	02- الدافعة للانجاز
79	1-2 معنى الانجاز و مستوياته
80	2-2 مفهوم وتعريف الدافعية للانجاز
81	2-3 مكونات الدافع للانجاز
82	2-4 خصائص الافراد ذوي الحاجة العالية للانجاز
83	2-5 قياس الدافعية للانجاز
84	2-6 بعض النظريات المفسرة للدافعية للانجاز
الفصل الخامس : التحصيل الدراسي	

90	تمهيد
90	01- مفهوم التحصيل الدراسي
91	02- أنواع التحصيل الدراسي
92	03- العوامل التي تؤثر على التحصيل الدراسي
92	04- شروط التحصيل الدراسي
93	05- دور المعلم في التحصيل الدراسي
94	06- اختبارات التحصيل الدراسي
الفصل السادس : الإجراءات الميدانية للدراسة	
99	تمهيد
99	1- الدراسة الاستطلاعية
99	1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية
99	2-1 عينة الدراسة وخصائصها
100	3-1 خصائص مجتمع الدراسة
100	4-1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
101	5-1 ادوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية
103	6-1 حساب الخصائص السيكومترية
110	7-1 منهج الدراسة
111	2- الدراسة النهائية
111	1-2 مجال الدراسة النهائية
113	2-2 الادوات الاحصائية المستخدمة في الدراسة
113	3-2 عرض نتائج الدراسة
120	4-2 البرنامج الارشادي المقترح
125	البرنامج الارشادي
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول
49	01- جدول يبين :بقائمة بالمهارات المبدئية اللازمة للاستذكار
60	02- جدول يبين نموذج تنظيم الوقت وتوزيعه على مناشط الحياة
61	03- جدول يبين نموذج لتحديد أولوية وأهمية مناشط الحياة
87	04- جدول يبين : العناصر الرئيسية للعزو وطبيعته
100	05- جدول يبين :التعداد الاجمالي لمستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني
100	06- جدول يبين :وصف عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس
101	07- جدول يبين :توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الخبرة
101	08- جدول يبين : توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير مكان العمل
104	09- جدول يبين :يوضح فقرات استمارة الحاجات الارشادية
106	10- جدول يبين :توزيع اجابات المحكمين على البنود ومعامل صدق كل بند لاستبيان الحاجات الارشادية
107	11 - جدول يبين : يوضح قيمة ثبات مجال مهارات دافعية الانجاز
108	12- جدول يبين :يوضح قيمة ثبات محور المهارات التركيز
108	13- جدول يبين : قيمة ثبات محور مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية
108	14- جدول يبين : قيمة ثبات محور مهارات الاستماع و الكتابة
109	15- جدول يبين :قيمة ثبات محور مهارة القراءة
109	16- جدول يوضح قيمة ثبات محور مهارات المذاكرة وتنظيم الوقت
109	17- يوضح قيمة ثبات مهارات الاستعداد للامتحان
109	18- يوضح قيمة ثبات مجال مهارات التحصيل الدراسي
110	19- يوضح قيمة ثبات الاستمارة
111	20- يبين : وصف عينة الدراسة النهائية حسب متغير الجنس
112	21- يبين : توزيع عينة الدراسة وفق متغير الخبرة
112	22- يبين : يبين توزيع عينة الدراسة وفق متغير مكان العمل
113	23-يبين : طريقة الاجابة على استمارة الحاجات الارشادية للمهارات الدراسية
114	24- يبين : قيم الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور الدافع للانجاز
115	25- يبين :قيم الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور مهارة التركيز

116	26- يبين : الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور مهارة التواصل و التعلم داخل الحجرة الصفية
117	27- يبين : قيم الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور مهارة الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات)
117	28- يبين : قيم الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور مهارة القراءة
118	29- يبين : قيم الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور مهارة المذاكرة و تنظيم الوقت
119	30- يبين : قيم الوسط المرجح لاستجابات افراد العينة على بنود محور مهارة الاستعداد للامتحان
124	31- يبين : عدد الساعات الارشادية الكلية
124	32- يبين التوزيع التفصيلي للتوقيت اليومي للبرنامج

فهرس الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل
50	1- شكل يوضح :محددات التعلم الاسهل و الافضل
52	2- شكل يوضح : تنظيم مقترح لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية و العلاقة فيما بينها
56	3- شكل يوضح : استراتيجية عاملة لعمل الملاحظات و الحصول على المعلومات
57	4- شكل يوضح : اهمية عمل واخذ الملاحظات اثناء الاستذكار
58	5- شكل يوضح : الوزن النسبي لإسهام العمل بالأهداف او في الاداء على الاختبار
59	6- شكل يوضح استراتيجية تحديد الاهداف وتجزئتها من اهداف طويلة الامد الى قصيرة الامد
63	7- شكل يوضح : نموذج يعمل على الترابط الديناميكي بين المعلومات و المفاهيم
76	8- شكل يوضح : العلاقة بين المفاهيم الثلاثة (الحاجة ، الدافع ، الباعث)

فهرس الملاحق :

الصفحة	عنوان الملاحق
232	1- قائمة إسمية للأساتذة المحكمين لاستمارة الحاجات الإرشادية
233	2- الاستبيان في صورته الأولى
236	3- الاستبيان في صورته النهائية
239	4- البرنامج الارشادي للمهارات الدراسية - مذكرة التلميذ -

ملخص :

عنوان الدراسة فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في استئارة دافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي يعانون من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي

أهداف الدراسة : تمثلت أهداف الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي الاحتياجات الإرشادية للتلاميذ المتعلقة بمهارات الدافع للانجاز و التحصيل الدراسي
- ما هو البرنامج الإرشادي المناسب في المهارات الدراسية لتحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

منهج الدراسة : استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي لمعرفة أهم الحاجات الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي المهارات الدراسية لرفع دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي

مجتمع الدراسة : مجتمع الدراسة من مستشاري التوجيه للإرشاد المدرسي و المهني لولاية سطيف

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (55) مستشار في الإرشاد المدرس و المهني من أصل (139) مستشار في الإرشاد المدرسي و المهني لولاية سطيف تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : استعانت الباحثة بالأدوات التالية :

استمارة الحاجات الإرشادية للمهارات الدراسية

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي القائم على الحاجات .

نتائج الدراسة : كشفت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن وجود حاجات إرشادية مرغوبة لدى عينة الدراسة لتحقيق معدل مرتفع من دافعية الانجاز ومستوى عالي من التحصيل الدراسي

والتي من خلالها كانت جلسات البرنامج الإرشادي في المهارات الدراسية، الموجه الى تلاميذ المرحلة الثانوية

Abstract :

Title of the study The effectiveness of a program in educational guidance in raising the motivation for achievement among students in the final year of secondary education suffer from low motivation in academic achievement

Objectives of the study: The objectives of the present study were to answer the following questions:

- What are the instructional needs of pupils related to motivation for achievement and academic achievement?

- What is the appropriate guidance program in the study skills to improve students achievement motivation and academic achievement.

Study Methodology: The researcher used the descriptive approach to identify the most important extension needs of the educational program. The study skills to raise the motivation for achievement and academic achievement

Study Society: The study community is one of the guidance counselors for the vocational and vocational guidance for the state of Setif

Study Sample The sample of the study consisted of (55) counselors in educational and vocational guidance out of (139) counselors in the school and vocational guidance for the State of Setif randomly selected

Study Tools: The researcher used the following tools:

Educational Skills Requirements Form

Cognitive-based cognitive-behavioral counseling program.

Results of the study: The results of the exploratory study revealed the existence of guidance needs arranged according to the desired degree of intensity in the sample of the study to achieve a high rate of motivation achievement and a high level of academic achievement

During which the orientation program sessions in the school skills were directed to secondary students.

مقدمة:

تعد حياة الإنسان سلسلة من المواقف التعليمية التي تختلف في درجة بساطتها أو تعقيدها من مجرد ملاحظة الموقف، أو قراءة المعلومة وتخزينها واسترجاعها، إلى مستويات أكثر تقدماً ورقياً تتمثل في معالجة المعلومات وفق عمليات تفكير عليا مركبة كالتفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، والتفكير ما وراء المعرفي والتي تسهم في تحسين مستوى الفرد وتقدمه، وانعكاس ذلك على مجتمعه الذي يعيشه. وبما أن التعلم عملية عامة ومعقدة ولا يمكن قياسها لدى الفرد إلا في مواقف جزئية محددة ، على الرغم من إدراك الجميع بأن التحصيل لا يساوي التعلم إلا أن الاهتمام بالتحصيل الأكاديمي أخذ في التنامي لدى كافة المجتمعات والشعوب الإنسانية ، كونه يمثل العنصر الأساس في عملية التعلم، ولما له من دور إيجابي في حياة الطالب في مختلف مراحل حياته الدراسية إضافة إلى آثاره المتعددة على شخصيته وتوازنها، فضلا عن تأثير ذلك على أسرته، ولأنه يعد المؤشر الأقوى والأساس لتحديد مسار حياة الطالب مستقبلاً ، ففي ضوءه يتحدد ما إذا كان الطالب سيكمل تعليمه الجامعي أم لا؟ وفي حال إكماله لتعليمه ، إلى أي كلية سيلتحق ؟ وفي أي مجال سيعمل ؟ (الجراح، 2003). ونتيجة لأهمية التحصيل الأكاديمي ، والاهتمام المتنامي به ، أخذ الباحثون والتربويون يجرون دراساتهم حوله، ويبحثون عن العوامل المؤثرة فيه ، حتى إن الدراسات قد أظهرت جملة من الأسباب وراء تدني مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة ، بعضها يعود للأسرة ، مثل : الصراعات الأسرية ، وحالات الطلاق ، والتفكك الأسري ومستوى المعيشة والتي تنعكس جميعاً على الأبناء وعلى أدائهم الأكاديمي ، فضلاً عن توقعات الوالدين العالية أو المتدنية من أبنائهم والتي قد تؤدي إلى إحباط الأبناء وعدم إقبالهم على الدراسة. (الجراح، 2003) وتُعد البيئة المدرسية من العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي للطلبة والتي تتصف بعدم توافر الإمكانيات اللازمة والضرورية لتحسين مخرجات التعليم : كالمختبرات والوسائل التعليمية وغيرها، إضافة إلى ندرة المعلمين المؤهلين تربوياً ونفسياً للتعامل مع الطلاب. هذا إضافة إلى عوامل أخرى مرتبطة بالطالب، مثل: قلق الامتحان ، وتدني مستوى الدافعية، والقدرات العقلية، ومدى امتلاكه للعادات الدراسية التي من شأنها المساعدة في تحسين مستوى أدائه الدراسي الأمر الذي ينعكس إيجابياً على تحصيله الأكاديمي. ويتفق كثير من الباحثين على تأثير هذه العادات على التحصيل الأكاديمي للطلاب ، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الطلاب ذوي التحصيل المرتفع يمتلكون عادات دراسية أفضل من أقرانهم من

ذوي التحصيل المنخفض، وذلك في مجالي تنظيم الوقت واستراتيجيات الدراسة، كما أن قياس العادات الدراسية يعد محكاً ذا أهمية بالغة في التوقع بالتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب في المرحلة الثانوية. بينما أظهرت الدراسات الأخرى وجود علاقة إيجابية بين العادات الدراسية والتحصيل الأكاديمي (يوسف، 1979؛ الشناوي وسليمان، 1981، Tandon, 1993, Jolly, 1990)

وقد حاول عدد آخر من الباحثين الكشف عن بعض العادات الدراسية التي يستخدمها الطلاب في المواقف التعليمية، مثل: تدوين المعلومات وتلخيصها، وتحليل محتوى المقرر، وتجزئة المادة العلمية. إلا أن الملاحظ في هذه الدراسات أنها تختلف في النتائج التي توصلت إليها في هذا المجال (الصراف، 1992) وقد يعزى ذلك إلى تدني دقة الاستجابات لدى أفراد عينات تلك الدراسات (Duell, 1986)، أو تدني مهارات دراسية معينة عند الطلاب تساعدهم على الاستفادة من أساليب المذاكرة الجيدة. (Biggs, 1976)

وهناك دراسات أجريت في مجال العادات الدراسية ركزت أساساً على تقصي العوامل البيئية أو الشخصية المتعلقة بأسلوب التدريس والتلقين، أكثر منها بالاستراتيجيات المستخدمة التي يستخدمها المتعلمون في فهم المادة العلمية

وفي دراستنا هذه نحاول تفعيل هذه العلاقة من خلال برنامج إرشادي يدعم التلميذ يطور و يحسن جدارته في بعض المهارات الدراسية التي نراها بعد البحث و التقصي تزيد من نسبة الدافعية للإنجاز و ترفع من درجة التحصيل الدراسي لدى المتعلم في المرحلة المتوسطة و الثانوية على السواء ولأجل استيفاء ما نصبو إليه تتطوي هذه الدراسة على جانبين ، احدهما نظري و الاخر تطبيقي الجانب النظري احتوى على اربعة فصول ..

الفصل الاول وقد خصص لشرح إشكالية الدراسة و تحديد أهداف الدراسة و اهميتها وكذا تحديد مصطلحات الدراسة اجرائياً ، وذكر اهم الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة

الفصل الثاني ، وقد خصص للإرشاد و تصميم البرنامج الإرشادي اين تم التطرق فيه الى مفهوم و تعرف الإرشاد أهدافه ، الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية ايضا خطوات تصميم البرامج الارشادية

الفصل الثالث تناولنا فيه التراث النظري لما يتعلق بالمهارات الدراسية من خلال التطرق لتعريف المهارات الدراسية شروط الاستذكار ، تصنيفاتها ، و النظريات المفسرة لها ، كذا عنصر تنمية دافعية الاستذكار و العوامل المؤثرة على التعلم .

اما **الفصل الرابع** فتناولنا فيه للدافعية للانجاز تطرقنا لمفهومها ، بعض المفاهيم المرتبطة بها ، اهميتها و الأسس التي تقوم عليها ، قم تطرقنا الى مفهوم الدافعية للانجاز مكوناتها ، قياسها وبعض النظريات المفسرة للدافعية للانجاز

ثم **الفصل الخامس** الذي احتوى على الجانب النظري المتعلق بالتحصيل الدراسي تناولنا فيه المفهوم التحصيل الدراسي انواعه العوامل المؤثرة فيه ، شروط التحصيل و الاختبارات التحصيلية

وفي **الفصل السادس** المتعلق بالجانب التطبيقي من الدراسة وقد تضمن حيثيات الدراسة الاستطلاعية ،اهدافها مجتمع الدراسة عينة الدراسة وخصائصها ، ادوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية ، بعدها كان البرنامج الارشادي المقترح من خلال سرد خطوات بنائه فدليل المرشد الذي احتوى البرنامج الارشادي .

الفصل الأول : الأطار المفاهيمي للدراسة

- تمهيد

- 01- تحديد الإشكالية
- 02 - تساؤلات الدراسة
- 03- أهمية الدراسة
- 04- أهداف الدراسة
- 05- الدراسات السابقة
- 06- تحديد مصطلحات الدراسة

تمهيد :

يواجه الباحث عند دراسته للظواهر النفسية عدة صعوبات أهمها : ضبط و تحديد مشكلة البحث ، اذ ان هذه الأخيرة تتطلب جهدا ووقتا كبيرين ، فنجاح الباحث يتوقف على مدى دقة تحديد مشكلة بحثه .

ومن هذا المنطلق تطرقنا في هذا الفصل الى تحديد إشكالية الدراسة وكذا صياغة الفرضيات ، وقمنا بتحديد المفاهيم ثم اتجهنا الى تحديد أهميته وأهدافه ، ودوافع اختياره ، بعدها تناولنا بعض الدراسات السابقة التي تناولت احد متغيرات بحثنا او متغيرين اثنين من متغيرات الدراسة .

1- تحديد إشكالية الدراسة :

في ظل اهتمام الباحثين التربويين والذي لا يزال منصبا على دراسة العوامل المعرفية و غير المعرفية الاجتماعية.... " ذات العلاقة بالتحصيل الدراسي لدى المتعلمين في مختلف الأطوار التعليمية ، و البحث عن كل ما يساهم في تحسين ورفع المردود الدراسي .ونظرا لان عملية التعلم من العمليات المعقدة التي تتطلب إدراك المتعلم للمهارات اللازمة لتحقيق النجاح فيها لذا تزايد الاهتمام بالمهارات الدراسية كونها إحدى أهم الاحتياجات للمتعلمين ،وهناك إجماع بين التربويين على أن تسليح الطلبة بالمهارات الدراسية التي تعد أدوات التعليم المستمر ، هو بمقدار أهمية تعليمهم محتوى مناهج معينة ان لم يكن ذا أهمية أكبر .

وقد يبدو أن هذه المهارات الدراسية يمكن ان تطور ذاتيا نتيجة التقدم بالعمر رغم ان العديد من الدراسات أشارت إلى أن المدرسة مسؤولة عن تطوير هذه المهارات وإكسابها للطلبة إذا أريد لهم أن يكونوا متعلمين مستقلين وناجحين (خولة غنيمات ،2011،ص:515)

وقد تبين من خلال تحليل نتائج العديد من الدراسات و البحوث - المدرجة ضمن الدراسات السابقة للبحث الحالي - أن الطلاب عموما وطلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص في حاجة إلى تطوير لهذه المهارات الدراسية في أوقات مختلفة من حياتهم الدراسية و المهنية مستقبلا ، كما ويحتاجون إلى أساليب تعلم مختلفة وفقا لحاجاتهم ونمط التعلم لديهم بطريقة تيسر تعلمهم وتعينهم على أداء واجباتهم و مهامهم الدراسية بالشكل الذي يعود عليهم بالنفع و الفائدة ،لذا وجب بذل المزيد من الجهد و المحاولات لمساعدتهم في إكسابهم تلك المهارات الدراسية التي تساعدهم في عملية التعلم ، وفي هذا الصدد يؤكد **جونر ورفاقه Guner & al** على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحصيل الدراسي ومهارات الدراسة التي تكمن في إدارة الوقت، و قلق الامتحان .

كما أشار جونسون (Johnson .2004) إلى أن هناك مهارات دراسية ضرورية للنجاح الدراسي لدى الطلاب تتمثل في التحضير للدراسة ، تنظيم الوقت ، تدوين الملاحظات ،كتابة المقالات ، التقارير ، مهارة التفكير النقدي (هلال بن زاهر النبهاني ،دس،ص:53)

وبلخص بيلى وانجبوري Bailey et Onzuegbuwie 2001 العلاقة بين المهارات الدراسية و التحصيل الدراسي فيما يلي : انه من خلال مهارات الدراسة يمكن التمييز بين الذين يمكنهم النجاح و الذين سيفشلون في الحصول على معدلات مرتفعة في مقررات مختلفة (السيد محمد أبو هاشم ،2008،ص:214) .

وقد توصل ريتشاردز (Richards) في دراسة مكونة من (150) طالبا وطالبة جامعيين إلى أن من بين الأسباب التي تساهم في عدم التحصيل الجيد هو عدم الاستفادة القصوى من الوقت المخصص للمذاكرة ، و وجود العادات الدراسية السيئة وانعدام الدافعية للدراسة ، وخلصت الدراسة إلى أن الطلبة الذين يعانون من هذه المشكلات يحتاجون إلى التوجيه و الإرشاد في مجال اكتساب مهارات الدراسة و المذاكرة و الاستعداد لامتحانات (الضامن وسليمان، 2007،ص:166)

كما أن البحث عن القوى الدافعة التي تظهر سلوك المتعلم وتوجهه ، أمر بالغ الأهمية بالنسبة لعملية التعلم والتعليم، فالدافعية شرط أساسي يتوقف عليه تحقيق الأهداف التعليمية في مجالات التعلم المتعددة ، سواء تحصيل المعلومات و المعارف (الجانب المعرفي) أو تكوين الاتجاهات و القيم (الجانب الوجداني) أو في تكوين المهارات المختلفة التي تخضع لعوامل التدريب و الممارسة (الجانب الحركي) .

وعليه فالدافعية توفر الرغبة في البحث وخوض المخاطر و المعرفة و المثابرة في المهمات التعليمية وتعد الدافعية أيضا مؤشرا و مؤثرا على أداء الطلاب و على تحصيلهم الدراسي ، حيث انه يمكن تفسير كثير من مظاهر السلوك الإنساني في ضوء دافعية الفرد ، نظرا لان أداء الفرد وإصراره على القيام بأعمال معينة أو مواصلة هذه الأعمال يتوقف في معظم المواقف على ما لديه من دافعية (ياسرة محمد أيوب ،1992،ص:201)

ويشير مصطلح الدافعية MOTIVATION الى حالة فسيولوجية نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد ، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق و التوتر حتى يحققه (بوحمامة وعبد الرحمن الشحومي ، 2006)

كما يؤكد أتكينسون ATKINSONK،1960 من خلال نظريته لدافعية الانجاز أن النزعة و الميل للحصول على النجاح أمر متعلم ، وهو يختلف بين الأفراد كما انه يختلف عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة

ونجد أن الدافعية للتعلم حالة داخلية عند المتعلم تدفعه للانتباه في الموقف التعليمي و الإقبال عليه بنشاط ، و الاستمرار فيه حتى تتحقق الغاية و هي التعلم (قطامي ، عدس 2002)

وعليه فان الأفراد الذين يوجد لديهم دافع مرتفع للتحصيل يعملون بجدية اكبر من غيرهم ويحققون نجاحات أكثر في حياتهم .

وفي هذا المجال يؤكد جلو ورونالدو (Galoo et Ronaldo.2011) على ضرورة توافر الدافع بجانب استخدام المهارات الدراسية في التعلم وأنشطته، فإذا أراد المتعلم أن يحقق لنفسه المزيد في الوقت ، فالدوافع الذاتية هي مصدر قوي لتحقيق ذلك مع التركيز على الحوافز الخارجية وضرورة التوضيح للطلاب فهم ما يتعلمونه و الإجابة على تساؤلاتهم (احمد شبيب ،دس،ص:53)

كما ان التحصيل الدراسي يتأثر كذلك بدافعية الانجاز ، حيث انه قد تتوفر لدى الطالب دافعية انجاز مرتفعة ولكنه رغم ذلك يحقق تحصيلًا منخفضًا بسبب افتقاره للمهارات الدراسية الملائمة ، وإتباعه لعادات دراسية غير صحيحة ، وكذلك قد يكون لدى الطالب معرفة جيدة بالمهارات الدراسية الصحيحة ، إلا انه رغم ذلك يحقق مستوى منخفضًا من التحصيل بسبب انخفاض دافعية الانجاز لديه ، وبذلك فان اقتران دافعية الانجاز لدى الطلاب مع العادات و المهارات الدراسية السليمة يؤدي إلى التحصيل المرتفع لديهم (خولة غنيمات ،2011، ص:516)

و لأجل هذا الغرض الرامي إلى تحقيق الهدف الذي تسعى إليه جل الأطراف التربوية كانت البرامج الإرشادية أيا كان نوعها التي تسعى لمساعدة الأفراد لتجاوز مشكلاتهم بأساليب علمية وتنمية ميولهم واتجاهاتهم ومساعدتهم على التوافق مع البيئة التي يعيشون فيها وتحقيق أهداف واقعية تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم ومساعدتهم على فهم حياتهم وحب الآخرين وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم واتجاه الآخرين في مجتمعهم الذي يعيشون فيه (الدوسري ،1998،ص: 235) ،

وفي هذا الصدد أشارت دراسة عبد الرحمن وأبو عبادة 1998 حول اثر برنامج إرشادي في الأداء الدراسي لطلبة المعاهد العليا و الكليات إلى فاعلية عالية للبرنامج الإرشادي على أداء الطلبة في الدروس ، و ذلك بنسبة 80 بالمائة من الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج أوضحوا ارتفاعا في درجاتهم وكانوا أكثر نشاطا في الصف وتقديمهم للواجبات بحسب تقييم الأساتذة بعد التعرض للبرنامج (عبد الرحمن،1998،ص:119)

كما أوضحت باديات (باديات وآخرون، 2006، ص147) إلى أن برنامج الإرشاد المدرسي يمثل واحدا من أهم الوسائل المساعدة للاندماج في البيئة الأكاديمية وتحقيق أعلى معدلات التحصيل العلمي كما يساهم في التأكد من مسيرة التلميذ العلمية وتقديم المشورة فيما يتعلق بأداء التلميذ ومستواه العلمي في مختلف المقررات بل انه يشكل دورا هاما في استشراف مستقبله المهني ويكسبه الاتجاهات المعرفية و المهارات اللازمة للوصول إلى الهدف وتحقيق الشعور بالأمن و الاستقرار الذاتي .

والى مثل ذلك أشارت الأموي أن بناء برامج التوجيه و الإرشاد في المؤسسات التربوية قد أصبح من المهام الأساسية الحتمية لان بناءها قد استند إلى الفاعلية المطلوبة للمهام الإرشادية المقدمة فيها ، وان ممارسة هذه البرامج الإرشادية تساعد في حل المشكلات التي تواجه العملية التربوية و الإرشادية في المدرسة ، لذلك ان العملية الإرشادية السليمة التي تستند إلى أسس علمية صحيحة تؤثر ايجابيا في مستوى التحصيل الدراسي ، كما أنها تخفض القلق و التوتر قبل الامتحانات ، وان معرفة العادات الدراسية الجيدة وممارستها تحفز الطلبة على التفوق و الوصول الى تعلم أفضل وبأقل جهد (صالح عتوتة،2016،ص:08)

ومن خلال عمل الباحثة كمستشارة في الإرشاد و التوجيه المدرسي و المهني ،فقد استشفت من خلال المقابلات الفردية و الجماعية المشكلات التي تواجه الطلاب أثناء الدراسة ، كما استشفت ان الطلاب يختلفون في عادات الاستذكار وأنهم بحاجة إلى تحسينها بهدف رفع مستوى تحصيلهم الدراسي ، حيث كانت تساؤلاتهم عن المشكلات التي تواجههم أثناء استذكارهم لدروسهم وعن الحلول المناسبة برأي الطلاب ، فوجدت ان جميع الطلاب لديهم مشكلات أثناء المذاكرة ، كما أن الكثير ليس لديهم القدرة على تحديد أهدافهم ، وتنظيم أوقات المذاكرة ، واختيار المكان المناسب للمذاكرة ، صعوبة التنسيق بين كتابة الملاحظات و الاستماع للدرس ، كذلك عدم قدرتهم على التركيز وعدم وجود دافعية لديهم ، وتراكم الدروس مما يؤثر على مذاكرتهم لامتحاناتهم وتحضيرهم لدروسهم ، و النسيان السريع للمعلومات و الذي بدوره يجلب القلق وعدم القدرة على الأداء الجيد أثناء الاختبار ، مما يدل على وجود مشكلة حقيقية لديهم في المهارات الدراسية عامة ومن هذا المنطلق فان المهارات الدراسية كما أظهرت مراجعة الدراسات السابقة يمكن تعلمها ، و الطلبة الذين يتعلمون هذه المهارات يمكن الافتراض بان دافعيتهم للانجاز سوف تتحسن كما سوف يتحسن تحصيلهم الدراسي. ولأجل تحقيق أهداف الدراسة المعدة لأجلها تم طرح التساؤلات التالية :

02- تساؤلات الدراسة :

- ما هي الاحتياجات الإرشادية في المهارات الدراسية التي تحسن مستوى دافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في المهارات الدراسية التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ويندرج تحت هذا التساؤل ، أسئلة فرعية متعلقة بالمهارات التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي :
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في مهارة التركيز التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في مهارة التواصل و التعلم في الحجرة الصفية التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في مهارة الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات) التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في القراءة التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في مهارة المذاكرة و تنظيم الوقت التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هي الاحتياجات الإرشادية في مهارة الاستعداد للامتحان التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
- ما هو البرنامج الإرشادي المناسب في المهارات الدراسية لتحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي لدى المتعلمين في المرحلة الثانوية ؟

03- أهمية الدراسة :

تظهر أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

- المهارات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية لها أهمية خاصة؛ وذلك لارتباطها بمستوى التحصيل الدراسي وما يترتب عليه من خيارات مستقبلية.

- التعرف على المهارات الدراسية المرتبطة بالتحصيل الدراسي المرتفع لدى الطلاب قد يهيئ الفرصة للقائمين على العملية التربوية في العمل على تنميتها، وبالتالي توفير الجهد والوقت لدى الطلاب للحصول على نتائج أكثر رضاً.

- أنها تلقى مزيداً من الضوء و الاهتمام على الاحتياجات الإرشادية للمهارات الدراسية للتلاميذ في طور التعليم الثانوي

- أنها تتناول بالدراسة متغيرات هامة تعد من المتغيرات العملية التعليمية التعلمية ، وهي الدافعية للإنجاز و التحصيل الدراسي، ويعتبران من أهم نواتج عملية التعلم التي يركز عليها التعليم الثانوي وعليهما يتوقف مستقبل التلميذ التعليمي .

- أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة المراهقة والتي تمثل في حد ذاتها أكثر المراحل إنمائية تتضمن نمو القدرات غير المتبلورة المتمثلة في القدرة على الحفظ و التفكير اللفظي ومهارات التصنيف التي تمكن الطالب من إدراك العلاقات المركبة وتكوين المفاهيم و التجريد واستخلاص المعاني ،

- أهمية متغير المهارات الدراسية و الأثر الذي تضفيه على مستوى الطلاب التعليمي فقد اجمع الباحثين على أهمية المهارات الدراسية وان الطالب المنظم في دراسته و الذي يمتلك هذه المهارات يكون متفوق في تحصيله الدراسي .وقد جاءت هذه الدراسة كمحاولة من اجل الكشف عن المهارات الدراسية المرتبطة بدافعية الانجاز و التحصيل الدراسي وذلك من اجل الحد من نسب النجاح المتدنية من خلال تطوير هذه العادات و المهارات إلى برامج إرشادية ، مع قلة البرامج الإرشادية المتوفرة في مؤسسات التعليم المتوسط و الثانوي و الجامعي حول العادات الدراسية و الأساليب الدراسية الصحيحة الواجب على التلاميذ إتباعها من اجل الوصول إلى النجاح

- إنها قد تفيد الباحثين بما توفره لهم من أدوات لتقدير أهم الحاجات الإرشادية للمهارات الدراسية .

04- أهداف الدراسة : وتحدد في النقاط التالية :

- الوقوف على الاحتياجات الإرشادية للتلاميذ المتعلقة بالمهارات الدراسية الخاصة بالدافع للإنجاز و التحصيل الدراسي .

- اقتراح برنامج إرشادي مناسب في المهارات الدراسية لتحسين دافعية الإنجاز و التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

05- الدراسات السابقة :

تمثل الدراسات السابقة سجلا حافلا بالمعلومات التي يمكن من خلالها رصد الظاهرة وتحديد موقعها في التراث العلمي ولإلقاء الضوء على موقع الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة و الأدوات المستخدمة و النتائج المستخلصة .

وقد جمعنا مجموعة من الدراسات والبحوث المحلية و الإقليمية و الأجنبية التي تعرضت لمتغيرات ذات علاقة بدراستنا الحالية وذات صلة بأهدافها الحالية .

5-1 دراسة سبيكة يوسف الخلفي 2000 : علاقة مهارات التعلم و الدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي**لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مهارات التعلم و الدافع المعرفي و التحصيل الدراسي ، و تكونت العينة من 302 طالبة من طالبات التخصصات العلمية و الأدبية بكلية التربية بجامعة قطر ، طبقت الباحثة عليهن قائمة مهارات التعلم و الاستذكار من إعداد سليمان الخضري الشيخ وأنور رياض عبد الرحيم الذي احتوى على عدة أبعاد تمثلت في (الدافعية و تحمل المسؤولية ، إدارة الوقت و التأجيل ، التركيز و الذاكرة ، تنظيم ومعالجة المعلومات ، انتقاء الأفكار الرئيسية ، المراجعة و الاختبار الذاتي ، الكتابة) واختبار الدافع المعرفي من إعداد حمدي الفرماوي وحصلت على المعدل الأكاديمي لطالبات من إدارة القبول و التسجيل بجامعة قطر ، وكانت هناك علاقة دالة وموجبة بين التحصيل الدراسي وبين مهارة الانتقاء للأفكار الأساسية وطرق العمل بالنسبة لعينة التخصصات العلمية وعلاقة دالة و موجبة بين التحصيل الدراسي وانتقاء الأفكار الأساسية بالنسبة لعينة التخصصات الأدبية ، وكذلك هناك علاقات دالة وموجبة بين الدافع المعرفي ومكوناته الأربعة وبين التحصيل الدراسي لدى العينة الكلية وأوضحت التحليلات الإحصائية أن معالجة المعلومات وطرق العمل هما المتغيران الوحيدان من بين مهارات التعلم الأخرى اللذان يمكن أن يسهما في

المعدل الأكاديمي بالنسبة للعيينة الكلية ، بينما كانت مهارة طرق العمل ومعالجة المعلومات وتنظيم الوقت هي التي لها إسهام في المعدل الأكاديمي بالنسبة لعيينة التخصصات الأدبية

تقييم: اعتمدت هذه الدراسة على نفس متغيرات دراستنا الحالية (الدافع المعرفي،مهارات التعلم،والتحصيل) ،حيث توصلت إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين بعض المهارات الدراسية و التحصيل الدراسي ، وكذا وجود علاقة دالة و موجبة بين الدافع المعرفي و التحصيل الدراسي مما يؤيد طرح دراستنا في مدى تفاعل المتغيرات فيما بينها ، و قد ساعدتنا هذه الدراسة فيما يخص قائمة مهارات التعلم و الاستذكار و التي احتوت على الدافعية ، تحمل المسؤولية ، إدارة الوقت و التأجيل ،التركيز و الذاكرة .، تنظيم و معالجة المعلومات ، المراجعة و الاختبار الذاتي)، وبالرغم من اختلاف في عينة الدراسة كون هذه الأخيرة وجهت الى طلبة الجامعة مما جعلنا نعتمد بعض من المهارات وترك اهرى ، لعدم ملاءمتها لنمطية التعلم في المستوى الثانوي ، كما ان هذه الدراسة اعتمدت على مقياسين محكمين ومنفصلين في قياس مهارات التعلم و الدافع المعرفي ، في حين المقياس الموضوع لرصد الاحتياجات في دراستنا الحالية .

5-2 دراسة علي بن عبد الله العفنان 2002: هدف الباحث من خلال الدراسة إلى التعرف على العادات الدراسية لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة الحكومية في مدينة الرياض وعلاقتها بالتحصيل ،تأسيسا على نتائج الدراسات السابقة وأراء الباحثين و المتخصصين في هذا المجال ، وقد حاولت الدراسة تعرف العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة الرياض ، وقد سارت الدراسة في عدة خطوات للإجابة على الأسئلة و التحقق من صحة فروضها كالأتي :مراجعة نتائج الدراسات السابقة و الإطار النظري ب 613 طالبا بعدها بناء وتقنين أدوات الدراسة و التأكد من خصائصها الإحصائية : الصدق للعادات الدراسية و التحصيل ، و تحديد عينة الدراسة المتمثلة في طلاب صفوف المرحلة الثانوية التي قدرت و الثبات و اشتملت الأدوات على استبانة (العادات الدراسية) وقد أشارت النتائج إلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين : الأول و الثاني ثانوي في العادات الدراسية لصالح الصف الأول .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين : الثاني و الثالث ثانوي في العادات الدراسية لصالح الصف الثالث .

وجود فروق ذات دلالة احصائية في العادات الدراسية لصالح الطلاب ذوي التقديرات العليا (ممتاز - جيد جدا - جيد) بينما أظهرت الدراسة ان هناك تقاربا في المستوى بين الطلاب الحاصلين على تقدير (راسب - مقبول) في العادات الدراسية وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية و التربوية لتثقيف الطلاب بالعادات الدراسية الصحيحة و إجراء دراسات مشابهة على المراحل الدراسية الأخرى

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على العادات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية باعتبارها احد العوامل المهمة التي تؤثر على التحصيل الدراسي كما أشار الى ذلك الباحث منقبا عن العادات الدراسية الأكثر و الأقل ممارسة لدى تلاميذ التعليم العام في المرحلة الثانوية وكذا العادات الدراسية التي يتبناها التلاميذ وفقا لمستوى تحصيلهم الأكاديمي .

تقييم: تكمن أهمية الدراسة في التعرف على العادات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية باعتبارها احد العوامل المهمة التي تؤثر على التحصيل الدراسي كما أشار الى ذلك الباحث منقبا عن العادات الدراسية الأكثر و الأقل ممارسة لدى تلاميذ التعليم العام في المرحلة الثانوية وكذا العادات الدراسية التي يتبناها التلاميذ وفقا لمستوى تحصيلهم الأكاديمي

و ارتكز الباحث في دراسته على نتائج الدراسات السابقة و الباحثين في هذا المجال ، و هو الأمر المستند عليه في دراستنا الحالية كما و اعتمدنا على آراء مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي كونهم الأقرب في التعامل مع التلاميذ في كشفهم مدى تمكنهم من عدمه على العادات الدراسية و مدى نجاعتها من خلال المقابلات الفردية و الجماعية .

وقد ساعدتنا الخطوات المتبعة في هذه الدراسة من حيث مراجعة نتائج الدراسات السابقة و الإطار النظري للعادات الدراسية و التحصيل الدراسي وباقي الخطوات المنهجية في تحديد العينة وتقنين أدوات الدراسة

وفي نهاية البحث أكد الباحث عبر التوصيات المقترحة إلى ضرورة تفعيل البرامج الإرشادية لتثقيف الطلاب بالعادات الدراسية الصحيحة ، وهو ما أكدناه في دراستنا الحالية وعملنا به لأجل إرساء عادات دراسية لدى الطلبة مما يزيد من دافعية التعلم لديهم وترفع من مستوى تحصيلهم الدراسي

3-5 دراسة السيد محمد أبو هاشم 2008: النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة و الحكمة الاختيارية و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة الى فحص النموذج البنائي الذي يحتوي على تأثيرات مهارات الدراسة و الاستذكار (إدارة الوقت، و التركيز و الذاكرة ، ومعينات الدراسة وتدوين الملاحظات ،واستراتيجيات الاختبار ،وتنظيم ومعالجة المعلومات ، و الدافعية و الاتجاه ، و القراءة وانتقاء الأفكار الرئيسية ، و الكتابة ، على مهارات الحكمة الاختيارية (الاستعداد للاختبار ، وإدارة الوقت الامتحان ، و التعامل مع ورقة الأسئلة ، و التعامل مع ورقة الإجابة ، و المراجعة) وتأثيرات مهارات الدراسة و الاستذكار و الحكمة الاختبار على التحصيل الدراسي ، كذلك دراسة اختلاف مهارات الدراسة و الاستذكار و الحكمة الاختيارية باختلاف النوع ، التخصص الدراسي ، بالإضافة إلى دراسة الفروق في استخدام مهارات الدراسة و الاستذكار و الحكمة الاختيارية و تحديد المهارات الأكثر استخداما و الأقل استخداما لدى عينة عشوائية مكونة من (345) طالبا و طالبة بالمرحلة الثانوية ، طبق عليهم استبيان مهارات الدراسة ، واستبيان الحكمة الاختبارية ، وبعد الحصول على درجاتهم التحصيلية وفقا للنتائج الهائية ، باستخدام اختبار (ت) وتحليل التباين ذي القياسات المتكررة و تحليل الانحدار المتعدد أظهرت النتائج:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارات الدراسة و الاستذكار و الحكمة الاختيارية ترجع إلى كل من : النوع (ذكر - أنثى) ، و التخصص الدراسي (علمي - أدبي)

- ان الطلاب و الطالبات أكثر استخداما لمهارات الدراسة و الاستذكار التالية : التركيز والذاكرة ، و تنظيم ومعالجة المعلومات ، و معينات الدراسة وتدوين الملاحظات ، و استراتيجيات الاختبار عن المهارات الأخرى ، وأكثر استخداما لمهارات الحكمة الاختيارية التالية : التعامل مع ورقة الإجابة و الأسئلة و الاستعداد للاختبار عن استخدامهم لمهارتي إدارة وقت الاختبار و المراجعة

-وجود تأثير موجب دال إحصائيا لبعض مهارات الدراسة و الاستذكار على مهارات الحكمة الاختيارية .

- وجود تأثير موجب لبعض مهارات الدراسة و الاستذكار و الحكمة الاختيارية على التحصيل الدراسي

تقييم : تعتبر هذه الدراسة مهمة جدا فيما طرحته من قائمة المهارات الدراسية للاستذكار والتي أخذنا بأغلبها من : إدارة للوقت ، التركيز و الذاكرة ، معينات الدراسة ، و تدوين الملاحظات ، استراتيجيات الاختبار ، الدافعية و القراءة ، وكذا ما تعلق منها بمهارات إدارة الاختبار ، ونظرا لتشابه عينة الدراسة مع دراستنا

الحالية والموجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية ، و النتائج التي توصلت إليها الدراسة خدمتنا في ضبط المتغيرات الدخيلة كالنوع و التخصص الدراسي حيث أشارت إحدى نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارات الدراسة ترجع إلى كل من النوع (ذكر، أنثى) ، و التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) كما أنها وجدت تأثير العديد من المهارات الدراسية في التحصيل الدراسي و التي أخذناها بعين الاعتبار في دراستنا هذه .

4-5 دراسة محمد المصري 2009 : العلاقة بين استراتيجيات التعلم و التحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء

هدف البحث الى التعرف على مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم لدى طلبة كلية العلوم التربوية فضلا عن معرفة الفروق في مستوى هذه الاستراتيجيات وفقا لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل ، و عرفة العلاقة بين مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم ومستوى التحصيل الأكاديمي لديهم حيث بلغ حجم العينة 85 طالبا وطالبة ، طبقت عليهم استبانة استراتيجيات التعلم التي أعدها اربو Arbor 1989 ، حيث تأكد الباحث من صدقها وثباتها ، والتي اشتملت على ثلاثة ابعاد هي :

1 - استراتيجيات الدافعية للتعلم (35)

2- الاستراتيجيات المعرفية العقلية (31)

3- استراتيجيات مصادر التعلم (19) إستراتيجية

وقد درجت في هذا البحث وفق سلم رباعي لمستوى امتلاك الاستراتيجيات (عالي،متوسط ،متدني ،متدني جدا)

كما تم حساب الخصائص السيكومترية للأداة من صدق وثبات بعد تكييفها على البيئة الدراسية

وأشارت النتائج الى مستوى متوسط لاستراتيجيات التعلم ، وان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم وفقا لمستوى التحصيل (عال متدن) على بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم ، ولصالح مستوى التحصيل العالي ولم تظهر النتائج فروقا بين الجنسين في مستوى هاته الاستراتيجيات وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة احصائية بين بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم و التحصيل الدراسي في حين لم تكن العلاقة على الأبعاد الأخرى الدالة إحصائيا.

تقييم : أفادتنا هذه الدراسة في كونها تناولت نفس متغيرات دراستنا غير أنها طبقت على طلبة الجامعة ، و التي أكدت ان التحصيل العالي يعود لمن يمتلكوا من استراتيجيات تعلم ، كما لم تظهر النتائج فروقا بين الجنسين و هي نتيجة تضم الى باقي نتائج الدراسات الأخرى و الذي يؤكد عدم اخذ متغير الجنس كمتغير دخيل يؤثر في نتائج الدراسة الحالية .

5-5 دراسة لمى الحرفي 2011 فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات

الدراسية

صاغت الباحثة تساؤل الدراسة في مدى مساهمة التدريب على برنامج لبعض مهارات التفكير (التلخيص ، طرح الأسئلة ، المارة ، التصنيف ، الترميز ، الاستدعاء) في تحسين عادات الطلاب الدراسية .

طبق البرنامج على عينة تكونت من 60 طالبا من طلاب الصف الأول ثانوي وبعد تطبيق اختبار مهارات التفكير ومقياس العادات الدراسية لمجمد علي الفرماوي على كل م العينتين الضابطة و التجريبية استخدمت الباحثة كل من المتوسطات و الانحرافات المعيارية واختبار "ت" وحجم الأثر " ويليكس" للتأكد من صحة فروض الدراسة ، وقد توصلت إلى النتائج التالية :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين الضابطة و التجريبية على اختبار مهارات التفكير لصالح الأداء البعدي في النتيجة النهائية للاختبار وكل من مهارات التلخيص و التصنيف و الترميز

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين الضابطة و التجريبية على اختبار العادات الدراسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية على النتيجة الكلية للمقياس

تقييم : جاء تناول المتغيرات في هذه الدراسة مختلفا في الطرح ، كدراسة فارقية طبقت على طلاب التعليم الثانوي وأكدت نتائج الدراسة مدى مساهمة البرامج الإرشادية في تحسين مستوى العادات الدراسية .

6-5 دراسة خولة عبد الرحيم غنيمات 2011 أثر استخدام برنامج جمعي للتدريب على المهارات الدراسية

في تحسين مستوى التحصيل الدراسي و الدافعية :

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية المناسبة ، واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في تحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي و المهارات الدراسية لدى طالبات السنة الأولى في الجامعة

تألفت عينة الدراسة من 28 طالبة قسمت العينة عشوائيا الى قسمين متساويين ، ضابطة وتجريبية 14 فرد في كل مجموعة.

عملت الباحثة على تدريب طالبات المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي الذي استغرق 12 جلسة ، مدة كل منها ساعة واحدة ، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياس الدافعية للإنجاز المصمم من قبل عمر الفاروق السنوسي عطية 2002 ، حيث قامت بتعديله ليناسب البيئة الأردنية ، كما استخدمت مقياس العادات الدراسية والمصمم من قبل هاني عبد الهادي مصطفى 1995 ، كما استخدمت معدلات الطالبات في نهاية الفصلين 2009/2008

وقد تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي ، لقياس اثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى دافعية الانجاز ، ومستوى التحصيل الدراسي ، ومستوى مهارات الدراسة لعينة الدراسة وقد أظهرت نتائج تحليل التباين للقياس القبلي و البعدي على متغير مستوى الدافعية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

وتشير هذه النتائج الى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى دافعية الانجاز تحسين مستوى التحصيل الدراسي وكذلك تحسين مستوى المهارات الدراسية لأفراد المجموعة التجريبية .

5-7 دراسة شيماء علي خميس 2013

أشارت الباحثة في مستهل دراستها للدور الكبير لعمليات التعلم و الاستذكار في تحديد مدى امتلاك الطالبات عينة البحث لمهارات الاستذكار و التعلم وكذلك مستوى الانجاز الدراسي لديهن وأيضا التعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين ومنه فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات التعلم و الاستذكار ومستوى الانجاز الدراسي لدى الطالبات كذا التعرف على العلاقة بين المتغيرين المذكورين و الفروق بين الاختصاص (الإنساني و العلمي) لكليات الجامعة ، حيث ان المنهج الأكثر ملائمة كما تراه الباحثة هو المنهج الوصفي ، طب على عينة تم اختيارها عشوائيا بطريقة القرعة 200 طالبة في حين اعتمدت مقياسي التعلم و الاستذكار و الانجاز الدراسي ، كما اعتمدت الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون T لعينة واحدة ، وقانون T لعينتين مستقلتين للمعالجة البيانات ، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- امتلاك طالبات كليتي طب الأسنان و الصيدلة لمستوى مرتفع من مهارات الاستذكار و الانجاز الدراسي
- امتلاك طالبات كليتي القانون و الدراسات القرآنية لمستوى متوسط لمهارات الاستذكار و التعلم و الانجاز المدرسي
- وجود علاقة طردية بين التعلم و الاستذكار و الانجاز الدراسي
- وجود فروق معنوية في مهارات التعلم و الاستذكار و الانجاز المدرسي بين الاختصاصيين (العلمي و الإنساني) ولصالح التخصص العلمي .

تقييم :

توافق استعمال المنهج الوصفي في تناول متغيرات هذه الدراسة بما جاء في دراستنا الحالية ، والتي اسفرت نتائجها على علاقة طردية بين التعلم و الاستذكار و الانجاز المدرسي وتعتبر أهدافها من ناحية معرفة مستوى التعلم و الاستذكار ومستوى الانجاز كقاعدة بيانات قامت عليها دراستنا الحالية .

5-8 دراسة صالح توتة 2016 :فعالية برنامج إرشادي مبني في ضوء الحاجات التعليمية للطالب الجامعي للتميز في التحصيل وجودة التفكير العلمي

تمثلت دراسة الباحث في كشف فعالية برنامج إرشادي مبني في ضوء الحاجات التعليمية للطالب الجامعي للتميز في التحصيل وجودة التفكير العلمي ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الحاجات التعليمية الإرشادية لطلبة الجامعة ، وبناء استمارة الحاجات التعليمية الإرشادية في ضوء معايير الجودة و التميز ومنها الى ترتيب الحاجات التعليمية الإرشادية للطلبة بحسب الوسط المرجح لتقدير الحاجات التعليمية الإرشادية ذات الحدة المرغوبة من قبل طلبة الجامعة ، وعليه تم إعداد برنامج إرشادي مبني في ضوء حاجات الطالب الجامعي للتميز في التحصيل الدراسي وجودة التفكير العلمي بالإضافة إلى اعتماد مقياس التفكير العلمي لقياس متغير جودة التفكير العلمي ، وبناء اختبار تحصيلي في مادة منهجية البحث لطلبة الجامعة لقياس متغير التحصيل الدراسي ، أما عن منهج الدراسة فد استعان الباحث بالمنهج الوصفي لمعرفة الحاجات التعليمية الإرشادية للطالب الجامعي في ضوء معايير الجودة و التميز ، كما تم الاستعانة

بالمنهج التجريبي لتطبيق البرنامج الإرشادي ، أخذت عينة الدراسة التي تكونت من 20 طالبا وطالبة بين مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم اختيارهم و تعيينهم بطريقة عشوائية وتتألف كل مجموعة من 10 أفراد .
وقد أسفرت نتائج الدراسة على :

وجود حاجات تعليمية مرتبة بحسب درجة حدتها مرغوبة لدى عينة الدراسة لتحقيق التميز في التحصيل وجودة التفكير العلمي وذلك ضمن نتائج الدراسة الاستكشافية

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مقياس التفكير العلمي البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

تقييم : تعتبر هذه الدراسة جد مهمة من حيث النتائج التي توصلت إليها خاصة ما تعلق منها بتحديد الاحتياجات الإرشادية وبناء البرنامج الإرشادي الذي هدفت له الدراسة ، وقد تمكنا من خلالها الاطلاع على الخطوات التي اعتمد عليها الباحث في بناء البرنامج الإرشادي خاصة وأننا سنسير نفس المسار الذي سار فيه ، أين سنقوم بتحديد الاحتياجات الإرشادية و التي ستكون مطلقا لنا ننطلق منه في بناء واقتراح البرنامج الإرشادي الخاص بتنمية المهارات الدراسية

6- تحديد مصطلحات الدراسة :

المهارات الدراسية : هي المهارات اللازمة و التي ينبغي ان يوظفها التلاميذ في التعلم لمقرراتهم الدراسية المختلفة و التي تساعدهم في التغلب على ما يواجههم في سبيل أداء أفضل و تحصيل مرتفع و هي المهارات التي تبعا للتلاميذ أثناء الدراسة و الاستذكار وأداء الاختبار

البرنامج الإرشادي : برنامج ارشادي جمعي يقوم على أسس علمية ، يتضمن مجموعة من الأنشطة و الخبرات و الفعاليات المخططة و المنظمة ، يحوي مجموعة من الجلسات الإرشادية المحددة زمنيا و المخطط لها ، و التي ضبطت فيها الحاجات الإرشادية للتلميذ مستخدما الإرشاد المعرفي السلوكي مستفيدا من بعض فنياته...لتحقيق أهداف البرنامج المتمثلة في مساعدة التلميذ على رفع مستوى الدافعية للانجاز لديه وتحسين مهاراته الدراسية لرفع تحصيله الدراسي .

الدافعية للإنجاز : وهي ما يمكن أن يحققه المتعلم بعد خضوعه لجلسات البرنامج الإرشادي الموجهة إلى رفع دافعية الإنجاز من خلال تحقيق الثقة بالنفس و الرفع مستوى التفكير الإيجابي و معرفة مبادئ الانضباط الذاتي .

التحصيل الدراسي : وهي الدرجة التي يمكن أن يتحصل عليها المتعلم بعد خضوعه لجلسات البرنامج الإرشادي الموجهة لزيادة و رفع كفاءته مهاراته في التركيز و التواصل و التعلم في حجرة الصف ، الاستماع و تدوين الملاحظات ، القراءة ، المذاكرة و تنظيم الوقت ، و الاستعداد للامتحان..

الفصل الثاني : البرنامج الإرشادي

- تمهيد

- 1- تعريف الارشاد المدرسي
- 2- اهداف الارشاد المدرسي
- 3- خدمات الارشاد النفسي المدرسي
- 4- البرنامج الارشادي
- 5- سمات المرشد النفسي ومواصفاته
- 6- الارشاد وطلبة المرحلة الثانوية
- 7- مهام مستشار الارشاد و التوجيه المدرسي و المهني في الثانوية
- 8- خدمات برنامج التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني
- 9- برنامج التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني في المؤسسة التربوية الجزائرية
- 10- الاطر التنظيمية للعمل الارشادي في المؤسسة التربوية
- 11- المعوقات و الصعوبات التي تواجه برنامج التوجيه و الارشاد المدرسي

تمهيد :

يعد الإرشاد النفسي فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي ، ويعتمد في وسائله على فروع متعددة من فروع علم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي وعلم النفس الصناعي وعلم النفس الارتقائي ، وغيرها من العلوم الأخرى، وهو من المجالات التي لاقته اهتماماً كبيراً من قبل المختصين والعاملين في مختلف المجالات العلمية. (سبير أحمد ، 2000 ، ص7)

1- تعريف الإرشاد المدرسي : ويقصد به بأنه: "مجال واسع من الخدمات تقدم للآخرين لمساعدتهم في الوصول إلى أهدافهم الخاصة ، كما تساعدهم في التكيف مع أنفسهم ، وكذلك مع البيئة التي يعيشون فيها " (رشاد موسى ومحمد محمود ، 2000 ، ص5) وهذا يعني أن الإرشاد النفسي يضم عدداً كبيراً من الخدمات ، سواء الخدمات التربوية أو المهنية ، أو النفسية... إلخ ، والتي تساعد الفرد على أن : " يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية للمشكلة الشخصية ، حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه ، وحل مشكلاته بموضوعية مجردة مما يسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني، ويتم ذلك من خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يتولى دفع العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية العامة منها بخبراته المهنية (أميمة عفيفي ، 1991 ، ص17)

وهذا ما ذهب إليه الشناوي والتويجري (1996) في تعريفهما للإرشاد النفسي بأنه :
"المساعدة التي يقدمها مرشد مؤهل لمسترشد لديه ظروف مؤقتة أو دائمة ، ظاهرة أو متوقعة ، بهدف مساعدته على التخلص من هذه الظروف أو التعامل معها ، وذلك في إطار علاقة وجه لوجه (محمد التويجري ، 2001 ، ص44) ومما سبق يتضح أن الإرشاد النفسي يتضمن مجموعة من العناصر تتمثل في كونه:
- عملية تعليمية وليس نصيحة أو حلاً جاهزاً .

- مبني على العلاقة الإرشادية التي يتوقف عليها نجاح العملية الإرشادية.

- المرشد النفسي يكون مهنيًا متدرباً

- إنه مساعدة (عبد العزيز النغمشي ، 1991 ، ص483)

- يستخدم وسائل تقنية كالملاحظة والمقابلة والاختبارات إلخ ، وخدماته تقدم في إطار برنامج يشرف عليه فريق من المسؤولين المؤهلين والمدربين ، بحيث يقدم لمسترشد واحد أو مجموعة من المسترشدين (طارق رؤوف ، 1988 ، ص595)

ونتيجة لذلك يصبح الإرشاد النفسي خدمة ضرورية في جميع المجالات ، لا سيما المجال الدراسي ، نظراً لكثرة المشكلات الدراسية في هذا المجال ، والتي تحتاج إلى التدخل الإرشادي لعلاجها . وهكذا يعتبر

الإرشاد المدرسي أحد هذه الأساليب لتقديم خدمات وقائية وعلاجية لمساعدة التلميذ على : التكيف مع بيئته الدراسية والاجتماعية والعلمية عن طريق إمداده بالمعلومات الكافية ، بهدف الوصول إلى الخط السلوكي الأمثل الذي يمكنه من النجاح في تحقيق أهدافه في الحياة داخل المؤسسة التعليمية وخارجها " (راشد السهل و حسن الموسوي ، 1994 ، ص394)

كما أنه " : عملية تهدف إلى مساعدة التلميذ لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته ، في ضوء معرفته ورغبته وفهمه لها لكي يصل إلى تحقيق التوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا واجتماعيا ، وبالتالي يساهم في تحقيق نموه السليم والنهوض بمجتمعه " (السعيد محمد ، 1997 ، ص186) وهذا ما ترمي إليه التربية الحديثة وتنادي بتحقيقه ، عن طريق تنظيم الخدمات في إطار

برامج يقدمها المرشد المدرسي لجميع التلاميذ باختلاف مستوياتهم التعليمية.

وما زاد من أهمية الحاجة إلى الإرشاد النفسي في المدارس هو نتيجة حدوث تطورات وتغيرات كثيرة في المجتمع وشملت المدرسة ، باعتبارها مؤسسة اجتماعية تتأثر بما يحدث حولها فاستلزم عليها مواجهة الظروف المختلفة ، والنظم الاجتماعية المعقدة التي تفرض على المتعلم مطالب والتزامات تتطلب منه التنوع في الأساليب لإشباعها ، من أجل بناء شخصيته بناء متكامل من مختلف جوانبها (عبد الحميد مرسي ، 1976 ، ص61)

وتتمثل هذه التطورات والتغيرات التي حدثت فيما يلي :

- تقلص دور الأسرة التوجيهي بعدما تقلص دور الوالدين في تربية الأبناء ، نتيجة انشغالهم بأدوار أخرى . فأصبح من الضروري أن تحل المدرسة محل الأسرة لسد الفراغ الذي تركته وينبغي أن تقوم بتوجيه وإرشاد أبنائها التلاميذ ، بل وتوجيه الأسرة وإعدادها للقيام بوظائفها على أحسن وجه (إيهاب البيلوي وأشرف عبد الحميد ، 2002 ، ص3)

- الانفجار الهائل في عدد السكان وزيادة عدد التلاميذ في المدارس ، مما تمخض عنه ظهور العديد من المشكلات منها :

- 10 % من تلاميذ المدارس لديهم مشكلات انفعالية.

- زيادة نسبة التسرب من المدارس

- وجود التلاميذ المتفوقين والمتأخرين وذوي الحاجات الخاصة والجانحين في المدارس (حامد زهران ، 1998 ، ص38)

- التقدم التكنولوجي السريع الذي شمل مجال التعليم ، وأدى إلى حدوث تطورات حديثة في مناهجه ومفاهيمه ، وصاحب ذلك ظهور بعض المشكلات التي تؤكد الحاجة الماسة للإرشاد المدرسي (فادية الجولاني ، 1999 ، ص 228)

- تعقد الحياة وتشابك العلاقات الاجتماعية ، والتي: زادت من نسبة الضغوط الاجتماعية فجعلت الحاجة ماسة لإيجاد استراتيجيات لتنمية بعض المهارات التي تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق الاجتماعي (إيهاب البيلاوي وأشرف عبد الحميد ، 2002 ، ص 5)

- مرور التلميذ بفترات انتقال حرجة يحتاج فيها الى التوجيه والإرشاد قبلها وأثناءها وبعدها لضمان تحقيق التوافق مع خبراته الجديدة (محمد السيد ، 1998 ، ص 18)

2- أهداف الإرشاد المدرسي :

ان الخدمة النفسية في المدارس أصبحت ضرورة فرضتها التطورات والتغيرات التي حدثت في جميع المجالات ، وتمخضت عنها الكثير من المشكلات أثرت على التلاميذ وبالتالي أصبح الإرشاد النفسي في المدارس موجه نحو تحقيق أهداف معينة هي التي تحدد وجهة كل من المرشد والمسترشد وعملية الإرشاد نفسها ، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- مساعدة التلاميذ على فهم أنفسهم ؛ أي الفهم الدقيق لآرائهم وإمكانياتهم وميولهم ورغباتهم الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

- توفير المناخ النفسي المناسب لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

- تنمية شعور واضح بتقدير وتقبل الذات لديهم.

- تنمية الاستقلال الذاتي لدى كل فرد ، ومنحه القدرة على توجيه حياته ضمن إطار القيم والمعايير التي يؤمن بها المجتمع.

-زيادة استبصارهم بمشكلاتهم ، والعمل على إزالة التوتر المصاحب لهذه المشكلات ومعاونتهم على تفريغ انفعالاتهم.

-الإسهام الجاد في تصحيح انحرافاتهم السلوكية وعلاج المشكلين منهم.

-التعرف على أسباب ضعف التحصيل الدراسي لدى فئة من التلاميذ ، ومساعدتهم للتغلب عليها (صلاح أبو عباة وعبد المجيد النيازي ، 2001 ، ص 48)

ولتحقيق الأهداف المشار إليها أعلاه يجب أن تخطط وتنظم خدمات متنوعة تقدم في إطار برامج شاملة ومتكاملة ، بحيث تقدم في إطار تنموي ووقائي وعلاجي ، وبطرق وأساليب فردية وجماعية ، وتقدم بحيث تتكامل فيها العناصر النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والمهنية.

3- خدمات الإرشاد النفسي المدرسي :

تتمثل هذه الخدمات بما يلي:

3-1 الخدمات التربوية : وتحتل مكانا هاما ضمن خدمات وبرامج الإرشاد النفسي المدرسي وتتمثل فيما يلي:

- رسم خطة دراسية للتلميذ تتناسب مع قدراته وميوله واهتمامات ، منذ قبوله وحتى إتمام تخرجه
- توجيه التلميذ لاختيار التخصصات الدراسية وفقا لمستواه العلمي وقدراته ، لكي يتمكن من تحقيق أكبر قسط علمي ، وفي الوقت المناسب ، وبدون إهدار.
- توجيه التلميذ إلى الاهتمام بدراسته لتحسين نتائجه ، حتى لا يتم إنذاره أو فصله من الدراسة لتدني نتائجه.

- تشجيع وحفز التلميذ على العمل والاجتهاد المستمرين ، لإنجاز الأعمال والواجبات المطلوبة لكل مقرر في الوقت المناسب (التخطيط السليم لوقت التلميذ، وكذلك إرشاده إلى ضرورة الاعتماد على نفسه لإنجاز العمل المطلوب وعلى الاستعداد للمشاركة داخل القسم وخارجه (الأنشطة المصاحبة لأهميتها من النواحي التربوية.

- توجيه ومساعدة التلميذ على حل بعض المشكلات التربوية التي تعترض سبيله (إسماعيل دياب ، 1989، ص 186)

- اكتشاف مواهب وقدرات واستعدادات وميول التلاميذ ورعايتها بما يتناسب مع أعمارهم (عبد الكريم سليمان ، 1997، ص 176) وهذه الخدمات يحتاجها كل التلاميذ ، وتساعدهم على تحقيق النجاح والتفوق في المجال الدراسي ، وتحضيرهم لتحقيق الفعالية في مجالات الحياة الأخرى

3-2 الخدمات النفسية : تعتبر الخدمات النفسية المحور الرئيسي في خدمات وبرامج الإرشاد

النفسي المدرسي ، وهي تتمثل فيما يلي:

- توجيه التلاميذ للاعتماد على النفس والثقة بالذات ، ويتم ذلك بتشجيعهم على إتخاذ بعض القرارات فيما يتعلق بتحديد واختيار التخصصات الدراسية ، والاشتراك في الأنشطة المصاحبة من أجل تنمية قدرات التلميذ على مواجهة بعض الموافق التعليمية وغير التعليمية

- التعرف على مشكلات التلاميذ النفسية كالقلق وفقدان الثقة بالنفس والانطواء والعدوان والعمل على تشخيصها للكشف المبكر عن أسبابها ، حتى يتم مساعدتهم للتوصل إلى أفضل حل ممكن لمشكلاتهم (إسماعيل دياب ، 1989 ، ص188)
- توعية التلاميذ بطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها من الناحية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية ، و التغيرات التي تتطلبها تلك المرحلة ، بما يعين التلميذ على تحقيق التوافق النفسي والتكيف السوي مع ذاته ، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- رعاية الجوانب السلوكية للتلاميذ من خلال برنامج رعاية سلوك التلميذ ، وإطفاء الممارسات السلوكية غير المرغوب فيها ، بما يقوم شخصيته ويجعله أكثر توافقا مع ذاته ، وأعمق استبصارا بما يملكه من قدرات لتحقيق بناء سلوك إيجابي لديه.
- التعرف على التلاميذ ذوي الصعوبات الخاصة والإعاقات البسيطة ، وتقديم الخدمات المناسبة لهذه الفئة ، لمساعدتها على تحقيق الصحة النفسية داخل المدرسة وخارجها (عبد الكريم سليمان ، 1997، ص 175) وهذا يعني أن الخدمات النفسية من أهم الخدمات التي تحقق الصحة النفسية داخل المدارس وذلك بتأكيدها على الجانب الإنمائي والوقائي والعلاجي.
- 3-3 الخدمات الاجتماعية :** تحتل أيضا الخدمات الاجتماعية مكانا هاما ضمن خدمات الإرشاد النفسي المدرسي ، وهي تتمثل فيما يلي:
- توفير المناخ التعليمي الملائم الذي يسوده مبدأ العلاقات الإنسانية ، من أجل تكوين شخصية التلميذ الاجتماعية القادرة على التعامل والتعاون مع الآخرين .(إسماعيل دياب ، 1989 ، ص88)
- تعريف التلاميذ بحقوقهم وواجباتهم ومسؤولياتهم وتأسيس معاني الحرية والعدالة والسلام في نفوسهم.
- توجيه الجماعات داخل المدرسة ، وإتاحة الفرص الكافية لاشتراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ، الأمر الذي يؤدي إلى الكشف عن ميولهم وقدراتهم.
- التعرف على المشكلات الاجتماعية للتلاميذ ، والعمل على مساعدتهم لحلها .(صالح أبو عباة وعبد المجيد النيازي ، 2001 ، ص207)
- تنظيم علاقات الإتصال بين المدرسة والأسرة لتوثيق الروابط والتعاون بينهما ، وكما يصبح كل منهما مكملا وامتدادا للآخر ، لتهيئة الجو المشجع للتلميذ لكي يواصل دراسته (محمد التويجري ، 2001، ص35)
- تنظيم علاقات الإتصال بين المدرسة وباقي المؤسسات الاجتماعية المحلية .(كاملة شعبان وعبد الجابر تيم ، 1999، ص180)
- وتمكن الخدمات الاجتماعية للتلاميذ من معرفة مطالب البيئة الاجتماعية وتحقيق التوافق

معها ، مما يمكنهم من تحقيق النمو والتكامل في شخصياتهم.

3-4 الخدمات المهنية : تحتل الخدمات المهنية مكانة هامة ضمن خدمات الإرشاد النفسي

المدرسي ، وهي تتمثل فيما يلي:

-مساعدة التلاميذ غير المتفوقين والعاديين والمتعثرين دراسيا في التخطيط الدراسي المهني عن طريق بعض النشاطات التالية:

*تعريف التلاميذ بالمهن والوظائف المختلفة وفرص التعليم المتاحة من خلال المنشورات والأدلة.

*تنظيم لقاءات وندوات ومحاضرات حول أهمية اختيار التلميذ لنوع الدراسة أو المهنة ، وفق ميوله

واستعداداته وقدراته.

*تنظيم زيارات إرشادية للمؤسسات التعليمية والتدريبية المختلفة (عبد الكريم سليمان ، 1997 ، ص177)

*التعريف بمدى ملائمة قدرات الفرد ومتطلبات المهنة التي يرغبها.

*التعريف بالعلاقة بين التخصص الدراسي ومجالات العمل.

* التعريف بكيفية المفاضلة بين المهن والوظائف التي تتعلق بقدرات التلميذ (سهام أبو عطية ، 1997، ص:

314)

-إجراء البحوث والدراسات المتخصصة ذات العلاقة بمجال العمل (صالح أبو عباة وعبد المجيد النيازي 2001 ،

ص 206)

وتهدف الخدمات المهنية إلى مساعدة التلاميذ في اختيار مشروعهم المهني والسهل على تطويره ، لوضعهم في المكان المناسب ليعود عليهم وعلى المجتمع بالخير ، عن طريق مساعدتهم على التكيف مع البيئة ، وتسيير عملية الاقتصاد الاجتماعي عن طريق الاستخدام الصحيح للقوى العاملة.

وتعد هذه الخدمات هامة في تحقيق الفعالية في العملية التربوية . ولهذا قامت الكثير من الدول بإدخال الإرشاد للمدارس ، وعملت على تطبيق خدماته بإتباع المنهج الوقائي والإنمائي والعلاجي للحد من أثر المشكلات المختلفة . ولهذا حظي باهتمام كبير في هذه الدول ولم يحظى بمثل هذا الاهتمام في مدارسنا ، بالرغم من وجود مشكلات كثيرة تواجه التلاميذ . إلا أنه بدأ الاهتمام بالإرشاد في مدارسنا يعرف طريقه " منذ أن فتحت مناصب لمستشاري التوجيه المدرسي 19 ورده /2/124/ وتم إدماجهم في الفريق التربوي بالثانويات بموجب منشور وزاري رقم 9 (بالحسيني ، 2002 ، ص27)

وبالتالي أصبح مستشار التوجيه المدرسي بحكم اقترابه من موقع التلميذ ، يقدم بعض الخدمات الإرشادية لتحقيق أهداف التوجيه والإرشاد . إلا أن هذه الخدمات تبقى خدمات متفرقة ما لم تخطط وتنظم في إطار برامج إرشادية ، كما ينادي به المتخصصون في الإرشاد المدرسي.

وهذا ما ذهب إليه هذا البحث في محاولة التعرف على أهم خطوات بناء البرامج الإرشادية وكذلك التعرف على بعض الأساليب والطرق والمحتويات الإرشادية ، التي يمكن أن تستخدم في إعداد البرنامج الإرشادي وتنفيذه في هذا البحث .

4- البرنامج الإرشادي المدرسي :

تحتاج المدارس في الوقت الحاضر الى خدمات الإرشاد النفسي المدرسي وذلك لكثرة التغيرات التي طرأت على الحياة فالتقدم العلمي و التقدم التكنولوجي و التغيرات الاجتماعية و تغير القيم عند الشباب كل ذلك يدفع إلى الحاجة لإيجاد خدمات الإرشاد المدرسي

4-1 مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي على انه :برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو (محمد المشابقة،2008،ص:290)

كما يعرف البرنامج الإرشادي بأنه " : عبارة عن مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تمارسها المدرسة والأجهزة التربوية وتخططها ، لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية ،لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له وتنفذه وتتابعه وتقيم نتائجه . مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي"(صباح باقرة وآخرون ، 2001 ، ص140)

ويعرف أيضا بأنه " : برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، سواء فرديا أو جماعيا ، لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي ، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها ، ويقوم بتخطيطه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين" (حامد زهران،1998،ص:499)

ويعرف تريكر Trecker البرنامج بأنه " : أي شيء وكل شيء تمارسه الجماعة لتحقيق حاجاتها ورغباتها بمساعدة المرشد .(محمد فهمي ، 1998 ، ص:21)

يتضح من التعاريف السابقة أن المدرسة تعتبر من أهم مراكز الإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية (النفسية ، التربوية ، الاجتماعية ...)، والتي تعتبر ضرورية بالنسبة للتلميذ في شكل برامج مخططة ومنظمة ومحددة المسؤوليات و المسؤولين.

وفي إطار ما سبق تعرف الطالبة البرنامج الإرشادي المستخدم في هذا البحث بأنه:

"برنامج مخطط على أسس وفنيات تتضمن عدد من النشاطات والمهارات ، وتقدم بشكل مباشر بهدف تبصير أفراد عينة البحث بمشاكلهم وتدريبهم على اكتساب المهارات الدراسية من خلال استخدام الإرشاد الجماعي المصغر بأساليب المحاضرات، والمناقشات الجماعية ، و اشرة الفيديو "

4-2 الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية:

لتخطيط برامج إرشادية فعالة ينبغي أن يعتمد هذا التخطيط على أسس عامة وأسس فلسفية

وأسس نفسية وتربوية وأسس اجتماعية وأسس دينية وأسس عصبية وفسولوجية ، وهي تتلخص فيما يلي:

أ- الأسس العامة في المسلمات والمبادئ:

تتمثل الأسس العامة في المسلمات و المبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد ، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة ثبات ومرونة السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به ، وقابليته للتعديل والتغيير .

- احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد ، وفي تقرير مصيره.

- مراعاة استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد.

- تقبل المسترشد كما هو ، وبدون شروط ، وبلا حدود.

- تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد النفسي.

- الاهتمام بالسلوك الإنساني سواء كان فردياً أو جماعياً (حامد زهران ، 1994 ، ص:303)

ب- الأسس الفلسفية:

تتعلق الأسس الفلسفية بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، وقد لخصها كارلتون بيك

Carlton Beek فيما يلي :

- الاهتمام بالفرد واحترام ذاتيته والتأكيد على كرامته وقيمه ، والاهتمام بتحقيق أقصى ما يمكن من نمو

إمكانياته ، وتحقيق حاجاته ، وتحرير إرادته ، وتنمية خبراته واتجاهاته (صباح باقر وآخرون 1988 ، ص:

- مراعاة أخلاقيات الإرشاد النفسي المتمثلة في : العلم ، والخبرة ، والترخيص ، والقسم وسرية المعلومات ، والعلاقات المهنية ، والعمل المخلص ، والعمل كفريق ، واحترام اختصاص الزملاء ، والاستشارة المتبادلة ، والإحالة ، وكرامة المهنة . (حامد زهران ، 1994 ، ص:303)

ج- الأسس النفسية والتربوية:

تتعلق الأسس النفسية والتربوية التي تستند إليها برامج الإرشاد النفسي المدرسي بالفروق الفردية والفروق بين الجنسين ، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد كما وكيفا ، وبين الجنسين فسيولوجيا وجسميا واجتماعيا وعقليا وانفعاليا (مواهب عياد ، 1998 ، ص:24)

- مراعاة خصائص النمو في كل مرحلة عمرية من حيث أهمية تحقيقها وخطورة عدم تحقيقها في مراحل النمو المتتالية . (حامد زهران ، 1994 ، ص:304)

-إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد . (رشاد موسى ومحمد محمود ، 2000 ، ص:110)

د- الأسس الاجتماعية:

تتعلق الأسس الاجتماعية بالفرد والجماعة ومصادر المجتمع ، وهي كما يلي:
-الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة يتأثر بها.

-تعريف الفرد "التلميذ" بالحياة الاجتماعية المحيطة به ، وكيف يتعامل معها من خلال إقامة علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة . (حامد زهران ، 1994 ، ص:304)

هـ- الأسس الدينية:

يعتبر الدين ركنا أساسيا في الإرشاد النفسي بجميع مجالاته، والنمو السوي يتضمن النمو الديني وتحقيق الصحة النفسية ، وأن القيم الدينية والخلقية تمثل معايير مقدسة للسلوك الإنساني كما أن احترام المرشد والمسترشد للقيم الدينية والخلقية يؤدي إلى نجاح عملية الإرشاد واستمرارها (محمود فرج ، 1998، ص:163)

و- الأسس العصبية والفسولوجية:

تتعلق الأسس العصبية والفسولوجية بالجهاز العصبي والحواس وأجهزة الجسم الأخرى وهي كما يلي:
-مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية ، عن طريق تأكد المرشد من قيام الجسم بجميع وظائفه ، والخلو من الأمراض الجسمية والعضوية التي تؤثر على الناحية النفسية ، باعتبار الإنسان يسلك في محيطه البيئي كوحدة نفسية وجسمية . (محمود فرج ، 1998 ، ص:163)

-مراعاة تأثير التغيرات النفسية والجسمية والسيولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية .
(رشاد موسى ويوسف محمود ، 2000 ، ص:110)

-تأكد المرشد من سلامة الحواس ؛ لأنها تعتبر مرصدا أساسيا للجهاز العصبي .
(كاملة شعبان وعبد الجابر تيم ، 1999 ، ص46)

بالإضافة إلى هذه الأسس ، هناك بعض الأسس التي تستند عليها برامج الإرشاد النفسي في المدارس ،
ولخصها حامد زهران فيما يلي:

-اتفاق أهداف البرنامج مع الأهداف التربوية العامة.

-أهمية النواحي الإدارية اللازمة للبرنامج من أجل تخطيطه وتمويله وتنفيذه وتقييمه . (حامد زهران 1998 ، ص
503)

وهكذا فإن هذه الأسس تعتبر من المرتكزات التي تعتمد عليها البرامج الإرشادية التي تهدف
إلى تحقيق الفعالية في العملية التربوية ، فهي توضح رؤيتها واتجاهها ، كما تبين المعايير التي ينبغي
مراعاتها أثناء تخطيطها وتنفيذها

4-3 تصميم البرنامج الإرشادي:

يجب أن يولى تصميم برامج الإرشاد النفسي اهتماما خاصا وعناية فائقة ، ويجب أن تكون
عملية تخطيط البرامج مرنة ، بحيث تنمو وتتطور وفقا لحاجات الافراد الذين نخطط من أجلهم ويجب أن
يكون تخطيط البرامج واقعا ، وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة التحقيق.

وتتلخص خطوات تصميم برامج الإرشاد النفسي في المدارس فيما يلي:

أولا :تحديد الأهداف : بحيث تتفق مع الأهداف التربوية ، مثل : التعليم ، وإشباع الحاجات
النفسية والاجتماعية والثقافية والمهنية ، وتيسير الإمكانيات لتحقيق هذه الأهداف . وتختلف أهداف البرامج
الإرشادية باختلاف المدارس ، وكذلك المستويات التعليمية ، وأيضا طبيعة المشكلات.

ولهذا يجب أن تتناسب أهداف برامج الإرشاد النفسي في المدارس المرحلة التعليمية التي تطبق فيها
.ويجب أن تحدد هذه الأهداف بطريقة إجرائية حتى يسهل قياسها ، كما يجب أن تشمل الناحية المعرفية
والناحية الوجدانية والناحية السلوكية للمسترشد ، مثل أن يهدف البرنامج إلى خفض مستوى قلق الامتحان
وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى التلاميذ ، أن يهدف البرنامج إلى تنمية اتجاهات إيجابية نحو
الامتحانات ، أن يهدف البرنامج إلى اكتساب مهارة الاستعداد لامتحان...إلخ.

ثانيا :تحديد وسائل وطرق تحقيق الأهداف : ويكون ذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة

للمدرسة ، بحيث لا تحول هذه الوسائل دون التمكن من تطبيق البرامج ، ومن ذلك تحديد وإعداد وسائل جمع المعلومات المنظمة وتجهيزها ، مثل الاختبارات والمقاييس والسجلات والأشرطة والوثائق والأدلة ...إلخ.

ثالثا : تحديد الإمكانيات : الموجودة والمطلوبة ؛ أي الإمكانيات المتوفرة ، والإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها ، كالمختبرات ، و التجهيزات ..إلخ التي يمكن من خلالها تنفيذ البرامج الإرشادية بفعالية

رابعا: تحديد ميزانية البرنامج : اللازمة لتنفيذه من الميزانية العامة للمدرسة . ويجب أن تحدد نسبة ميزانية البرنامج وتكاليفه وتقدر بحوالي نسبة 5% من الميزانية العامة للمدرسة وتحديد مصادر التمويل والحاجات المالية وبنود الصرف - إذا أردنا له النجاح - لأنه استثمار يعود بالفائدة على جميع التلاميذ ؛ أي يجب أن تعد ميزانية مدروسة تمكن من تنفيذ البرنامج.

والجدير بالذكر أن مدارسنا تفتقر لبرامج إرشادية مخططة ومنظمة في ضوء أسس علمية وبالتالي فإنه لا يمكن أن تخصص أي نسبة من الميزانية العامة للمدرسة لأي برنامج قد يطبق ولهذا يتحمل مطبق البرنامج تكاليف تنفيذ البرنامج.

خامسا: تحديد الخدمات : التي يقدمها البرنامج ، بحيث تكون مستمرة ، وشاملة لكل الأفراد

ومتكاملة مع بعضها البعض ، ومتنوعة (نفسية ، تربوية ، اجتماعية...) ، وتقدم في إطار تنموي ووقائي وعلاجي لتحقيق أهداف البرنامج . وأهم هذه الخدمات قد ذكرت سابقا.

سادسا:تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج : ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية و الأولويات ، وتحديد البدايات والنهايات ، والمدى الزمني للتنفيذ ، ومكان تنفيذ البرنامج .

سابعا: تحديد إجراءات تقييم البرنامج بهدف التقييم : ويتضمن ذلك تحديد جميع اجراءات عملية التقييم والمتابعة ، مثل : تحديد أهداف التقييم المتمثلة في التقييم والإصلاح والتحسين وتلافي أوجه النقص في خدمات البرنامج ووسائله وطرقه وتنفيذه ، ووضع خطوات محددة لعملية التقييم ، وتحديد أدواته المتمثلة في الاستبيانات و الاختبارات وغيرها ، وطرقه مثل دراسة التغيرات السلوكية لدى المسترشدين ، ومعاييره ، مثل انخفاض قلق الامتحان وتحسين التحصيل الدراسي ، وغيرها ، بهدف إظهار مدى فعالية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه . والتقييم عملية مستمرة تبدأ منذ التخطيط وتستمر أثناء التنفيذ وبعد المتابعة.

ثامنا: اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات التي قد تطرأ : واتخاذ التدابير و الإجراءات اللازمة للتغلب على ما قد يعترض تنفيذ البرنامج ، مثل : نقص الاعتمادات المالية اللازمة ، وبالتالي نقص التجهيزات المطلوبة

من أماكن وأجهزة ووسائل ، نقص الوعي الإرشادي العام ، ووجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض المسترشدين عن الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي... الخ (حامد زهران ، 1998 ، ص: 503)

تاسعا: تحديد الهيكل الإداري لتنظيم البرنامج والإشراف عليه : بحيث يتولى الإشراف عليه فريق متكامل ، مثل : المدير ، والمرشد ، والمدرس ، وأخصائي التوجيه والطبيب النفسي ، والأخصائي الاجتماعي ، وطبيب الصحة ، وغيرهم من العاملين الذين يتم إعدادهم وتدريبهم للقيام بالمهام المنوطة لهم .(صباح باقرة وآخرون ، 1988، ص158)

عاشرا: تحديد خصائص المسترشدين : المستهدفين والذين تطبق عليهم البرامج لتخطيط

البرامج وفقا لهذه الخصائص .(محمد حامد زهران ، 2000 ، ص: 38) وتعتبر هذه الخطوات مهمة في تخطيط أي برنامج إرشادي ، ويجب أن تتبع وتولى بعناية فائقة لضمان تحقيق الفائدة منه .

4-4 طرق البرامج الإرشادية:

تتعدد طرق الإرشاد النفسي بتعدد مجالاته وأطره النظرية ، فهي كثيرة وسوف نركز على طريقة واحدة ، لأهميتها في البحث الحالي ومناسبتها لتعديل بعض المشكلات الدراسية ، وتتمثل في طريقة الإرشاد الجماعي ، سيتم تناولها بشيء من التفصيل:

أولا: الإرشاد الجماعي:

يعد الإرشاد الجماعي من أنسب الأساليب الإرشادية المستخدمة في هذا البحث نظرا لارتكازه على التفاعل الاجتماعي للمجموعة الإرشادية ، من خلال العمل الجماعي والمشاركة الوجدانية والمواقف الاجتماعية المنظمة ، والتي تقوم على أساس تغيير المشاعر وتعديل السلوك وإحلال المفاهيم الصحيحة عن طريق اكتساب المهارات (أميمة عفيفي ، 1991 ، ص: 76)

حيث يعرفه ماك جي Mac gee الإرشاد الجماعي بأنه إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعة إرشادية صغيرة ، ويستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد ، من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم البعض ، وبينهم وبين المرشد ، ويؤدي ذلك إلى تغيير سلوكهم المضطرب .(إجلال سري ، 2000، ص: 133) يؤكد هذا التعريف أحد شروط الإرشاد الجماعي ، وهو تشابه مشكلات المسترشدين لتأكيد

تجانس الجماعة حتى يسهل العمل معها. كما يعرف كون ، وكومبوس ، وجيهيان ، وسنيفن

Chon , Combs , Gihian & Sniffen

1963 الإرشاد الجماعي بأنه " : عملية دينامية يعمل من خلالها الأفراد ذوي المدى العادي من التوافق داخل مجموعة من الأقران ، ومع مرشد مدرب مهنيا ، مستكشفين مشاكل ومشاعر ، ومحاولين تعديل

اتجاهاتهم كي تزداد امكانياتهم في التعامل مع ما لديهم من مشاكل (مصطفى أحمد ، 1996 ، ص183) يؤكد هذا التعريف أن عملية الإرشاد تتم مع الأشخاص الأسوياء العاديين، لزيادة إدراكهم ووعيهم بمشكلاتهم ، ومساعدتهم في حل بعضها ، والتي لا يستطيعون حلها بمفردهم .

من خلال مناقشة التعاريف السابقة يتضح أن الإرشاد الجماعي طريقة المستقبل ، ومن ثم تأتي أهميته ويمكن صياغة تعريف له ، ويتمثل في " :إرشاد مجموعة من المسترشدين ممن تتشابه مشكلاتهم في جماعات صغيرة ، وفي وقت واحد من طرف مرشد مدرب ومؤهل علميا لتقديم المساعدة لهؤلاء ، لفهم ذواتهم والتعرف على قدراتهم وإمكانياتهم وحل مشكلاتهم ويساعد التفاعل الذي يحدث بينهم من جهة وبينهم وبين المرشد من جهة أخرى على تحقيق ذلك. "

1- أسسه:

إن أي أسلوب أو طريقة إرشادية يجب أن تركز على عدة أسس توضح فائدتها ، ويقوم الإرشاد الجماعي على أسس نفسية واجتماعية أهمها ما يلي:

- الإنسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية واجتماعية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي مثل : الحاجة إلى الحب ، والأمن ، والتقدير ، والانتماء ، والنجاح ، والتكيف ، والمسايمة...إلخ
- سلوك الفرد تتحكم فيه المعايير والقيم الاجتماعية السائدة ، وتخضعه للضغوط الاجتماعية.
- يعتبر تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي هدفا هاما من أهداف الإرشاد النفسي.
- تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية وتدعيمها (فيصل خير الزارد ، 1988، ص123)

- يعتبر الموقف الإرشادي الجماعي بمثابة الحافز للمسترشد يستثيره للبحث عن تحليل لحالته عن حل لمشكلاته(أحمد الزعبي ، 1994 ، ص221)

-تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العمل في جماعات ، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي ، واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة(حامد زهران ، 1998 ، ص322)

وهذا يعني أن الإرشاد الجماعي يعتبر المشاكل التي تواجه الفرد مشاكل اجتماعية وشخصية ولهذا يعمل المرشد على مساعدة المسترشد على فهم نفسه من خلال الاستفادة من التصحيحات والتشجيع من أعضاء الجماعة

2- أساليب الإرشاد الجماعي:

إن للإرشاد الجماعي عدة أساليب ، منها : أسلوب التمثيل النفسي (السيكودراما) ، وأسلوب التمثيل النفسي الاجتماعي (السوسيودراما) ، وأسلوب النادي الإرشادي ، وأسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية . وسوف نركز على الأسلوب الأخير نظراً لاستخدامه في هذا البحث .

ويتمثل هذا الأسلوب في أنه طريقة تربوية تعتمد على عنصر التعليم و إعادة التعليم تهدف إلى تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى بعض الأفراد ، ويتم خلاله إلقاء محاضرة حول موضوع الجلسة ، ويتخلله أو تليه مناقشات مفتوحة وإلقاء الأسئلة من جانب الأعضاء المشاركين (إيهاب الببلاوي وأشرف عبد الحميد ، 2002 ، ص136)

ويفضل أن يكون أعضاء الجماعة الإرشادية متجانسين ؛ بمعنى أن يكونوا جميعاً يعانون من مشكلات متشابهة . ويراعى أيضاً أن تتضمن المحاضرة والمناقشة الصفات الغالبة لأعضاء الجماعة الإرشادية . (رشاد موسى ومحمد محمود ، 2000 ، ص11)

وعادة ما يقوم المرشد المدرسي بإلقاء تلك المحاضرات أو إدارة الحوار والمناقشات في حالة استضافة متخصصين في مجالات متنوعة كالطب ، والدين ، وغيرها . وتستخدم بعض الوسائل التوضيحية المساعدة ، مثل الأفلام التعليمية كأشرطة الفيديو ، وكتيبات أو نشرات إرشادية كالتوثائق والأدلة ، مثل كيف تذاكر دروسك ؟ ، كيف تتجح في الامتحان ؟ إلى غير ذلك من الوسائل التي تعين التلاميذ على الاستعداد والمناقشة (إيهاب الببلاوي وأشرف عبد الحميد ، 2002 ، ص136)

ويتضمن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية مواضيع عن الصحة النفسية والمرض النفسي وأسباب المشكلات الانفعالية والمشكلات الدراسية إلخ.

وتتمثل طرق هذا الأسلوب فيما يلي:

2-1 طريقة الإرشاد بالمحاضرة:

وتعد المحاضرة كأسلوب للإرشاد يعرف بفن توصيل المعلومات من المرشد إلى المسترشد.

(جورج ب ارون، (ت) محمد البغدادي ، 1998 ، ص52)

ويقصد بها بأنها " : طريقة تعليمية تربوية يتم من خلالها تقديم المزيد من المعارف والأفكار المتصلة بالجوانب العقلية والشخصية والاجتماعية والصحية المرتبطة بموضوع الجلسة مع بيان كيفية التعرف على المشكلة وأثارها ومواجهتها . " (محمد سغان ، 1997 ، ص263) والى جانب النشاط داخل المحاضرة يعين

لأعضاء الجماعة واجبات منزلية يقومون بأدائها(عبد الرحمن عيسوي ، 1984 ، ص231)

وتقوم طريقة المحاضرة على إلقاء من قبل المرشد ، والتلقي من جانب المسترشدين الذين ليس لهم معرفة بما يتقوه به المرشد (محمد شحيمي ، 1994 ، ص 182)

وبعدها يقوم المسترشدون بالتحاور في الموضوع ويتعلم بعضهم من بعض ، ويقوم المرشد بدور الضبط والتفسير والشرح والتعليق.

وتعتبر هذه الطريقة إحدى الوسائل المهمة لنقل المعلومات والأفكار والحقائق (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم ، 1999، ص 169).

2-2 مزايا طريقة الإرشاد بالمحاضرة : تتمثل في ما يلي:

- إن طريقة المحاضرة طريقة سهلة للمرور على رؤوس الموضوعات خاصة إذا كانت المحتويات الإرشادية كبيرة.

- إنها طريقة جيدة للتليخيص والمراجعة ، فهي تقدم معلومات لكل أعضاء الجماعة في وقت واحد . تعتبر طريقة المحاضرة وسيلة مهمة لإيصال المعلومات إلى أعضاء الجماعة ، ويتم التأكد من ذلك في مرحلة المناقشة.

- اقتصادية في استهلاك المواد والأجهزة . إذ يكفي استخدام جهاز واحد ، كشرط فيديو أو أدل ...إلخ

- استعداداتها قليلة جدا إذا ما قورنت بغيرها من الطرق الأخرى (محي مسعد ، 2000 ، ص 126)

ونتيجة لهذه المزايا يتضح أن طريقة الإرشاد بالمحاضرة ذات فائدة وأهمية كبيرة في تقديم

بعض البرامج الإرشادية . وفي ضوء ذلك استخدمتها الكثير من الدراسات والبحوث وأثبتت فعاليتها

3- طريقة الإرشاد بالمناقشة الجماعية:

المناقشة الجماعية أسلوب إرشاد جماعي ، ويرى البعض أنه هو الشكل الأساسي للإرشاد الجماعي ، وهو إرشاد تعليمي وتعلم تعاوني ، وتطلق سوزان فيني Finney 1991 على المناقشة الجماعية إسم " دائرة المشاركة " ويقصد بها " : عملية المناقشة في جماعة صغيرة تتيح فرصة المشاركة بين الأعضاء وبين المرشد . " (محمد حامد زهران، 2000 ، ص 59) والمناقشة الجماعية عبارة عن " : نشاط جماعي يأخذ طابع الحوار الكلامي المنظم الذي يدور حول مشكلة أو موضوع تشعر الجماعة بحماس لمحاولة الخروج منه . ويتم في المناقشة

تحديد الجوانب المختلفة للمشكلة ، ثم يتم تحليلها ، ويشترك في المناقشة جميع أفراد الجماعة محاولين تبادل أكبر قدر من الحقائق والمعلومات خلال وقت محدد ، وفي نهايتها يمكن لكل فرد أن يكون قد اكتسب أفكارا جديدة ، وحقق تجانسا أفضل داخل الجماعة . " (السيد عطية وسلمى جمعة ، 2001 ، ص 271)

ويتم في المناقشة الجماعية عرض للجوانب الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية المتصلة بمشكلة ما ، ثم تدرج المناقشة إلى المشكلات المتشابهة الخاصة بأعضاء الجماعة والمرتبطة بتلك المشكلة . (محمد سغان ، 1997 ، ص263)

3-1 خطوات طريقة المناقشة الجماعية : لخص صالح عبد الله الخطوات التي يجب إتباعها في

المناقشة الجماعية ، وهي كما يلي:

- السكوت حتى يبدأ بعض أفراد المجموعة بالحديث.

- يقوم المرشد بافتتاح الجلسة الإرشادية إذا لم يبدأ أحد من أعضاء المجموعة بالحديث ، حيث

يقول : هل من الممكن أن نبدأ في الحديث ؟ ، أو يسأل عن المواضيع التي يرغب أعضاء

الجماعة البحث فيها ، أو يقول : هل يستطيع أحد منكم البدء بالكلام ؟

- يمكن البدء في الكلام من خلال تقديم كل فرد لنفسه مع التحدث قليلا عن حياته.

- في حالة عدم الاستجابة من أي عضو في المجموعة يمكن للمرشد أن يتدخل قائلاً : في الظاهر أن

السكوت يخيم على كل عضو في المجموعة، وأنه لمن الصعب البدء في الكلام (أحمد الزعبي، 1994 ، ص

(226)

5-0 سمات المرشد النفسي ومواصفاته : في الحقيقة أن نجاح كل مهنة تتطلب من الذي يمتنها سمات

ومواصفات خاصة تتناسب ومتطلبات المهنة، ولذلك فإن اختلاف المهن يتطلب تبعاً له اختلاف في السمات

والقدرات والإمكانات ، وقد حدد إتحاد المرشدين العاملين بالمؤسسات التعليمية ست سمات ضرورية وذات

أهمية خاصة في مجال الإرشاد والتوجيه النفسي ينبغي على المرشد النفسي التحلي بها والتي يمكن أجمالها

كالآتي:

5-1 الثقة بالعميل: يجب أن يؤمن المرشد النفسي أولاً بالفرد (العميل)، باعتباره القيمة العليا في الكون لانه

إنسان وأنه قادر بقدراته وإمكاناته على التغيير والنمو ومواجهة المشكلات الحياتية، وكذلك على قدرته على

تبني القيم والأهداف المناسبة التي يتطلع اليها المجتمع والمؤسسات التربوية وأن يؤمن بشكل كبير بأن

العميل يكون قادراً على مواكبة النمو والتطور والإبداع بالشكل الذي يعود على المجتمع بالخير والرفاهية إذا

وجد الظروف الملائمة لهذا النمو.

5-2 التمسك بالقيم الإنسانية: أن يهتم المرشد النفسي بالعميل كإنسان وأن يحترم إنسانيته ومشاعره وأهدافه

وقيمه حتى يستطيع من التفاعل مع العميل بشكل أكثر صدق وموضوعية للوصول إلى أفضل القيم المرجوة

وأن يخططوا متعاضدين لتحقيق الأهداف والتعرف على الوسائل المطلوبة لمثل هذا الإنجاز وتهيئة ما يناسبها من ظروف تسهم كعامل مساعد في طريق هذا التحقيق.

3-5 التفتح على العالم: ينبغي على المرشد النفسي أن يكون منفتحاً على العالم الذي يعيش فيه وأن يواكب حركات التطور في مجال اختصاصه والمجالات الثقافية الأخرى، وأن يفهم الإنسان وماهية العوامل المؤثرة على أهدافه ومدى تقدمه في طريق تحقيق تلك الأهداف وأن الهدف الأسمى لوجود الإنسان في الأرض هو من أجل الإصلاح والتعمير والبناء وإثراء الحياة.

4-5 سعة الأفق: يجب أن يحترم المرشد النفسي مختلف أنواع الميول و الاتجاهات و المعتقدات لعملائه و يتقبلها و لا يستهجنها، وأن يكون ملماً بهذه الأمور كي يستطيع أن يناقشها مع عملائه وأن ينمي لديه حالة الإنصات الجيد لأفكار وآراء العملاء وكذلك مسايرة الأفكار الجيدة والمنجزات وما تتوصل إليه البحوث والدراسات المتعلقة بعمله، حيث أن مثل هذه الأمور تتعكس إيجاباً على شخصيته وبالشكل الذي يكون مؤثراً في شخصية العميل وكاسباً لثقتة به.

5-5 تفهم الذات: تعد معرفة المرشد النفسي وإدراكه لذاته وماهية نقاط القوة والضعف لديه من الأمور الهامة التي ينبغي إدراكها حتى يضع لنفسه من الأهداف ما يناسب طاقاته وقدراته، وإذا أستطاع المرشد النفسي التعرف على ذاته بدقة وعلميه وموضوعيه بعيداً عن الانحياز عند ذلك يستطيع التعرف على ذوات الآخرين وخاصة العملاء، وهذا الأمر يعطيه حنكة ودراية وموضوعية في عمله، حيث يستطيع أن يسبر أغوار العملاء والوقوع على حقيقة المشكلات التي يعانون منها وبالتالي العمل على مساعدتهم لحلها والتخلص منها، ثم إذا أستطاع المرشد النفسي التعرف على نقاط قوته وضعفه فسوف يعرف حدود عمله بشكل أدق والذي يجعله يدرك متى ينبغي أحالة العميل مثلاً الى غيره من الأخصائيين لمصلحة العميل نفسه.

6-5 الالتزام المهني: ينبغي على المرشد النفسي الالتزام بمبادئ التوجيه والإرشاد النفسي كمهنة وكوسيلة لمساعدة العملاء على تطوير وتنمية قدراتهم واستعداداتهم وكذلك أن يتقبل مسؤولياته تجاه عملائه والمجتمع وأن يتمسك بأصول المهنة من أجل الوفاء بتلك الالتزامات والمسؤوليات بالإضافة الى ذلك ينبغي أن يكون المرشد أميناً ومؤهلاً تأهيلاً علمياً دقيقاً كي يستطيع مواجهه الضغوط التي تتعارض مع مبادئ احترام الفرد في مجتمع ديمقراطي.

وأن يتجنب المرشد إقامة العلاقات الشخصية مع العملاء وأن تكون العلاقة مهنية وذلك على اعتبار أن العلاقات الشخصية تعد منزلقاً خطراً إذا وقع يتضرر منه المرشد والعملية الإرشادية على حد سواء.

06- الإرشاد وطلبة المرحلة الثانوية: يمر طلبة المرحلة الثانوية بمرحلة المراهقة المبكرة التي تسبق مرحلة الرشد الممتدة من سن 13-17 سنة تعتبر من أهم مراحل حياة الفرد فهي مرحلة الإعداد للحياة العملية وتحمل المسؤولية و المشاركة الفعلية في المجتمع ، ومرحلة اكتمال النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، إلا أن هذه المرحلة تتميز بالوضوح وتمايز القدرات العقلية و الوظائفية او الخاصة (اللفظية ت الكتابية ، العددية ، التذكر و الاستقراء ، الاستنباط ، و الإدراك) بالإضافة للقدرة العقلية العامة .(سهام ابو عطية ،1988،ص315)

هذه الدراسات التي تلعب دوراً أساسياً في اختيار الشعب الدراسية و يترتب عليها الاختيار المهني و الحياة المهنية المستقبلية ، و يتوقف نجاح الفرد في هذه المرحلة على تقبله كل هذه المتغيرات سواء كانت جسمية او انفعالية او عقلية او اجتماعية ، و على تقبله كل هذه التغيرات، سواء كانت جسمية او انفعالية او عقلية او اجتماعية ، و على تقبله نواحي القوة و الضعف لديه مما يتحتم وجود خدمة إرشادية تعمل على مساعدة المتعلم على تقبل التغيرات التي تطرأ عليه في هذه المرحلة ، و التوافق معها ليتم تحقيق النمو الشامل لديه (سهام ابو عطية ،1988،ص316)

7- مهام مستشار التوجيه المدرسي والمهني في الثانوية :

تتلخص مهام وظيفة مستشار التوجيه المدرسي في الثانوية بالعمل على تطبيق برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي فيما يتعلق بخدمات توجيه التلاميذ و إرشادهم في كافة جوانبه و ما يستدعي ذلك من تنفيذ و متابعة لتوصيات و تعليمات إدارة التوجيه المدرسي و المهني في هذا الشأن و اتخاذ الوسائل و السبل المناسبة لظروف تدرّس التلاميذ و احتياجاتهم لتحقيق أهداف البرنامج وهي

كما يلي: (الجريدة الرسمية 2008 ،ص15)

- إعداد المخطط السنوي لبرنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي في ضوء التعليمات و النصوص المنظمة لذلك و اعتماده من طرف مدير مركز التوجيه المدرسي و المهني.
- إعلام المجتمع المدرسي بأهداف التوجيه و الإرشاد و خدماته لضمان قيام كل عضو بمسئولته

- تهيئة الإمكانات و الأدوات اللازمة للعمل من سجلات و وثائق التي يتطلبها هذا البرنامج .
- المشاركة في أعمال مختلف المجالس على مستوى المؤسسة و عرض حصيلة نشاطاته.
- إعداد و تنفيذ برامج و مشروعات دراسية التي يراها مناسبة لتلاميذ الثانوية بالتنسيق مع الفريق التربوي للمؤسسة تحليل النتائج المدرسية و إعداد دراسات ميدانية حول مختلف المشكلات المدرسية

8- خدمات برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني:وزارة التربية الوطنية ،1993،ص 101)

يصاغ برنامج التوجيه المدرسي والمهني المطبق من طرف المستشارين العاملين بالتوجيه المدرسي و المهني و بإشراف مركز التوجيه المدرسي و المهني من البرنامج الرئيسي لنشاطات مديرية التقويم و التوجيه و الاتصال لوزارة التربية الوطنية حيث يركز على مجموعة من النشاطات و الخدمات ندرجها كمايلي :

8-1: خدمات الإعلام المدرسي.

- جمع وتحيين وتحديد الوثائق الخاصة بالإعلام المدرسي و المهني،
- إنجاز الوثائق الإعلامية عن طريق تنشيط خلية الإعلام والتوجيه الموجودة بمؤسسة إقامته
- تنظيم الحصص الإعلامية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط ، والأولى ثانوي والثالثة ثانوي حول المسارات المدرسية والمهنية.
- ضمان سهولة الإعلام وتنمية الاتصال داخل مؤسسات التعليم وإقامة مبادرات بغرض استقبال التلاميذ والأولياء والأساتذة.
- الوسائل و الأدوات:الاستعانة بالملصقات والمطويات واستثمار المعلومات والنتائج المدرسية والزيارات الميدانية لمراكز التكوين المهني والمعاهد التعليمية كأدوات فعالة لدعم هذه الخدمات.و الحصص داخل الأقسام

8-2: خدمات التوجيه والإرشاد.

- إنشاء بطاقة شخصية في مرحلة أولى خاصة بكل تلميذ تتضمن معلومات عن الظروف العائلية والاجتماعية والاقتصادية ومساره المدرسي وحالته الصحية والسلوكية.
- مراجعة التلاميذ الذين هم في حاجة إلى مساعدة لاستكشاف الأسباب و الصعوبات المدرسية وتزويدهم بالإرشادات والنصائح الضرورية .
- المتابعة النفسية للتلاميذ الذين يظهرون صعوبات في التكيف و الاندماج داخل أفواجهم التربوية. المساهمة في عملية استكشاف التلاميذ المتخلفين مدرسيا والمشاركة في تنظيم التعليم المكيف

لهذه الفئة و متابعة دروس الاستدراك للتلاميذ المتمدرسين وتقييمها.

- الوسائل و الأدوات :

- الاستعانة بالمقابلات الفردية والجماعية لتمكينهم من تجاوز مشكلاتهم النفسية التي يعانون منها بالتنسيق مع الأساتذة والأولياء قصد الأخذ برأيهم وإخبارهم بالحالات المستعصية.
- الاستبيانات التي تساعده على معرفة اهتمامات وميولات التلاميذ الدراسية والمهنية التي من خلالها يمكنه مساعدة التلاميذ على بلورة اختياراتهم في التوجيه ومشاريعهم الشخصية.
- دراسة الحالة .

3-8: خدمات التقييم.

- استثمار النتائج المدرسية المحصل عليها من طرف التلاميذ في معرفة مختلف مؤهلاتهم والعمل على تصنيفها وتقديمها للأساتذة أثناء مجالس الأقسام.
- دراسة و تحليل النتائج المدرسية من أجل الوقوف على مدى توافقها مع مختلف الشعب والتخصصات التي يرغب فيها التلاميذ.
- الإشراف على تنظيم الاختبارات التقنية المنظمة من طرف مركز التوجيه المدرسي و المهني.

4-8: خدمات الاستقصاء والدراسة.

- إجراء تحقيقات واستقصاءات حول إمكانيات التكوين المهني على مستوى المقاطعة التي يعمل بها، من خلال الاتصال بمراكز التكوين المهني والتمهين .
 - إعداد محصلة حول التخصصات المهنية وشروط التسجيل بها والمستوى الدراسي والتكوين و الشهادة الممنوحة قصد إيصالها للتلاميذ الراغبين في الالتحاق بمثل هذه التخصصات،
 - تزويد خلية الإعلام والتوثيق بهذه المعلومات،
 - المشاركة في التحقيقات ذات الصبغة الوطنية والمتعلقة بالمنظومة التربوية.
- أما بالنسبة للدراسات فإن برنامج التوجيه المدرسي يهدف إلى:
- تحليل المضامين الدراسية والمناهج التربوية.
 - المساهمة في تحليل نتائج الامتحانات الرسمية في إطار عمليات التقييم المستمر للمنظومة التربوية.
- القيام بدراسات كشفية تهدف إلى التعرف على الوسط المدرسي، وكشف مختلف المشاكل المشاهدة فيه مثل ظواهر التغيب والتأخر والتسرب المدرسي.... من أجل البحث في أسبابها.

9- برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي في المؤسسة التربوية الجزائرية:

هو برنامج سنوي مخطط منظم يقوم على أسس علمية يهدف لتقديم خدمات توجيهية و إرشادية مباشرة أو غير مباشرة فرديا و جماعيا لتلاميذ المؤسسة التربوية بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي و تحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة و خارجها و يقوم بتخطيطه و تنفيذه مراكز التوجيه المدرسي و المهني و فريق من المستشارين المؤهلين العاملين بمؤسسات التعليم الثانوي (القانون الاساسي الخاص بعمال قطاع التربية،ص 20) .

1-9: الأهداف العامة لبرنامج التوجيه والإرشاد المدرسي:

- تفعيل التوجيه وإخراجه من طابعه البيروقراطي.
- التعامل المباشر مع الأطراف المعنية بالتوجيه وتطوير قنوات الاتصال الاجتماعي والتربوي داخل المؤسسة التربوية وخارجها.
- إتاحة الفرصة للتوجيه المدرسي للمساعدة في تحسين الأداء التربوي.
- إضفاء الطابع العلمي والتربوي على العملية التوجيهية.
- مساعدة التلاميذ على بناء مشروعهم المدرسي و المهني الذي يتناسب مع مواهبهم و قدراتهم و ميولهم و تبصيرهم بالفرص التعليمية المتوفرة و تزويدهم بالمعلومات الكافية حتى يكونوا قادرين على تحديد مستقبلهم.
- المساهمة في إجراء البحوث و الدراسات حول مشكلات التعليم في المدرسة الجزائرية.

10 - الأطر التنظيمية للعمل الإرشادي في المؤسسة التربوية :

يمثل التوجيه المدرسي و المهني الإطار الأمثل لممارسة العمل الإرشادي في المنظومة التربوية الجزائرية و لإنجاح هذه المهمة عملت الجزائر على تحسين خدمات التوجيه المدرسي والمهني الموجهة للتلاميذ و المدرسة معا ، على اعتبار أن الممارسات السابقة للتوجيه المدرسي والمهني فرضت ضرورة إعادة النظر في مفهوم التوجيه وأساليبه لإخراجه من حقل التسيير الإداري للمسار الدراسي للتلاميذ إلى مجال المتابعة النفسية والتربوية والإسهام الفعلي في رفع مستوى الأداء التربوي للمؤسسات التربوية والأداءات الفردية للتلميذ (القانون الاساسي الخاص بعمال التربية) . وتوظيف إطارات متخصصة في ميادين التوجيه و الإرشاد من خريجي الجامعات الحاصلين على شهادة ليسانس في علم النفس أو علم الاجتماع أو علوم التربية أو شهادة معادلة معترف بها يمارسون مهامهم في مؤسسات التعليم الثانوي تحت إشراف مدير مركز التوجيه المدرسي و المهني و مدير المؤسسة الثانوية، و يعتبر مستشار التوجيه المدرسي و المهني المسئول و المتخصص الأول للقيام بمهام العمل الإرشادي داخل المؤسسة التربوية و هو المسئول على تنفيذ البرامج الإرشادية و متابعتها

و لهذا فإن توفر مجموعة من الصفات و السمات الشخصية و المهنية للمستشار ذات اثر حاسم في نجاح أو فشل العملية الإرشادية .

11- المعوقات و الصعوبات التي تواجه برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي .

يعاني برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي في المؤسسة التربوية الجزائرية و من ثمة القائمين على تنفيذه من عدة صعوبات و معوقات تحول دون تحقيق أهدافه و طبيعة هذه الصعوبات تختلف من مؤسسة لأخرى و ذلك بحسب طبيعة الشخص الممارس لعملية الإرشاد و كذا الفريق الذي يعمل معه و يمكن تصنيف هذه الصعوبات كمايلي :

11-1: الصعوبات الذاتية المتعلقة بالمستشار في حد ذاته:

- انعدام الكفايات و المهارات الشخصية المميزة للعمل الإرشادي.
- تباين المؤهل العلمي بين المستشارين أدى إلى تباين في أهدافهم فمنهم من يكتفي بمهمة الإرشاد و التوجيه و منهم من يهدف إلى العلاج بسبب انعدام التكوين .

11-2: الصعوبات المرتبطة بأطراف العملية التعليمية

- نقص اهتمام الإدارة بالعمل الإرشادي و خدماته و محاولة حصره فقط في عملية القبول و التوجيه.
- انعدام الوعي لدى بعض مديري المؤسسات الثانوية بدور المستشار ووجود اتجاه لدى البعض منهم لتفويض و الحد من الخدمات التي يقدمها التوجيه المدرسي نظرا لنقص القناعة بأهمية العمل الإرشادي.
- محاولة بعض المديرين إضفاء الطابع الإداري على عملية التوجيه و الإرشاد و تكليف المستشارين بهمام إدارية تعرقل تحقيق أهداف برامج التوجيه و الإرشاد المدرسي.

11-3: الصعوبات المتعلقة بالتلاميذ أنفسهم

- ضعف الوعي لدى التلميذ بأهمية العملية الإرشادية
- الإحجام عن التعامل مع المستشارين بسبب الخوف من وصفهم بعدم السواء.

11-4: صعوبات متعلقة بأولياء التلاميذ

- ضعف الاتصال بالأولياء
- نقص الوعي عند بعض الأولياء.
- عدم اهتمام الآباء بمشاكل أبنائهم و الاكتفاء فقط بمتابعتهم مدرسيا.

11-5: صعوبات متعلقة باتجاهات العاملين في المدرسة

- وجود نزعة لدى شركاء العملية التربوية في إخفاء المشاكل و السلوكات غير مرغوبة
- عدم التحمس للتقارب و التنسيق مع مستشار التوجيه لكونه عنصر جديد بالنسبة لهم.

11-6: صعوبات متعلقة بالإطار التشريعي و التنظيمي للعمل الإرشادي

- ضعف النصوص التنظيمية و التشريعية المنظمة للعمل الإرشادي في المؤسسة التربوية
- عدم مسايرة النصوص التنظيمية للتطورات و التغيرات الحاصلة في عالم التوجيه و الإرشاد
- نقص الوقت لدى العاملين في الإرشاد المدرسي لانشغالهم في أعمال أخرى و اتساع قطاع تدخلهم في مؤسسات التعليم المتوسط حيث يبلغ أحيانا عدد التلاميذ المعنيين بالعملية الإرشادية أكثر من 2000 تلميذ .

11-7: صعوبات مادية .

- عدم توفر مكتب لائق للمستشار يزاوّل فيه عملية الإرشاد الفردي و الجماعي
- انعدام الوسائل و الأدوات المادية المساعدة في تنفيذ برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي.
- انعدام التسهيلات و المواد من طرف إدارة المؤسسة في تطبيق العملية الإرشادية.

خلاصة : يعدّ العمل الإرشادي من الدعائم الرئيسة للمدرسة المعاصرة ، و قد أخذت مسؤولية الإرشاد النفسي للطلاب في الرقي و التطور لتراعي النمو السليم للطلاب ، و الإرتقاء بالأنماط السلوكية و توجيهها بما يتلاءم مع قدرات و ميول هؤلاء الطلاب ، و لما كانت مقاصد العمل الإرشادي استثمار للطاقات و تنمية للقوى البشرية ، فإنه من الطبيعي أن يقوم بهذا العمل من هو قادر على القيام به وفق ما خطط له ، و أن يكون على قدر من الكفاءة لممارسة هذا العمل التخصصي الإنساني .

و نظرا لأهمية الإرشاد النفسي أخذت بعض الدول بتضمينه في برامجها التعليمية سواء بتوفير بعض المعلمين للقيام بذلك ، أو خلال تعيين مختصين في الإرشاد لتولي هذه المهمة و التفرغ لها بهدف مساعدة الفرد على التكيف الناجح مع التغير السريع في الحياة الإجتماعية و الإقتصادية .

والجزائر من بين الدول التي أدركت حديثا أهمية الإرشاد النفسي في المؤسسة التربوية حيث عملت على استحداث مناصب متخصصة في العمل الإرشادي بمؤسسات التعليم الثانوي أوكلت لها مهمة المتابعة النفسية و الإرشاد المدرسي للتلاميذ ، و يعد هذا البرنامج الذي نحن بصدد اعداده كحقيبة ارشادية تسهم بشكل مهم جدا في اثراء المقابلات الارشادية الفردية و الجماعية وكذا الحصص الاعلامية الارشادية لمستشار الارشاد و التوجيه المدرسي و المهني.

الفصل الثالث : المهارات الدراسية

- تمهيد

1- تعريف المهارة

2- المعنى التربوي لمهارات الدراسة

3- اهمية المهارات الدراسية

4- اتجاهات تناول مهارات الدراسة

اولا : مهارات المدخلات

ثانيا : مهارات العمليات

ثالثا :مهارات المخرجات

5- قياس مهارات الاستذكار

تمهيد :

من خلال التحولات الحاصلة على مستوى السياسات التربوية التعليمية أدى إلى تركيز الاهتمام إلى الكيفية التي يتعلم بها المتعلم " التلميذ " محور العملية التربوية ، هذا الأخير لم يصبح ذلك العنصر السلبي الذي يتلقى المعلومات دون أن يكون له دخل في ذلك ولم يعد ذلك الوعاء والخزان الذي نفرغ فيه المعلومات ويطلب منه في الأخير إرجاعها كما هي مقدمة ، بل أصبح عنصرا فعالا ايجابيا يشارك في الحصول على المعلومات ، ويتعامل معها ويكون له دور في تعلمه كتحضير الدرس وتنظيمه.

اذ عليه أن يفكر فيما تعلم وان يقوم باستخدام مهارات وطرق تساعد في اكتشاف المعلومات و تطويرها بنفسه بدلا من الحصول عليها جاهزة .

01 - تعريف المهارة: يقصد بالمهارة " عدة معان مرتبطة ،منها: خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة. ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجودة في الأداء . وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذاك ، فإن المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان ، أولهما: أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما : أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن. وهذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر . (آمال صادق، وفؤاد أبو حطب، 1997 ،ص330).

ويعرف كوتريل (1999,21) MPWrell "JKOIPKN المهارة بأنها: القدرة على الأداء والتعلم الجيد وقتما نريد. والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة. وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي.

ويفرق سليمان الخضري وأنور رياض بين المهارة و الاستراتيجية بان المهارات هي الطرق المعرفية الروتينية لدى الفرد ، لأداء مهام خاصة ، بينما الاستراتيجيات : وسائل اختيار وتجميع او إعادة تصميم تلك الطرق المعرفية الروتينية (محمد عبد السميع رزق،متوفر على الموقع الالكتروني)
ومن ثم يمكن القول بان العمل بالاستنكار يبدأ بسلوك متعلم ، ثم يتسم هذا العمل بالكفاءة ، وله هدف هو الانجاز والتحصيل ، فيصبح سلوكا ماهرا ، فإذا تكرر بشكل الي يصبح عادة ، وق وانين نظريات التعلم

السلوكية ، وإذا تم الاختيار بين تلك السلوكيات و العادات و التنظيم للإجراءات ، يكون الفرد بصدد اتخاذ استراتيجيات في الاستذكار (محمد عبد السميع رزق ،متوفر على الموقع الالكتروني)

ويرى حمدي الفرماوي 2002، ان مهارات الدراسة هي أنماط السلوك او النشاط التي يؤديها المتعلم أثناء استذكاره او اكتسابه للمعرفة ، وهذه الأنماط السلوكية بالتكرار تكتسب صفة العادة ويكون لها صفة الثبات النسبي لدى المتعلم (السيد ابو هاشم ، 2008،ص:219)

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

أما العادة فهي : شكل من أشكال النشاط يخضع في بادئ الأمر للإرادة والشعور، ومع دقة وجودة التعلم لهذا النشاط يصبح تكراره آليا ، ويتحول إلى عادة ، ومن المحتمل أن تظل تلك العادة مستمرة بعد أن يختفي الهدف من النشاط الأصلي، ومن ثم فهي "نوع من أنواع السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة". (سعاد سليمان ، 1989م ، ص27).

ويفرق (سليمان الخضري وأنور رياض 1993م ، ص40) بين المهارة و الإستراتيجية بأن المهارات هي الطرق المعرفية الروتينية لدى الفرد ، لأداء مهام خاصة، بينما الاستراتيجيات وسائل اختيار وتجميع أو إعادة تصميم تلك الطرق المعرفية الروتينية.

02- المعنى التربوي لمهارات الدراسة :مهارات الدراسة هي أنماط سلوكية يكتسبها الطالب ويتعلمها خلال ممارسته المتكررة لتحصيل العلم و المعرفة ، واكتساب المهارات ويتناول البعض مهارات الدراسة مستخدمين أسماء متعددة ، منها : مهارات الدراسة الأكاديمية ، واستراتيجيات الدراسة ، و مهارات التعلم ، واستراتيجيات التعلم (محمد حامد زهران ،2000،ص:12)

ومن ثم نجد ان هناك تداخلا بين ثلاثة مفاهيم يقصد بها مهارات دراسية هي : المهارة ، العادة و

الاستراتيجية ومنه ، فالمهارات الدراسية تشير الى السلوك المثالي المنظم و المنتظم من جانب الطلاب

لزيادة تحصيلهم الدراسي وتحقيق التفوق و النجاح (خولة عبد الرحيم غنيمات ،2011،ص:516)

وهي عبارة عن الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد الدراسية التي يدرسها ، او التي سوف يقوم بدراستها ، و التي من خلالها يلم الطالب بالحقائق ، ويتفحص الآراء و الإجراءات ، ويحلل وينتقد ،

ويفسر الظواهر ، ويحل المشكلات ، ويبتكر أفكارا جديدة ، ويتقن وينشئ أدوات تتطلب السرعة و الدقة ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه (شيماء على خميس، 2013، ص:472)

كما تعرف المهارات الدراسية على انها قدرة المتعلم على اتباع استراتيجيات تعليمية هادفة لاستذكار وفهم موضوعات المقررات الدراسية واستيعابها مما يزيد من مثابرتة لها ، وقدرته على التركيز في اثناء الاستذكار ، وان يكون أكثر تقبلا لها بهدف استرجاعها بفاعلية عند الحاجة للحصول على الدرجات المرتفعة لتحسين عملية التعلم (هلال النبهاني ، دس ، ص:54)

كما تعرف أنها الإجراءات التي يقوم بها الطالب في اكتسابه للمعرفة و التمكن منها ،وبأنها القدرة او الكفاية التي يمتلكها الطالب في اكتسابه المعرفة و تحليلها . وتركيبها وتنظيمها ، وتذكرها واستخدامها (عدنان العابد ، 2014، ص:10)

ومن خلال ما ذكرنا سابقا نستطيع ان نقول ان مهارات الدراسة هي الإجراءات التي يقوم بها المتعلم في اكتسابه للمعرفة ، وتحليلها وتركيبها وتنظيمها وتذكرها واستخدامها ، ومهارات الدراسة قد تشمل مدى واسعا من المهارات المعرفية المنظمة، إضافة إلى اشمالها العمليات التي قد تحسن من التعلم الجيد و التفاعل لدى المتعلمين .

3- أهمية المهارات الدراسية : لقد أوضح دايفستا ومورينو Divesta & Moreno 1993 : ان استخدام

مهارات الدراسة يعتبر تعويضا لمحدودية النظام المعرفي عند بعض الطلبة فقد وجدنا هناك ارتباطا ايجابيا ذو دلالة إحصائية بين المعدل التراكمي و المدرة على مراقبة عملية الاستيعاب ، وهذا يدل على ان الطلبة ذوي المعدلات التراكمية العالية يمارسون عملية الوعي و التكيف الذاتي و التخطيط المقصود أكثر من أقرانهم ذوي المعدلات الأكاديمية المنخفضة

كما ان هناك اتفاق بين الباحثين على أهمية المهارات الدراسية ، وان الطالب المنظم في دراسته و الذي يمتلك مهارات دراسية ذات علاقة بعملية التعلم متفوق في تحصيله الدراسي و نتيجة لذلك تزايد الاهتمام لدى العديد من الباحثين بالمهارات الدراسية

فقد أشارت نتائج دراسة "بيل" إلى أن ما يحدث من تغيرات ايجابية في الدرجات الصفية يرجع إلى امتلاك المتعلمين لمهارات دراسية (Bell.1995)

وفي دراسة قام بها "بيزويل" هدفت إلى دراسة فاعلية برنامج مهارات الدراسة لدى عينة من الطلاب الذين تطوعوا للاشتراك في برنامج مهارات الدراسة مقارنة بالطلاب الذين لم يشاركوا في البرنامج ، شارك في الدراسة 19 طالبا ، واشتمل برنامج مهارات الدراسة على جلسات تدريبية لمدة أسبوع ، واشتملت الجلسات

التدريبية على موضوعات مثل: إدارة الوقت، واستراتيجيات التذكر و تدوين الملاحظات و طبقت بعض الاستبيانات لقياس إدراك الطلاب لمعرفة مدى رضاهم عن برنامج مهارات الدراسية ، وأشارت التحليلات الإحصائية الى وجود فروق غير دالة إحصائيا في الأداء الأكاديمي بين الطلاب الذين اشتركوا في برنامج المهارات الدراسية و الذين لم يشتركوا .(احمد محمد شبيب، دس، ص:55)

وقبل التناول التفصيلي لمهارات الاستذكار، سنجيب عن أسئلة تتعلق بالاستذكار ومهاراته. وهي :

ما الكيفية لزيادة التحصيل بمهارات الاستذكار؟ يعرض كونريل (1999,22) *Cottrell* مجموعة من الاقتراحات لتطوير الإنجاز والتحصيل اعتمادا على مهارات الاستذكار، منها ما يلي:

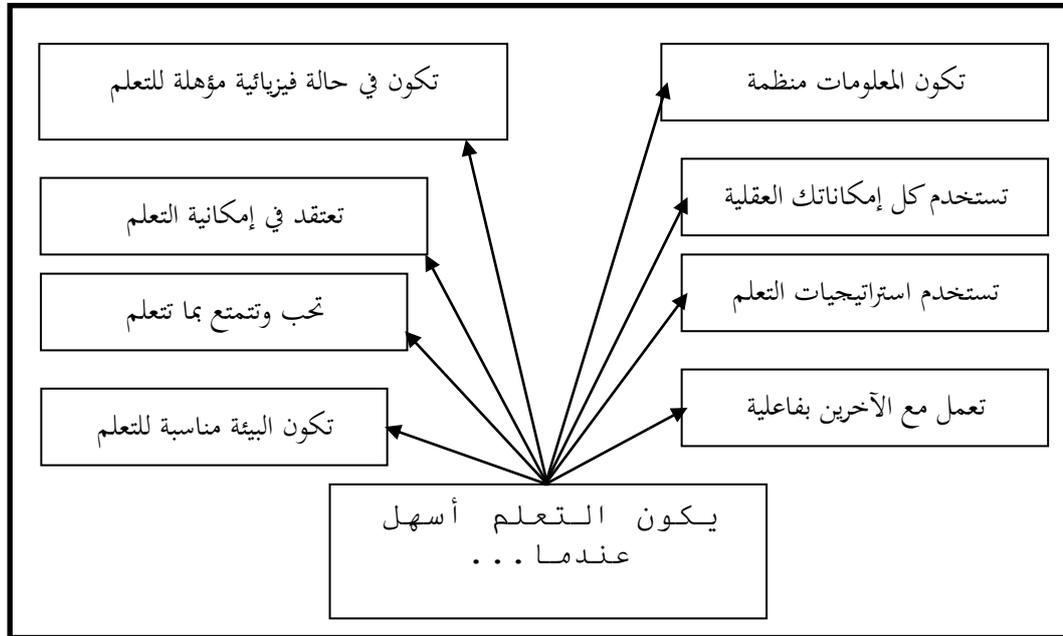
الوعي بالذات وتقويمها فلكي يطور الفرد مهاراته يجب أن يعرف أولا: أين هو منها؟، وما نقاط الضعف والقوة لديه فيها؟، وماذا يريد من الإنجاز والتحسين في تلك المهارات؟. والاستبصار بالذات يساعد على تقويم ما لديه من مهارات، أفضل من الاعتماد على تقويم الآخرين. وفيما يلي قائمة بالمهارات المبدئية للاستذكار التي يمكن أن تساعد في تقويم الذات والوعي بما لدى الفرد منها (درجة كل فقرة 1 - 5)

جدول (1) قائمة بالمهارات المبدئية اللازمة للاستذكار

المهارة	1	2	3	4	5
1- إدارة الأعمال الدراسية المؤجلة والتعامل معها.					
2- تنشيط الدافعية الذاتية، والقدرة على تحمل مسؤولية المهام الصعبة.					
3- امتلاك الثقة في التعبير عما تمتلك من أفكار.					
4- استخراج المعلومات من مختلف المصادر.					
5- قراءة النصوص أو الأشكال والجدول؛ لاستخراج المعنى والدلالة منها.					
6- القدرة على الانتقاء، واستخراج المناسب للموضوع، وإهمال غير المناسب.					
7- مقارنة مختلف الآراء، وتقرير أيها الأفضل.					
8- كتابة التقارير والموضوعات بأسلوب خاص.					
9- القدرة على الحوار والمناقشة وإبداء الرأي في موضوع ما.					
10- القدرة على التلخيص والإيجاز بأقل الكلمات وأكثر المعلومات.					

مثل هذه القائمة المتضمنة بجدول (1) وغيرها من القوائم التي اقترحها كوتريل (1999,26) *Cottrell* يمكن استخدامها لفحص وتقييم ما لدى الفرد من المهارات المبدئية اللازمة للاستذكار والإنجاز الأكاديمي لمعرفة أين هو من مهارات الاستذكار، ومدى توافرها لديه، ومن ثم يعي بذاته ويقومها من حيث مهارات الاستذكار. متى يكون التعلم سهلاً وأفضل؟ عملية التعلم وتحصيل المعلومات والمعارف بشكل جيد ومنظم تحتاج إلى جهد وتركيز لقوى الطالب العقلية، وكثيراً ما يكون العمل بالاستذكار بمثابة أداء روتيني لبعض الطلاب. ولكي يكون التعلم سهلاً والعائد منه أوفر يقترح كوتريل (1999,47) *Cottrell* عدداً من محددات سهولة وأفضلية التعلم، تتضمن في مجملها مهارات الاستذكار يوضحها الشكل التالي:

شكل (1) يوضح محددات التعلم الأسهل والأفضل



وفيما يلي توضيح مختصر لتلك المحددات :

- الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم : ويمكن الوصول إليها عن طريق الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية ، فلا يستطيع التعلم والاستذكار : المتعب والجوعان والمجهد والمتوتر.
- 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.
- حب التعلم والتمتع به: جعل 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.

- البيئة المناسبة للتعلم: من التهوية الجيدة، والإضاءة الكافية، والجلسة الصحيحة في أثناء الاستذكار.
- تكون المعلومات منظمة : حيث إن تنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها، وسهولة استرجاعها.
- استخدام استراتيجيات التعلم الفعال : والتي تتمثل في الابتكارية والتفرد في أساليب الاستذكار، والتأمل فيما يتعلم، وتحليل الخبرات، والفعالية في تناول المعلومات ، والحيوية في العمل والاستغراق كليا في الاستذكار بدافعيه ذاتية.
- 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.
- مثل هذه المحددات تعمل على سهولة التعلم والاستذكار الفعال لموضوعات الدراسة، أو ما يكلف به الفرد من مهام دراسية.

04- اتجاهات تناول مهارات الدراسة :

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

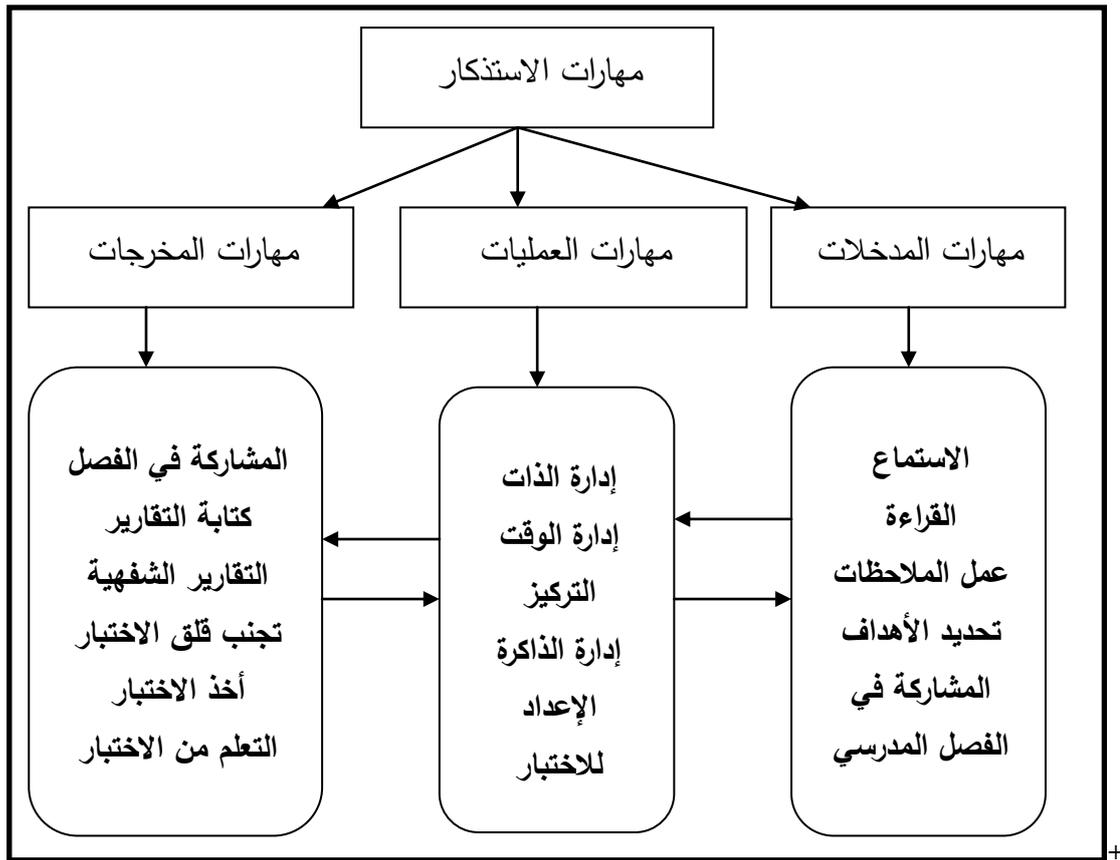
وفيما يلي تعرض الباحثة بشيء من التفصيل لأهم الاتجاهات التي تناولت مهارات الاستذكار التي أجمع عليها وعلى أهميتها الباحثون والمهتمون بمجال مهارات الاستذكار. والتي يمكن أن نصنفها إلى خمسة اتجاهات أساسية وهي (التناول الكيفي، وآليات الاكتساب، واستراتيجيات تيسير العمل بالاستذكار، وتناول مهارات الاستذكار بالقياس والتحديد الكمي، ومدخل إعداد برامج للتدريب على مهارات الاستذكار، وقياس أثر ذلك على التحصيل الأكاديمي، وتدريس مقررات لمهارات الاستذكار وحساب مدى استفادة الطلاب الدارسين لها في تحصيلهم الأكاديمي، وتناول مهارات الاستذكار في علاقتها بالمتغيرات الشخصية والعقلية،). وستتناول الباحثة فيما يلي بشيء من التفصيل كل اتجاه من تلك الاتجاهات.

4-1 تناول الكيفي وآليات الاكتساب لمهارات الاستذكار

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

الذين قسما مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات هي (مهارات المدخلات Input Skills، مهارات العمليات Process Skills مهارات المخرجات Output Skills) يمكن تصور تلك المهارات بالشكل التخطيطي التالي:

شكل (2) يوضح تنظير مقترح لمنظومة مهارات الاستذكار الأساسية والعلاقة فيما بينها



وسوف يتم تناول أهم تلك المهارات بشيء من الإيجاز ، فيما يلي:

أولاً: مهارات المدخلات Input Skills

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

1- مهارة الاستماع:

مهارة الاستماع من المهارات والمتطلبات الأولية للتعلم، وعادة ما نجد المتعلم الجيد مستمعاً جيداً. ويشير (محمد رفقي 1989م، ص121-122) إلى أن مهارة الاستماع تعتبر أساس التلقي والتعلم، وتحتاج إلى الانتباه، وأن يصاحبها إدراك لما يسمع، فالطفل إذا ما أحسن الاستماع كان أحسن تحدثاً، وأوفى تعلماً، والاستماع هو الإنصات إلى المثيرات الصوتية بانتباه، وهذا الإنصات يحتاج إلى تدريب متواصل منذ مرحلة الطفولة، وأول خبرة تدريبية يتلقاها الطفل في الروضة هي من المعلمة التي تجيد فن الاستماع، وتؤكد عليه، وتلتزم به.

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

ويؤكد ذلك ما جاء به كوتريل (1999,90) Cottrell من أن الاتصال الجيد يتطلب مهاري الاستماع الجيد و المشاركة 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.

2- مهارة القراءة:

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.

ويرى (فهيم مصطفى 1998م، ص89) أن تعلم مهارة القراءة يعتمد 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 المتتالية للدراسة.

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

أ- 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.

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

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

ث- 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. (فهيم مصطفى 1998، ص:97).

ج- السرعة في القراءة: سرعة القراءة من المهارات المطلوبة والضرورية في عصر تفجر المعرفة والثورة التكنولوجية ، وتقاس سرعة القراءة بمعرفة مقدار الزمن بالثواني الذي يستغرقه الفرد في قراءة النص، مع تذكر واستيعاب أهم الأفكار والمعاني المتضمنة به. ويشير (حمدان نصر 1992، ص:101) إلى أنه على الرغم من البحوث العديدة التي تقوى نظرية ثبات معدل السرعة في أثناء القراءة، فإن بعض المربين مازالوا يرون أن الفكرة القائلة بأن سرعة القراءة تميل إلى الثبات هو مضاد ومعاكس تماماً للتفكير التقليدي في استخدام القراءة، وهو أن

القارئ في مرحلة معينة من النضج القرائي، يميل إلى أن يكون قارئاً مرناً في إحساسه بضرورة تغيير سرعته للقراءة، في ضوء صعوبة المادة، ووفق الغرض منها، والزمن المتاح لقراءة الموضوع المنوط به قراءته.

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

1-2 استراتيجيات تحسين القراءة:

يقدم كوتريل (*Cottrell (1999,114)*) عدداً من الإستراتيجيات لتحسن القراءة وسرعتها، والفهم القرائي، يمكن إيجازها فيما يلي:

1-1-2 قراءة النصوص الأكثر حداثة :

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

2-1-2 تتبع الإصبع :

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

2-1-3 معرفة متى تقرأ بصوت عال :

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

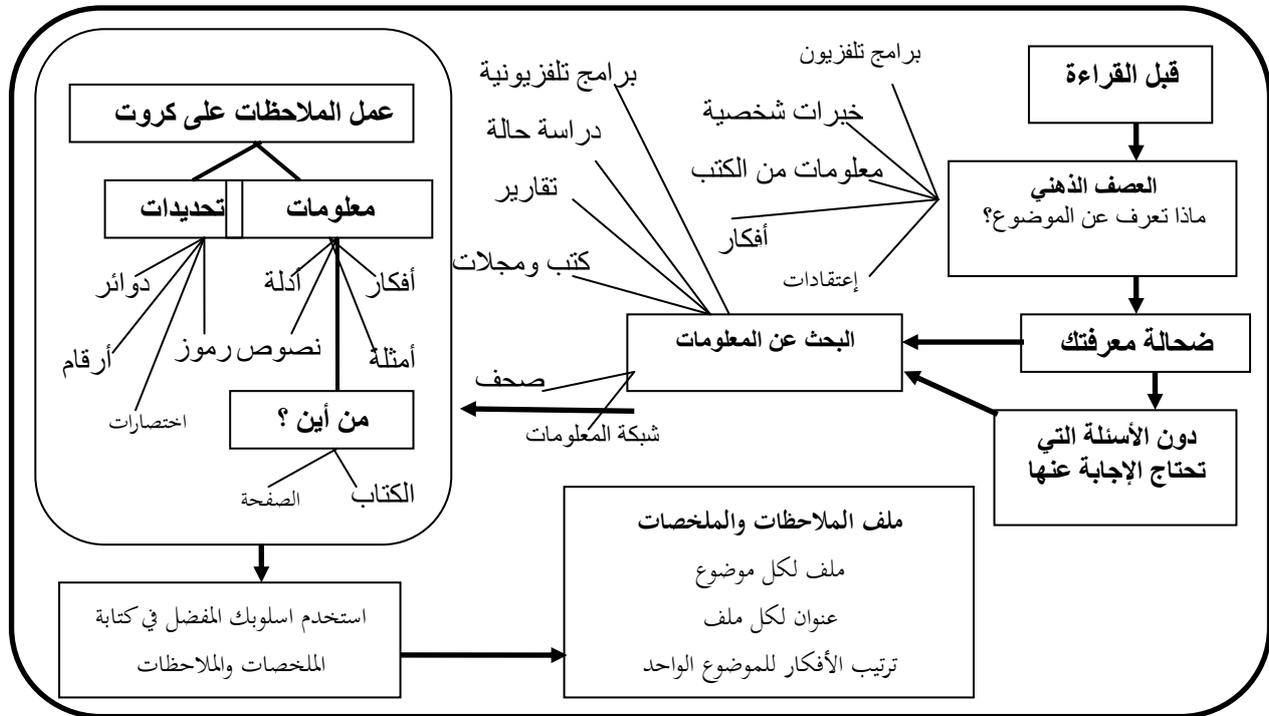
3- مهارة عمل أو أخذ الملاحظات :

الملاحظات أو الملخصات هي ما يستخلصه القارئ لنص، أو المستمع لمحاضرة أو درس، وبطريقته الخاصة، بحيث يسهل عليه تذكر غالبية المعلومات للنص أو الدرس، وهي تعد من المهارات الضرورية للاستذكار، حيث إن المتعلم لن يستطيع بأي حال من الأحوال حفظ الكتاب كاملا، أو تذكر المحاضرة أو الدرس كاملا - وهو

غير مفضل - في حين أن الملاحظات بأسلوبه وبكلماته وتنظيمه الخاص من الآليات التي تساعده على تذكر أكبر قدر من المعلومات.

ولا توجد طريقة مثلى أو نموذج لعمل الملاحظات والملخصات فلكل أسلوبه المفضل، وحيله الفردية في عمل ما يذكره بما يريد. إلا أنه لا مانع من الاسترشاد بالمقترحات التي وردت على أيدي الخبراء في مجال مهارات الاستذكار. وفي هذا الصدد يقدم كوتريل (1999,121) فيما يلي استراتيجية عامة لعمل الملاحظات، والحصول على المعلومات، يمكن تصورها بالشكل التخطيطي التالي:

شكل (3) استراتيجية عامة لعمل الملاحظات، والحصول على المعلومات



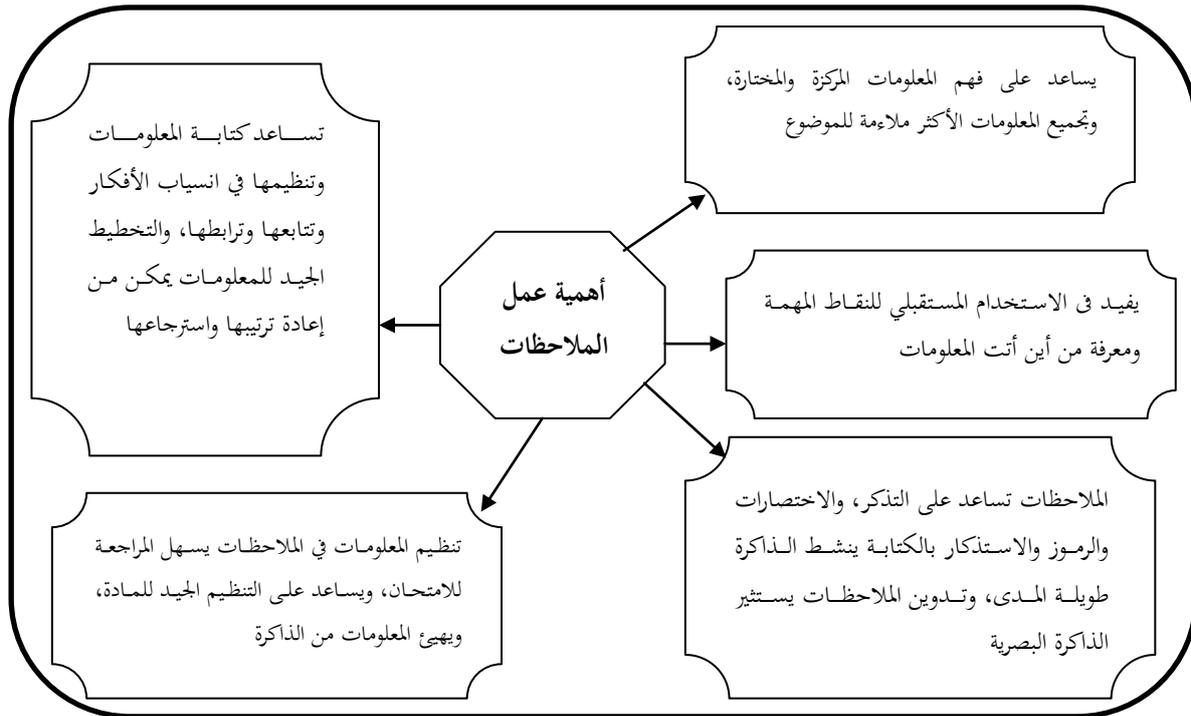
ومن هذا الشكل يتضح أن عمل الملاحظات يبدأ التفكير فيه من بداية عملية القراءة، والمعرفة الواضحة لما عند الفرد من معارف ومعلومات عن الموضوع الذي سيتناوله، تلك المعارف التي قد تكون لديه من خلال برامج التلفزيون أو الخبرات الشخصية أو الأفكار أو الاعتقادات الشخصية. وإدراكه لضحالة معرفته عن الموضوع تدفعه للبحث عن المعلومات في المكتبة أو المجالات أو شبكات المعلومات... إلخ

وفي أثناء قراءته وبحثه عن المعلومات يبدأ في عمل وتنظيم الملاحظات باستخدام بعض التوجيهات سألقة الذكر أو أسلوبه الشخصي في ذلك، وتدوين وتنظيم تلك الملاحظات في ملفات خاصة يحتوى كل منها موضوعاً واحداً، وكل موضوع فرعى يُضمّن في صفحة مستقلة لسهولة إعادة ترتيبه، مع إضافة التفصيلات المستقبلية كلما اتسعت دوائر إطلاعه على مصادر أخرى للمعرفة

3-1 أهمية عمل الملاحظات في أثناء الاستذكار:

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

شكل (4) شكل تخطيطي يوضح أهمية عمل وأخذ الملاحظات في أثناء الاستذكار



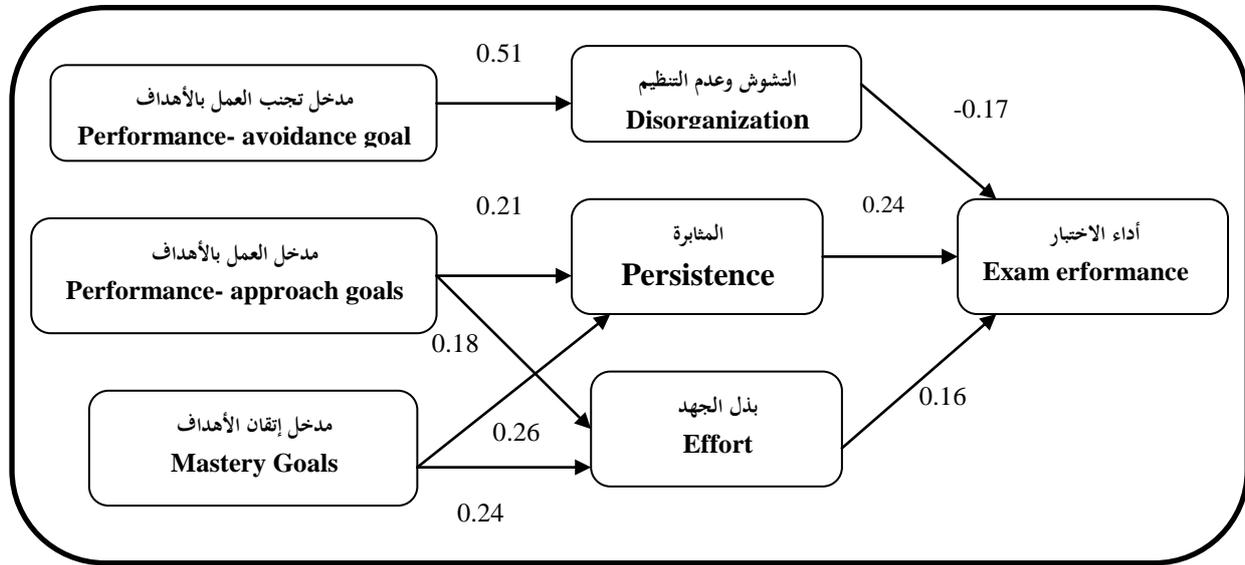
4- مهارة تحديد الأهداف :

مهارة تحديد الأهداف من المهارات التي توضح للمتعلمين مهام دراستهم، وتسهم في تحملهم المسؤولية تجاه ذلك، ويمكن عمل قائمة يحدد فيها الطلاب ما يستطيعون (I can ...) وقائمة يحددون فيها أهدافهم (My goals...)

ليقارنوا بين ما يستطيعونه وبين أهدافهم ، ويعملوا على التقريب بينهما، أو التقريب بين طموحاتهم وواقع إمكاناتهم، ودفعهم لبذل مزيد من الجهد والمثابرة حتى يصلوا إلى تحقيق أهدافهم. (Laase 1996,96)

كما أن تحديد الأهداف يزيد من دافعية المتعلم للإنجاز ، وتركيزه بمعارفه وانفعالاته، وزيادة انتباهه للأهداف التي يريد إنجازها. ولقد فحصت دراسة (Elliot et al. 1999,549) العلاقة بين طرق التعامل مع الأهداف وأثرها في أداء الاختبارات، وأسفرت نتائج الدراسة عن النموذج التالي الذي يوضح قيم بيتا الانحدارية لطرق التعامل مع الأهداف على أداء الاختبار:

شكل (5) يوضح الوزن النسبي لإسهام العمل بالأهداف أو بدونها في الأداء على الاختبار



وما يفيدنا في هذا المجال من النموذج شكل (5) أن تحديد الأهداف في عملية الاستذكار سواء بمدخل العمل في ضوء الأهداف، أو العمل على إتقان الأهداف، يؤدي إلى مزيد من المثابرة وبذل الجهد، مما يؤدي إلى التأثير الإيجابي في أداء الاختبارات وحسن أدائها، أما عدم تحديد الأهداف من عملية الاستذكار فيؤدي إلى التشويش على العمليات العقلية للمتعلم، ويؤثر سلبا على أداء الاختبار. ولقد أكدت العديد من الدراسات ومنها دراسة (Somuncuoglu & Yildirim 1999,267) بأن العمل في ضوء الأهداف والعمل على إتقان الأهداف بعد تحديدها، يعمل على دفع المتعلم للمثابرة، وبذل مزيد من الجهد، وتقليل التشتت والتشويش في العمل.

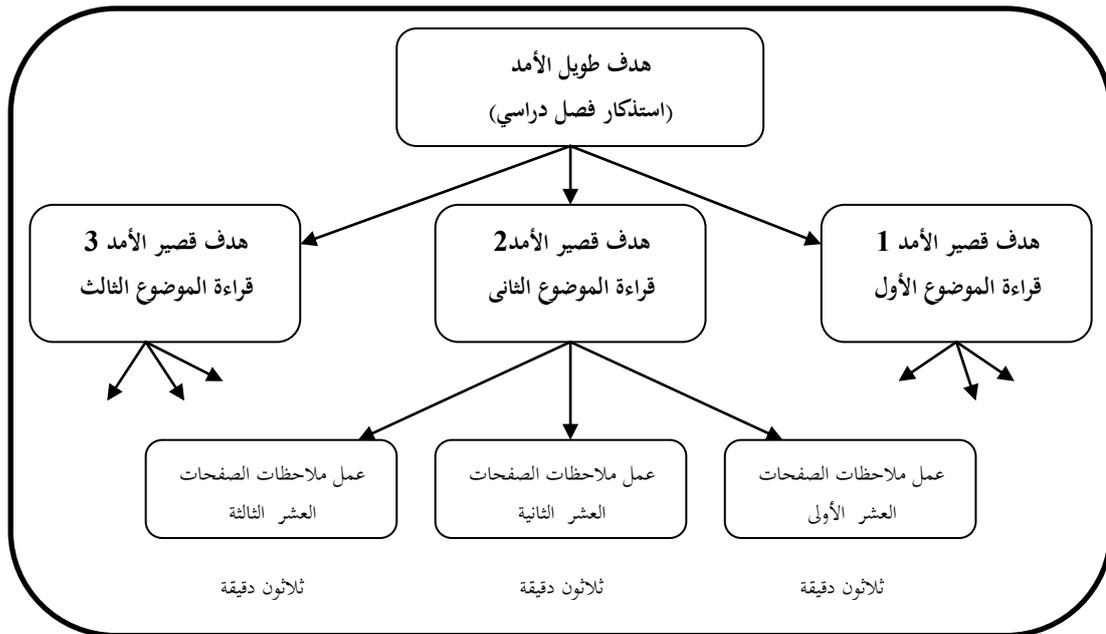
ويشير كوتريل (Cottrell 1999,64) إلى أن استراتيجية تحديد أهداف قصيرة الأمد، أفضل من تحديد أهداف عامة أو طويلة الأمد لعملية الاستذكار، وتحقيق الهدف يتحكم فيه العديد من المتغيرات غير إمكان

تحقيقه، فالوقت والمعينات الخارجية والأحداث الطارئة وغيرها من الأمور التي قد تقيد ذلك التحقيق أو تيسره، ومن الاستراتيجيات المقترحة لمهارة تحديد الأهداف ما يلي:

حدد لنفسك أهدافاً قصيرة الأمد Give yourself short-term goals

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

شكل (6) استراتيجية تحديد الأهداف وتجزئتها من أهداف طويلة الأمد إلى قصيرة الأمد



ثانياً: مهارات العمليات Process Skills

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

1- مهارة إدارة الوقت

مهارة إدارة الوقت وتنظيمه هي مفتاح النجاح في الدراسة والاستذكار أو أي عمل يقوم به الفرد. وإدارة وقت الاستذكار بفاعلية يجب معرفة أولاً ما نملكه من وقت مخصص للاستذكار، وكم من هذا الوقت نحتاج إليه لإتمام الاستذكار، مع عدم إغفال الأحداث الطارئة، والاسترخاء 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، فالمهام الصعبة يخصص لها الوقت لاستذكارها، أما المهام السهلة فلا يخصص وقت لاستذكارها، وإنما يمكن أن تستذكر في أي وقت. ولقد كشفت نتائج الدراسات عن أن الأفراد تحت ضغط الوقت (ضيق وقت المهمة) يوزعون الوقت المحدد للمهمة على الجوانب السهلة التي يعرفونها، تاركين الجوانب الصعبة دون تحديد وقت لها. أما في المهام التي لا تقع في دائرة ضغط الوقت فلا يوجد تفضيل بين الجوانب الصعبة والجوانب السهلة في توزيع الوقت لاستذكارها. (Son & Metcalfe(2000,204)

جدول (2) نموذج تنظيم الوقت وتوزيعه على مناسبات الحياة

كيف استغل الوقت الآن ؟	كيف ينبغي أن يستغل الوقت
نوم: 10 ساعات	نوم: 8 ساعات
أكل : 2 ساعة	أكل : 1 ساعة
اجتماعيات: 3 ساعات	اجتماعيات: 2 ساعة
وقت شخصي بالمنزل: 3 ساعات	وقت شخصي بالمنزل: 2 ساعة
السفر: 1 ساعة	السفر: 1 ساعة
محاضرات واجتماعيات: 2 ساعة	محاضرات واجتماعيات: 2 ساعة
القراءة: 2 ساعة	القراءة: 3.5 ساعة
كتابة: 1 ساعة	كتابة: 2 ساعة
التفكير: 0 ساعة	التفكير: 1 ساعة
تمريبات الاسترخاء: 0 ساعة	تمريبات الاسترخاء: 1.5 ساعة

تنظيم الأسبقية :تحديد أولويات الأعمال وأسبقيتها للتنفيذ، والبدء في تنفيذها حسب الأهمية، ووضع أهمها على رأس جدول الأعمال، يعمل على سهولة سير الأمور وفاعلية أدائها. وإذا وجدت بعض الصعوبات في وضع الأولويات، ويمكن استخدام الجدول (3) وهو مقسم إلى أربعة أعمدة لتحديد الأسبقيات حسب أهمية أدائها أو تنفيذها (Cottrell 1999.72).

العمود الأول: حدد فيه أهمية الأشياء الموكول إليك عملها. (من 1 إلى 5 نقاط)

العمود الثاني: حدد أهمية عمل الشيء في أسرع وقت. (من 6 إلى 10 نقاط)

العمود الثالث: حاصل جمع العمود الأول والثاني.

العمود الرابع: ترتيب الأسبقية حسب عدد النقاط.

جدول (3) نموذج لتحديد أولوية وأهمية مناشط الحياة

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

ومن ثم يمكن تحديد أهمية كل موضوع من الموضوعات داخل الجدول.

2- مهارة إدارة الذاكرة :

كل ما يستذكره الفرد يجب أن يحتفظ به في الذاكرة حتى يستعيده بفاعلية عند الحاجة إليه، وإذا تم تخزين المعلومات بطريقة فعالة نتج عن ذلك استرجاع وتعرف فعال. وفي هذا الإطار يقدم كوتريل Cottrell (1999,203)

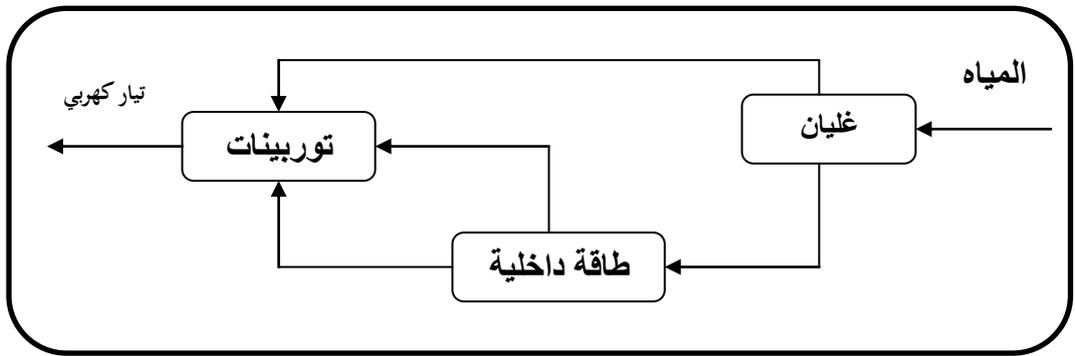
مجموعة من الممارسات والتدريبات التي تساعد على إدارة الذاكرة، منها:

- 1- الوعي بالذات: تعرف على الطرق والحيل التي تستخدمها بالفعل لتذكر الأشياء والموضوعات عند الحاجة إليها.
- 2- التكرار للتعلم : او (إعادة التسميع) فالتكرار عملية أساسية لزيادة التعلم، ويجب أن يكون على الأقل ثلاث مرات، وعلى فترات قصيرة.
- 3- الدعايات والارتباطات: فربط ما نريد تذكره بشيء نعرفه بالفعل يسهل علينا تذكره. كما أن ربط المعلومات ببعضها وتحديد علاقات لها معنى مثل المترادفات أو المتناقضات، واستخدام التنظيم العقودي للمعلومات، واستخدام الرسوم التوضيحية والجداول، يزيد من كفاءة الذاكرة، ويساعد على تذكر أكبر قدر من المعلومات.
- 4- فن الاستنكار: مجموعة الحيل الشخصية التي يستخدمها الفرد وتساعده على التذكر تعتبر فنّاً من فنون الاستنكار.
- 5- الاستماع النشط: بمناقشة ما نحاول تعلمه واستنكاره مع الأصدقاء والزملاء في الفصل، وكذلك إعادة الاستنكار من خلال الاستماع لتسجيل ما نستذكره بأصواتنا، يساعد على تنشيط الذاكرة.
- 6- كتابة وتدوين الأشياء : كتابة الكلمات وما نريد استنكاره المرة تلو الأخرى، يساعد في حفظه جيداً، ومن ثم يسهل عملية استرجاعه.
- 7- تطبيع المعلومات بشخصيتك : فربط ما نستذكره بشخصيتنا من خلال كتابته بأسلوبنا، أو ربطه بشيء ما له تأثير فينا أو يذكرنا بشخص نعرفه أو مكان يسهل علينا تذكره، أو ربط المعلومات بحاضرنا أو ماضينا، كل ذلك يعمل على تطبيع المعلومات بشخصية الفرد، ويسهل عليه فهمه، ومن ثم تذكره واسترجاعه.
- 8- اللعب بالمعلومات : اللعب بالمعلومات والاستمتاع بهذا اللعب يرسخ المعلومات، ويسهل استنكارها، ويجعل المتعلم يقبل على تعلمها بشغف ونشاط، ويجعلها أكثر ديمومة في الذاكرة ومستعصية على النسيان.
- 9- تأمل الإعلانات : مصمموا الإعلانات يستخدمون حيلة لجذب الانتباه، وصعوبة نسيان محتوى الإعلان، فكر في هذه الحيل واستخدمها.

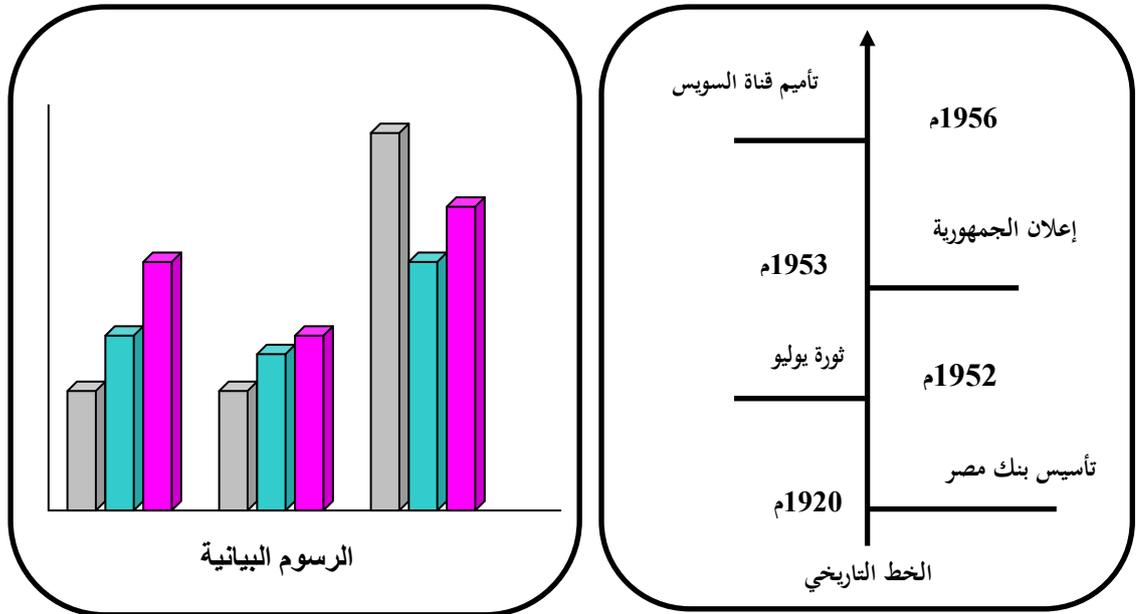
ويرى هيرمان وآخرون (Herrman, et al. (1996,205)

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

شكل (7) نموذج يعمل على الترابط الدينامي بين المعلومات و المفاهيم



مثل هذا النموذج يعمل على الترابط الدينامي بين المعلومات والمفاهيم مما يصعب نسيانها. ومن أمثلة ذلك أيضا الرسوم البيانية، وخط التاريخ أو الخط الزمني للأحداث. وفيما يلي مثال لذلك:



ويركز (بنتر وهوب 1998م، ص501-503) على ثلاثة جوانب لتحسن الذاكرة، وهي:

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

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

3. المعنى: من الأسهل تعلم وتذكر الأشياء ذات المعنى، عن تعلم وتذكر شيء لا يعنى لنا الكثير. ولجعل المعلومات لها معنى هناك عدة طرق، منها: التداعي للمعاني من خبراتنا ومعارفنا السابقة، وعن طريق إدراك وفهم العلاقات بين العناصر لمختلفة...إلخ.

3- مهارة التركيز :

تشير تلك المهارة إلى تركيز الانتباه مع الوعي. أو أنها القدرة على تركيز الانتباه في فكرة أو في مفهوم أو في مشكلة واحدة، مع مصاحبة الوعي لهذا الانتباه. (Luckie & Smethurst (1998,70)

ومعظم الطلاب قادرون على التركيز، ولكن لفترات قصيرة، وغالبية من يستطيع التركيز لفترة تتراوح من (90-120) ثانية يمكن تدريبه للتركيز فترات أطول، وبطريقة أعمق، بتحسين مهارة التركيز لديه ليصل إلى أعلى مستوى للاستذكار، وبمجهود أقل. ومع الممارسة يستطيع المتعلم التركيز لفترات تتراوح ما بين (10-20) دقيقة، وبعدها أقصى (30) دقيقة. ومع هذا التركيز نصل إلى مستوى الأداء الممتاز، ونصل إلى أفضل تصور لقدراتنا ومستوانا العقلي. (Luckie & Smethurst (1998,73)

وفيما يلي خطة تهدف نحو تحسين مهارة التركيز:

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

2- حاول الاستماع إلى موسيقى هادئة قبل التركيز.

3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت.

4- حدد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار.

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

6- افرغ شاشة عقلك تماماً كأنها شاشة تليفزيونية بدون إرسال.

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

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

9- حدد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك في أثناء فترة التركيز (أصوات فرامل السيارات، الإضاءة العالية أو المنخفضة، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة، المقعد غير مناسب،...) .

10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنبها. ثم كرر الخطوات من (1-10) مرة تلو الأخرى حتى تعتاد على التركيز. (Luckie & Smethurst 1998,71)

4- مهارة المراجعة والتجهيز للامتحان

تعد المراجعة من أهم مهارات الاستذكار التي تعيد الحيوية والنشاط للمعلومات التي تم استذكارها وتخزينها في الذاكرة وتجهيزها للامتحان. وهي نشاط إقدامي يحتاج إلى دافعية وتركيز للنشاط العقلي للقيام به. كما تتطلب الابتكارية وتفاعل آليات ومهارات الاستذكار، كما تحتاج إلى درجة عالية من الدافعية، وإدارة جيدة للوقت، والعمل الجيد والفعال مع الآخرين، والقدرة على الاختيار والتفكير الناقد والتحليلي. (Herrman, et al. 1996,207) . وهناك عدد من الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في أثناء فترات المراجعة، وهي :

- ترك المراجعة حتى الدقائق الأخيرة قبل الاختبار.

- قراءة الملاحظات عدة مرات قبل الامتحان.

- كتابة الملاحظات المرة تلو الأخرى.

- كتابة المقالات وإجابات الأسئلة المتوقعة وحفظها عن ظهر قلب.

- البحث عن سبل التأجيل للمراجعة، مثل الانشغال بالأهل أو الأصدقاء.

- انخفاض دافعية الاستمرار في الاستذكار والمراجعة.

- الخوف من عدم القدرة على تذكر المعلومات.

- انخفاض القدرة على مواجهة الملل والتعب.

- الانشغال بالعديد من المسؤوليات غير مهام و مسؤوليات المراجعة.

- التوقف عن المراجعة قبل اكتمال عملية التعلم. (Cottrell 1999,266)

ثالثاً: مهارات المخرجات Output Skills

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

ومن مهارات المخرجات ما يلي:

1- مهارة كتابة التقارير

2- مهارة تناول الاختبار:

مع بذل الطلاب الجهد في الاستذكار للدروس والتنظيم، واتباع كافة المهارات والاستراتيجيات، والمراجعة والتجهيز للاختبار، من المحتمل أن يواجهوا بعض المشكلات والصعوبات في تناول الاختبار الحقيقي، حيث إن الموقف الاختباري يمثل ضغطاً وتوتراً لدى الطلاب. والاستراتيجيات التالية من المفترض أن تساعد على تخطي هذه الخبرة بنجاح. (Herrman, et al. 1996,207)

أ) قبل أن تبدأ الإجابة.

- احتفظ بثقتك في نفسك وتذكر أنك جهزت نفسك جيداً قبل الاختبار.

- لا تخش من ضياع الوقت قبل أن تكون لك ألفة بالاختبار.

- اقرأ ورقة الأسئلة بشكل سريع، بعد أن تتأكد من فهمك لتعليمات الاختبار، ولا تتوتر إذا كانت بعض الأسئلة غامضة.

- حاول أن تفهم ما يريده السؤال، بسؤال نفسك عما يتطلع إليه الممتحن.

- استخدم الأمثلة من خلال موضوعات المقرر، أو من خبراتك الخاصة.

- خطط كيف ستستثمر الوقت المخصص للامتحان بتوزيعه على الأسئلة التي تعرف إجاباتها، والمراجعة للإجابة.

ب) طريقة إجابة أسئلة الاختيار من متعدد.

- تذكر أن هذه الأسئلة أعدها الممتحن بعناية، ومن المحتمل أن تكون الأسئلة تتضمن حيلة وغير واضحة. اقرأها بسرعة وبعناية، وركز جهدك في اختيار الإجابة الصحيحة.
- تعامل مع كل سؤال وكأنك تفتش عن الإجابة الدقيقة.
- اقرأ البدائل عن كل سؤال بعناية وقارن فيما بين المتقارب منها.
- لا تظن أن الاختيار الأول هو الصحيح دائما.
- ركز في ورقة الامتحان في أثناء الامتحان.
- أجب عن الأسئلة التي تعرفها أولا ثم راجعها مع التغيير الفوري للإجابات التي تكتشف أنها خطأ.

تذكر أن " هذا النوع من الأسئلة يستخدم في قياس كثير من الأهداف التعليمية، وخاصة نواتج التعلم في ميدان التذكر واكتساب المعلومات، ومن ذلك معرفة المصطلحات ومعرفة الحقائق النوعية، ومعرفة المبادئ والقوانين، ومعرفة الطرق والإجراءات، كما تستخدم في قياس الفهم مثل القدرة على تطبيق الحقائق والمبادئ، والقدرة على تفسير علاقات السبب والأثر، والقدرة على تبرير الطرق والإجراءات". (فؤاد أبو حطب، وآخرون، 1997، ص398)

ج) طريقة إجابة أسئلة المقال.

- اقرأ السؤال بعناية، وخذ الوقت الكافي للتفكير فيه، وحاول أن تحدد مركز الموضوع. تذكر عامة أن أسئلة المقال تحتاج إلى مهارة جمع الشتات والتفتيش عن المفاهيم. والممتحن عادة ما يستخدم أسئلة المقال لقياس فهمك، وقياس قدرتك على التعامل بفاعلية مع محتوى المقرر.
- ابدأ بمقدمة مختصرة في إجابة السؤال، أو على الأقل تناول النقاط الرئيسية التي تدور حولها الإجابة.
- نظم معلوماتك واربط فيما بينها، لتكون مقالا منظما ومترابيا ويدور حول فكرة واحدة.
- إذا دخلت في تفاصيل تأكد أن لها صلة بموضوع السؤال، ولا تعط معلومات لا يبحث عنها السؤال، ولا تنس أن تعطي خاتمة قصيرة لإجابة سؤال المقال.

تذكر أن " أسئلة المقال تستخدم لقياس نتائج مهمة للتعلم، منها : القدرة على عرض وتنظيم وتكامل الأفكار، والقدرة على التعبير الكتابي، والقدرة على إعطاء التفسيرات والتطبيقات للمعلومات، لا مجرد استدعائها أو التعرف عليها" . (فؤاد أبو حطب وآخرون 1997، ص40)

(د) في نهاية وقت الامتحان.

- أعد قراءة التعليمات وإجاباتك على كل سؤال، حتى لا تغفل أي نقاط تنص عليها التعليمات.

- أعد قراءة الأسئلة بدقة، وتأكد أنك لم تغفل أي عنصر يحتاج إليه السؤال.

وإذا رد الممتحن لك ورقة الإجابة بعد تصحيحها، فحاول أن تحدد أنماط الأخطاء التي ارتكبتها، حتى تحسن من أدائك المستقبلي، وتذكر أن تناول الاختبار مهارة تتحسن بالممارسة فلا تغفل عنها.

بالإضافة إلى هذا التنظير لمهارات الاستذكار وردت مهارات أخرى عديدة، منها ما هو متداخل بشكل أو بآخر مع المهارات التي وردت في الجزء السابق، ومنها ما لم يرد فيه. إلا أنها جاءت بالذكر فقط لا بالتفصيل كأبعاد لمقاييس تارة، وفي التعريفات تارة أخرى. فلقد أعد محمد نبيه (1990م) مقياساً لعادات الاستذكار، يتكون من (52) فقرة، تصحح طبقاً لطريقة ليكرت. تقيس مجموعة من عادات الاستذكار، وهي : طرق الاستذكار، تنظيم وقت الاستذكار، استعمال مكتبة الكلية أو المكتبات العامة، العوامل المشتتة في أثناء الاستذكار، تدوين الملاحظات في أثناء الاستذكار، ترتيب المواد عند الاستذكار، كيفية الاستعداد للامتحان، نتائج الاستذكار.

ولقد ترجمت (لورنس زكري 1995م، ص114-120) القائمة العالمية لمهارات الاستذكار (لساكاموتو) International Study Skills Inventory والتي تشتمل على ثلاثة مجالات أساسية، هي (مهارات الاستذكار والدافعية للدراسة والابتكارية في الدراسة) وأجرت لها تحليلاً عاملياً، وأوضح التحليل عن المهارات التالية في كل مجال :

أولاً: مهارات الاستذكار: هي تلك الأنشطة التي يقوم بها المتعلم والتي في مجموعها تساعده على التعلم. وتشتمل على:

1- **التركيز على النقاط الرئيسية والإصغاء:** يتمثل في تدوين الملاحظات في أثناء الإصغاء للمحاضرات دون أن يشغله ذلك عن الانتباه والاهتمام بالمحاضرة، أو عند قراءة الموضوعات الدراسية.

2- **الاستعانة بالرسوم البيانية والجداول والمراجع والقواميس:** وتتمثل في سهولة استخدام الرسوم البيانية، والاستعانة بالجداول عند تدوين الملاحظات، والرجوع إلى المعاجم والقواميس إذا لزم الأمر عند الاستذكار.

- 3- وضع خط تحت الأجزاء المهمة عند تدوين الملاحظات: وذلك بضع الخطوط تحت الأجزاء المهمة المطلوب حفظها، وتدوين بعض الملاحظات على هامش الكتاب في أثناء الاستذكار.
- 4- البحث والتنقيب عن المعلومات: يتمثل في الاطلاع على مصادر متعددة للمعلومات، والبحث لدى الاساتذة عن الأفكار المتصلة بموضوع الاستذكار.
- ثانيا: الدافعية للدراسة: وتشير إلى مجموعة الأنشطة السلوكية التي تعبر عن تحدي الفرد لمشكلات الاستذكار، والنشاط والمثابرة، وحب الاستطلاع، والتخطيط، والتنظيم لأنشطة الاستذكار. وتشتمل على:
- 1- التحدي/ القيادة: ويتمثل في تحدى المشكلات الصعبة إذا واجهته، والنظر إلى المشكلة من زوايا مختلفة، والمبادرة إلى الأنشطة الجماعية، والعمل فيها بسرور.
 - 2- النشاط والمثابرة: وذلك بالمحاولات الدائمة لاستذكار الأجزاء التي يصعب فهمها، ومعرفة الأسباب في الإخفاق، وألا يتأخر عن المحاضرات.
 - 3- حب الاستطلاع: ويتمثل في عدم المماطلة والتسوية، والبحث عن حلول الأسئلة الصعبة، والجد في استكمال الأعمال لنهايتها، وتوجيه الأسئلة للمحاضر عن الأجزاء غير المفهومة.
 - 4- التخطيط / التنظيم: ويتمثل في وضع الجداول للاستذكار، وتنفيذها، وتخصيص فترات للبحث والتقصي والتخطيط لذلك.
- ثالثا: الابتكارية: وتشير إلى مجموعة الأنشطة السلوكية التي تعبر عن المنطقية والأصالة في التفكير والأفكار، والقدرة على تنفيذ الأعمال. وتشتمل على:
- 1- المنطقية: وتتمثل في النظر إلى الأشياء من جوانب متعددة، وبذل قصارى الجهد لإنجاز الأعمال، والتفكير بمنطقية في المشكلات الدراسية.
 - 2- الأصالة/ العقلية: وتتمثل في تدفق الأفكار الجديدة، الاستمتاع بالأنشطة ذات الطابع العقلي، والميل إلى وضع الفروض والحلول التخمينية للمشكلات.
 - 3- الانبساطية: وتتمثل في الميل للمرح، والشعور بالابتهاج مع الآخرين، والاستمتاع بأفكارهم.
 - 4- القدرة على تنفيذ الأعمال: وتتمثل في تدبر العواقب، والاستمرار في العمل بصبر وجلد حتى ينجزه، دون ملل أو كلل.

5- قياس مهارات الاستذكار

وذلك للتعرف عليها ووصفها، وتحديد مدى توافرها لدى عينات من الطلاب، وفي مراحل عمرية مختلفة، ولمواد دراسية مختلفة، وهي أيضا مهارات عامة وليست مهارات خاصة بمجال دراسي معين. ومن أهم المقاييس لمهارات الاستذكار التي وردت حديثا:

- مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة. (لهولتزمان وبراون) والذي أعده باللغة العربية. (جابر عبد الحميد وسليمان الخضري، 1978م)

- استبانة العادات والاتجاهات الدراسية. (لهولتزمان وبراون) والذي أعده باللغة العربية. (عادل الأشول وماهر الهواري ، 1980م)

- استبانة عادات الاستذكار لطلاب المرحلة الثانوية. (فاروق صادق وصلاح حوטר، 1983م)

- استبانة مهارات الدراسة. (Skamoto, Et. al., 1985) Study Skills Questionnaire

- استبانة استراتيجيات التعلم. إعداد (نجيب خزام وصالحة عبد الله، 1994م)

- القائمة الدولية لمهارات الاستذكار (لساكاموتو) International Study Skills Inventory ترجمة (لورنس زكري، 1995م)

- قائمة مهارات التعلم والاستذكار. إعداد (محسن عبد النبي، 1996م)

- قائمة استراتيجيات التعلم والاستذكار. Ince & Priest, 1998 (Learning and Study Strategies Inventory)

- قائمة عادات الاستذكار (nwuegbuzie & Daley, 1998) Study Habits Inventory

- قائمة "حد مهارات الاستذكار التي تمتلكها" كوتريل (Cottrell 1999)

خلاصة :

ومن خلال هذا العرض للمهارات الدراسية و الاتجاهات التي تناولتها نلاحظ انه ليس هناك اختلافا عميقا في طريقة التناول ، ومن هذا المنطلق ارتأت الطالبة ان يكون ترتيب المهارات ضمن البرنامج الارشادي المعد في هذه الدراسة وفقا للمبحث الذي عرضه كارنل : بتوزيع المهارات وفقا لنظام المدخلات العمليات و المخرجات

الفصل الرابع الدافعية للإنجاز

تمهيد

1- الدافعية :

- 1-1 مفهوم الدافعية
 - 2-1 تعريف الدافعية
 - 3-1 بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية
 - 4-1 ميكانيكية الدافع
 - 5-1 خصائص الدوافع
 - 6-1 تصنيف الدوافع
- ### 2- الدافعية للإنجاز
- 1-2 معنى الانجاز ، مستوياته، وخصائصه
 - 2-2 مفهوم و تعريف الدافعية للإنجاز
 - 3-2 مكونات الدافع للإنجاز
 - 4-2 خصائص الأفراد ذوو الحاجة للإنجاز .
 - 5-2 قياس الدافعية للإنجاز .
 - 6-2 بعض النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز

تمهيد :

تعتبر الدافعية من أهم العوامل التي لها علاقة مباشرة بكيان الفرد مهما كان منصبه او نشاطه في المجتمع ، ولقد بنيت العديد من الدراسات في مجال التربية و التعليم و العلاقة الموجودة بين نجاح التلميذ في الدراسة وعامل الدافعية ، اذ تعتبر كمحفز أساسي يدفع التلميذ للعمل و المثابرة فالدافعية من أهم شرط من شروط التعلم حيث أكدت جل النظريات أن المتعلم لا يستجيب للموضوع دون وجود دافع معين و للمراهق المتمدرس مجموعة من الطموحات و الرغبات التي تجعله يختلف عن الآخرين باختلاف بيئته و شخصيته وحياته النفسية و الاجتماعية و التي لها دور في بعث الدافعية للتعلم .

من خلال هذا الفصل تعرضنا لمعنى مفهوم الدافعية بوجه عام ، وبعض المصطلحات المرتبطة به ووظائفها وميكانيكية الدافع وخصائصه كما تطرقنا إلى الأسس التي تقوم عليها ، وعرجنا على بعض النظريات في الدافعية ، ثم بعد ذلك تطرقنا الى الدافعية للإنجاز في عدة عناصر من حيث معناها وأساليب قياسها و غيرها .

1- الدافعية :

1-1 مفهوم الدافعية : MOTIVATION تشير التعاريف المختلفة للدافعية بأنها مفهوم افتراضي يشير الى مجموع القوى (داخلية او خارجية) تثير السلوك او تحافظ على استمراره او تعمل على تغييره لتحقيق هدف او إشباع حاجة

وتتوقف قدرة الدافعية على تحريك السلوك على حدوث أمرين :

الأول : عملية الإثارة نتيجة الشعور برغبة داخلية ، هذه الأخيرة تتأثر بالبيئة المحيطة كالرغبة في الشرب ، تتأثر بالجو الخارجي " درجة الحرارة "

الثاني : هدف معين يسعى الفرد الى تحقيقه وينتهي الدافع بالحصول عليه وبذلك يكون لدى الهدف قدرة على تخفيض او إشباع الرغبة الداخلية ، و الهدف هنا شيء خارجي يوجد في البيئة المحيطة بالفرد كالأجر مثلا . (محمد فتحي فرج الله ، 2008، ص:132-133)

1-2 تعريف الدافعية : تعددت تعريفات الدافعية وتتنوع وتشير في مجملها الى اختلاف وجهات نظر أصحابها في تصوراتهم عن الدافعية فكل حسب خلفيته النظرية .

بداية نشير الى ان مصطلح الدافعية motivation باللغتين الفرنسية و الانجليزية يرجع إلى الأصل اللاتيني لكلمة mover ، و التي تعني يحرك او يدفع ، غير ان هذا التعريف محدود ولا يصلح لشرح عملية الدوافع البالغة التعقيد (لوكيا الهاشمي ، 2006، ص:166)

وعرض فيما يلي بعض التعريفات لمفهوم الدافع و الدافعية :

تعرف الدافعية بأنها " مصطلح عام يستعمل للدلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن الحي و بيئته (احمد زكي صالح ، 1971 ، ص: 53)

ويعرفها يونج P.T YOUNG من خلال محددات داخلية ، بأنها : "عبارة عن حالة استثارة و توتر داخلي تثير السلوك، وتدفعه الى تحقيق هدف معين "

أما ماسلو A.H MASLOW عرفها بأنها :خاصية ثابتة ، و مستمرة ومركبة وعامة ، تمارس تأثيرا في كل احوال الكائن الحي (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000، ص:69)

وفي تعريف ماكلياند D.MC CLELLAND وآخرون ان الدافع يعني عادة التكامل و تجدد النشاط الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000، ص:69)

أما كاتل وكلين R.B.CATTELL & P.KLINE فأوضحا أن للدافعية ثلاث جوانب تتمثل في الآتي :

الأول : الميل بشكل تلقائي لبعض الأشياء دون البعض الآخر .

الثاني : إظهار حالة انفعالية خاصة بالحافز ومدى تأثيره .

الثالث : الاندفاع الى مجموعة من الأفعال ذات هدف وغاية (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:70)

وفي تعريف لمحمد عاطف غيث : " الدافعية مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى مبادرة تصدر عن الفرد ، تشف عن سلوك موجه نحو الهدف ، وعندما ينطبق هذا المصطلح على الإنسان يصبح مفهوما سيكولوجيا اجتماعيا لا يمكن ان ينفصل عن تصور الفرد لذاته او عن أدواره ومراكزه الاجتماعية ، ووجوده في مجتمع وثقافة معينة (محمد عاطف غيث، 1979، ص:395)

ويعرفه فؤاد حيدر انه : " كل ما يدفع السلوك ذهنيا كان ام حركيا او انفعاليا ، اذ لا سلوك بدون قوة دفع وتحريك (فؤاد حيدر، 1994، ص:194)

وفي تعريف لنايفة قطامي : " الدافعية حالة داخلية لدى الفرد تستثير سلوكه ، ويعمل على استمراره ، و توجيهه نحو تحقيق هدف او غرض معين " (نايفة قطامي ، 1999، ص:260)

أما الدافعية عند عبد الرحمن عدس : " فيشير المصطلح الى مجموعة من الظروف الخارجية و الداخلية ، التي تحرك الفرد من اجل إعادة التوازن الذي اختل " (عبد الرحمن عدس ، 2003، ص:119)

وفي تعريف للقمامي القطامي : " الدافعية هي الحالة الداخلية ، التي تحرك سلوك الفرد ، وتوجهه نحو تحقيق هدف او غرض معين ، وتحافظ على استمراره ، حتى يتحقق ذلك الهدف " (تيسير مفلح كوافحة ، 2004، ص:136)

ومنه فان تعريف الدافعية يحتاج للنظر الى مجموعة من الاعتبارات قد تم أخذها في الحسبان عبر النظريات المختلفة للدافعية وهي كالآتي :

- إن درجة الحماس و الدافعية لدى الفرد تتأثر بوجود مثيرات ، سواء داخل الفرد او خارجه ، فنتشئ هذه المثيرات نوعا من الحماس .
- ان السلوك الدافعي هو سلوك موجه في اتجاه محدد ، وهذا الاتجاه المحدد قد يكون هدفا او جهة معينة ، او حافز او اختيار بديل من بدائل السلوك .
- ان درجة إشباع الحاجة او تحقيق الهدف ، قد تؤدي بالسلوك مرة أخرى إلى تكراره ، او تثبيته ، او تغييره او تحوله إلى سلوك هادف آخر (احمد ماهر ،1999،ص:140).
- وكما يبين محي الدين حسن ان تعدد التعريفات للدافعية واختلافها عن بعضها البعض يرجع لعدة عوامل : منها اختلاف أسلوب التعامل معه ، فهناك من يركز على محددات هذا المفهوم ، وهناك من يركز على النتائج المترتبة " (عبد اللطيف محمد خليفة،2000،ص:81)

و أوضح ماكلياند MC CLELLAND خلال استعراضه للتوجهات النظرية المختلفة في مجال الدافعية أن هناك منحنين رئيسيين في التعامل مع مفهوم الدافعية :

المنحى الأول : وهو المنحى المستمد من النظرية التقليدية لكل من ماكلياند واتكنسون ، ويرى أصحابه أن الدافعية تقوم على أساس وجداني ، وان لكل دافع حالة وجدانية خاصة به .

المنحى الثاني : ويتمثل في النماذج المعرفية و التي تقوم على أساس مخطط الذات self- schema

وينظر أصحابه إلى الدافعية باعتبارها ظاهرة معرفية (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000،ص:82)

وفي ضوء المنحنيين السابقين فان هناك نوعين من الدافعية احدهما يقوم على أساس وجداني ، اما الثاني فيقوم على أساس معرفي ، ويختلفان تماما ولا توجد بينهما علاقة .

3-1 بعض المصطلحات المرتبطة بمفهوم الدافعية :

كثيرا ما نعبر عن الدافعية بتعابير أخرى مثل : الحاجة ، الحافز ، الباعث .. اي أنها تستعمل لنفس المعنى، الا أن التمييز بين هذه المفاهيم ذو أهمية بالغة ومن خلال عرضنا لكل مفهوم نجد أنها تختلف عن بعضها البعض .

أ- **الحاجة need**: هي حالة من النقص و الافتقار يتبع إشباعها وهناك حاجات مختلفة يسعى الإنسان الى إشباعها مثل الأكل ، النوم ، الجنس... (محمد إبراهيم وجيه ، بدون تاريخ، 124)

والحاجة أيضا هي تعبير عن حالات النقص و العوز و الافتقار واختلال التوازن ،تقترن بنوع من التوترات لا تلبث ان تزول اذا زال النقص وتحققت الحاجة (يوسف ابو القاسم الاحرش ، 1998،ص:92)

اذن فهي حالة من الحرمان او النقص الجسمي او الاجتماعي تلح على الكائن العضوي، فتتزعج به الى إشباعها او اختزالها (احمد محمد عبد الخالق ، 2000،ص:362)

ب- **العادة habit**:نشأ نوع من الخلطة بين استخدام كل من مفهوم الانفعال ومفهوم الدافع و على الرغم من وجود اختلاف بينهما ، فالعادة تشير الى قوة الميول السلوكي ، التي ترتقي وتتمو نتيجة عمليات التدعيم ، وترتكز على الإمكانيات السلوكية ، اما الدافع فيرتكز على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تنطوي عليها العادة و بالتالي يمكن اعتبار الدافع نوعا فعالا من العادات ، وقد يكون التباين في العادات او السلوك المتعلم ضئيلا او محدودا بين الأفراد ، في حين ان الدوافع هي التي تزيد من نطاق هذا التباين ، حيث يؤدي التذبذب في حالات الدافعية التي تغير السلوك عبر المواقف المتشابهة

فإذا قام التلميذ بمذاكرة دروسه أثناء الدراسة ، فانه يمكننا ان نتحدث في هذه الحالة عن وجود عادة يقف وراءها دافع قوي يتمثل في السعي نحو النجاح و التفوق .

أما إذا قام التلميذ بالقراءة و الاطلاع أثناء العطلة وبعد ظهور النتائج فإننا في هذه الحالة نتحدث عن وجود عادة تكونت لدى التلميذ وهي عادة القراءة و الاطلاع . (قدوري خليفة ، 2012،ص:59)

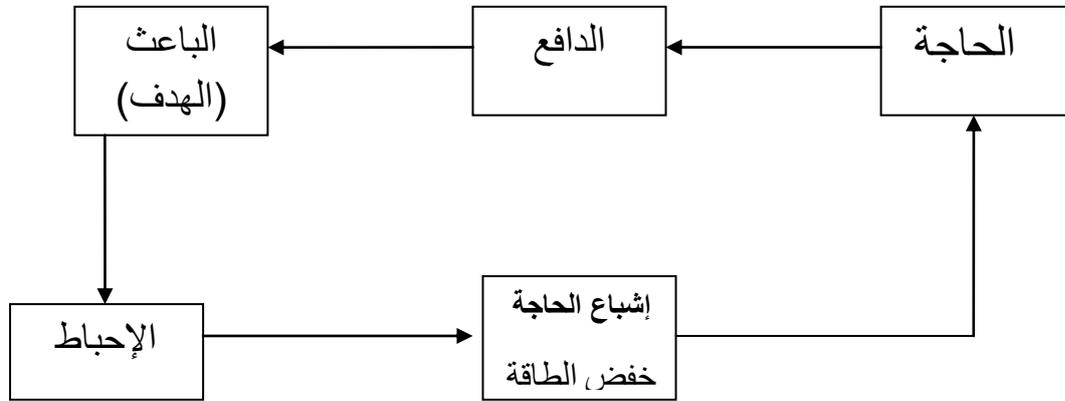
ج- **الحافز drive**: الحوافز هي تسهيلات مادية ومعنوية تقدمها البيئة المحيطة للأفراد لمساعدتهما في الوصول بدوافعهم الى أهدافها (محمد فتحي فرج ، 2008 ،ص:139)

كما يعتبر مجموعة من المثيرات التي يجري استخدامها في إثارة دافعية الفرد ، حيث انها مؤشرات خارجية من شأنها ان تحرك السلوك الذاتي باتجاه إشباع حاجات معينة يرغب في الحصول عليها (خضير كاظم محمود ، 2002،ص:62)

وهو قوة محرّكة تتمثل في الرغبات والحاجات التي يريد الإنسان إشباعها ، او الأمور التي يريد الفرد تجنبها ، و البعد عنها (عبد الوهاب بالمهدي ، 1994،ص:42)

د- **الباعث Incentive**: يعرف "فيناك" W.E.VINACKE الباعث بأنه يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الأفراد سواء تأسست هذه الدافعية على أبعاد فيسيولوجية او اجتماعية ، و تقف الحوافز و المكافآت المالية كأمتثلة لهذه البواعث (قدوري خليفة، 2012،ص:58)

فالباعث اذن هو اذن موضوع او شخص او موقف ندركه على انه قادر على اشباع حاجة ما ويكون الباعث بذلك الجانب الخارجي للدافع (هشام محمد الخولي، 2002، ص:205)



شكل رقم (08) : يبين العلاقة بين المفاهيم الثلاثة : الحاجة، الدافع، الباعث

نستخلص مما سبق ان الدافعية مفهوم مرتبط بالمفاهيم المذكورة سابقا ، فقد تكون الدافعية سببا ونتيجة في نفس الوقت ، حيث ان الحافز و الدافعية يعبران عن حالة التوتر الداخلية نتيجة لشعور الفرد بحاجة معينة ، ولتنشيط الدافعية نحتاج لمحفزات البيئة الخارجية وهذا ما يعبر عنه بالباعث ، كما ان الدافعية ترتبط بمفهوم العادة حيث يؤدي تذبذبها الى إحداث تغيرات في سلوك الفرد .

4-1 ميكانيكية الدافع : هناك اكثر من تفسير مقبول لنشاط الدوافع عند الانسان ، لكن ما يمكن قوله هو ان لنشاط الدوافع ثلاث مراحل متميزة هي :

- مرحلة الاحاح : والتي يتسارع فيها معدل التوتر ، ويزداد ويصبح الدافع واضحا تماما في المجال الادراكي للفرد .
- مرحلة الإشباع : هي المرحلة التي يتم فيها اشباع الدافع و تحقيق الحاجة ، سواء كانت بيولوجية او اجتماعية ، وتتميز هذه المرحلة بدرجة من فرد لأخر ، ومن موقف لأخر ، يعتمد ذلك على نوعية الدافع ودرجة نشاطه وشدته ، كما يعتمد على مستوى طموح الفرد وصورة ذاته ومفهومه عن الآخرين
- مرحلة الاتزان :وهي المرحلة الأخيرة من مراحل نشاط الدافع ، حيث يتم التوافق او التعادل في عملية التفاعل بين تركيب أجهزة الفرد ووظائف هذه الأجهزة ومن ثم يحدث التوازن بين الفرد ، وبين البيئة الخارجية ، ويصل الدافع الى مرحلة من الاستقرار هي مؤقتة وذلك الى ان ينشط من جديد (فؤاد البهي السيد، 1999، ص:41)

5-1 خصائص الدوافع :

من خلال توضيح خصائص الدوافع ، يمكن معرفة الدور الذي تقوم به الدوافع في عملية التعلم

1-5-1 قوة الدافع : عندما يواجه الكائن الحي موقف جديدا ، فإنه لاستطيع ان يتصرف بالنسبة له عن طريق استخدام أساليب سلوكه المعتادة ، وقد يحتاج الى ان يعدل سلوكه ليقابل الموقف الجديد ، ويعتبر وجود دافع يوجه السلوك نحو هدف معين هو نقطة البداية ، ولا يحقق الوصول الى الهدف الا اذا بذل الفرد نشاطات يكتسب اثناءها بعض الوسائل التي يتغلب بها على الصعوبات التي تحول دون تحقيق الهدف ، ويتضح هذا في بعض المواقف التعليمية .

ففي الفصل الدراسي عندما يعمل التلاميذ تحت ظروف دافع عادي كالمنافسة الشديدة لحل التمرينات و الرغبة في الوصول الى حلها قبل الاخرين عندما يندفع التلاميذ لحل المسائل باستخدام الأساليب المعروفة فاذا كان الحل يتطلب التفكير في نوع جديد من الأساليب ، عجز التلاميذ بحكم اندفاعهم عن تبين الطريق الصحيح (محمد منير مرسى ، 1992، ص:61)

1-5-2 مدى تأثير الدافع : لا تود ادنى علاقة بين قوة الدافع و الفترة التي يستغرقها تأثيره ، فهناك دافع قصير المدى مثل الجوع ، فمهما كانت قوته فان تأثيره ينتهي بمجرد تناول الطعام ، وينبغي العناية بالدافع الطويلة المدى بالنسبة للمواقف التعليمية ، حيث أنها تؤثر في سلوك الفرد فترة زمنية أطول ، كما ان الأهداف التربوية بطبيعتها بعيدة وليست مؤقتة ، ومن ثم تستلزم دوافع من هذا النوع إلا انه ينبغي الإشارة إلى أن المواقف التعليمية لا تقع تحت تأثير نوع واحد من الدوافع إنما يؤثر فيها دوافع من نوع مؤقت .

1-5-3 الدافع المركب : ان الإنسان يعمل تحت تأثير عدد من الدوافع اغلبها اجتماعية مكتسبة كالرغبة في التفوق واثبات الذات و الحصول على تقدير عالي في الامتحان او نحو ذلك بالإضافة الى الدوافع الأولية التي تبرز بشكلها الطبيعي في مواقف التعلم المعتادة وخاصة مواقف التعليم المدرسي وينبغي علينا معرفة ان الانسان لا يتعلم تحت تأثير دافع واحد ، ولكنه في اغلب الأحيان يقع تحت تأثير عدة دوافع فالتلميذ عندما يتعلم قد يكون ذلك بسبب إرضاء المعلم ، او الحصول على أعلى درجة ، لسبب إثبات ذاته وقدراته على التحكم في المادة و التفوق على الآخرين (خليل المعايضة، 2000، ص:65)

وبصفة عامة تتمثل خصائص الدوافع في :

- 1- وراء كل سلوك اجتماعي دافع
- 2- الدافع الواحد يؤدي الى الوان من السلوك تختلف باختلاف الافراد
- 3- الدافع الواحد يؤدي الى الوان من السلوك لدى الفرد نفسه تبعا لوجهة نظره

4- السلوك الواحد قد يصدر عن دوافع مختلفة

5- التعبير عن الدوافع يختلف من ثقافة الى اخرى .

6- الدافع يهدف الى تحقيق اهداف الفرد و الجماعة .

1- 6 تصنيف الدوافع :

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون عند تقسيمهم لأنواع الدوافع المختلفة ومن هذه التقسيمات

1-6-1 تصنيف الدوافع على اساس الوعي :

دوافع شعورية ، يشعر بها الفرد ويدركها

دوافع غير شعورية : لا يشعر بها الفرد ولا يدركها (جابر نصر الدين، 2006، ص:32)

1-6-2 تصنيف يميز بين الدوافع الوسيلية و الدوافع الاستهلاكية :

فالدافع الوسيلي هو الذي يؤدي اشباعه للوصول الى دافع اخر ، اما الدافع الاستهلاكي فوظيفته الاشباع الفعلي للدافع ذاته (عبد اللطيف محمد خليفة، 84، 2000)

1-6-3 تصنيف الدوافع على اساس الخواص (حسب منشئها)

أ- الدوافع الفطرية : هي التي يولد الفرد مزودا بها ، وفي إشباعها حفظ بقاء الكائن الحي مثل الحاجة الى الطعام ، و الحاجة الى النوم....والبعض يسميها الدوافع الأولية ، و هي دوافع عامة بين افراد النوع الواحد مهما اختلفت بيئاتهم وثقافتهم ، كما يشترك الإنسان مع الحيوان في هذا النوع من الدوافع (جابر نصر الدين ، 2006، ص:32)

ب- الدوافع المكتسبة (الثانوية) : وهي التي تضبط سلوكنا الاجتماعي ، فهي مكتسبة متعلمة وتأتي الدوافع الاجتماعية على راس قائمة هذا النوع من الدوافع : مثل الحاجة الى الجماعة و الحاجة الى المشاركة الاجتماعية ، و الحاجة إلى الامن و الميل الى السيطرة ، و الدوافع الاجتماعية تتأثر بعادات ونظم وقيم المجتمع وقوانينه (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص:113)

1-6-4 تصنيف الدوافع طبقا لمصدرها :

الدوافع الداخلية : وتعرف بأنها نابعة من داخل الشخص و الطاقة الداخلية و التوجيه الذي يكون السبب في القيام بالشيء منبعثا من رغبته الذاتية في القيام بذلك العمل وانه يقوم بالوظائف من اجل ذاته وسعيا منه لتحقيقها وليس مدفوعا للقيام باي عمل من اجل ان يثاب او ان يقدره الآخرون فإذا كان الشخص مدفوعا داخليا للقيام بالنشاط من ذاته فهو يقوم باي نشاط من اجل الحصول على اللذة و الاشباع وتنتج عن عملية بحث الفرد عن الشعور بادراك الكفاءة و العزم الذاتي

الدوافع ذات المصدر الخارجي: تتمثل الدوافع في هذا النوع بان مصدر الطاقة خرجي تقوم بتوجيه اداء الفرد وتحثه على العمل ، و التي تؤدي به للقيام بالأعمال ليس من اجله بل من اجل الآخرين فهو يطمح لان يقدره الآخرين ويعترفوا به من اجل الحصول على علاوة او ترقية او تقدير خارجي .(الداهري، 1999،ص:105)

2 الدافعية للإنجاز :

1-2 معنى الانجاز ،مستوياته، وخصائصه :

يعرف ماكلياند بأنه الأداء في ضوء مستوى الامتياز، او مجرد الرغبة في النجاح (لوكيا الهاشمي، 2006،ص:190)

ويعني ما يحققه التلميذ او الفرد من نجاح وتقدم من خلال تعلمه المدرسي ، و المستوى التعليمي الذي يصل اليه بالاعتماد على قدراته ومواهبه الشخصية و الذي يكون لم اكبر الاثر في تحديد مستقبله واتجاهاته الحياتية .

مستوياته : يقسم الأفراد و الطلاب من ناحية قدراتهم وإمكانياتهم وانجازهم الى ثلاث مستويات ، لكل مستوى من هذه المستويات خصائصه وميزاته، وان كان هناك تشابه في بعض الاحيان بين بعض خصائص هذه المستويات ، حيث يوجد المتفوقون في انجازهم ، و المتوسطون ، و متدنوا الانجاز ، ويتصف المتفوقون بتحمل المسؤولية بصورة عامة، و الجد و الصبر ، وأنهم منظمون جدا ، مواظبون في عملهم وحياتهم ولا يطيقون الخلود للراحة

اما المتوسطون في انجازهم ، فتوجد لديهم عقول جادة ، يتحملون المسؤولية ، مواظبون ، ولديهم الثقة بالنفس وزمام المبادرة في معظم الاحيان .

اما فيما يتعلق بمتدني الانجاز و التحصيل العلمي و التعليمي فهم بطبيعتهم متساهلون منقادون لغيرهم ، سريعوا التغيير ، ويبدو عليهم الاستياء و الضجر ، و الحزن و التشاؤم ، وقدراتهم العقلية محدودة (الرحيم نصر الله، 2004،ص:13)

والطلاب الذين يكون تحصيلهم العلمي متدنيا ، ينحدرون من نوعيات عديدة نذكر منها :

اللامبالي : هو الطالب الذي يميل إلى تأجيل القيام بواجباته التعليمية اليومية ، لعدم وجود دافع او حافز للعمل و الانجاز ومبررات هذه النوعية كثيرة ، وهو في العادة راضون عن أنفسهم ، قانعون بما لديهم ، وما هم عليه ، ولا يعبؤون بمستقبلهم .

التلميذ القلق : يكون متدني الانجاز لأنه قد يكون متوترا ، عاجزا عن الاسترخاء ، يشك بما عنده من قدرات وكفاءات ، الأمر الذي يضعف لديه الرغبة في العمل على انجاز ما هو مطلوب منه لأنه يعتقد بأنه غير قادر على ذلك .

الطالب الذي يبحث عن ذاته ويشمر في البحث وقتا طويلا ، هذا النوع يعيش في حالة شك دائم يتعلق بمستقبله ، ولا يستطيع الوصول الى الانجاز المناسب

- الحاذق الماكر : هذا النوع من الطلاب يحب السرعة و الانجاز ولا يهتم كيف يصل الى ذلك ، لا يعتمد على قدراته الشخصية فحسب ، بل يميل الى الاعتماد على الاخرين ومساعدتهم بطرق مشروعة وغير مشروعة ، يقوم بأعمال متعددة في الوقت ذاته ، ما يؤثر على مستوى انجازه لانه لا يعطي العمل الذي يقوم به الوقت الكافي (عمر عبد الرحيم نصر الله ، 2004، ص:134)

2-2 مفهوم وتعريف الدافعية للإنجاز : على الرغم من امتداد ماكلياند وزملائه لما أبداه موراي ، فان هناك بعض جوانب الاختلاف بينهما ، حيث استخدم موراي مفهوم الحاجة للإنجاز ، بينما استخدم ماكلياند وزملاؤه مفهوم الدافعية للإنجاز، مع أنهما لا يختلفان عن بعضهما (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:88-90)

وهذه بعض التعريفات لدافعية الانجاز :

تعريف موراي 1938: هي مجموعة من القوى و الجهود التي يبذلها الفرد من اجل التغلب على العقبات ، وانجاز المهام الصعبة بالسرعة الممكنة(عبد الرحمن صالح الأزرق، 2000، ص:121)

تعريف ماكلياند وزملاؤه 1953 :تشير الى استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الارضاء ، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000، 121)

تعريف اتكنسون 1964 Atkinson : هي ذلك المركب الثلاثي من قوة الدافع ، ومدى احتمالية النجاح للفرد ، و الباعث ذاته بما يمثله من يمة بالنسبة له (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:91)

تعريف هيلغارد واخرون Hilgard & other 1979 :تعني تحديد افراد لأهدافه في ضوء معايير التفوق و الامتياز (عبد الرحمن صالح الازرق ، 2000، ص:121)

تعريف جولدنسون 1984 Goldenson: هي حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات و النضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة ، وهي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة من الأداء و السعي نحو تحقيقها ، و العمل بمواظبة و مثابرة شديدة (عبد الرحمن صالح الازرق ، 2000، ص:122)

تعريف احمد عبد الخالق 1991: الدافع للإنجاز هو الاداء على ضوء مستوى الامتياز و التفوق او الاداء الذي تحدثه الرغبة في النجاح (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000، ص:94)

تعريف فاروق عبد الفتاح 1991: هي هدف ذاتي يوجه السلوك ، و تعتبر من المكونات الهامة للنجاح المدرسي (عبد المنعم احمد الدويدار، 2005، ص:65)

مفهوم دافع الانجاز المدرسي : تم تعريفه بأنه " الحافز للسعي للنجاح و تحقيق نهاية مرغوبة او الدافع للتغلب على العوائق او الانتهاء من أداء الأعمال على خير وجهها

وعرفه مارشر MARCHER بأنه " التحصيل الذي يمكن تقييمه بسهولة بواسطة الاختبارات المقننة

او هو " عملية تنافسية لبلوغ معايير الامتياز في المجال الدراسي " (حسين عبد الخالق، 1990، ص:211)

اذن دافع الانجاز الدراسي هو رغبة ملحة تدفع الفرد دفعا داخليا للوصول الى تحقيق هدف ذا ابعاد معرفية سلوكية ، وهذا يفسر لنا سلوك ذلك الطالب الموصوف بالتأخر ثم يصبح في اعداد البارزين في التفوق الدراسي ، ان هذا الحدث الذي دفع الطالب من مستوى التأخر الدراسي الى مقدمة التفوق هو وجود دافعية الانجاز في سلوك ذلك الطالب بتفاعل معطيات مثل البيئة وإمكانياته العقلية فحدثت تغيرات سلوكية ويتكون هذا الدافع من جانبين أساسيين :

- الأمل في النجاح ، ويقصد به التوقع الواضح للنجاح في تحقيق وإحراز الهدف

الخوف من الفشل ، ويقصد به التوقع الواضح من الاحباط وعدم تحقيق الاهداف

وعلى ذلك فان دافع الانجاز هنا يحمل في طياته الجانب الايجابي وهو الرغبة في الأداء ، و الجانب السلبي وهو الرغبة في تجنب الفشل ، وهذان الجانبان هما اللذان يحكمان سلوك الفرد اثناء كفاحه من أجل النجاح فالأمل كمظهر من مظاهر الدافعية للإنجاز لا دان يرتبط ببعد اخر وهو الخوف من الفشل (هادي مشعان ربيع ، 2005، ص:205)

2-3 مكونات الدافع للإنجاز :

تكمن أهمية الدافع للإنجاز ، انه يتضمن على العديد من الدوافع النفسي المجتمعية ، فهو دافع متعدد الأبعاد و المكونات ، اذ يتضمن النظريات الحديثة هذا الدافع العديد من الدوافع النفسية، حيث يذهب أصحاب

الاتجاهات الحديثة إلى اعتبار أن الدافع ينطوي على در كبير من التعقيد و التداخل بحيث يتضمن أكثر من بعد (عبد الحميد سليمان السيد، 2000ص:253)

وهاهي الدراسات وبخاصة العاملية منها تكشف عن طبيعة الدافع للإنجاز ، وتصفه بأنه ذو طبيعة مركبة ، فقد حدد هيرمانز 1970 Hermrns : مظاهر الدافع للإنجاز في عشرة جوانب هي : مستوى الطموح ، سلوك تقبل المخاطرة ، الحراك الاجتماعي ، المثابرة ، توتر العمل او المهمة ، إدراك الزمن ، التوجه للمستقبل ، اختيار الرفيق ، وسلوك التعرف ، وسلوك الإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:93)

كما توصل ميتشل 1971 Mitchell في دراسته الى ان الدافع للإنجاز يتضمن ستة عوامل مستقلة تتمثل في : الإنجاز و الكفاءة الأكاديمية ، تحقيق الذات ، الإنجاز غير الأكاديمي ، الرضا عن الذات ، الضغط الخارجي للإنجاز تقييم الدافعية او الدافعية العامة (عبد الحميد سليمان السيد ، 2000، ص:254)

وتوصل محمود عبد القادر 1978: إلى أن هناك ثلاثة دوافع فرعية للإنجاز ، تتمثل في : الطموح العام و النجاح و المثابرة على بذل الجهد ، و التحمل من اجل الوصول الى الهدف (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:93)

وقام راي 1980 Ray بدراسة تهدف الى تحديد عدد المتغيرات الأساسية لدافعية الإنجاز ، باستخدام عدة مقاييس وتوصل الى وجود ثلاث مجموعات من العوامل هي : التوجه للعمل و التوجه للنجاح و المجموعة الثالثة تعكس مستوى الصعوبة (عبدالرحمن صالح الازرق ، 2000، ص:122)

كما توصلت دراسة زكرياء الشربيني 1981 : الى احدى عشرة سمة عن الدافع للإنجاز هي : الطموح و المثابرة ، الاستقلال ، تقدير النفس ، الإتقان الحيوية و الفطنة ، التفاؤل ، المكانة ، الجرأة الاجتماعية (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000، ص:93)

وكشفت دراسة صفاء الأعر وأخرون 1983: ان هناك ثمانية عشر مظهر لدافعية الإنجاز منها : توجه العمل ، وجهة الضبط ، التعاطف الوالدي ، الخوف من الفشل ، القلق المعوق ، وجهة مثير السلوك ، التقبل الاجتماعي ، قلق التحصيل الايجابي ، المثابرة ، الاستقلال ، احترام الذات ، الاستجابة للنجاح و الفشل ، التوجه نحو المستقبل ، الاستغراق في العمل ، التحكم في البيئة (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:92)

2-4 خصائص الأفراد ذوي الحاجة العالية للإنجاز : اوضح اتكنسون Atkinson ان مؤشرات الدافعية للإنجاز من حيث قوتها او ضعفها تتمثل في الاتي :

- محاولة الوصول للهدف و الإصرار عليه

التنافس مع الآخرين وما يعنيه ذلك من سرعة الوصول الى الهدف ، وبذل الجهد كما اشار ميهر Maher بان الدافعية للإنجاز تعني بشكل محدد الجوانب التالية :

- إحساس الفرد بأنه مسؤول عن نتائجه او مترتبات سلوكه
- السلوك الذي يحدث في ضوء معيار الامتياز ، وهو ما يمكن تقويمه في ضوء النجاح او الفشل (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000،ص:92)

ومنه يتبين ان الأشخاص المنجزين يتسمون بعدة سمات ، من أهمها:

- تحمل المسؤولية الشخصية لإيجاد حلول للمشكلات.
- الميل الى وضع اهداف بعيدة المدى.
- الميل الى حساب المخاطرة وتفضيل معرفة العائد لما يقومون به من اعمال (عبد اللطيف محمد خليفة،2000،ص:93)

اتخاذ قرارات ذات درجة معقولة من الخطر المرتبط بها .

تحديد الأهداف المتوسطة(راوية حسن،2003،ص:121)

- يرغبون في الحصول على المهام الاكثر استقلالية و المسؤولية الشخصية.

- عندما يحقق الأهداف السهلة نجه لا يشعر الا بالقليل من الانجاز (جمال الدين محمد مرسى،2002،ص:360)

- يشعرون بالرضا بدرجة كبيرة عند انجاز شيء ما .

- غالبا يهتمون بالابتكار و السعي الى تحقيق الاهداف طويلة الاجل وهذا لغرض اسعاد الآخرين ،او الحاق الضرر بهم (جمال الدين محمد مرسى ،2002،ص:361)

2-5 قياس الدافعية للإنجاز : تبين ان المقاييس التي استخدمت في قياس الدافعية للإنجاز تنقسم الى فئتين ، وتعرض لها بإيجاز على النحو التالي :

الفئة الأولى ، المقاييس الإسقاطية projective scales :قام ماكلياند وزملاؤه ، بإعداد اختبار لقياس الدافع للإنجاز مكون من أربع صور ،تم اشتقاق بعضها من اختبار تفهم الموضوع (tat) الذي أعده موراي H. Murray 1938 ، اما البعض الآخر فقام ماكلياند بتصميمه لقياس الدافع للإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة ،2000،ص:97)

وفي هذا الاختبار يتم عرض كل صورة من الصور على شاشة لمدة ثانية أمام المبحوث ، ثم يطلب الباحث منه بعد العرض كتابة قصة تغطي اربعة اسئلة بالنسبة لكل صورة ، و الأسئلة هي :

- ماذا يحدث ؟ من هم الاشخاص؟

- ما الذي أدى الى هذا الموقف؟

- ما محور التفكير؟ و ما المطلوب عمله، وما الذي بهذا العمل،

- ماذا يحدث، وما الذي يجب عمله؟

ويرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي، ويتم تحليل القصص او نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى، في ضوء ما يمكن ان يشير الى الدافع للإنجاز

وعلى الرغم من أن ماكلياند وزملاؤه قد اكتشفوا معاملات ثبات وصدق مرتفعة لاختبار تفهم الموضوع الا ان هناك دراسات استخدمت هذا الاختبار في مجال دافع الانجاز اكتشفت انخفاض ثباته (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:98)

الفئة الثانية المقاييس الموضوعية : قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس الدافع للإنجاز بعضها اعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس وينر Winer، وبعضها صمم لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل، مقياس مهريان 1968Mahrbian ومقياس لن Lynn1969 وقد استخدمت هذه المقاييس في العديد من الدراسات الاجنبية، كما استخدمت في العديد من الدراسات العربية (عبد اللطيف حمد خليفة، 2000، ص:100)

2-5 بعض النظريات المفسرة لدافعية الانجاز: لتنبؤ بالسلوك الموجه نو الانجاز، نحن في حاجة الى معرفة كل من :

-دافعية الشخص او حاجته للإنجاز .

- توقعه بقدرته على الانجاز في موقف معين .

وذلك مع الاخذ بعين الاعتبار ان هناك تفاعلا بين هذين المتغيرين

وهذا تناولته كل من دافيد ماكلياند D.MC clelland، وجون اتكنسون J. Atkinson في نظريتهما، وهذا ما نتعرض له على النحو التالي (عبد اللطيف محمد خليفة 2000، ص:108)

2-5-1 نظرية ماكلياند D.MC clelland :

يقوم تصور ماكلياند للدافعية للإنجاز في ضوء تفسيره لحالة السعادة او المتعة بالحاجة للإنجاز، فقد أشار إلى ان هناك ارتباطا بين الهاديات السابقة، و الأحداث الايجابية، وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الانجاز الأولية ايجابية بالنسبة للفرد، فانه يميل للأداء و الانهماك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فان ذلك سوف ينشئ عنده دافعا لتحاشي الفشل .

وقد أوضح كورمان 1974Korman أن تصور ماكلياند في الدافعية للإنجاز له أهمية كبيرة لسببين

- السبب الأول : انه قدم لنا اساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة و تفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد ، وانخفاضها لدى البعض الاخر .

فإذا كان العائد ايجابيا ارتفعت الدافعية ، اما اذا كان سلبيا انخفضت الدافعية.

- السبب الثاني : و يتمثل في استخدام ماكلياند لفروض تجريبية اساسية لفهم و تفسير ازدهار وهبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:109)

2-5-2 نظرية اتكنسون Atkinson M

اتسمت هذه النظرية بعدد من الملامح التي تميزها عن نظرية ماكلياند ، حيث وضع أتكسون نظريته متبعا في ذلك توجهات لكل من تولمان وكورت ليفن EC.Tlman & K Levin وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز ، و الخوف من الفشل

كما قام أتكسون بإلقاء الضوء على العوامل المدة للإنجاز القائم على المخاطرة . وأشار الى ان مخاطرة الانجاز في عمل ما تحدها اربعة عوامل : منها عاملان يتعلقان بخصال الفرد ، وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة او العمل المراد انجازه ، وذلك كما هو موضح على النحو التالي :

فيما يتعلق بخصال الفرد :

هناك على حد تعبير اتكنسون نمطان من الافراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الانجاز :

النمط الأول ، الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة اكبر من الخوف من الفشل .

النمط الثاني : الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:113)

وفوق ذلك يتضح ان افراد النمط الاول موجهون بدافع الانجاز ، أما أفراد النمط الثاني فيسيطر عليهم قلقهم وموجهون بدافع تحاشي الفشل

ويرى اتكنسون ان كلا من الميل الى النجاح و الميل الى تحاشي الفشل هو محصلة عوامل ثلاثة : فالميل الى النجاح يحدده كل ن الدافع إلى النجاح ، واحتمالية او توقع النجاح وقيمة الباعث للنجاح في اداء مهمة ما ، اما الميل إلى تحاشي الفشل فيحدده كم من الدافع لتجنب الفشل ، و احتمالية الفشل وقيمة الباعث للفشل ومن خلال تحديد كل من الميل الى النجاح و الميل الى تحاشي الفشل يمكننا من تقدير ناتج الدافعية للإنجاز على النحو التالي (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص:120)

محصلة او ناتج الدافعية للإنجاز = الميل الى بلوغ النجاح + الميل الى تحاشي الفشل

= (الدافع الى بلوغ النجاح × احتمالية النجاح × قيمة الباعث للنجاح) + (الميل الى تحاشي الفشل × احتمالية الفشل × قيمة الباعث) (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000 ،ص:121)

2-5-3 نظرية العزو السببي للنجاح و الفشل لواينر :

أثناء التعلم قد ينجح الطلبة وقد يفشلون ، لذا فهم يحاولون البحث عن اسباب النجاح و الفشل ، اي قد يعزرون النجاح و الفشل في الأداء إلى عدة أسباب ، مثل : صعوبة الامتحان ، واتجاهات المعلم نحوهم ، وعدم الرغبة في مادة معينة

ان هذا العزو يعمل كدليل للطلبة حول توقعاتهم بالنجاح او الفشل في تلك المهمة في المستقبل ، وهي تركز على ثلاث افتراضات :

اولا : يريد ان يعرف الناس سبب سلوكهم وسلوك الآخرين، وخصوصا السلوك المهم بالنسبة إليهم
ثانيا : تفترض نظرية العز وان الناس لا يضعون أسبابا لسلوكهم عشوائيا ، فهناك تفسير منطقي للأسباب نعزو سلوكنا إليها

ثالثا : ان السبب الذي نعزو سلوكنا اليه يؤثر في سلوكنا اللاحق ، فإذا عزونا سبب نجاحنا إلى شخص ما فإننا نحب ذلك الشخص ، أي إذا عزا احد الطلبة سبب فشله إلى المعلم بأنه لم يعطه علامات جيدة فانه سوف يكره ذلك المعلم (ثائر احمد غباري ، 2008،ص:77)

ويرتبط العزو كذلك بالحاجة الى الانجاز : حيث يعتقد واينر انه اذا تم تحفيزنا نحو التحصيل فإننا سوف نميل إلى عزوا دائنا الى عدة عناصر تشكل العناصر الرئيسية للعزو وطبيعته من حيث مركز ذلك العزو ودرجة ثباته وقابليته للتحكم ، و الجدول التالي يبين تلك العناصر : (ثائر احمد غباري ، 2008،ص:78)

الجدول رقم (05) يبين العناصر الرئيسية للعزو وطبيعته

عزو النجاح و الفشل	الموقع	درجة الثبات	مستوى التحكم
القدرة	داخلي	ثابت	غير قابل للتحكم
الشخصية	داخلي	ثابت	غير قابل للتحكم
الجهد	داخلي	غير ثابت	قابل للتحكم
استراتيجية الدراسة	داخلي	غير ثابت	قابل للتحكم
الصحة	داخلي	غير ثابت	غير قابل للتحكم
مستوى الطاقة	داخلي	غير ثابت	غير قابل للتحكم
صعوبة المهمة	خارجي	ثابت	غير قابل للتحكم
اتجاهات المعلم	خارجي	ثابت	غير قابل للتحكم
الحظ	خارجي	غير ثابت	غير قابل للتحكم

وفيما يلي بعض الأسباب التي يعزو الطلبة نجاحهم وفشلهم إليها :

القدرة : إن لعزو النجاح و الفشل إلى القدرة تطبيقات هامة في التعليم ذلك لان افتراضات الطلبة حول قدراتهم تعتمد على الخبرات الماضية ، وفي هذا النوع من العزو نستطيع تفسير الخوف المرضي من الرياضيات ، ومشكلات القراءة وعدم محبتنا للعلوم كما يمكن تعميم تلك التفسيرات على مواضيع دراسية أخرى ، هذا وان الطلبة الذين يتساعلون عن قدراتهم يطرحون تحديات جدية للمربين لان تاريخ النجاح و الفشل للطلبة يؤثر على الدافعية للتعلم

- الجهد : وُجد ان الطلبة لا يملكون عادة فكرة عن مستوى الجهد الذي يبذلوه من اجل النجاح ، ان الطلبة يحكمون على جهدهم من خلال ما قاموا به من نشاطات تجاه مهمة ما و بالتالي فان النجاح يزيد من الجهد و الجهد يولد المزيد من النجاح وهنا مرة أخرى نلاحظ أهمية التأكيد على النجاح كوسيلة لتجيع المزيد من الجهد

- الحظ : أن الطلبة الذين لديهم ثقة قليلة بقدراتهم يعززون نجاحهم الى الحظ ، و النجاح في هذه الحالة لا يزيد من الجهد ، وقلة الجهد لانفعل شيئاً تجاه زيادة قدرة الفرد و بالتالي قدرة الفرد تبقى المهمة غارقة في المعيقات

- صعوبة المهمة :يحكم على صعوبة المهمة من خلال أداء الآخرين على تلك المهمة فإذا نجح الجميع فيها معنى ذلك ان المهمة سهلة ، و العكس صحيح ، وهنا تظهر لدينا ظاهرة هامة وهي انه إذا نجح فرد في مهمة يفشل فيها الآخرين فإنه سيعزو سبب نجاحه الى قدرته ، اما اذا رافق نجاح الفرد في المهمة نجاح الآخرين بها سيكون مصدر النجاح هو المهمة ذاته (نفس المرجع، 2008، ص:79)

خلاصة :

مما سبق نخلص الى نتيجة مهمة ان الدافعية تسهم في تسهيل فهمنا لبعض الحقائق كما يمكن القول انها مهمة لتفسير وتحديد المعززات وتوجيه السلوك نحو هدف معين ، اما الدافع للإنجاز فيمثل الرغبة في القيام بعمل جيد هذه الرغبة التي تتميز بالطموح و الاستمتاع .

الفصل الخامس: التحصيل الدراسي

تمهيد

- 01 - مفهوم التحصيل الدراسي
- 02- أنواع التحصيل الدراسي .
- 03- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي
- 04- شروط التحصيل الدراسي
- 05- دور الأستاذ في التحصيل الدراسي
- 06- اختبارات التحصيل

تمهيد:

يعتبر التحصيل الدراسي إحدى العمليات الهامة في العملية التعليمية و التكوينية، إذ عن طريقه يمكن التمييز بين التلميذ ذو المستوى الجيد و التلميذ ذو المستوى الضعيف و ذلك عن طريق معرفة ما حصله التلميذ من معارف و معلومات، و هذا ما يدعونا إلى طرح عملية التقييم و التقويم في المسيرة التكوينية للتلاميذ إذ عن طريقها تتضح الرؤى حول نوعية التكوين و التعلم.

و عملية التحصيل الدراسي تتم وفق شروط معينة يجب توافرها، و على هذا الأساس فإن هذه العملية ترجع إلى جملة من العوامل الشخصية و العوامل المحيطة و الأسرية و العوامل السوسيو ثقافية و السياسية و الاقتصادية و أخيرا العوامل البيداغوجية و الإدارية.

01- مفهوم التحصيل الدراسي :

تختلف وجهات النظر و الآراء حول مفهوم وتعريف التحصيل الدراسي ورغم هذا الاختلاف نجد شبه اتفاق حول أهمية ودور هذا الأخير في تحديد المقدار الذي يتحصل عليه المتعلم من المعارف من أهمها إن التحصيل الدراسي يتمثل في المعرفة التي يتحصل عليها الفرد من خلال برنامج او منهج دراسي قصد تكيفه مع الوسط و العمل المدرسي ويحدث في جميع التغيرات التي تحدث للفرد جراء تعرضه لموقف تعليمي وممارسة عمل تعليمي معين .

ويرى ابو حطب ان مفهوم التحصيل الدراسي يرتبط بمفهوم التعلم المدرسي ارتباطا وثيقا إلا أن مفهوم التعلم المدرسي أكثر شمولاً فهو يشير الى التغيرات في الأداء تحت ظروف التدريب و الممارسة المدرسية ، كما تتمثل في اكتساب المعلومات و المهارات وطرق التفكير وتغير الاتجاهات و القيم و تعديل أساليب التوافق ويشمل هذا النواتج المرغوبة و ير المرغوبة ، أما التحصيل الدراسي فهو أكثر اتصالا بالنواتج المرغوبة للتعلم او الأهداف التعليمية (الخطيب ،1980،ص:397)

وستتضح الرؤية لمفهوم التحصيل الدراسي من خلال عرض بعض التعاريف من بينها :

تعريف محمد السيد ابو النيل :حيث يعتبر التحصيل بمعنى خاص يشير الى التحصيل الاكاديمي وهو في هذه الحالة يستخدم ليشير الى القدرة على اداء متطلبات النجاح المدرسي سواء في التحصيل بمعناه العام او النوعي لمادة دراسية معينة (ابو النيل ، دس ، ص: 85)

ويعرفه دسوقي بأنه القدرة الحاصلة على أداء المهام المدرسية ود تكون عامة او خاصة بمادة دراسية معينة (هيام صابر،2012،ص:154)

ويعرفه إبراهيم عبد المحسن الكنانى : هو كل أداء يوم به الطالب في الموضوعات المدرسية المختلفة ، و الي يمكن اخضاعه عن طريق درجات اختبار او تقديرات المدرسين او كليهما (محمد عبد العزيز العزايوي،2008،ص:227)

ويعرف أيضا على انه : " هو ذلك المستوى الذي وصل اليه التلميذ في تحصيله للمواد الدراسية " (احمد عبادة ،2001،ص:142)

والتحصيل الاكاديمي هو القدرة على الحصول على درجات مقنعة في المسافات الدراسية " (بدر عمر العمر،2012،ص:63)

وأخر تعريف هو انه : " تحصيل إدراكي نظري في معظمه يرتكز على المعارف و الخبرات التي تجسدها المواد المنهجية المختلفة في التربية المدرسية (محمد زياد حمدان،1985،ص:107)

ومن خلال هذه التعاريف التي تعمدنا ذكرها يجدر بنا تبني تعريف اجرائي للتحصيل الدراسي وهو انه مجموعة المعارف و الخبرات و المهارات التي يتحصل عليها التلميذ اثناء عملية التعليم التي يتلقاها

02- أنواع التحصيل الدراسي :

تم تصنيف مستويات التحصيل الدراسي الى ثلاث مستويات :

التحصيل الجيد :يكون فيه اداء التلميذ مرتفع عن معدل زملائه في نفس المستوى وفي نفس القسم ، ويتم استخدام جميع القدرات و الإمكانيات التي تكفل للتلميذ الحصول على مستوى أعلى للأداء التحصيلي المراقب منه ، بحيث يكون في قمة الانحراف المعياري من الناحية الايجابية ، مما يمنحه التفوق على بقية زملائه

التحصيل الدراسي المتوسط : في هذا النوع من التحصيل الدراسي تكون الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ تمثل نصف الإمكانيات التي يمتلكها ، ويكون أدائه متوسط ودرجة احتفاظه واستفادته من المعلومات متوسطة .

التحصيل الدراسي المنخفض : يعرف هذا النوع من الاداء بالتحصيل الدراسي الضعيف ، حيث يكون فيه اداء التلميذ ضعيف من المستوى العادي بالمقارنة مع بقية زملائه فنسبة استغلاله واستفادته مما تقدم من المقرر الدراسي ضعيفة الى درجة الانعدام .

وفي هذا النوع من التحصيل يكن استغلال المتعلم لقدراته العقلية و الفكرية ضعيفا على الرغم من تواجد نسبة لا باس بها من القدرات ويمكن ان يكون هذا التأخر في جميع المواد وهو ما يطلق عليه بالفشل الدراسي العام ، لان التلميذ يجد نفسه عاجزا عن هم ومتابعة البرنامج الدراسي رغم محاولته التفوق على هذا العجز ،

او قد يكون في مادة واحدة او اثنتين فيكون نوعي ، وهذا على حسب قدرات التلميذ وإمكانياته (بن يوسف امال، 2008:ص:108)

03- العوامل التي تؤثر على التحصيل الدراسي :

اورد اوزابل 1968 العديد من المتغيرات التي تؤثر على التحصيل الدراسي وقسمها على مجموعتين توردها الباحثة كما وردت في هلال القصابي

أولاً: مجموعة المتغيرات الشخصية عند المتعلمين وتشمل :

- 1- تغيرات الابنية المعرفية :هي الخصائص التنظيمية الجوهرية للمعرفة ،التي اكتسبها الفرد سابقا في مجال مادة تعليمية معينة ، والتي تؤثر بشكل اساسي في تمثل مواءمة مهمة تعليمية جديدة في المجال نفسه
- 2- الاستعداد التطوري : هو نوع خاص من الاستعداد يتحدد بمستوى النماء العقلي للمتعلم في القدرات الخاصة وأنماط السلوك العقلي للفرد في ذلك المستوى
- 3- قدرات العقلية : من ابرزها الذكاء او القدرة العلية العامة

4- تغيرات الدافعية و الاتجاهات : تشمل على عدد من المتغيرات منها الرغبة في التعلم و الدافع للتحصيل والتشجيع الذاتي، و الاهتمام بالموضوع و مستوى الدافعية ونوعها ، و التكيف الشخصي ومستوى القلق

ثانيا : مجموعة المتغيرات البيئية :

هي تلك المتغيرات التي ترتبط بخصائص الجو التعليمي في المواقف التعليمية وتشمل هذه المتغيرات ما ياتي

1- تنظيم المواد التعليمية ، واستخدام الوسائل التعليمية

- 2- العوامل الاجتماعية: ومنها المناخ الصفّي، والجو التعاوني والتنافسي و التفاعل الاجتماعي داخل الصف
- 3- خصائص المعلم : و تشمل على قدراته المعرفية ، ومعرفته بمادة الموضوع وسمات شخصيته ، وسلوكه التعليمي (هلال القصابي، 2010،ص:15)

04- شروط التحصيل الدراسي:

4-1 شرط التكرار :من المعروف أن الإنسان يحتاج إلى التكرار لتعلم خبرة معينة والتكرار الذي نقصده هنا هو التكرار الموجه المؤدي إلى الكمال وليس التكرار الآلي الأعمى، فلكي يستطيع الطالب مثلا أن يحفظ قصيدة من الشعر فإنه لا بد أن يكررها عدة مرات. ويؤدي التكرار إلى نمو الخبرة وارتقاؤها، بحيث يستطيع الإنسان أن يقوم بالأداء المطلوب بطريقة آلية وفي نفس الوقت بطريقة سريعة ودقيقة(عبد الرحمان العيسوي، 2000)

4-2 شرط الاهتمام: تتوقف القدرة على حصر الانتباه وكذلك النشاط الذاتي الذي يبذله المتعلم على مدى اهتمامه بما يدرس، إن حصر الانتباه يستلزم بذل الجهد الإرادي وتوفر الاهتمام لدى المتعلم حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات التي يتعلمها وتستقر عناصرها في تنظيم معين، فما نساها هو غالباً ما لا نهتم به والشيء الذي لاحظناه بادئ الأمر خطأ سوف نتذكره خطأً. إن إثارة اهتمام التلميذ وضمان استمرار هذا الاهتمام من الصعوبات التي تعترض المعلم في الفصل الدراسي، ويمكن التغلب على هذه المشكلة لو استغل المعلم نشاط التلاميذ الإيجابي واهتم بطريقة الاستكشاف والتساؤل أكثر من اهتمامه بالتلقين وحشو الأذهان.

4-3 فترات الراحة وتنوع المواد: في حالة دراسة مادتين أو أكثر في يوم واحد بينت نتائج التجارب أهمية فترة الراحة عقب دراسة كل مادة من أجل تثبيتها والاحتفاظ بها فالطالب يجب أن يراعي اختيار مادتين مختلفتين في المعنى المحتوى والشكل، فكلما زاد التشابه بين المادتين المدروستين بطريقة متعاقبة كلما زادت درجة تداخلهما، أي طمس إحداها للأخرى، وكلما اختلفت المادتان قلت درجة التداخل بينهما وبالتالي أصبحت أقل

عرضة للنسيان (حملي المليجي، 2004)

4-4 الطريقة الكلية والطريقة الجزئية: لقد أثبتت التجارب أن الطريقة الكلية أفضل من الطريقة الجزئية، حين تكون المادة المراد تعلمها سهلة وقصيرة، فكلما كان الموضوع المراد تعلمه متسلسلاً تسلسلاً منطقياً كلما سهل تعلمه بالطريقة الكلية، فالموضوع الذي يكون وحدة طبيعية يكون أسهل في تعلمه بالطريقة الكلية عن الموضوعات المكونة من أجزاء لا رابطة بينها. (محمد جاسم محمد، 2004)

4-5 مبدأ التسميع الذاتي: وفيه يسترجع الفرد ما حصله من معرفة وعلاج ما يبدو من مواطن الضعف في التحصيل.

05- دور المعلم في التحصيل الدراسي:

يستطيع المعلمون استخدام العديد من الإستراتيجيات لجعل الطلبة مسؤولين عن تعلمهم وذلك من خلال توجيه الطلبة إلى الأسلوب الأفضل في التعلم وبيبنون لهم المجالات التي حققوا فيها إنجازات وتلك التي زالت بحاجة إلى التحسن، كما يتوجب على المعلمين إظهار الدعم والاهتمام لطلبتهم. لكن يوجد العديد من المعلمين الذين يمارسون وظيفة ليست مهنة على حد تعبير Heath "هث" والذي يشير إلى عدد من السمات التي تفرز هذه الفئة من المعلمين وهي :

يمارس المعلم علمه بالحد الأدنى: حيث يصل إلى المدرسة ويغادرها في الوقت المحدد، ويقاوم الأعمال والمسؤوليات الإضافية ما لم تكن مدفوعة الأجر ويكثر التغيب عن المدرسة بحجة المرض.

دائم الشكوى: فهو يتذمر من راتبه، أوضاع العمل، الطلاب، آباءهم والهيئة التدريسية.
يبذل أقل جهد ممكن: يحاضر ويقرأ من الكتاب ويعطي واجبات منزلية بسيطة ويعتمد على الامتحانات الموضوعية. يقاوم الأفكار التي تتطلب وقتاً إضافياً وطاقة. لديه سلبية وشك نحو الآخرين وكثير النقد".
أما المعلم الذي يقود طلبته نحو النضج كما يعتقد "هث Heath يتصف بالخصائص التالية:
- لديه كفايات في عدة مجالات وليس الأكاديمية فقط.
- يستطيع أن يعطي من طاقاته دون مقابل، ويكون متحمساً لعمله كمعلم ومبتهجاً بالمشاريع الجديدة.
- يتقبل ذاته ويثق بها وبالآخرين ويتحلى بروح الدعابة.
وبين أسعد (1991) أن أغلب الدراسات تشير إلى أن المعلم الجيد بنظر الطلاب هو من يتمتع بمنظومات خمس من الصفات وهي:

- أ الصفات الشخصية: مثل اللطف والصدق والتواضع والمرح والتعاطف مع الآخرين.
 - ب الصفات الانضباطية: مثل التقيد بالنظام والعدل والموضوعية والصراحة.
 - ج الصفات الإنتاجية: كالقدرة على إثارة الاهتمام والمعرفة الواسعة.
 - د الصفات الترويحية: كالمشاركة في الألعاب.
 - هـ الصفات الجسمية: مثل المظهر الخارجي والزينة والصوت (رغدة شريم، 2009)
- 6- اختبارات التحصيل:

للاختبارات التحصيلية أنواع عديدة لكل منها مميزاتا وعيوبها، إلا أن هذه الاختبارات جميعا تشترك بكونها أدوات تستخدم لقياس مدى الفهم والتحصيل الدراسي للتلاميذ، ومن بين هذه الاختبارات نجد:
6-1 الاختبارات المقالية: هي أقدم أنواع وسائل التقييم المكتوبة وتكون في العادة بنوعين: طويلة تمتد إجابتها أحيانا لعشرات الصفحات أو تتعدى في مجملها نصف صفحة كما في التربية المدرسية، وقصيرة ذات إجابة محدودة تتراوح بين جملة ونصف صفحة.
تستخدم الاختبارات المقالية في التربية لكشف قدرة التلاميذ على تشكيل الأفكار وربطها وتنسيقها المنطقي معا بأسلوب لغوي واضح ومفيد، بالإضافة إلى ذلك فهي تنمي قدرة التلاميذ على الإبداع الفكري ونقد وتقييم المعلومات ومفاضلتها، وبصفة عامة عند قيام المعلم بتطوير أسئلة الاختبارات المقالية يجب عليه مراعاة ما يلي:

- أن تكون اللغة واضحة.
- أن ترتبط بالمادة التي درسها التلميذ.

- أن يحدد الوقت اللازم وعدد الأسطر أو الصفحات القصوى للإجابة عليها.
- أن يطلب من التلاميذ الإجابة على كل الأسئلة ليتمكن المعلم من تكوين حكم صحيح بخصوص قدراتهم الفردية. (محمد زياد حمدان، 2001)

6-2-12 الاختبارات الموضوعية: الموضوعية تعني الإتيان التام في الأحكام، وقد سميت بالاختبارات الموضوعية لأننا لو أعطينا أوراق الإجابة عددا من المصححين فإن الاتفاق على الدرجة المعطاة لكل ورقة منها سيكون اتفاقا لا اختلاف فيه، ولهذه الاختبارات أنواع عديدة أهمها:

6-2-1-1 أسئلة الاختيار من متعددة: تتكون من جملة تصاغ في صورة سؤال مباشر أو عبارة ناقصة تسمى الجذر أو أصل السؤال، ومجموعة من الحلول المقترحة لها قد تشتمل على كلمات أو أعداد أو رموز أو عبارات تسمى البدائل الاختيارية غالبا ما يكون أحدها صحيح وباقي الإجابات تتضمن جزءا من الإجابة أو إجابة ناقصة أو خاطئة وتسمى المموهات.

وفي حالات أخرى يطلب من الطالب في أصل السؤال تمييز الإجابة الخاطئة من بين عدة إجابات تقدم له أحدها خطأ وباقي الإجابات صحيحة، والبدائل المقدمة مع أصل السؤال يشترط فيها أن تمتلك درجة متقاربة من الجاذبية والتمويه بنفس القدر الذي يمتلكه البديل الصحيح بحيث يصعب على الطالب غير المذاكر جيدا معرفة الإجابة الصحيحة.

وتعد أسئلة الاختيار المتعددة من أفضل أنواع الاختبارات الموضوعية من حيث فوائدها لقياس عدد كبير من الأهداف التعليمية والسلوكية، كما أنها من أكثر الأنواع شيوعا عند استخدام المعلمين الأسلوب الموضوعي في الاختبارات.

6-2-2-2 أسئلة التكملة وملئ الفراغات: يتضمن هذا النوع عددا من الفقرات أو الجمل الصحيحة، وقد أبعاد أو حذف منها جزء مكمل، ويطلب من الممتحن إكمال ما هو ناقص أو محذوف بكلمة أو عبارة مناسبة. وهذه الأسئلة ملائمة لقياس مستوى المعرفة من خلال بعض المعلومات الجزئية، كما يمكن أن تكون مساعدة في قياس مستويات الأهداف المعرفية كافة. (علي مهدي كاظم، 2001)

6-2-3 أسئلة الصواب والخطأ: تكون بأشكال مختلفة وهي أكثر الأسئلة انتشارا في المؤسسات التعليمية، وتعد فرعا من فروع الأسئلة الموضوعية تتكون من عدد من العبارات بعضها يكون صحيح وبعضها الآخر خطأ، حيث يكلف الطالب بوضع كلمة صح أو خطأ أو إشارتهما، ويجب أن تكون العبارات متجانسة حول موضوع واحد.

6-2-4 أسئلة المزوجة: وفيها يتألف السؤال من قائمتين من البنود، تحتوي القائمة الأولى على مفردات تدور حولها مشكلة هي موضوع السؤال والقائمة الثانية تتضمن مفردات أو عبارات يرتبط كل منها ببند في القائمة الأولى، ويطلب من الطالب أن يجري عملية التوفيق بين القائمتين باختيار البند في القائمة الثانية الذي يرتبط مع البند المناسب له في القائمة الأولى.

وقد انتشرت هذه الاختبارات في الآونة الأخيرة ومهمتها قياس التحصيل الدراسي ويطلق عليها اسم الاختبارات الحديثة، ومن خصائصها أنها شاملة ولا تدخل فيها ذاتية المصحح، بحيث توضع العلامة دون تحيز إيجابي أو سلبي (إيمان أبو غريبة، 2008)

6-3 الاختبارات الشفوية: هي إحدى وسائل التقويم المستخدمة على نطاق واسع في

المؤسسات التعليمية من قبل المعلمين، وهي تتمثل في قيام المعلم بتوجيه أسئلة معينة إلى التلاميذ خلال الحصة الدراسية تتعلق بموضوعات المادة التي تم دراستها سابقا أو في نفس موضوع الحصة يجب عليها التلميذ شفويا، وتهدف إلى قياس ما تم تحصيله من معلومات أو معارف ويتم إعطاء درجة للتلميذ بناء على إجابته.

6-4 اختبارات الأداء: هي الاختبارات التي يقوم فيها التلميذ بأداء مجموعة عمليات آلية أو جسمية يمكن للمعلم تقويمه على أساسها، ويستخدم هذا النوع عادة في المواد التطبيقية والفنية والرياضية، لأن التحصيل الدراسي للتلميذ في هذه المواد لا يتوقف عند حدود تذكر المعلومات والحقائق أو تكوين اتجاهات معينة بل يمتد كذلك إلى الجوانب الأخرى كالجوانب الجسمية أو الحركية، وذلك للتأكد من إستيعاب التلميذ لما درسه نظريا وقدرته على نقله إلى حيز التطبيق. (ربيع هادي مشعان، 2008)

6-5 الاختبارات المقننة أو المعيرة: ونعني بها تلك الاختبارات التي يتم بناؤها بطرق معيارية ومبلورة، يقوم ببنائها مختصون في الاختبارات ومواد التخصص المختلفة، من أجل توزيعها وتطبيقها على نطاق واسع في المدارس لمناطق تعليمية مختلفة، وهناك عدة أنواع لهذه الاختبارات منها:

أ - **اختبارات التحصيل الشخصية:** مثل اختبارات الفهم و الاستيعاب في القراءة.

ب **اختبارات التحصيل على مستوى الدراسة في المرحلة الأساسية، الثانوية والجامعة.** (سامي محمد ملحم،

(2000)

خلاصة: ما يمكن استخلاصه في نهاية الفصل ان التحصيل الدراسي يعتبر معيارا في ضوءه يتم تحديد المستوى التعليمي للتلميذ ، وهو يعتمد بالدرجة الاولى على قدرات الطالب وما لديه من خبرة ومهارة وتدريب كما يمكن ان نوجز اهمية الاختبارات في أنها تساعد على تصنيف الطلبة في شعب او مجموعات بناء على ما يمتلكونه من خبرات تعليمية وما اكتسبوه من معارف ، و تعمل على زيادة مستوى الاتقان في المادة التعليمية و التي تساعد في انتقال اثر التعلم من الموقف الراهن الى موقف لاحق مشابه للموقف الذي تم فيه التعلم .

الفصل السادس : الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد

01- الدراسة الاستطلاعية

1-2 اهداف الدراسة الاستطلاعية

1-3 عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها

1-4 خصائص مجتمع الدراسة

1-5 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

1-6 ادوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية

1-7 حساب الخصائص السيكومترية

1-8 منهج الدراسة

2- الدراسة النهائية

2-1 مجال الدراسة النهائية

2-3 الادوات الاحصائية المستخدمة في الدراسة

2-4 عرض نتائج الدراسة

2-5 البرنامج الارشادي المقترح

تمهيد :

تتناول الدراسة الحالية اقتراح برنامج ارشادي في المهارات الدراسية لرفع دافعية الانجاز وزيادة التحصيل الدراسي ،وقد تم تقسيم هذا الفصل الى مرحلتين اثنتين هما : المرحلة الاستطلاعية ، و النهائية. حيث احتوت المرحلة الاولى وصفا للدراسة الاستطلاعية و المرحلة الثانية بناء البرنامج الارشادي وفقا للحاجات الارشادية للمهارات الدراسية

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات الدراسة الميدانية ،اذ تعد هامة بالنظر للأهداف المتوخاه لتحقيقها من خلالها ، التي تمكننا من التعرف على مجتمع الدراسة كما تساهم في تكوين صورة أولية حول موضع الدراسة ، لذا سنتناول خلال هذا الفصل كلا من حدود الدراسة الاستطلاعية وأهداف الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة الاستطلاعية ، و المنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات في الدراسة ، وحساب الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة بالإضافة إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية التي سنقوم بها إلى تحقيق جملة من الأهداف أهمها :

- التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة ، ومكان إجرائها من أجل تحديد عينة الدراسة وكذا الأدوات المناسبة التي سوف نستخدمها ، إضافة لمعرفة مختلف الخطوات الرئيسية من الناحية المنهجية خاصة ونحن بصدد تصميم برنامج إرشادي وفق خطوات لا بد ان تكون مدروسة مسبقا.
- بناء استمارة الحاجات الإرشادية للمهارات الدراسية التي تعتبر بمثابة أهداف خاصة بالبرنامج الإرشادي.

1-2 عينة الدراسة وخصائصها أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني

أ- **زمن إجراء الدراسة :** وذلك خلال شهري نوفمبر وديسمبر 2017 ، ودامت بذلك مدة الدراسة الاستطلاعية حوالي شهر

ب- **مكان إجراء الدراسة:** تم توزيع استمارة الدراسة على مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني بمقر مركز التوجيه لولاية سطيف

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة المتمثل في مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي لولاية سطيف و البالغ عددهم إجمالاً 139 مستشار توجيه ،حيث بلغ حجم العينة الاستطلاعية 15 مستشار توجيه في الإرشاد المدرسي و المهني من ولاية سطيف اي ما يعادل نسبة 40 % من مجتمع الدراسة ، وهذا يتوافق مع ما يشير إليه روسكو في احد الشروط الإجرائية لاختيار العينة ، من أن نسبة 30% فما فوق من مجتمع الإحصائي للدراسة هي نسبة ممثلة .

1-3 خصائص مجتمع الدراسة : فيما يلي عرض لأهم المؤشرات الخاصة بالمستشارين في ضوء متغير الجنس

جدول رقم (06) : يبين التعداد الإجمالي لمستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	51	36.69 %
إناث	88	63.30 %
المجموع	139	100 %

كما يوضح الجدول اعلاه ان عدد مستشاري التوجيه المدرسي و المهني في ولاية سطيف قد بلغ 139 مستشار ،منهم (51) مستشار توجيه مدرسي بنسبة 36.69 % ، و (88) مستشارة توجيه وارشاد مدرسي بنسبة 63.30 %

1-4 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

أ/ وفق متغير الجنس :بلغ حجم العينة الاستطلاعية 15 مستشار توجيه في الإرشاد المدرسي و المهني من ولاية سطيف ، والجدول التالية ترصد لنا أهم خصائص العينة في الدراسة الاستطلاعية

جدول رقم (07) يبين وصف عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	04	26.66 %
أنثى	11	73.33 %
المجموع	15	100 %

ب/ وفق متغير الخبرة : ويرصد الجدول التالي رقم (08) توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

جدول رقم (08) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الخبرة

الفئات	العدد	النسبة
1 - 5	02	13.33 %
6 - 10	04	26.66 %
11 - 15	04	26.66 %
16 - 20	5	33.33 %
21 - 25	00	00 %
المجموع	15	100 %

ج/ وفق متغير مكان العمل :

يرصد الجدول الموالي توزيع العينة وفقا لمؤسسات العمل بالثانوية او المتوسطة كما يلي :

مؤسسة العمل	العدد	النسبة المئوية
ثانوية	10	66.66 %
متوسطة	05	33.33 %
المجموع	15	100 %

جدول رقم (09) يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير مكان العمل

1-5 أدوات الدراسة الاستطلاعية و خصائصها السيكومترية:

اولا :بناء استمارة الحاجات الإرشادية : تهدف هذه الاستمارة إلى الوقوف على أهم الحاجات الإرشادية في المهارات الدراسية للتلاميذ ، المتعلقة بدافعية الانجاز و التحصيل الدراسي وفقا لما يراه مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني لولاية سطيف

ثانيا: خطوات بناء الاستمارة : تم بناء استمارة الحاجات الإرشادية للمهارات الدراسية بإتباع الخطوات التالية

الخطوة الأولى :تم صياغة مفردات الاستمارة بالاستعانة بعدد من البحوث و الدراسات التي سبق وأجريت لقياس المهارات الدراسية كدراسة : (عدنان العابد 2013 ، السيد ابو هاشم 2008 ، بن يوسف امال 2008 ، هلال بن حميد احمد القصابي 2010 ، خولة عبد الرحيم غنيمات 2011)

الخطوة الثانية : تم الاطلاع على التراث السيكولوجي المرتبط بموضوع المهارات الدراسية و البرنامج الإرشادي بصفة عامة ، وما علق منها بدافعية الانجاز و التحصيل الدراسي بصفة خاصة

الخطوة الثالثة : الحوصلة التي جمعتها الباحثة من خلال المقابلات الفردية و الجماعية مع تلاميذ أقسام التعليم الثانوي والمشكلات الدراسية التي تواجههم خلال مسارهم الدراسي حيث جمعت مجموعة من المشكلات :

- ضعف دافعية المتعلمين للتعلم
- ضعف التركيز وتششت الانتباه
- غياب التواصل الجيد بين التلميذ و الأستاذ
- الخوف أثناء اقتراب الامتحانات

- وجود صعوبة في المذاكرة للامتحانات بسبب البرنامج المكثف وضيق الوقت

الخطوة الرابعة : في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة و الاستفادة من الخبرة الميدانية للطالبة و الاطلاع على التراث النظري للدراسة أمكن صياغة فقرات الاستمارة حيث بلغت 54 فقرة وقد شكلت هذه الفقرات الصورة الأولية للاستمارة ، تقيس الحاجات الإرشادية للتلاميذ في مهارات الدراسية ضمن مجالين أساسيين : مجال المهارات الدراسية المتعلقة بدافعية الإنجاز حيث احتوى على محور : مهارات التحفيز الذاتي .

ومجال المهارات الدراسية المتعلقة بالتحصيل الدراسي تضمن عدة محاور منها :

محور مهارات التركيز ، محور مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية ، محور مهارات الاستماع و الكتابة ، محور مهارات القراءة ، محور مهارات المذاكرة وإدارة الوقت ، محور مهارات الاستعداد للامتحان وقد ركزت الباحثة على مجال مهارات الدافعية للإنجاز بصورة اكبر عند بناء استمارة الحاجات الإرشادية اعتبارا ان مجال الحاجات لرفع دافع الانجاز على علاقة مباشرة بالمتغير الذي تسعى الدراسة لتحقيقه وهو تحسين مستوى التحصيل الدراسي من خلال البرنامج الإرشادي المزمع تقديمه في هذا البحث وفيما يلي مجالات و محاور و بنود الاستمارة :

1- مجال مهارات دافعية الانجاز : تضمن محور مهارات التحفيز الذاتي : ويشير إلى الاحتياجات المتعلقة بمهارات التحفيز وتقنياته ، و الحاجة إلى الثقة بالنفس وتقيسه البنود التي تحمل الأرقام التالية بالتسلسل من البند رقم 1 إلى البند رقم 15 .

2- مجال مهارات التحصيل الدراسي : تضمن المحاور التالية

- **محور مهارات التركيز :** تشير الى احتياجات التلاميذ فيما يتعلق بالتركيز و معوقاته و تقنيات رفعه وقيس هذا الاحتياج من خلال البنود التي أخذت التسلسل العددي التالي من البند 16 الى غاية البند 18
- **محور مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية :** تشير أيضا إلى قياس الاحتياج المتعلق بالعلاقة الصفية وكيفية إدارتها بين التلميذ و الأستاذ و الممثلة في البنود المرتبة كالتالي: من البند 19 إلى غاية البند 24 .

- محور مهارات الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات) : ما تقيسه هذه البنود هو الحاجات المتعلقة بالاستماع طرق تدوين الملاحظات و كيفية التعامل مع المعلومات المدونة وانحصرت في البنود المرقمة بالتسلسل من البند 25 إلى البند 29

- محور مهارات القراءة : تقيسه البنود المنحصرة من البند 30 الى غاية البند 34

- محور مهارات المذاكرة و تنظيم الوقت : و تقيس بنوده المدرجة ضمنه احتياجات المتعلمين في تحديد الأولويات و تنظيم الوقت و جدول المذاكرة و تقيسها البنود التالية : مرتبة بالتسلسل العددي من البند (35) الى غاية البند (46) .

- محور مهارات الاستعداد للامتحان : ويشير المحور إلى المشكلات المتعلقة بالخوف و القلق و مواجهة الفشل أثناء الامتحانات و تقيسه البنود التي تحمل الأرقام وفق التسلسل التالي من البند (47) الى غاية البند (54)

و تتحد بدائل الإجابة التي إنطوى عليها إستبيان هذه الدراسة في ثلاثة بدائل هي:

- بديل حاجة "أساسية" ، و التقدير الكمي الممنوح من قبل الباحثة هو ثلاثة درجات (3) .

- بديل حاجة "ثانوية" ، و التقدير الكمي الممنوح من قبل الباحثة هو درجتين (2) .

- بديل "ليست حاجة" ، و التقدير الكمي الممنوح من قبل الباحثة هو درجة واحدة (1) .

و حتى تكون للنتائج المحصل عليها بواسطة أي أداة من أدوات جمع البيانات، في الدراسات السلوكية، فائدة مرجوة ينبغي التأكد من سلامة و صحة شروطها السيكومترية (الصدق و الثبات)، و هذا ما ينبغي علينا القيام به بالنسبة لاستبيان دراستنا هذه.

الخطوة الخامسة: توزيع الاستمارة على عينة الدراسة (15) مستشار توجيه إرشاد مدرسي و مهني بغرض قياس مدى مساهمة المحاور المذكورة في الاستبيان على تحديد الاحتياجات الخاصة بالمهارات الدراسية
1-6 حساب الخصائص السيكومترية للاستمارة :

اولا: الصدق:

وحتى يتم التأكد من صدق أداة الدراسة فان الطالبة لجأت الى (صدق المحتوى) للتحقق من صدق المقياس.

حيث تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال التربية و علم النفس و الإرشاد التربوي الذين قاموا بإبداء ملاحظاتهم حول العبارات التي احتواها الاستبيان ،

و الجدول رقم (10) التالي يوضح فقرات استمارة الحاجات الإرشادية :

جدول رقم (10) يوضح فقرات استمارة الاحتياجات الإرشادية

لا	نعم	العبارة	الوحدة الإرشادية
		1- يحتاج أن يعرف معنى الطموح	مهارات التحفيز الذاتي
		2- يحتاج أن يعرف لماذا يسعى للتميز	
		3- يحتاج ان يعرف مفهوم التحفيز	
		4- يحتاج ان يعرف مفهوم الدافع	
		5- يحتاج ان يعرف الفرق بين الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية	
		6- يحتاج ان يعرف تقنيات التحفيز الذاتي	
		7- يحتاج معرفة طريقة التقييم الذاتي	
		8- يحتاج معرفة معنى الهدف الدراسي وأهميته	
		9- يحتاج الى معرفة كيفية وضع الهدف الدراسي	
		10- هو بحاجة الى معرفة الأسباب التي يعزو إليها نجاحه وفشله	
		11- يحتاج ان يعرف قناعاته السلبية و الايجابية حول الدراسة	
		12- يحتاج ان يعرف كيف يحول قناعاته السلبية الى ايجابية	
		13- يحتاج ان يعرف معنى الثقة بالنفس	
		14- يحتاج ان يعرف تقنيات تساعده على تعزيز الثقة بالنفس	
		15- يحتاج أن يعرف كيف يحقق الانضباط الذاتي	
		16- يحتاج معرفة ما التركيز	
		17- يحتاج الى معرفة معوقات عملية التركيز	
		18- يحتاج الى معرفة تقنيات ترفع من قدرته على التركيز	
		19- يحتاج ان يعرف مهارات قبل الدخول لحجرة الدراسة	مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية
		20- يحتاج ان يعرف ما يجب عليه اثناء الحصة الدراسية .	
		21- يحتاج ان يعرف مهارة المشاركة الفاعلة في أنشطة حجرة الدراسة	
		22- يحتاج الى التعرف على نمط الاستاذ التعليمي الذي يدرسه	
		23- يحتاج ان يتعرف على نمطه التعليمي	
		24- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع كل نمط	
		25- يحتاج ان يعرف الغاية من الاستماع اثناء الشرح	
		26- يحتاج ان يعرف اهمية تدوين الملاحظات	
		27- يحتاج ان يعرف متى يدون الملاحظات ومصدر نقلها .	مهارة الاستماع و

		28- يحتاج ان يعرف طرق تدوين الملاحظات	الكتابة (تدوين الملاحظات)
		29- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل و الاستفادة من الملاحظات بعد تدوينها	
		30- يحتاج معرفة الهدف من القراءة ولماذا يقرأ	مهارة القراءة
		31- يحتاج ان يعرف مشكلات القراءة وكيفية التعامل معها	
		32- يحتاج الى معرفة كيفية تحسين السرعة القرائية	
		33- يحتاج الى معرفة استراتيجيات القراءة	
		34- يحتاج الى معرفة متى يستخدم اي نوع من القراءة	مهارات المذاكرة و تنظيم الوقت
		35- يحتاج ان يتعرف على أهمية الوقت	
		36- يحتاج ان يعرف اهمية التخطيط	
		37- يحتاج ان يعرف طريقة تحديد الأولويات	
		38- يحتاج ان يعرف توزيع أوقاته الخاصة	
		39- يحتاج ان يطبق برنامج عمل دراسي	
		40- يحتاج ان يعرف اوقات المذاكرة المناسبة	
		41- يحتاج التعرف على تنوع طرق التعلم	
		42- يحتاج ان يعرف المبادئ التي تقوم عليها بالذاكرة	
		43- يحتاج ان يتعرف على خطوات المذاكرة الفعالة	
		44 - يحتاج ان يعرف إستراتيجية الحفظ المنقن	مهارة الاستعداد للامتحان
		45- يحتاج ان يعرف تقنيات مقاومة النسيان	
		46- يحتاج ان يعرف الغذاء المناسب لتنشيط الذاكرة	
		47- يحتاج ان يعرف كيفية التحضير و الاستعداد للامتحان	
		48- يحتاج ان يعرف كيفية تقديم وأداء الامتحان	
		49- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الاختبارات الكتابية و غير الكتابية	
		50- يحتاج ان يعرف أنواع الاختبارات	
		51- يحتاج ان يتعرف على شروط اداء الامتحان بطريقة جيدة	
		52- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان	
		53- يحتاج الى معرفة استراتيجيات التخلص من القلق	
		54- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الفشل	

مجال مهارات دافعية الانجاز : وتضمن محور : مهارات التحفيز الذاتي " حيث شمل 15 حاجة إرشادية

ومجال مهارات التحصيل الدراسي : وتضمن عدة محاور: محور مهارات التركيز (03) حاجات إرشادية ، محور مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية (06) حاجة إرشادية ، محور مهارات الاستماع

و الكتابة (تدوين الملاحظات) (05) حاجات إرشادية ، محور مهارات القراءة (05) حاجات إرشادية ، محور مهارات المذاكرة وتنظيم الوقت (12) حاجات إرشادية ، محور مهارات الاستعداد للامتحان (08) ووفق المعادلة الموالية تم حساب الصدق الظاهري : م .ص .ب = ن - ن / ع حيث أن م .ص .ب :معامل صدق كل بند .

ن : عدد المحكمين الذين اعتبروا ان البند يقيس البعد المراد قياسه.

ن- : عدد المحكمين الذين اعتبروا ان البند لا يقيس البعد المراد قياسه .

ع : عدد المحكمين الإجمالي

معامل صدق الاستبيان = مجموع م .ص .ب / ن

ن : عدد بنود الاستبيان

و الجدول التالي يرصد معامل صدق كل بند في استبيان تحديد الاحتياجات الإرشادية للمهارات الدراسية

جدول رقم(11) : يبين توزيع إجابات المحكمين على البنود ومعامل صدق كل بند لاستبيان تحديد

الحاجات الإرشادية لبرنامج المهارات الدراسية

رقم البند	نعم يقيس	لا يقيس	معامل الصدق	رقم البند	نعم يقيس	لا يقيس	معامل الصدق
01	6	1	0.71	28	7	0	1
02	7	0	1	29	7	0	1
03	6	1	0.71	30	7	0	1
04	6	16	0.71	31	6	1	0.71
05	6	1	0.71	32	6	1	0.71
06	6	1	0.71	33	6	1	0.71
07	6	1	0.71	34	7	0	1
08	7	0	1	35	7	0	1
09	7	0	1	36	7	0	1
10	7	0	1	37	7	0	1
11	7	0	1	38	7	0	1
12	6	1	0.71	39	6	1	0.71
13	7	0	1	40	7	0	1
14	6	1	0.71	41	7	0	1
15	7	0	1	42	5	2	0.42
16	7	0	1	43	6	1	0.71
17	7	0	1	44	7	0	1
18	7	0	1	45	6	1	0.71

1	0	7	46	1	0	7	19
0.71	1	6	47	0.71	1	6	20
0.71	1	6	48	0.71	1	6	21
1	0	7	49	0.71	1	6	22
0.71	1	6	50	0.71	1	6	23
1	0	7	51	0.42	2	5	24
1	0	7	52	1	0	7	25
1	0	7	53	1	0	7	26
1	0	7	54	0.71	1	6	27
				المجموع			

يتضح من خلال الجدول ان معظم معاملات الاتفاق بين المحكمين كانت مرتفعة في اغلب فقرات استمارة الحاجات التعليمية الإرشادية ، لذلك فهي تمتاز بصدق محتوى عالي ، تحدد صدق الاستبيان ب 0.86، ومنه فالاستبيان صادق

ثانيا : تقدير الثبات للأداة : لحساب ثبات استبيان الدراسة تم استخدام معادلة α كرونباخ للاتساق الداخلي بين فقرات استمارة الحاجات الارشادية ، وقد تم توزيع الاستمارة على عينة من مستشاري التوجيه المدرسي و المهني مكونة من 15 مستشار و مستشارة توجيه مهني

وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج SPSS تم الحصول على قيمة الثبات لمحاور الاستبيان الموضحة في الجداول التالية:

- بالنسبة لمجال مهارات دافعية الانجاز.

جدول رقم (12) يوضح قيمة ثبات مجال مهارات دافعية الانجاز

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,833	15

- القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (12) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,833) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

بالنسبة لمحور مهارات التركيز.

جدول رقم (13) يوضح قيمة ثبات محور مهارات التركيز.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,677	4

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (13) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,677) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

• بالنسبة لمحور مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية.

جدول رقم (14) يوضح قيمة ثبات محور مهارات التواصل والتعلم في الحجرة الصفية.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,792	6

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (14) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,792) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

• بالنسبة لمحور مهارات الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات).

جدول رقم (15) يوضح قيمة ثبات محور الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,767	05

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (15) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,767) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

بالنسبة لمحور مهارات القراءة.

جدول رقم (16) يوضح قيمة ثبات محور مهارات القراءة.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,671	05

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (16) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,671) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

نسبة لمحور مهارات المذاكرة و تنظيم الوقت.

جدول رقم (17) يوضح قيمة ثبات مهارات المذاكرة و تنظيم الوقت.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,833	12

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (17) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,833) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

• بالنسبة لمحور مهارات الاستعداد للامتحان.

جدول رقم (18) يوضح قيمة ثبات مهارات الاستعداد للامتحان.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,652	08

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (18) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,652) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

بالنسبة لمجال مهارات التحصيل الدراسي:

جدول رقم (19) يوضح قيمة ثبات محور مهارات التحصيل الدراسي.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,649	6

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (19) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,649) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذا المحور ذو ثبات مقبول.

• بالنسبة لقيمة ثبات الاستمارة الكلية .

جدول رقم (20) يوضح قيمة ثبات الاستمارة.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,916	54

• القراءة الإحصائية.

بالرجوع إلى الجدول رقم (20) ولما كانت قيم الثبات المحصل عليها، والتي تقدر بـ (0,916) أكبر من قيمة 0.60 أمكننا القول أن هذه الاستمارة ذات ثبات مقبول ، مما يبين ان استمارة الحاجات الإرشادية للمهارات الدراسية تتمتع باهم الخصائص المترولوجية و هي الثبات .

7-1 منهج الدراسة :

استعانت الباحثة في هذه الدراسة بالمنهج الوصفي حيث ان اختيار المنهج المناسب يجب ان يستمد من طبيعة الموضوع و الأهداف العامة له ، وبما أننا نسعى في هذه الدراسة في بعدها الوصفي لاستكشاف الحاجات الإرشادية للمتعلم في المستوى الثانوي إذن فهي مشكلة تشخيصية ومن ثمة فهي وصفية تقتضي تبني المنهج الوصفي، و الذي يقتضي منا تحليل المعطيات الواقعية باستقراء الحاجات الإرشادية وهو ما يمكننا من وضع تصور أولي لبناء برنامج إرشادي من شأنه أن يقود المتعلم الى التميز في تحصيله الدراسي لذا نجد ان انسب هو المنهج الوصفي .

2-الدراسة النهائية : على مستوى هذه المرحلة يتم عرض النتائج وتحليلها وذلك بعد التطرق لعينة لخصائص عينة الدراسة النهائية ، الادوات الاحصائية المستخدمة، بالاضافة الى الاجابة على التساؤلات التي تضمنتها الدراسة وعندها نصل الى اهم نقطة في توضيح خطوات بناء البرنامج الارشادي المقترح

2-1 مجال الدراسة النهائية :

2-1-1 زمن إجراء الدراسة : وذلك خلال شهري مارس و افريل 2018 ، ودامت بذلك مدة الدراسة النهائية حوالي شهر ونصف

2-1-2 مكان إجراء الدراسة : تم توزيع استمارة الدراسة على مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني بمقر مركز التوجيه لولاية سطيف

2-1-3 خصائص عينة الدراسة النهائية : اجريت هذه الدراسة على 55 مستشار توجيه مدرسي ومهني ومن خلال الجداول الاتية نوضح خصائص هذه العينة بعرض اكثر تفصيلا.

أ/ وفق متغير الجنس :يبين الجدول التالي رقم (21) توزيع العينة النهائية حسب متغير الجنس

جدول رقم (21) يبين وصف عينة الدراسة النهائية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
30.90%	17	ذكر
69.09%	38	أنثى
100%	55	المجموع

تعليق : يتضح من الجدول رقم (21) ان عدد المستشارين الذكور الممثلين للعينة النهائية بلغ عددهم 17 مستشار توجيه بنسبة 30.90 % ، في حين بلغ عدد الاناث من العينة النهائية 38 مستشارة توجيه اي ما

يقدر بنسبة 69.09 % ، في حين كان عدد افراد العينة الاجمالي 55 مستشار وتوجيه من اصل 139 مستشار توجيه وإرشاد مدرسي

ب/ وفق متغير الخبرة : ويرصد الجدول التالي رقم (22) توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

جدول رقم (22) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

النسبة	العدد	الفئات
60 %	33	1 - 5
10.90 %	6	5 - 10
12.72 %	7	10 - 15
9.09 %	5	15 - 20
7.27 %	4	20 - 25
100 %	55	المجموع

تعليق : يوضح الجدول اعلاه توزيع نسب المستشارين وفقا لعدد سنوات العمل ، حيث نجد اعلى نسبة منحصرة في الفئة ما بين سنة وخمس سنوات عمل فنجدها محددة ب 60% بعدد 33 مستشار توجيه مدرسي ، نظرا للعدد الكبير من المستشارين الجدد الذين تم توظيفهم مؤخرا في السنوات بين 2015 ، و 2018 بعد فتح منصب مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي ضمن الخريطة الادارية للمتوسطات .

تليها 12.72 % النسبة الممثلة لعدد المستشارين السبعة 07 المنحصرة عدد سنوات عملهم بين 10 - 15 سنة ، فالنسبة الاقل حضورا 7.27% لعدد المستشارين الاربعة 04 الذين بلغ عدد سنوات عملهم بين 20 - 25 سنة ، وهي فئة قليلة نظرا لاستفادة الاناث في هذه الفئة من التقاعد المبكر بعد 20 سنة عمل ج/ وفق متغير مكان العمل :

يرصد الجدول الموالي توزيع العينة وفقا لمؤسسات العمل بالثانوية او المتوسطة كما يلي :

جدول رقم (23) يبين توزيع عينة الدراسة وفق متغير مكان العمل

النسبة المئوية	العدد	مؤسسة العمل
76.36 %	42	ثانوية
23.63 %	13	متوسطة
100 %	55	المجموع

تعليق : يشر الجدول اعلاه رقم (23) الى توزيع نسب المستشارين وفقا لمكان العمل بين التعليم الثانوي و التعليم المتوسط حيث ان عدد المستشارين الممثلين للعينة الاستطلاعية المتواجدين على مستوى الثانويات بلغ عددهم 42 مستشار توجيه اي ما يعادل نسبة 76.36 %، بينما عدد مستشاري التوجيه المتواجدين على مستوى المتوسط فقدر عددهم ب 13 مستشار توجيه اي ما يقدر بنسبة 23.63 % .

2-2 الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

الوسط المرجح كأسلوب إحصائي استخدامه يستلزم المراحل التالية.

أولاً: حساب قيمة الوسط المرجح وفق القانون التالي:

مجموع التكرارات التي حصلت عليها الفقرة

$$* - \text{الوسط المرجح} = \frac{\text{عدد المستجيبين}}{\text{عدد المستجيبين}}$$

عدد المستجيبين

$$.1 \times 1 + 2 \times 1 + 3 \times 1$$

$$* - \text{الوسط المرجح} = \frac{\text{عدد المستجيبين}}{\text{عدد المستجيبين}}$$

عدد المستجيبين

ثانياً: تحديد مستويات تصنيف قيم الوسط المرجح.

من أجل تحديد مستويات تصنيف قيم الوسط المرجح نقوم بحساب المدى وذلك بطرح أصغر قيمة من أعلى قيمة في المقياس (3-1)، ثم قسمة المدى وهو (2) على عدد بدائل الإجابة في المقياس وهي (3) وبساوي (2) (0.66 = 3 ÷ 2). والهدف من ذلك تحديد الطول الفعلي (الحقيقي، الصحيح) لكل خلية من خلايا المقياس بعد ذلك يتم إضافة هذه القيمة (0.66) إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهو الواحد الصحيح)، وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وبهذا تصبح الأطوال الفعلية لخلايا المقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (24) يوضح الأطوال الفعلية لخلايا المقياس

وما يقابلها من بدائل الاستجابة.

المستوى	بدائل الاستجابة	طول خلايا المقياس
مستوى ضعيف	أبداً	1 - 1.66
مستوى متوسط	أحياناً	1.67 - 2.33
مستوى مرتفع	دائماً	2.34 - 3

(علي جراد يوسف العبودي : 2008، ص:164)

2-3 عرض نتائج الدراسة :

عرض نتائج الحاجات الإرشادية و التعليق عليها:

أولاً : عرض نتائج الدراسة بالنسبة للتساؤل الرئيسي الأول الذي مفاده : ما هي الاحتياجات الإرشادية في المهارات الدراسية التي تحسن مستوى دافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟

والجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها في هذا الإطار
جدول رقم (25) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور الدافع للانجاز

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.8	0	10	45	1- يحتاج أن يعرف معنى الطموح
2.8	0	9	46	2- يحتاج أن يعرف لماذا يسعى للتميز
2.9	1	3	51	3- يحتاج ان يعرف مفهوم التحفيز
2.8	1	11	43	4- يحتاج ان يعرف مفهوم الدافع
2.7	2	9	43	5- يحتاج ان يعرف الفرق بين الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية
2.8	0	11	44	6- يحتاج ان يعرف تقنيات التحفيز الذاتي
2.5	5	16	34	7- يحتاج معرفة طريقة التقييم الذاتي
2.7	0	15	40	8- يحتاج معرفة معنى الهدف الدراسي وأهميته
2.6	3	13	39	9- يحتاج الى معرفة كيفية وضع الهدف الدراسي
2.8	0	6	49	10- هو بحاجة الى معرفة الأسباب التي يعزو إليها نجاحه وفشله
2.8	0	9	46	11- يحتاج ان يعرف قناعاته السلبية و الايجابية حول الدراسة
2.7	4	4	47	12- يحتاج ان يعرف كيف يحول قناعاته السلبية الى ايجابية
2.8	0	8	47	13- يحتاج ان يعرف معنى الثقة بالنفس
2.7	2	11	42	14- يحتاج ان يعرف تقنيات تساعده على تعزيز الثقة بالنفس
2.8	1	4	50	15- يحتاج أن يعرف كيف يحقق الانضباط الذاتي

تعليق : بناء على القيم التي تم الحصول عليها من قبل عينة الدراسة والذين عبروا عن الحاجات الاساسية للعديد من المواضيع الخاصة بمحور الدافع للانجاز نجد ان كل الحاجات اساسية وفقا لقيمة الوسط المرجح انطلاقا من الحاجات التي تعنى بالجانب المعنوي للتلميذ في حاجته الاساسية لمعرفة معنى الطموح بقيمة وسط مرجح(2.9) و التحفيز (2.8) و انواعه الى مفهوم الدافع (2.8)، وكذا حاجته لمعرفة تقنيات التحفيز

الذاتي (2.8)، وحاجته الأساسية في معرفة الاسباب التي يعزو اليها سبب فشله ونجاحه (2.8) واثرا العميق في تكوين المعتقدات الايجابية و السلبية تجاه الذات (2.8)، هذه الاخيرة التي تقود الى الحاجة الاساسية لمعرفة معنى الثقة بالنفس (2.8) وكيفية التحقيق الذاتي (2.8)، وما تم ذكره من الحاجات الاساسية عبر عنها بقيم مرتفعة للوسط المرجح .

ثانيا : عرض نتائج الدراسة بالنسبة للتساؤل الرئيسي الثاني الذي مفاده : ما هي الحاجات الإرشادية في المهارات الدراسية التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي لولاية سطيف ؟
وتحت هذا التساؤل ،تتدرج التساؤلات الفرعية التي تأخذ بعين الاعتبار المهارات التي تحسن من مستوى التحصيل الدراسي ، وهي كالتالي :

- عرض نتائج الدراسة للتساؤل الفرعي الاول ، و الذي كفاهه :ماهي الحاجات الارشادية في مهارة التركيز التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي لولاية سطيف

جدول (26) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور مهارة التركيز

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.8	0	6	46	16- يحتاج معرفة ما التركيز
2.8	0	8	47	17- يحتاج الى معرفة معوقات عملية التركيز
2.7	3	9	43	18- يحتاج الى معرفة تقنيات ترفع من قدرته على التركيز

تعليق : كما توضح قيم الوسط المرجح وفقا لاستجابات العينة على الحاجات الاساسية التي تؤكد اهمية الحاجات المتعلقة بمهارة التركيز المتمثلة في مدى حاجتهم الى معرفة المعوقات التي تحول بينهم و التركيز اثناء الدراسة او المذاكرة ، وكذا حاجتهم الى معرفة تقنيات تزيد من هذه المهارة و تطورها ، وهذا ما نستشفه من خلال القيم المرتفعة المحصورة بين 2.8 و 2.7 للوسط المرجح التي تثبت ان الحاجات الارشادية المدرجة ضمن محور مهارة التركيز جلها اساسية ، اي انها اهداف جزئية سيتكز عليها البرنامج الارشادي المقترح .

عرض نتائج الدراسة للتساؤل الفرعي الثاني : و الذي مفاده "ماهي الحاجات الارشادية في مهارة التواصل و التعلم في الحجرة الصفية التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي لولاية سطيف؟

يمكننا الاشارة وعرض نتائج محور التعلم داخل الحجرة الصفية وفق ما يوضحه الجدول (27) الذي يبرز اهم النتائج المتوصل اليها بخصوص تحديد الحاجات الارشادية لدى عينة الدراسة

جدول رقم (27) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور مهارة التواصل و التعلم داخل الحجرة الصفية

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.6	0	17	38	19- يحتاج ان يعرف مهارات قبل الدخول لحجرة الدراسة
2.7	0	13	42	20- يحتاج ان يعرف ما يجب عليه اثناء الحصة الدراسية .
2.6	1	17	37	21- يحتاج ان يعرف مهارة المشاركة الفاعلة في انشطة حجرة الدراسة
2.8	0	8	47	22- يحتاج الى التعرف على نمط الاستاذ التعليمي الذي يدرسه
2.7	1	14	40	23- يحتاج ان يتعرف على نمطه التعليمي
2.7	1	13	41	24- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع كل نمط

التعليق : ما يمكن ملاحظته من خلال النتائج المتوصل اليها عبر استجابات العينة و القيم المحصل عليها للوسط المرجح ، فقد عبروا عن ضرورة الحاجات الارشادية لمحور التعلم داخل الحجرة الصفية ، وقد يرجع الى اهمية هذه الحاجات ، من اهمية التعرف على نمط الاستاذ التعليمي وطريقة تعامله مع طلابه وضرورة فهم التلميذ لهذا النمط كي يصل الى التوافق والانسجام بينه ومعلمه ، حيث تزيد جودة التفاعل بينهما وتكون حصيلة الاهداف البيداغوجية داخل حجرة الصف في اوج تحقيقها ، و نستشف ذلك من خلال قيمة الوسط المرجح (2.8) ، كذلك هو الحال مع باقي الحاجات الارشادية المعبر عنها بقيم مرتفعة للوسط المرجح منها حاجته الى معرفة نمطه التعليمي ، وكيفية التعامل مع هذا النمط لاستثمار امكاناته التعليمية المتاحة على احسن وجه ، ومنه فان قيم الوسط المرجح لهذه الحاجات تشير الى ضرورة ادراجها كاهداف جزئية للبرنامج الارشادي المقترح

عرض نتائج الدراسة للتساؤل الفرعي الثالث : و الذي مفاده "ماهي الحاجات الارشادية في مهارة الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات) التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي لولاية سطيف؟
يمكننا الاشارة وعرض نتائج محور التعلم داخل الحجرة الصفية وفق ما يوضحه الجدول (28) الذي يبرز اهم النتائج المتوصل اليها بخصوص تحديد الحاجات الارشادية

جدول رقم (28) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور مهارة الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات)

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.6	1	16	38	25- يحتاج ان يعرف الغاية من الاستماع اثناء الشرح
2.7	2	12	41	26- يحتاج ان يعرف اهمية تدوين الملاحظات
2.7	3	9	43	27- يحتاج ان يعرف متى يدون الملاحظات ومصدر نقلها .
2.7	2	8	45	28- يحتاج ان يعرف طرق تدوين الملاحظات
2.4	2	26	26	29- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل و الاستفادة من الملاحظات بعد تدوينها

التعليق: ما يمكن ملاحظته من خلال النتائج المتوصل اليها ان هذه الحاجات المدرجة ضمن محور مهارة الاستماع وتدوين الملاحظات اخذت قيما مرتفعة للوسط المرجح تتراوح ما بين (2.4) و(2.7) وهو ما يؤكد ضرورتها بالنسبة للتلميذ وحاجته الماسة اليها لتحسين مستوى تحصيله الدراسي ، وبالتالي اهمية ادراجها ضمن الاهداف الجزئية للبرنامج الارشادي .

- **عرض نتائج الدراسة للتساؤل الفرعي الرابع :** و الذي مفاده "ماهي الحاجات الارشادية في مهارة القراءة التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي لولاية سطيف؟

يمكننا الاشارة وعرض نتائج محور مهارة القراءة وفق ما يوضحه الجدول (29) الذي يبرز اهم النتائج المتوصل اليها بخصوص تحديد الحاجات الارشادية

جدول رقم (29) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور مهارة القراءة

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.5	3	16	36	30- يحتاج معرفة الهدف من القراءة ولماذا يقرأ
2.5	4	18	33	31- يحتاج ان يعرف مشكلات القراءة وكيفية التعامل معها
2.8	2	5	48	32- يحتاج الى معرفة كيفية تحسين

السرعة القرائية				
2.9	0	4	51	33- يحتاج الى معرفة استراتيجيات القراءة
2.7	2	12	41	34- يحتاج الى معرفة متى يستخدم اي نوع من القراءة

التعليق : ما يمكن ملاحظته من خلال القيم المتوصل اليها للوسط المرجح ان التلاميذ فعلا بحاجة الى التدريب على مهارة القراءة وفقا لما ادلى به مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي ، وتعبيرهم عن ضرورة الحاجة الارشادية لمعرفة الهدف من القراءة ومعرفة مشكلاتها وكيفية التعامل معها وهذا فعلا ما اثبتته قيمة الوسط المرجح المقدر ب (2.5) ، وكذا ضرورة الحاجة الارشادية لمعرفة استراتيجيات القراءة التي تأكدت ضرورتها الملحة من خلال القمة المرتفعة جدا للوسط المرجح و المقدر ب (2.9) ومنه فان الحاجات الارشادية المدرجة سيتضمنها البرنامج كأهداف جزئية في الوحدات الارشادية

عرض نتائج الدراسة للتساؤل الفرعي الخامس : و الموسوم ب "ماهي الحاجات الارشادية لمهارة المذاكرة و تنظيم الوقت التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي لولاية سطيف؟

يمكننا الاشارة وعرض نتائج محور مهارة المذاكرة و تنظيم الوقت وفق ما يوضحه الجدول (30) الذي يبرز اهم النتائج المتوصل اليها بخصوص تحديد الحاجات الارشادية.

جدول رقم (30) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور مهارة المذاكرة و تنظيم الوقت

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.5	4	16	35	35- يحتاج ان يتعرف على أهمية الوقت
2.7	2	8	45	36- يحتاج ان يعرف اهمية التخطيط
2.5	4	18	33	37- يحتاج ان يعرف طريقة تحديد الأولويات
2.6	2	14	39	38- يحتاج ان يعرف توزيع أوقاته الخاصة
2.6	1	16	38	39- يحتاج ان يطبق برنامج عمل دراسي
2.6	2	17	37	40- يحتاج ان يعرف اوقات المذاكرة المناسبة
2.7	0	13	42	41- يحتاج التعرف على تنوع طرق التعلم
2.7	0	15	40	42- يحتاج ان يعرف المبادئ التي تقوم عليها بالذاكرة
2.6	2	17	36	43- يحتاج ان يتعرف على خطوات

				المذاكرة الفعالة
2.9	0	1	54	44 - يحتاج ان يعرف إستراتيجية الحفظ المتقن
2.9	0	1	54	45- يحتاج ان يعرف تقنيات مقاومة النسيان
2.8	1	6	47	46- يحتاج ان يعرف الغذاء المناسب لتنشيط الذاكرة

التعليق : تفاوتت قيم الوسط المرجح بين القيم التالية 2.9 كاعلى قيمة منحت للحاجات الاكثر اهمية و التي اعتبرها المستشارين حاجات اساسية للتلاميذ تمثلت في كل من حاجته الى معرفة استراتيجية الحفظ المتقن وكذا حاجته الى معرفة طرق وتقنيات مقاومة النسيان ، فحاجة التلميذ الى معرفة الغذاء المناسب لتنشيط الذاكرة بقيمة وسط مرجح 2.8 ، تليها حاجات قدرت قيمة الوسط المرجح فيها ب 2.7 تمثلت في حاجة التلميذ الى معرفة اهمي و التخطيط و حاجته الى معرف تنوع طرق التعلم ، وحاجاته الى معرفة المبادئ التي تقوم عليها المذاكرة ، وادنى قيمة منحت للوسط المرجح كانت لحاجة التلميذ في معرفة اهمية الوقت وطريقة تحديد اولوياته

عرض نتائج الدراسة للتساؤل الفرعي السادس: و الموسوم ب "ما هي الحاجات الارشادية لمهارة الاستعداد للامتحان التي تحسن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي لولاية سطيف ؟

يمكننا الاشارة وعرض نتائج محور مهارة الاستعداد للامتحان وفق ما يوضحه الجدول (31) الذي يبرز اهم النتائج المتوصل اليها بخصوص تحديد الحاجات الارشادية

جدول رقم (31) يبين قيم الوسط المرجح لاستجابات أفراد العينة على بنود محور مهارة الاستعداد للامتحان

الوسط المرجح	البدائل			الحاجات
	ليست حاجة	ثانوية	اساسية	
2.9	1	5	50	47- يحتاج ان يعرف كيفية التحضير و الاستعداد للامتحان
2.8	0	7	48	48- يحتاج ان يعرف كيفية تقديم وأداء الامتحان
2.8	0	7	48	49- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الاختبارات الكتابية و غير الكتابية
2.8	0	7	48	50- يحتاج ان يعرف أنواع الاختبارات

2.9	0	4	51	51- يحتاج ان يتعرف على شروط اداء الامتحان بطريقة جيدة
2.9	0	3	52	52- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان
2.8	2	7	46	53- يحتاج الى معرفة استراتيجية التخلص من القلق
2.9	0	3	52	54- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الفشل

التعليق : نلاحظ من خلال قيم الوسط المرجح في هذا الجدول ان الحاجات المدرجة فيه تعد من اهم الحاجات الارشادية التي تعبر عن مخرجات لباقي المهارات السابقة وذلك من خلال القيم المرتفعة للوسط المرجح بين 2.9 لاربع حاجات منها حاجى التلميذ الى كيفية التحضير و اداء الامتحان ، وحاجة التلميذ الى معرفة كيفية التعامل مع الفشل ، تليها الحاجات التي قدرت قيمة الوسط المرجح لها ب 2.8 منها الحاجة الارشادية لمعرفة انون الامتحانات و معرفة استراتيجية التخلص من القلق وكيفية التعامل مع قلق الامتحان . على اعتبار ان قيم الوسط المرجح لجميع بنود الاستبيان تتدرج ضمن المجال الممد (2.24 - 3) و الذي يعني ان الحاجة الرئيسية ، ومنه يتضح ان جميع البنود هي حاجات رئيسية نعتمد عليها في بناء البرنامج الإرشادي .

2-4 البرنامج الإرشادي المقترح : (إعداد الباحثة)

2-4-1 بناء البرنامج الإرشادي :

استعانت الباحثة في إعدادها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المبني في ضوء الحاجات الإرشادية للتلاميذ بإجراءات أساسية هي :

1- اشتقاق الحاجات الإرشادية ضمن مرحلة الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال عدة دراسات منها دراسة عبد الله اعفان 2001 دراسة السيد محمد ابو هاشم 2008 ،بالإضافة الى اعتماد بعد اخر هو - بعد الشعور الذاتي (الخاص) : المتمثل في استقراء حاجات التلاميذ من خلال الخبرة الميدانية التي دامت 10 سنوات كمستشارة للإرشاد المدرسي و المهني من خلال المقابلات الفردية و الجماعية مع التلاميذ .

- الدراسات السابقة التي اهتمت ببرامج الإرشاد في المهارات الدراسية (دراسة خولة عبد الرحمن الغنيمات 2011، ودراسة شيما علي خميس 2013)

- الاطلاع على الكتب و المجلات و الدوريات المتخصصة.

- الاطلاع على البرامج الإرشادية المتاحة و الاستفادة منها في عمل الجلسات الإرشادية التي يحتويها البرنامج . مثل البرنامج الارشادي المعد من قبل صالح عتوتة 2016، وبرنامج تدريبي لمنى خرموش 2017 خاص بتنمية مهارة ادارة الوقت لمديري التعليم الجامعي.

- تم توزيع استمارة الحاجات الإرشادية المتضمنة محور الحاجات للمهارات الدراسية و المتعلقة بدافعية الانجاز ومحور الحاجات للمهارات الدراسية المتعلقة بالتحصيل الدراسي على مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي لأجل تقدير هذه الحاجات .

2-4-2 التعريف الإجرائي للبرنامج المقترح : هو برنامج علمي مخطط و منظم تم تصميمه من قبل الباحثة، يحتوي على مجموعة من الأنشطة و الممارسات و الفعاليات تهدف الى مساعدة افراد المجموعة الارشادية على معرفة المهارات الدراسية التي تزيد من مستوى دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي لديهم حيث يتكون البرنامج من 10 جلسات ارشادية تم توزيعها خلال مدة زمنية معينة ، صممت بهدف مساعدة المتعلمين في تعديل سلوكياتهم الدراسية وإكسابهم معارف و مهارات و استراتيجيات للتحصيل الدراسي

2-4-3 نوع الأسلوب الإرشادي : الإرشاد الجماعي

2-4-4 خطوات بناء البرنامج الإرشادي المقترح :

قامت الباحثة بتخطيط البرنامج الإرشادي الذي يستند الى طريقة (Borders & Dryru) وجاءت الخطوات المتبعة في البرنامج كالآتي :

- الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج

- تحديد حاجات التلاميذ .

- اختيار الأولويات.

- تحديد أهداف البرنامج

- اختيار الأساليب الإرشادية لتحقيق أهداف البرنامج.(Borders & Dryru1992.488)

2-4-5 الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

تعتمد فلسفة بناء البرنامج الذي قامت الباحثة بإعداده اعتمادا على فلسفة الاتجاه الانساني التي ترى :

- ان شخصية الفرد مركب منظم من الخصائص الظاهرة التنوع (عناصر سلوكية ، افكار ، ونزعات للفعل و المدركات ..)

- ان المتعلم في حالة خبرة وتفكير مستمرين ، بل هو في عمل دائم لتحقيق التفوق الدراسي

- ان الخبرات الشخصية و المشاعر و الانفعالات الذاتية لها اهمية كبرى في علاقتها بالدافعية للانجاز و التحصيل الدراسي .

- ان المعرفة من الحاجات الاساسية للانسان ولها دور كبير في بناء شخصيته وتوجيه اهدافه في الحياة - تحديد حاجات التلاميذ :يعد الحجر الاساس في عملية تخطيط البرنامج الارشادي ، فبعد ان طبقت الباحثة استمارة الحاجات الارشادية على 55 من مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي و المهني وفقا لاستجاباتهم تم حساب الوسط المرجح

2-4-6 تحديد اهداف البرنامج الارشادي :

حددت الاهداف العامة و الخاصة للبرنامج الارشادي وفقا للحاجات الارشادية التي تم تقديرها وهي كالتالي

أ- الهدف العام للبرنامج :

يهدف هذا البرنامج الإرشادي إلى تنمية المعرفة والمهارات والخبرات التي تسهم بشكل فعال في تحقيق النمو الشخصي للمتعلم ، وفي استمرار نموه بوصفه منظومة مفتوحة للتغير والتقدم مدى الحياة .

كما يهدف إلى أن تصير تلك المعرفة والمهارات والخبرات مصادر شخصية للمتعلم يركز عليها توجهه في الحياة . إنها منهج شخصي وأسلوب حياة للتعلم والتعامل ، والارتقاء .

نسعى من خلال هذا البرنامج الإرشادي لتنمية معارف ومهارات واتجاهات المشاركين حول التحصيل الدراسي ، وبهذا تكون معرفة المهارات الدراسية مصادر فعالة للتنمية الذاتية ، في شمولها لجوانب الشخصية وتوظيفها في مجالات الحياة المختلفة.

ب-الاهداف الخاصة (الاجرائية) للبرنامج:

وبشكل اكثر تفصيلا تتحدد اهداف البرنامج في النقاط التالية :

- ان يعرف معنى التحفيز و الطموح
- ان يعرف معنى الدافع و الفرق بين الدافع الداخلي و الدافع الخارجي
- ان يعرف تقنيات التحفيز الذاتي
- ان يعرف كيف طريقة التقييم الذاتي
- ان يعرف معنى الهدف الدراسي وأهميته
- ان يعرف كيفية وضع الهدف الدراسي
- ان يتعرف على الاسباب التي يعزو اليها نجاحه و فشله
- ان يتعرف على قناعاته السلبية و الايجابية حول الدراسة وكيفية تحويل السلبية منها الى ايجابية
- ان يعرف معنى الثقة بالنفس
- ان يكتسب تقنية لتعزيز الثقة بالنفس
- ان يعرف كيف يحقق الانضباط الذاتي
- ان يعرف معنى التركيز
- ان يتعرف على معوقات التركيز
- ان يكتسب تقنيات ترفع من قدرته على التركيز
- ان يعرف ماهمية مهارات التعلم في الحجرة الصفية

- ان يعرف مفهوم مهارات التواصل في الحجرة الصفية
- ان يعرف مفهوم المشاركة (مهارة طرح السؤال و الاجابة).
- ان يتعرف على نمط الاستاذ التعليمي وكيفية التعامل معه
- ان يعرف نمطه التعليمي الخاص
- ان يعرف الغاية من الاستماع وأهمية تدوين الملاحظات وكيفية الاستفادة منها
- ان يعرف الهدف من مهارة القراءة ، مشكلاتها وكيفية تحسين السرعة القرائية
- ان يعرف استراتيجيات القراءة ومتى يستخدم أي نوع من القراءة
- ان يتعرف على اهمية الوقت
- ان يعرف اهمية التخطيط
- ان يعرف طريقة تحديد الاولويات
- ان يعرف كيفية توزيع اوقاته الخاصة ويطبق خطة عمل لبرنامج دراسي .
- ان يتعرف على اوقات المذاكرة المناسبة
- ان يعرف تنوع طرق التعلم
- ان يعرف طرق تثبيت المعلومات بالذاكرة
- ان يعرف طرق المذاكرة الفعالة
- ان يعرف استراتيجيات الحفظ المتقن
- ان يعرف تقنيات مقاومة النسيان
- ان يعرف كيفية التحضير و الاستعداد للامتحان
- ان يعرف كيفية تقديم وأداء الامتحان
- ان يعرف انواع الاختبارات
- ان يتعرف على شروط اداء الامتحان بطريقة جيدة
- ان يعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان
- ان يعرف استراتيجيات التخلص من قلق الامتحان
- ان يعرف كيفية التعامل مع الفشل

2-4-7 اختيار الاساليب الارشادية لتحقيق اهداف البرنامج :

اختيرت النشاطات و الوسائل التي تتناسب مع البرنامج وأهدافه ، حسب حاجة كل جلسة من الجلسات الارشادية ، منها : المحاضرة ، المناقشة و الحوار ، النمذجة ، التعزيز الايجابي ،الواجب المنزلي ،الاحاديث الذاتية و تنفيذ الافكار السلبية، لعب الأدوار

2-4-8 دليل البرنامج الإرشادي

جدول رقم (31) يبين عدد الساعات الارشادية الكلية

عدد الفترات الارشادية لليوم الواحد	عدد الساعات الارشادية في اليوم	عدد الأيام الارشادية	مجموع الساعات الارشادية
فترتين	5 ساعات	4 ايام	20 ساعة

اذن عدد الفترات الارشادية لليوم الواحد تحددت بفترتين بمجموع خمس ساعات ارشادية في اليوم تتخللها فترة استراحة ومنه فان عدد الايام الارشادية هو اربعة ايام بمجموع كلي 20 ساعة ارشادية

جدول رقم (32) : يبين التوزيع التفصيلي للتوقيت اليومي للبرنامج

الفترة	الفترة الصباحية			مجموع فترات الراحة و العمل
الزمن	11 - 8	11:15 - 11	13-11:15	13-8
المقدار	ثلاث ساعات	ربع ساعة	ساعتين إرابع	فترتين ارشاديتين ، وفترة استراحة
النشاط	الفترة الاولى	استراحة	الفترة الثانية	بمجموع خمس ساعات

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية . - دليل المرشد -

من إعداد الباحثة : سمية صالحى .

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02

اولا : دليل المادة الإرشادية للمهارات الدراسية

- 1- معايير برنامج المهارات الدراسية
- 2- تصميم البرنامج
- 3- خطوات تقديم برنامج المهارات الدراسية
- 4- صفات المادة الإرشادية وطرق تعامل المرشد معها.
- 5- معدات برنامج المهارات الدراسية
- 6- تجهيزات المرشد

ثانيا : دليل المرشد فى الجلسات الإرشادية

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

1- معايير برنامج المهارات الدراسية :

- إن برنامج المهارات الدراسية بسيط وعملي ويمكن أن يستخدمه التلاميذ في تمثيل مجموعة واسعة من الأساليب.
- إن برنامج المهارات الدراسية متماسك بحيث يبقى سليماً على مدار انتقاله من مرشد إلى مرشد آخر.
- إن برنامج المهارات الدراسية لديه تصميم متواز, فهذا يعني أن كل جزء فيه يمكن استخدامه والاستفادة منه على حده وذلك بعد الانتهاء من الباب الأول من البرنامج وهو الجزء الأساسي من البرنامج.(التحفيز الذاتي)
- يمكن برنامج المهارات الدراسية المرشدين من أن يكونوا فاعلين ومتفاعلين في الوقت نفسه.
- ينمي هذا البرنامج المهارة العملية التي تتطلبها الحياة الواقعية.
- يستمتع التلاميذ (المسترشدون) بدروس برنامج المهارات الدراسية لفاعليتها وفائدتها.

2- تصميم برنامج المهارات الدراسية :

- يعتمد تقديم البرنامج على الإرشاد الواعي لأدوات مصممة لتنمية المهارات الدراسية .
- كل محور من محاور برنامج المهارات الدراسية هو إطار محدد يتدرج فيه التلميذ على مواضيع معينة. ومن المهم أن يبقى المرشد قريباً منه.
- هذه الأدوات تزود المسترشدين (الطلاب) بمثيرات ومنبهات تثير تفكيرهم وتحفزه.

3-خطوات تقديم برنامج المهارات الدراسية

في دليل البرنامج شرح لكل الخطوات العملية :

أ- في تنوع شكل الجلسة على المرشدين أن يتذكروا دوماً الآتي:

- أن تتضمن الجلسة ما لا يقل عن فقرتين إرشاديتين.
- المحافظة على الضبط وتنشيط المحيط.
- تركيز الجلسة على عملية التحفيز موازنة مع مضمون المناقشة.
- جعل المسترشدين (الطلاب) يحسون أنهم قادرين على الإنجاز.

ب- درس نموذجي:

- لا تذكر موضوع الفقرة , ولكن ابدأ بقصة أو... لتوضيح جانب الموضوع .
- اعرض الموضوع وشرحه ببساطة.
- اسمح للطلاب بالإجابة والمشاركة والسؤال.
- احصل على تغذية راجعة من مجموعات الطلاب وضمن وقت محدد.

- أعط الوقت الكافي للتدريبات ومناقشة الدرس (النتيجة والممارسة).
 - احرص على متابعة الواجبات المنزلية التي تراه ضرورية لاستكمال الفقرة التالية من البرنامج
- ج- الضبط والانضباط : على المرشد ان**
- 1- يضبط الزمن والوقت ويتقيد به.
 - 2- يجيد تقسيم زمن الجلسة.
 - 3- يستخدم الوسيلة التعليمية في الوقت والزمن المناسب.
 - 4- يحسن إدارة الوقت وتوزيعه.
- د- السرعة: على المرشد ان**
- 1- يراعي زمن التهيئة بأنواعها المختلفة.
 - 2- لا يقضي وقتاً طويلاً على التمرين الواحد وإنما التحول إلى غيره.
- هـ- موضوع الجلسة: على المرشد ان**
- 1- يلتزم التركيز على موضوع الدرس من غير أي حياد عنه إلى غيره.
 - 2- يعرف بوضوح المهمة.
 - 3- يعرف المتعلم باستمرار أين هو من برنامج المهارات الدراسية و يلزم المتعلم باستخدام إطار المعين الذي من المفترض استخدامه.
- و- الاختيار: على المرشد أن:**
- 1- يختار الحافز المناسب لطبيعية المادة التي تثير دافعية المتعلمين على اختلاف مستوياتهم.
 - 2- يحرص على استخدام اللغة السليمة.
 - 3- يراعي وضوح اللغة ومناسبتها لمستوى المتعلمين .
 - 4- يختار الأساليب التعليمية المناسبة لمستوى المتعلمين.
 - 5- يختار أساليب التعزيز المناسبة لمستوى المتعلمين.
 - 6- يختار ويوظف الوسائط التعليمية بما يتناسب مع الأهداف ومستوى المتعلمين .
 - 7- يختار الأنشطة الصفية المناسبة.
 - 8- يختار الخبرات التي تتناسب مع استعدادات المتعلمين وميولهم.
 - 9- يحدد الخبرة المراد تعلمها بما يسمح للمتعلمين من فهم الموقف الذي يمرون به.
 - 10- يستخدم ألفاظ وتعبيرات ودية أثناء تعامله مع المتعلمين .

4- صفات المادة التعليمية وطرق تعامل المرشد معها:

أ- التحضير و الإثراء على المرشد ان :

- 1- يحرص على إثراء المادة العلمية بخبرات إضافية.
- 2- يستخدم وسائل تعليمية تثير انتباه المتعلمين واهتماماتهم.
- 3- يربط المادة العلمية الجديدة بطريقة تعتمد على التسلسل والترابط والتدرج
- 4- يعرض المادة العلمية بحياة المتعلمين بواقعهم وحاجاتهم.
- 5- يوظف المادة العلمية من خلال ربطها بالبيئة المحلية والأحداث الجارية.
- 6- يثري في الشرح، الأمثلة، والتعامل مع المخرجات والتمارين

ب- التحفيز على المرشد ان

- 1- يحفزهم على الاستمرار في أنشطة الجلسة حتى نهايتها.
- 2- يشجع المتعلمين على طرح الأسئلة ويساعدهم على إعطاء إجابات مناسبة.
- 3- يحافظ على لغة التبسيط والوضوح ويتجنب التعقيد والتشويش والإرباك.
- 4- لا يعطي المتعلمين تدريبات ومشكلات يستحيل حلها.
- 5- يدمج المتعة مع العمل في القاعة.
- 6- يثير الدافعية لدى المتعلمين.
- 7- يهيئ البيئة الصفية الحافز.
- 8- يرسخ في نفوس المتعلمين بأنهم قادرين على إجادة التفكير ويشجعهم على القيام بعملية التفكير باستخدام أدواته.
- 9- يبتكر أنشطة وبرامج مصاحبة تحفز المتعلمين على العمل.
- 10- يستجيب لمختلف الأفكار حسب قيمتها وحال صاحبها.

ت- التنويع :على المرشد ان :

- 1- ينوع أشكال التهيئة الحافزة، عرض عملي، سؤال مفتوح حول الموضوع الدرس.
- 2- ينوع نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف التعليمي/ التعليمي.
- 3- يستخدم أساليب تعليمية متنوعة.
- 4- يحرص على تنوع الأنشطة التعليمية.
- 5- يراعي تنويع أساليب التعزيز دون إسراف.
- 6- يستخدم وسائل تعليمية متنوعة ومشوقة تجذب انتباه المتعلمين واهتماماتهم.
- 7- يمتلك طلاقة في طرح الأسئلة.
- 8- ينوع الأسئلة والنشاطات لكل المستويات مثل الفردي والثنائي والجماعي والمكتوب والشفهي.

5- أساسيات البرنامج الإرشادي في المهارات الدراسية :

• نظام المجموعات: على المرشد أن:

- 1- يوزع المتعلمين على مجموعات ولكل مجموعة اسم إيجابي.
- 2- يوزع المهام ويراعي تبادل الأدوار بين أفراد المجموعة الواحدة.
- 3- يقود ويوجه بدلاً من أن يلقي.
- 4- يحرص على إثارة الدافعية في المجموعات.
- 5- يحرص على مثالية حجم المجموعة وتنوعها.
- 6- يجيد التعامل مع نظام المجموعات خلال الورشة
- 7- يجيد التعامل مع المواقف الصعبة.
- 8- يلاحظ ضعف المجموعات ويلجأ إلى التغيير والتعزيز إذا تطلب الأمر ذلك.
- 9- يحرص على ذكر الجانب الإيجابي من نظام المجموعات للمتعلمين مثل التعاون والمشاركة وروح الفريق الواحد.

• التفاعل والمشاركة: على المرشد ان

- 1- يشجع المتعلمين على المشاركة والتفاعل الإيجابي.
- 2- يتيح الفرصة أمامهم للتعبير عن آرائهم ووجهات نظرهم.
- 3- يوفر لهم فرص متكافئة لمشاركة في الأنشطة.
- 4- يفتح المجال لهم لطرح الاستفسارات وتقديم المقترحات.
- 5- يوفر المناخ النفسي الذي يساعد على تنمية العلاقات الاجتماعية بين المتعلمين
- 6- ينمي لدى المتعلمين روح العمل الجماعي والتعاون المنظم.
- 7- يراعي الموازنة في مشاركة جميع المتدربين.

• الفروق الفردية: على المرشد ان

- 1- يمتلك القدرة على اكتشاف الفروق الفردية بينهم (في القدرات,الميول,الفروق الجسمية والمراحل السنية)
- 2- يراعي ضعف المستوى ويحرص على إشراكهم في أنشطة الحصة المختلفة.
- 3- يحسن التعامل معهم على اختلاف مستوياتهم.
- 4- يحسن التعامل مع المتعلمين المتميزين واللامعين.
- 5- يهتم بكافة المتدربين الضعاف والمتميزين والوسط.
- 6- يوزع الأسئلة على الجميع توزيعاً عادلاً مراعيًا المستويات الثلاثة.
- 7- يوجه المتعلمين إلى ممارسة النشاط العملي الذي يتناسب مع قدراتهم.

• التمارين :على المرشد أن يعرف ماذا يفعل:

- 1- قبل التمرين
 - 2- أثناء التمرين
 - 3- في نهاية التمرين
- على المرشد أن:
- 1- يقدم أنشطة للتحفيز على الموضوع.
 - 2- يوفر أسئلة وأنشطة متنوعة مناسبة لكل المستويات.
 - 3- يعمل على تعديل التمارين ويكيفها مع الظروف البيئية المحلية.
 - 4- يحرص على دمج التمارين في عملية تفكيرية معينة.
 - 5- يوفر تدريبات كافية لتقويم المحتوى.
 - 6- يطرح أسئلة محددة وواضحة وهادفة.
 - 7- يحرص أن يكون التفكير أداء وليس تنظيراً.
 - 8- يهتم أكثر باستخدام المتعلمين أداة التفكير بشكل فعال مع اهتمامه بفهمهم لها.

6- من يقدم البرنامج ؟

ان عملية اختيار من سيقدم هذا البرنامج امر جد هام لان مدى فاعلية البرنامج الارشادي لا تتوقف على المحتوى المعد بل ايضا على المرشد ومدى خبرته وتمكنه من من المادة لذا فان المرشد سيكون من مستشاري التوجيه المدرسي ، أساتذة التعليم الثانوي او المتوسط ، جامعيين كل المتخصصين في العلوم التربوية ، المرشدين التربويين والنفسانيين ، مدربون من مراكز التدريب المعتمدين

7- تحديد مكان تقديم البرنامج :

- يفضل تقديم البرنامج في مراكز التدريب او جمعيات او مؤسسات تربوية توفر شروط تقديم البرنامج .

8- معدات البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية :

- دليل المرشد
- مذكرة المسترشد (الطالب ، التلميذ)
- الادوات (اقلام ، اوراق ، الوان ، لاصق، مؤقت ، اقلام الصبورة البيضاء)
- طاولات وكراسي مريحة وعملية للعمل الجماعي
- المعينات (جهاز عرض ، جهاز كمبيوتر ، صبورة بيضاء ،)

9- تجهيزات المرشد :

- التأكد من الحقيبة الإرشادية للبرنامج بكل تجهيزاتها

- التأكد من عمل جهاز الحاسب
- الاكل الصحي الخفيف
- المظهر اللائق
- الاطلاع على عدد المقبلين للاستفادة من البرنامج ومعرفة نوعية الجمهور الذي سيتعامل معه (للأخذ بعين الاعتبار الاسلوب الإرشادي)
- ضبط فترات الاستراحة ابتداء من مدة وصول اغلب المشتركين الى القاعة
- الاطلاع على القاعة قبل البدء و القيام بالترتيبات اللازمة

وثيقة عقد الإرشاد الجمعي :

- تشمل الوثيقة مجموعة من القواعد التي ينبغي أن نلتزم بها ، وأهمها :
- احترام مواعيد الجلسات بالحضور و الانصراف في الأوقات المحددة .
- المواضبة على المشاركة في جميع الجلسات الإرشادية
- الانصات الجيد لسماع التعليمات .
- تنفيذ التعليمات الإرشادية التي تعطى اثناء الجلسات (الورشات) او قبل الانصراف لموعد الجلسة المقبلة .
- المساهمة الايجابية في المناقشات و الحوارات التي تتخلل كل جلسة
- احترام كل فرد لزميله اثناء تنفيذ البرنامج ، واحترام آرائه
- اقتناء كراسة لتسجيل كل الأفكار و الملاحظات ودعمها بالمذكرة الخاصة بكل متعلم لاستغلالها في المناقشة الجماعية
- الالتزام بأداء الواجبات المنزلية الخاصة بكل جلسة .
- الرغبة الصادقة في الاستفادة من جلسات البرنامج

الجلسة الإرشادية التمهيدية : البطاقة التقنية:

الهدف العام	الاهداف الجزئية	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
الالفة و تحديد الهدف العام للبرنامج	ترحيب		05		
	تعارف بين المرشد و الطلاب		15	اللعب	قصاصات ورقية ملونة
	توضيح خارطة طريق البرنامج ، اهميته	معرفي	20		شاشة العرض
	توضيح النظام الداخلي	سلوكي	05		ملصقات
	الوقت الاجمالي		45 دقيقة		

افتتاح

- ترحب حضرة المرشد بالحاضرين ..
- تعرفهم بنفسك ،بعدها تقترح على الطلاب التعارف على بعضهم البعض بلعبة كسر الجليد "يكتب كل واحد في قصاصة ورقية اسمه ، عمره ، هدفه بعد حضور البرنامج وطموحه المستقبلي بعدها يعطيها لزميله ، وهكذا يطلب المرشد ان يقرأ كل واحد قصاصة زميله ، بغرض خلق جو من الالفة و الانسجام و الاتفاق بين افراد الجماعة "
- توضيح خارطة طريق البرنامج وأهميته :
- "عزيزي التلميذ ، عزيزتي التلميذة ماذا يجب أن تتوقع من هذا البرنامج
- قد تتوقع الإخفاق ...فقط في البداية ، ولكن لن تفشل لأنك غبي أو لان ما تقوم به شيء بالغ الصعوبة ، إنما بسبب المقاومة البشرية الفطرية للتغيير لذلك فأني تغيير ايجابي مفاجئ منك لن يحدث بشكل فوري ، بل ستحدث التغييرات ببطء ولكن بشكل متزايد ...
- وإذا قمت بالالتزام بالتعلم طول حياتك واعتبرت التعلم جزءا لا ينفصل من حياتك ، فستحقق النتائج بأسرع مما تتوقع.
- يجب عليك أيضا توقع بذل قدر كبير من الجهد حيث أن العمل المطلوب انجازه سهل لحد ما وبسيط ، لذلك من المحتمل أن يكون غير مريح ، حيث يستلزم الأمر بذل بعض الجهد للتغلب على هذا الشعور بعدم الارتياح ، قم بإيجاد الطاقة اللازمة لبذل الجهد ، وستتم مكافأتك بسخاء .

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

توقع أن يتطلب الأمر منك المثابرة و الإصرار ، وإذا أخفقت لمرات عديدة ، فابدل المزيد من الجهد ، حتى مع كونك لم تر بعد النتائج المأمولة ، لا تستسلم ، غير استراتيجياتك ، جرب ..

وإذا التزمت بقواعد مهارات هذا البرنامج ، فستنجح باذن الله توقع حدوث منظومة ضخمة من النتائج الايجابية و الفعالة "

ومن خلال هذا البرنامج ستتعرف وتكتسب وتنمي مهارات دراسية عديدة سنمر عليها في محطات هذا البرنامج المتنوع منها :

الهدف العام للبرنامج: تنمية المهارات الدراسية لرفع دافعية الانجاز وتحسين مستوى التحصيل الدراسي

لدى تلاميذ التعليم الثانوي

الاهداف الاجرائية : بعد حضورك للبرنامج عزيزي التلميذ ستتمكن من :

- اكتساب مهارة التحفيز الذاتي
- ان تعرف تقنيات التحفيز الذاتي
- ان تعرف كيف تضع هدفك الدراسي
- ان تعرف كيف تحول قناعاتك السلبية الى قناعات ايجابية
- ان تنمي ثقتك بنفسك
- ان تعرف كيف تحقق انضباطك الذاتي
- ان تزيد من تركيزك بمعرفتك لمعوقات التركيز وتقنيات ترفع من قدرتك عليه
- ان تستوعب اهمية مهارات التواصل داخل الحجرة الصفية بمعرفة نمط الاستاذ التعليمي الذي يدرسك ، وكيفية التعامل مع كل نمط
- ان تتعرف على نمطك التعليمي
- ان تعرف الاهمية من مهارة الاستماع وتدوين الملاحظات وكيفية الاستفادة منها
- ان تعرف الهدف من القراءة مشكلاتها وكيفية التعامل معها، استراتيجياتها
- ان تعرف ماهية التخطيط وكيفية تحديد اولوياتك
- ان تعرف كيف تضع خطة عمل لبرنامج دراسي
- ان تعرف كيفية تثبيت المعلومات بالذاكرة
- ان تعرف استراتيجيات الحفظ المتقن
- ان تعرف كيفية التحضير و الاستعداد للامتحان
- ان تعرف كيفية التعامل مع الاختبارات الكتابية وغير الكتابية

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

- ان تعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان
- ان تتعرف على استراتيجيات التخلص من القلق وكيفية التعامل مع الفشل الدراسي
- **توضيح النظام الداخلي :**
- توضح للمرشدين داخل الجلسات الارشادية وقت البداية و النهاية لكل جلسة ، وقت الراحة (الصباحية و المسائية) كما تعطيمهم بعض التعليمات التي تحافظ على السير الحسن للبرنامج الارشادي
- نصح الطلاب بشرب الماء ، احترام مواعيد الجلسات بالحضور و الانصراف في الأوقات المحددة .
- المواظبة على المشاركة في جميع الجلسات الارشادية
- الانصات الجيد لسماع التعليمات .
- تنفيذ التعليمات الارشادية التي تعطى اثناء الجلسات (الورشات) او قبل الانصراف لموعد الجلسة المقبلة .
- المساهمة الايجابية في المناقشات و الحوارات التي تتخلل كل جلسة
- احترام كل فرد لزميله اثناء تنفيذ البرنامج ، واحترام ارائه
- اقتناء كراسة لتسجيل كل الأفكار و الملاحظات ودعمها بالمذكرة الخاصة بكل متعلم لاستغلالها في المناقشة الجماعية
- الالتزام بأداء الواجبات المنزلية الخاصة بكل جلسة .
- الرغبة الصادقة في الاستفادة من جلسات البرنامج

الجلسة الإرشادية الأولى :

البطاقة التقنية :

الهدف العام للجلسة	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
التحفيز الذاتي	مقدمة		07		
	تمرين (تحديد مفهوم التحفيز)	معرفي	03	نقاش	مذكرة التلميذ
	الفرق بين العقل الواعي و اللاواعي	معرفي	10	نقاش	شاشة العرض
	مقارنة بين اصحاب الشق الايمن و الشق الايسر	معرفي	10	نقاش	شاشة العرض
	عرض فيديو		03	فيديو	شاشة العرض
	مناقشة الفيديو	سلوكي	07	عمل أفواج	الصبورة البيضاء
	تمرين (تحديد مفهوم الطموح)	معرفي	05	فردى	مذكرة التلميذ
	تمرين (اهداف التفوق في التحصيل الدراسي	معرفي سلوكي	05	جماعي	مذكرة التلميذ
	معنى الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية	معرفي	10	محاضرة	شاشة العرض
	سؤال تحديد الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية	سلوكي	واجب منزلي		مذكرة التلميذ
الوقت الاجمالي		60 دقيقة			

التحفيز الذاتي :

عزيزي الطالب .. ارجوك ان تنتبه الى ما يحركك ، فطريقة وقوة حركتك ، تعتمد الى حد كبير على حافظك

للحركة فقد تتحرك مثل السلحفاة اذا كان الحافز ضعيفا وقد تتحرك مثل النمر اذا كان الحافز قويا

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

ولكن اذا كانت البيئة المحيطة غير محفزة ، و الواقع الذي تعيشه لا يشجع على الدراسة و التفوق ، هل تستسلم ..وتقبل حركة السلحفاة ؟ بالطبع لا ومع ان البيئة المحيطة هي صاحبة السلطة كمحفز خارجي ، ومن الصعب ان تسيطر عليها بشكل كامل، الا ان ما يفوقها اهمية من ذلك هو المحفز الداخلي (الذاتي) ولطالما ان الحافز له هذا الحجم من التأثير على سلوكنا ونشاطنا اصبح لزاما ان نعرف بعض الامور عن التحفيز الذاتي حتى نستطيع ان نحفز انفسنا ذاتيا مهما كانت الظروف ، ان اردنا التفوق والنجاح

تمرين : في مذكرتك

أعط مفهومًا خاصًا بك للتحفيز :

اذن الحافز هو :

هو التحريك للأمام ، وهو عبارة عن كل قول أو فعل أو إشارة تدفعك إلى سلوك أفضل أو تعمل على استمراره فيك ، و التحفيز ينمي الدافعية ويقود إليها ، إلا أن التحفيز يأتي من الخارج فان وجدت الدافعية من الداخل التقيا في المعنى ، وان انعدمت صار التحفيز هو الحث من قبل الآخرين على أن تقوم بالسلوك المطلوب ..

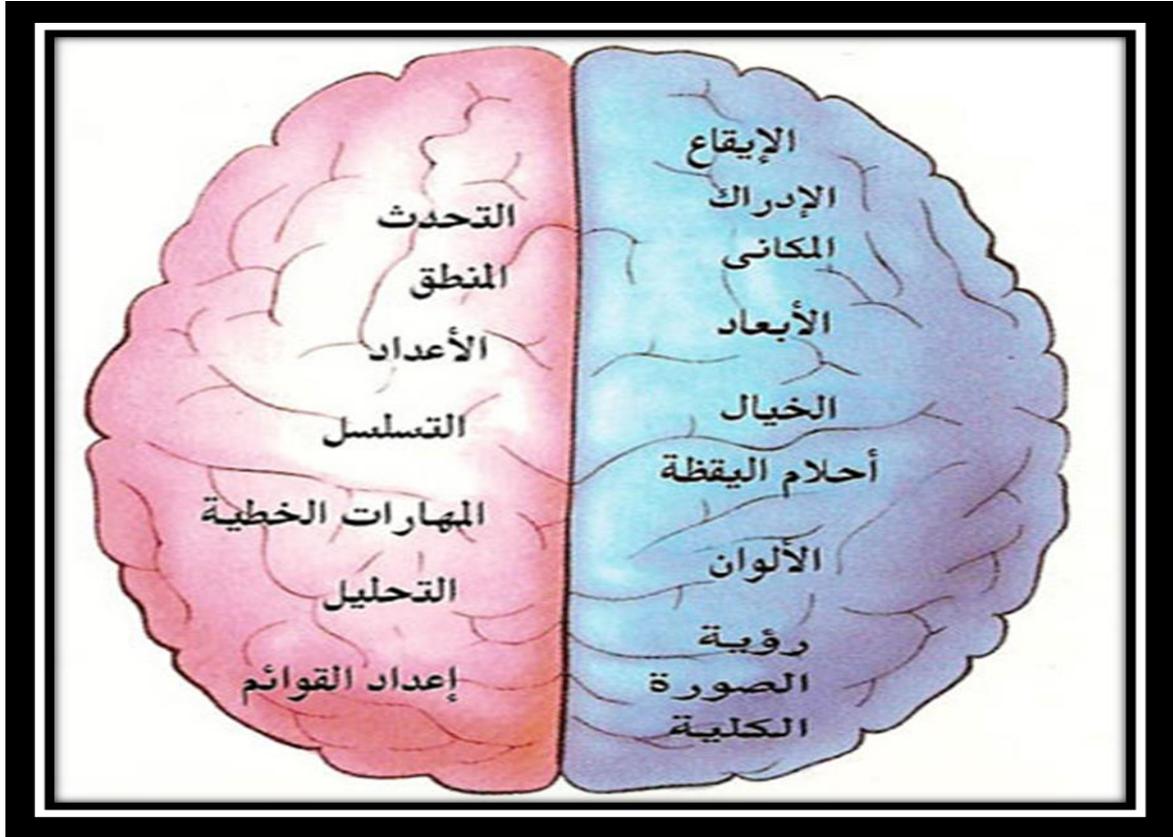
حفز نفسك وتعرف عليك : من خلال هذا الجدول سنقف مع بعض على بعض الفروقات بين العقل

الواعي و العقل اللاواعي

جدول الفرق بين العقل الواعي والعقل الباطن

وجه المقارنة	العقل الواعي	العقل الباطن
العمر	جديد	قديم
الحجم	صغير	كبير
الرؤية	بصير	أعمى
التواصل	بالكلمات	بالصور والمشاعر
عملية الإدراك	منطقية	غير منطقية
النضج	ناضج	غير ناضج
الزمن	ماضي، حاضر، مستقبل	حاضر
القوة والإرادة	إرادة	قوة
الوظائف	إرادية	لا إرادية
الوظائف في الوقت الواحد	واحدة	ملايين الملايين
الذاكرة	محدودة	لا نهائية
التحكم	سيد العقل الباطن	الجسد والسلوك الجني الخادم

صورة فصي الدماغ



العقل البشري .. قدرات غير محدودة..

المفارقة بين اصحاب الشق الايمن و اصحاب الشق الايسر :

اصحاب الشق الايسر

- يفضلون الشرح العملي المرئي .
- يستخدمون الصور العقلية
- يعالجون المعلومات بطريقة كلية
- ينتجون الأفكار بالحدس .
- يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير مجرد
- يشتغلون في أكثر من عمل في وقت واحد .
- يفضلون أنشطة التأليف والتركيب .
- يستطيعون الإرتجال بسهولة
- يفضلون الخبرات الحرة غير المحددة .
- يفضلون الأفكار العامة
- يواجهون المشكلات دون جدية

أصحاب الشق الايمن

- يفضلون الشرح اللفظي اللفوي
- يستخدمون اللغة والتركيز ..
- يعالجون المعلومات بالتالي ..
- ينتجون الأفكار بالمنطق .
- يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير محسوس
- يركزون على عمل واحد دائماً .
- يفضلون النشاطات التي تتطلب البحث
- يفضلون الأعمال المنظمة والمهتمة ..
- يفضلون الخبرات المحدودة .
- يفضلون التفاصيل ..
- يواجهون المشكلات بجدية

معنى الطموح :

يتم عرض فيديو : محتواه ملخص في الاتي

طلب استاذ من طلابه ان يكتبوا فقرة عن حلمهم المستقبلي ، بعد التصحيح اعاد للطلاب اوراقهم فوجد احدهم علامة (F) وهي اضعف درجة ، ولما استوضح من استاذة سبب وضعه لهذه العلامة اجابه : لان هذا الحلم مستحيل ولن يتحقق ابدا

عاد الطالب للبيت وأعطى الورقة الى والده ليقرأ حلمه وهو مزرعة كبيرة لتربية الخيول وبين كبير ، فرد عليه والده ، هذا حلمك أنت يا ولدي ..وانت من سيحققه لا احد غيرك ... مرت سنوات قام الاستاذ بأخذ مجموعة من الطلاب الى مزرعة لتربية الخيول في خرقة بيداغوجية وعندها اخذ صاحب المزرعة الاستاذ وأراه الورقة

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

التي قيمه فيها عن حلمه كانت موضوعة في اطار ومعلقة في غرفة الاستقبال ن حينها تنهد الاستاذ واخبره انه قد سرق وحطم احلام الكثيرين وهنأه على تعلقه بحلمه وتمسكه بطموحه ، وقدمه كنموذج ناجح للطلاب الحاضرين

تمرين : على مذكرتك الخاصة

أكتب معنى الطموح بالنسبة لك :

تتمدد الجهات التي يتجهها الناس في حياتهم و الاهتمامات و الرغبات وفقا لدوافعهم المختلفة ، وأنت ؟ ما الذي يدفعك للنجاح و التفوق في الدراسة هل فكرت في أجوبة عن هذا السؤال

تمرين : اطع على مذكرتك ، واجب على السؤال

لماذا أسعى للنجاح و التفوق ؟

انا أسعى للتميز و التفوق :

- من أجل الله تعالى " فُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَ مَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ " (الانعام :

162)

- من أجل نفسي : لان الناجح يصل بسرعة الى ما يريد

- من أجل أبي و أمي : لان نجاحي سبب في شعورهما بالسعادة .

- من أجل مجتمعي وبلدي : لان المجتمع يحتاج الى المتفوقين و الناجحين .

- من أجل المسلمين جميعا : لان المسلمين اليوم يحتاجون بشدة الى ناجحين و متفوقين وبارزين

- من أجل أبنائي في المستقبل : لأنني أريد ان يفتخروا بي .

الدافع الذاتي : (الذاتية هي المبادرة دون دفع من الآخرين..)

أعزائي التلاميذ..

الدوافع هي التي تحرك الفرد نحو بذل الجهد في التعلم ، فهي التي تدفعه نحو البداية، ثم تجعله يستمر في مواصلة الجهد اللازم للتعلم ، وقد تكون هذه الدوافع خفية غير ظاهرة، ولكن لا بد من وجود الدافع على الأقل لبداية النشاط اللازم لتعلم وبعد ذلك يمكن أن يدفع الفرد رغبته في الاستمرار بالانتصار و الزهو الناتج عن النجاح في التحصيل ، أو خوفه من الفشل و الإحباط وفقدان الثقة بالنفس.

الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية :

الدافع الداخلي : هي مجموع القوى التي تدفعنا للقيام بنشاط بمحض ارادتنا وهذا للاهمية و المنفعة بالنسبة لها ، فهي تتبع من داخل نفسك بناء على حاجة لم تريد اشباعها ، فهي الرغبة التي تنبثق من داخل النفس عن يقين وقناعة

فأنت عزيزي التلميذ تعمل في بعض الاحيان بمحض ارادتك تحت تاثير الدافع الداخلي ، حيث تعمل على اخراج طاقتك و توجيهها برغبتك الذاتية في المشاركة في اداء النشاط ، فانت تعزز نفسك بنفسك ويكون قيامك بالعمل نابع من ذاتك لتحقيق ذاتك ، ولست مدفوعا للحصول على اي تقدير او ثواب خارجي .

الدافع الخارجي : التلميذ الذي يكون له دافع ذو مصدر خارجي ، يكون محكوم ومنضبط من الخارج ، فأدائه مرهون بعوامل خارجية وبظروف خارجية وينتظر المكافأة من الاخرين ويركز على التعلم السطحي ، فهو مسلوب الارادة في العمل اذ نجده يعمل ذا طلب منه واذا قدم له ثواب ، فهو يسعى لان يكون انطباع حسن عند الاخرين اذن هو يعمل من اجلهم وليس من اجله هو

مثلا : اذا تلقيت التشجيع من صديقك للبدء في اشتراك بنادي رياضي كي تبدأ سويا تلقي دروس تعلم السباحة، فإذا اشترك هو اشتركت وإذا ذهب ذهب، وإذا لم يذهب انت تحجم وكأنك تابع لصديقك ليس لك ارادة ، او رغبة ، او ميول و الدوافع الخارجية تستمر لفترة قصيرة وتنتهي بمجرد تحقيقها .

تمرين : (واجب منزلي) حدد العوامل التي تجعلك مدفوع خارجيا ، و تعرف على دوافعك الداخلية

الجلسة الإرشادية الثانية :

بطاقة تقنية:

الهدف العام	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائط و الاحتياجات
	الاطلاع على الواجب المنزلي		05	مناقشة	
التحفيز الذاتي	اختبار التقييم الذاتي	سلوكي	15	نقاش	مذكرة التلميذ
	اختبار الثقة بالنفس	سلوكي	10	نقاش	مذكرة التلميذ
	الثقة بالنفس نظريا و عمليا	معرفي	15		شاشة العرض
	مولدات الثقة بالنفس	سلوكي	10	تبادل آراء	بطاقات تلصق على الحائط
	سؤال	سلوكي	واجب منزلي		
	تمرين مولد السلوك الجديد	مهاري	15	ثنائيات	كرسيين متقابلين
	التخلص من الإيحاءات السلبية	سلوكي	10	نقاش	شاشة العرض
	تمرين	معرفي سلوكي	15		مذكرة التلميذ
	صفات و اعمال المتفوقين دراسيا	معرفي	05	محاضرة	شاشة العرض
	تمرين		05		مذكرة التلميذ
التوقيت الاجمالي	ساعة و 45 دقيقة				

التقييم الذاتي :

عزيزي التلميذ من المهم معرفة كيف تقيم ذاتك ، من خلال الأحكام التي تصدرها على نفسك سواء كانت ايجابية او سلبية وهنا بعض الأحكام التي تساعدك في تقييم نفسك بها :

-اقرأ كل عبارة من العبارات ثم قرر هل تنطبق عليك أو لا ، وفي ضوء ذلك ضع درجة أمام كل عبارة في العمود المناسب

- إذا كانت تنطبق بدرجة شديدة ضع (3) في العمود (أ)
- إذا كانت تنطبق بدرجة متوسطة ضع (2) في العمود (ب)
- إذا كانت تنطبق بدرجة قليلة ضع (1) في العمود (ج)
- إذا كانت لا تنطبق عليك ضع (صفر) في العمود (د)

الدرجات				عبارات التقييم الذاتي
لا توجد (د)	درجة قليلة(ج)	درجة متوسطة(ب)	درجة شديدة(أ)	
				<ul style="list-style-type: none"> - انشغل كثيرا بأخطائي الكبيرة و الصغيرة على السواء - أرى في الأشياء الجانب السلبي فقط. - أعاقب نفسي على اي خطأ. - أنا مشتت التفكير . - أشعر أنني مهموم . - أعتقد أن قدراتي لا تحقق طموحاتي . - أتوقع الفشل في أي عمل أقوم به . - أشعر بالقلق عند اقتراب الامتحان . -لا أثق في نفسي . - لا أبذل أي مجهود في إيجاد حل لمشاكلي -أنا عصبي جدا. - أنا غير راض على مستواي الدراسي - انشغل بأخطاء الآخرين حتى أبرر لنفسي الفشل . - لا أؤمن بفكرة وجود صداقة حميمة في هذه الأيام. - أتوقع ان المستقبل يحمل اب المصائب و المشاكل .
				المجموع لكل عمود على حده
				مجموع الأعمدة : أ + ب + ج + د

طريقة التصحيح و دلالة الدرجة :

- اجمع درجات كل عمود على حده لتحدد بنفسك كم عبارة تصف بها نفسك في كل مستوى من المستويات الأربع (بدرجة شديدة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، لا توجد)
- اجمع درجات الأعمدة الأربعة (أ+ ب + ج + د) لتحدد تقييمك لنفسك بشكل عام و المستوى الذي يمكن وصفك به .

دلالة الدرجة :

- لاحظ ان العبارات تقيس جوانب سلبية لذلك فان :
ارتفاع الدرجات دليل على سيادة الأحكام السلبية
وانخفاض الدرجات حول المتوسط دليل على وجود بعض الأحكام الايجابية وبعض الأحكام السلبية بدرجة متقاربة.

$$- \text{ أعلى درجة } 15 \times 3 = 45$$

$$- \text{ الدرجة المتوسطة: } 15 \times 2 = 30$$

$$- \text{ الدرجة المنخفضة } 15 \times 1 = 15$$

- من غير المنطقي أن يحصل الشخص على (صفر) في كل العبارات .
إذا كان عدد الدرجات يساوي او يفوق 45 فأنت تلميذ تنظر الى نفسك بطريقة ايجابية و محفزة ، وإذا كان عدد الدرجات 30 فأنت في مرحلة تؤهلك لان تعمل على ذاتك اكثر وتهتم في غرس اتجاهات ايجابية تجاه ذاتك

- اما اذا كانت الدرجات اقل من 15 فنظرتك السلبية تجاه ذاتك تحجب عنك الكثير من التقدم و النجاحات التي تستحقها بنظرتك الدونية لذاتك

الثقة بالنفس :

- عزيزي التلميذ .. الطالب الواثق بنفسه يقدم على العمل بجد لتوقعه انه سينجح بخلاف من يفقد الثقة بنفسه ويقدم وهو يحمل في طيات نفسه الفشل قبل العمل فلا يبذل أي مجهود لأنه يظن انه لن يكون هناك نتيجة من عمله. و تنمية ثقتك بنفسك من أهم العوامل التي ترفع من مستوى تحصيلك .
اطلع على الجدول في مذكرتك الخاصة والذي من خلاله

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

ستختبر كم أنت واثق من نفسك؟ (قم باختيار ما يناسبك ثم ضع الرقم المناسب في حقل الخيار)

اختر..... 0 (لا تنطبق) 1 (نوعاً ما) 2 (وسط) 3 (موافق تماماً)

الخيار	العبارة
	1- أنا واثق من تفوقي في دروسي .
	2- أنا أستطيع النجاح بدروسي بسهولة .
	3- أستطيع مراجعة دروسي دون مساعدة أو دفع من الآخرين (عندي دافع ذاتي)
	4- عندي أساس قوي ومتمين في المواد الدراسية .
	5- سأحصل على تفوق في المواد الدراسية .
	6- أتمتع كثيراً وأنا أذاكر دروسي .
	7- المواد الدراسية سهلة وممتعة.
	8- أنا أدون وأرتب الملاحظات الهامة ترتيباً جيداً .
	9- الى أي حد يثق بك زملاؤك والآخرين .
	10-أحب الذهاب إلى (العمل) المدرسة بانتظام .
	11-أحب معلمي مدرستي وأنا واثق من محبتهم لي.
	12- أنا واثق من أهمية العلم ويأثني لا أغنى عنه لمستقبلي.
	13-أنا أكافئ نفسي عند القيام بواجباتي
	14-ابتسم لنفسي وللآخرين
	15-أنا أعتني بصحتي وغذائي
	المجموع

قم بجمع نتائج الاختبارات السابقة في حقل المجموع ثم انظر إلى النتيجة هل هي :

- 1- من 36-45 ممتاز استمر على هذه الإستراتيجية بقوة ستصل نحو التميز بإذن الله
- 2- من 26-35 جيد زد من الأمور السابقة لتستمر في الزيادة معاً إن شاء الله سنصل للتميز
- 3- من 10-25 أنت بحاجة إلى جهد أكثر من الذي تبذله تابع معنا بجد.



1: الثقة بالنفس نظرياً:

- 1- توكل على الله وكن واثقاً من مساعدة الله لك
- 2- الاستعداد التام (الرغبة المشتعلة)
- 3- الذات (تقبل - حب - تقدير)
- 4- ضع نفسك في حالة امتياز
- 5- سامح نفسك والآخرين
- 6- استخدم التأكيدات الإيجابية

2: الثقة بالنفس عملياً :

- قم بأي عمل محبب لك (رياضة , رسم , كتابة
- قم بدراسة جوانب القوة لديك ثم قم بتنميتها
- إذا لاحظت أن قدرتك الذاتية أقل من الآخرين فطورها واعمل على تنميتها بشكل مستمر لتميز
- اضغط على نقاط الطاقة

وإذا لم تفشل فلن تجدّ ..الفشل فرص وتجارب ..لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصبك بالإحباط

مولدات طاقة الثقة بالنفس :

عزيزي التلميذ ...

سنعمل من خلال هذا الجدول على اكتشاف مولدات الثقة بالنفس وتحري جعلها احدى العادات اليومية التي ترفع من ثقتك بنفسك اذن اطلع على مذكرتك ثم اجب عن الأسئلة الآتية بإحدى الإجابات التالية :نعم ،أحياناً،نادراً ،لا

السؤال	نعم	غالباً	أحياناً	نادراً	لا
-هل تسير رافع الرأس ثابت الخطوات					
-هل تتكلم بصوت واضح					
-هل أنت مقتنع بإمكانية زيادة مقدرتك في مجال ما					
-هل تركز لحكمك على الأشياء ام تركز لحكم الغير عليها					
-هل ترى ان في وسعك أن تجعل العالم مكاناً أفضل للعيش ؟					
-هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ذلك					
-هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذي تساهم بجانب منه					
-هل تعتنى بمظهرك وهندامك ؟					
-هل تسيطر في الانغماس في أحلام اليقظة؟					
1-هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالدراسة كلما طرأت؟					
1-هل تعتقد ان في استطاعتك أن تبذل مجهوداً أكثر مما تبذل الآن ؟					
1-هل تفعل شيئاً لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك ؟					
1-هل تسير على برنامج يهدف الى تحسين مستقبلك ؟					
1-هل تعلمت ان تحتفظ بهدوئك طوال الوقت ؟					
1-هل تواصل المضي في طريقك غير مستسلم للإخفاق اذا صادفك مرة ؟					

اعط نفسك درجة كالاتي :

نعم	غالباً	أحياناً	نادراً	لا
20	15	10	5	0

اعرف نفسك :

أكثر من 250 أنت واثق الخطوة و النفس تقدم .

من 250-200 هناك بذور عدم ثقة ، ولكن لديك قوة على المقاومة .

اقل من 200 لماذا لا تثق بنفسك ؟ راجع مولدات الطاقة الستة .

ملحوظة هذه المادة مستوحاة من كتاب : إدارة الذات- للدكتور أكرم رضا

4- خطوات لتعزيز الثقة بالنفس:

عزيزي التلميذ ...

1. آمن بأنك ستنجح فعلاً فالنجاح يبدأ من الحالة النفسية للفرد
2. كن على يقين بأنك سوف تصل إلى ما تصبو إليه نفسك وأنت ستعمل لاشعوريا على تحقيق الصفة التي تصف بها نفسك
3. هبئ لنفسيتك مناخاً إيجابياً وكن قدوة لغيرك فأنت الذي تصنع المناخ الوجداني لك ولمن حولك فأفعالك يراها الآخرون وتتغرس في وعي أولئك الذين من حولك
4. ارتد أحسن الملابس فمنظرك هو الذي يفتح لك الطريق إلى تقدير الآخرين لك من ناحية ومن ناحية أخرى فإن ملابسك الأنيقة سوف تشعرك بأنك تؤدي أداءً حسناً وبتقنة عالية
5. احلم بالنجاح وضع الأهداف الجادة والواقعية لتحقيقه
6. ذكر نفسك بالأنشطة والأعمال التي حققت فيها نجاحاً عالياً كلما شعرت بالإحباط والتردد
7. خذ كل الأمور بهدوء شديد وانفق بعض الوقت للجلوس بعيداً عن المشاكل
8. واجه الفشل أو العوائق أو الهزائم بشجاعة وحزم ولا تدع الظروف تهزمك وتذكر دائماً أن الحياة مملوءة بالعوائق والنكسات. ولكن الناجح هو من ينهض ليجري نحو هدفه.
9. حاول أن تحرر نفسك من الضغوط وفكر في النتائج (ماذا تريد؟) بدلاً من التفكير في المشاكل (لماذا تحدث المشاكل؟)
10. حاول أن تكون هادئ الأعصاب إذا دخلت في مناقشة حادة مع أحد الأشخاص .
11. اعترف بخطئك إذا كنت مخطئاً واعتذر مع ابتسامة.
12. تقبل الانتقاد بصدر رحب .
13. وطن نفسك وفق المثل القائل (رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة).
14. تحكم في الضغوط المحيطة بك حتى يمكنك أن تصعد للقمة .

تمرين : في مذكرتك أجب على السؤال - واجب منزلي -

- ما هي الخطوات أو الأشياء التي تعزز الثقة بالنفس لديك :

تمرين : مولد السلوك الجديد

عزيزي التلميذ ...

لنفترض ان معدلك التراكمي لم يكن بالمستوى الذي كنت تتوقعه ، وترى انك تستحق الحصول على اكثر من ذلك ، وترغب في دخول دائرة المتفوقين ماذا تفعل ...؟

أنت حتما ستذاكر بطريقة جيدة ..و لربما مختلفة ومطورة بعض الشيء ..لكن يلزمك ايضا أن تتفحص دور المتفوقين ببراعة .. وأن تعيش الحالة في ذهنك ..

اجلس في مكان هادئ في حالة استرخاء ..قبل نومك أو أثناء استرخائك ..وأحضر صورة ذهنية لتلميذ متفوق ناجح من عدة جوانب ..وأنت تحب أن تكون مثله ، ناجح في دراسته وعلاقاته الاجتماعية وفي حياته بشكل عام ، قد يكون طالبا حقيقيا موجودا في محيطك ، وان لم تجده ابتدعه أنت ، راقبه في مشهد سينمائي كيف يتصرف أثناء تواجده في القسم ، كيف يجلس وهو يقدم امتحاناته انظر إلى لمحة الثقة في عينيه ابتسامته المتزنة ، تحصيله العالي ، ثقافته الملفتة ، مشاركته وعلاقاته القوية مع الزملاء ...

راقب مشهدا كاملا حتى تصل إلى الحالة المثلى التي تريدها ، الآن ضع نفسك مكانه في هذا الفيلم ، أنت جزء حي من المشهد ، أنت الطالب المتفوق وها أنت تجيب على سؤال صعب أمام زملائك ، راقب نظرة الاحترام و المحبة التي يرسلها الأستاذ إليك ..

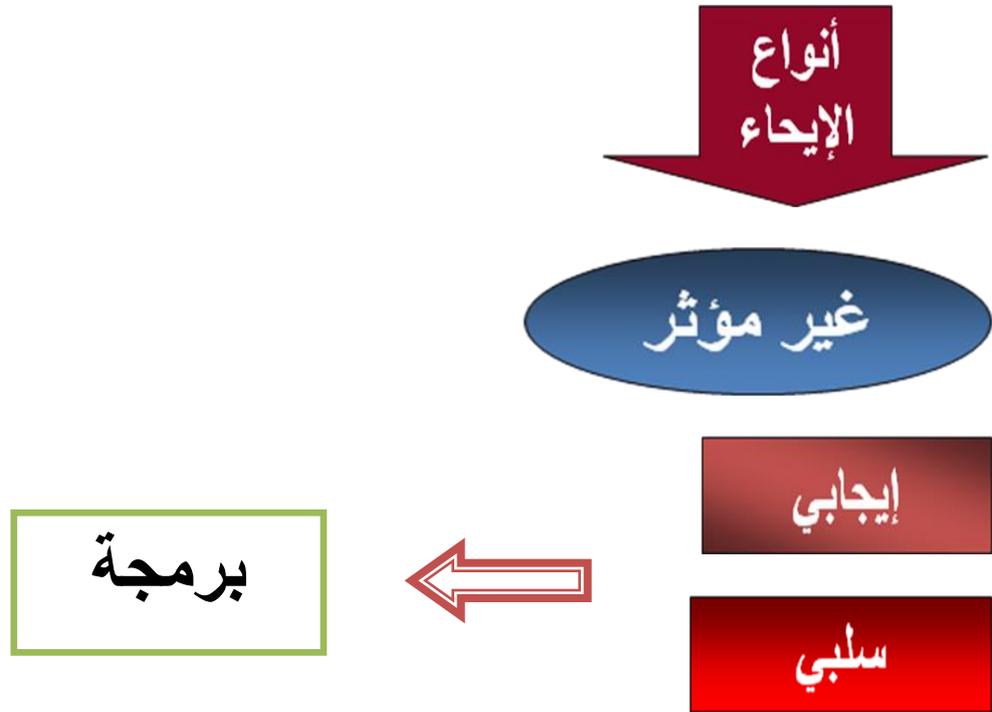
وها أنت تجيب على سؤال زميلك الذي التجأ إليك لمساعدته عش مشاعر المتفوق و إحساسه بالثقة وقدرته على الفهم ، كرر هذا المشهد في ذهنك وعدل عليه حتى تصل إلى الصورة المطلوبة ، وعندما تصل مشاعر السعادة و الرضا الى ذروتها ، اضغظ بقبضة يدك بقوة وقل أنا متفوق بإذن الله ..

حاول تكرار هذا التمرين اول أسبوع يوميا ..ثم كلما سنحت لك الفرصة وبعد ترسيخها في ذهنك سوف تلاحظ انه بمجرد ضغطك على يدك بقوة وقولك انا متفوق سوف تحصل على شعور قوي بالطاقة و الايجابية ..وسوف تبدأ تتراقص مخيلتك مشاهد لنفسك وأنت تعيش النجاح ..

التخلص من الإيحاءات و القناعات :

هناك مفاهيم وجرائيم فكرية ما لم نعمل على التخلص منها فلن تتغير مواقفنا من الحياة وما لم تتغير نظرتنا إلى أنفسنا والعالم والناس من حولنا فلن يتغير ما بنا فطالما كنا نظن أننا لا نستطيع فلن ننجح وطالما اعتبرنا أن التخلف قدرنا فلن نتقدم .معظم الطلاب يقعون في شرك الإيحاءات السلبية ولا يدرون مدى خطورتها

الإيحاء هو تلك الرسائل الموجهة إلى المخ بطريقة لا شعورية .
وهو من الوسائل القوية للتأثير والبرمجة الذاتية .



تمرين استبدال القناعات السلبية بقناعات ايجابية : في الجدول على مذكرتك اكتب القناعات السلبية وحولها بالمقابل الى قناعات ايجابية

القناعات السلبية	القناعات الايجابية
1	ذاكرتي ضعيفة
2	ذاكرتي بتحسن مستمر
3	
4	

ابحث عن القناعات السلبية لديك , وسجلها في الجدول السابق , ثم أوجد قناعات إيجابية عكس القناعات السلبية السابقة وسجله في الجدول المقابل , ثم قم بشطب القناعات السلبية !!!!!!! بعد تسجيل القناعة الإيجابية في الحقل المقابل, ثم قم بتكرار القناعات الإيجابية في لحظات الهدوء وأوقات ما قبل النوم ... لتعطي معلومة واضحة ومكررة الى عقلك الباطن توحى بأنك تستحق النجاح و التفوق .

الإيحاءات الايجابية	
للابتعايين (يأتون بالألم)	للاقترابين
لا أريد الرسوب ، ولا أريد ان اندم وأتضايق	استحق النجاح و استحق التفوق
لا اريد ان اجعل اهلي منزعين من نتاجي	يستحق اهلي ان اهديهم نجاحي
لا أريد ان أبدو غبي و بلا إرادة	مادم غيري قد نجح في الامتحان فانا قادر على النجاح
أريد ان اكفي نفسي سخط ربي على الطاقة و الجهد و الوقت الضائع	

تمرين :واجب منزلي

كرر (14) مرة في كل يوم في أوقات مختلفة وبشكل متفرق لمدة (21) يوم متتابعة

على أن لا ينقطع التكرار يوماً واحداً وفي حال الانقطاع يحبذ إعادة التمرين من جديد وإنما حدّ التمرين ب(21) يوماً لأنها المدة المناسبة لتغيير عادات العقل وزرع عادات أخرى بديلة عنها.

تمرين: كيف تزيد من مشاعرك الإيجابية ؟ انظر على مذكرتك الخاصة

- 1- اكتب أربع كلمات أو ألفاظ تستخدمها دائماً لوصف ما تشعر به عندما تكون في حالة جيدة:
- 2- اكتب ثلاث كلمات أو ألفاظ جديدة لو سمعتها اهتزتت طرباً وسعادة بها:
- 3- سجل ثلاث كلمات أو ألفاظ تستخدمها يومياً وتريد أن تستبعتها من قاموس كلماتك:

بقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك يزداد تقديرك , وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك يقل تقديرك لنفسك. فما رأيك؟ وماذا تريد؟

صفات وأعمال المتفوقين :

متحف النجاح الخاص بك : ضع شهادات الشكر والتقدير والميداليات التي حصلت عليها في حياتك, وإنجازاتك التي أنجزتها وتعتز بها, في مكان ظاهر في غرفتك حتى تكون لك بمثابة تشجيع وتحفيز لك باستمرار

(اصنع لنفسك متحف شخصي), ولكن لا تتحدث مع زملائك السلبيين عن مآثرك وإنجازاتك حتى لا تثير غيرتهم وحسدهم.

تمرين : انظر في مذكرتك الخاصة .

اكتب أهم عشرة أشياء تحفزك وتنمي دافعتك لتحقيق أهدافك:

الجلسة الإرشادية الثالثة :

البطاقة التقنية :

الهدف العام للجلسة	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل والاحتياجات
التحفيز الذاتي	تحديد مفهوم عزو النجاح و الفشل	معرفي	10	نقاش	شاشة العرض
	مؤشرات عزو النجاح الداخلية و الخارجية	معرفي	20	نقاش	مذكرة التلميذ
	مؤشرات عزو الفشل	معرفي	20	نقاش	مذكرة التلميذ
	الانضباط الذاتي	معرفي سلوكي	20	التحدث و النقاش	اوراق ملونة تلصق على الحائط
	الهدف الدراسي	معرفي	15	نقاش	مذكرة التلميذ
	مبادئ وضع الهدف الدراسي	مهاري	15	مجموعات	نقاش + تدوين
	تمرين () وضع اهداف شخصية	مهاري	10	نقاش	مذكرة التلميذ
	الوقت الاجمالي	ساعة و 50 دقيقة			

عزو النجاح و الفشل :

أ- **عزو النجاح** : عزيزي التلميذ ... عندما ينجح التلميذ فانه يعزو (يرجع) نجاحه الى اسباب شخصية مثل : القدرات العقلية ، و الجهد المبذول ، ومستوى الطموح ، او يرجع نجاحه الى اسباب خارجية مثل : سهولة المادة الدراسية او توقع الاسئلة وهكذا ..

و عندما يرجع التلميذ نجاحه لأسباب شخصية ، فهذا دليل على واقعية التلميذ من ناحية والسبب في ذلك امكانية التحكم في الاسباب الشخصية وإمكانية التنبؤ بها .

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

- لكي تحدد بنفسك درجة ميلك الى عزو الاسباب ، اعرض عليك بعض العبارات في هذا الاتجاه ن
و المطلوب قراءة كل عبارة ثم وضع درجة امام كل عبارة كالآتي "
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ضع (2) في العمود (أ)
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك الى حد ما ضع (1) في العمود (ب)
- اذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع (0) في العمود (ج)

عبارات عزو النجاح	تتطبق تماما (أ)	الى حد ما (ب)	لا تتطبق (ج)
<p>عبارات عزو النجاح لأسباب شخصية</p> <p>وفقت في الامتحان بسبب قدراتي العقلية المرتفعة اتباعي طرق مراجعة جيدة الجد و المثابرة في المراجعة لدي طموح اريد تحقيقه لدي ثقة في نفسي استعدادي للامتحان بطريقة جيدة لدي قدرة مرتفعة على الفهم لدي قدرة مرتفعة على الحفظ</p>			
المجموع			
<p>عبارات عزو النجاح لأسباب خارجية :</p> <p>وفقت في الامتحان بسبب : علاقاتي بالأساتذة الجيدة سهولة المقرر الدراسي سهولة اسئلة الامتحان استاذ المادة حدد دروس المراجعة اعتمد على الدروس الخصوصية انتشار ظاهرة الغش في الامتحان</p>			
المجموع			

طريقة التصحيح ودلالة الدرجات :

- يتم تصحيح جزء الاسباب الشخصية وجزء الاسباب الخارجية كل على حدى
- تجمع درجات كل عمود في كل جزء على حدى
- تجمع درجات الاعمدة الثلاثة أ+ ب + ج في كل جزء على حدى
- اعلى درجة في كل جزء $20 = 2 \times 10$
- الدرجة الدنيا في كل جزء $0 = 0 \times 10$
- الدرجة المتوسطة في كل جزء $10 = 1 \times 10$
- ومن المنطقي ان تكون الدرجة المرتفعة في الجزء الاول (الاسباب الشخصية) دليل انخفاض الدرجة في الجزء الثاني (الاسباب الخارجية) و العكس ،اما اقترب الدرجة من المتوسط 10 في الجزئين فهذا دليل على ارجاع النجاح الى بعض الاسباب الشخصية و الى بعض الاسباب الخارجية وفي بعض الحالات يكون دليل على ان الطالب يجد صعوبة في تحديد اسباب نجاحه
- مع التأكيد ان الاتجاه نحو عزو الاسباب لعوامل شخصية افضل ، لان هذا يسهل عليك امكانية تحديد جوانب القوة و الضعف في شخصيتك ، وبالتالي يسهل تثبيت الجيد منها ، وتعديل غير الجيد منها .

ب - عزو اسباب الفشل :

- يمكن الاعتماد على قائمة اسئلة عزو النجاح في قياس عزو الفشل ، و الاجراء الذي تقوم به في هذه الحالة هو صياغة العبارة في الاتجاه السلبي في كل جزء

اولا الاسباب الشخصية :

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| - في جزء عزو النجاح | - في جزء عزو الفشل |
| قدراتي العقلية مرتفعة | نقص قدراتي العقلية |
| اتباعي طرق استنكار جيدة | اتباعي طرق استنكار غير جيدة |
| ثانيا : الاسباب الخارجية | |
| في جزء عزو النجاح | في جزء عزو الفشل |
| - سهولة المقرر الدراسي | - صعوبة المقرر الدراسي |
| - انتشار ظاهرة الغش | - لا استطيع الغش |

يتم التصحيح بالطريقة نفسها المشار اليها في جزء عزو النجاح

الانضباط الذاتي :

عزيزي التلميذ لتحقيق الانضباط الذاتي في حياتنا و النجاح فيها هناك عدة ممارسات اذا داومنا عليها حققنا نسبة كبيرة من الانضباط الذاتي في حياتنا :

1- **الالتزام بعادة التفكير الواضح :** هناك 3 انواع من الناس هؤلاء الذين يفكرون حقا قلة من الناس ، هؤلاء الذين يعتقدون انهم يفكرون ، و اخرين وهم فية كبيرة من الناس لا تحبذ التفكير وتفضل الموت على التفكير

الطريقة الصحيحة للتفكير هي الاسترخاء يوميا لمدة نصف ساعة في مكان هادي ، ثم وضع المشكلة او الهدف على ورقة والبحث في جوانب المشكلة واستعراض الحلول المناسبة

2- **الالتزام بعادة وضع الاهداف يوميا :** ابدا بسؤال نفسك : ماذا اريد حقيقة من حياتي ؟ ما هو الهدف الحقيقي الذي اريد ان احققه في حياتي ؟ ما هي اهدافي التي اسعى لتحقيقها؟

اشتر دفتر و اكتب عشرة اهداف ، اكتب الاهداف بصيغة المضارع وبطريقة ايجابية وراجعها يوميا ، وكل يوم انسخ هذه الاهداف خمسة مرات على الاقل و فكر بوسائل لتحقيقها

3- **الالتزام بعادة ادارة الوقت بفعالية يوميا :** هناك قاعدة تقول (ان كل دقيقة تقضيها في التخطيط توفر عليك عشر دقائق في التنفيذ) وبالتالي فانه كلما خططت اكثر كلما استفدت من وقتك اكثر وحققت انجازات اكبر

اكتب قائمة بالمهام و الواجبات التي تنوي ان تعملها في الليلة التي قبلها ، استخدم قاعدة الاولوية في المهام ، ان نجاحك في ادارة وقتك سوف تؤثر ايجابيا على اعمالك الاخرى

4- **الالتزام بعادة الشجاعة :** يقول رالف والدو ايمرسون : افعال الاشياء التي تخاف من فعلها وسوف يموت الخوف الذي بداخلك) ، اكتسب عادة ان تواجه مخاوفك بدلا من ان تهرب منها ، ما هو الشيء الذي تخشى فعله بادر الى ممارسته وستكتشف ان الخوف اختفى

5- **الالتزام بالعادات الصحية الممتازة :** ضع لنفسك هدفا ان تعيش حتى عمر 100 سنة بصحة جيدة ، ابحث عن كل العادات التي يمكن ان تبقيك بصحة رائعة ، واعرف وتجنب كل العادات التي يمكن ان تجلب اليك المرض

6- **الترزم بعادة العمل الجاد :** دائما احتفظ بسمعتك امام زملائك بانك جاد " فكلما اجتهدت في عملك كلما صرت الاوفر حظا "

7- الالتزام بعادة التعلم المستمر :

8-الالتزام بعادة الاصرار على النجاح : ان اكبر اختبار للانضباط الذاتي هو عندما تصر على مواجهة كل العقبات ، وتقود نفسك لإكمال جميع المهمات مهما كان شعورك ، يقولون ان الشجاعة تتكون من جزئين ، الاول منها هي حين تبدأ اي عمل دون اي ضمانات للنجاح ، والجزء الثاني هي الشجاعة في اكمال ما بدأته و الاصرار على ذلك رغم شعورك بالثبيط وانك تريد الاستسلام في الاخير لابد ان تقتنع بفوائد الانضباط الذاتي ،لكي تسعى اليه فاذا نجحت في ذلك فسوف تحب نفسك وتحترمها اكثر ن وسيزداد تقديرك الذاتي لذاتك وتحسن صورتك امام نفسك

كتاب : معجزة الانضباط الذاتي ل :برايان ترايسي

الهدف الدراسي :

عزيزي التلميذ ...يجب ان تسال نفسك لماذا أدرس ..؟

الهدف = الحافز

لن يكون هناك اي حافز ما لم يكن هناك هدف ، لان الهدف هو ما يجعلك تنهض من النوم لتذهب لحضور الدروس في مادة قد لا تجدها مهمة بالنسبة لك ،وجود هدف محدد هو الذي يدفعك للامام عندما تشعر بالرغبة في التوقف عن الدراسة او حل التمارين ، هدف واضح يشعل بداخلك الرغبة ويقوي ارادتك رغم شعورك بالتعب او الملل

الاهداف تدفعنا لاجراخ افضل ما لدينا وتقودنا لاكتشاف ثروتنا الداخلية التي ربما لم نكن لنكتشفها لو لم نقم بتحديد هدف معين وعقدنا على تحقيقه

ولهذا عليك ان تقوم بتحديد هدفك اولا قبل كل شيء ن حدد النتائج التي تريد الوصول اليها او الاختصاص الذي تريد دخوله ثم انتقل للخطوة التالية

الهدف يجعل لحياتك معنى وبدونه ستشعر بالضياع

اذن ..

باشر النظر الى نفسك بالوضع الذي تريد ان تصبح عليه ولا تلجأ للأمني لانها لا توصلك الى اي هدف

وتأمل قوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف : " العاجز من اتبع نفسه هواها ، وتمنى على الله

* المهم تحديد أين أنت الآن ..؟ إلى أين تريد الذهاب ..؟

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

فمن المنطقي ان يكون للطالب هدف من الدراسة حتى لا يضيع وقته هباء ذفما رايبك ان نضع هدفا للدراسة ولكن هناك شروط للهدف ، تجعل منه محفزا للدراسة ومسهلا لها ..

** ان يكون الهدف واضحا وغير غامض ..

** واقعيًا وقابل للتحقيق وقصير المدى ليشجعك على العمل ..

** مناسب لقدراتك ..

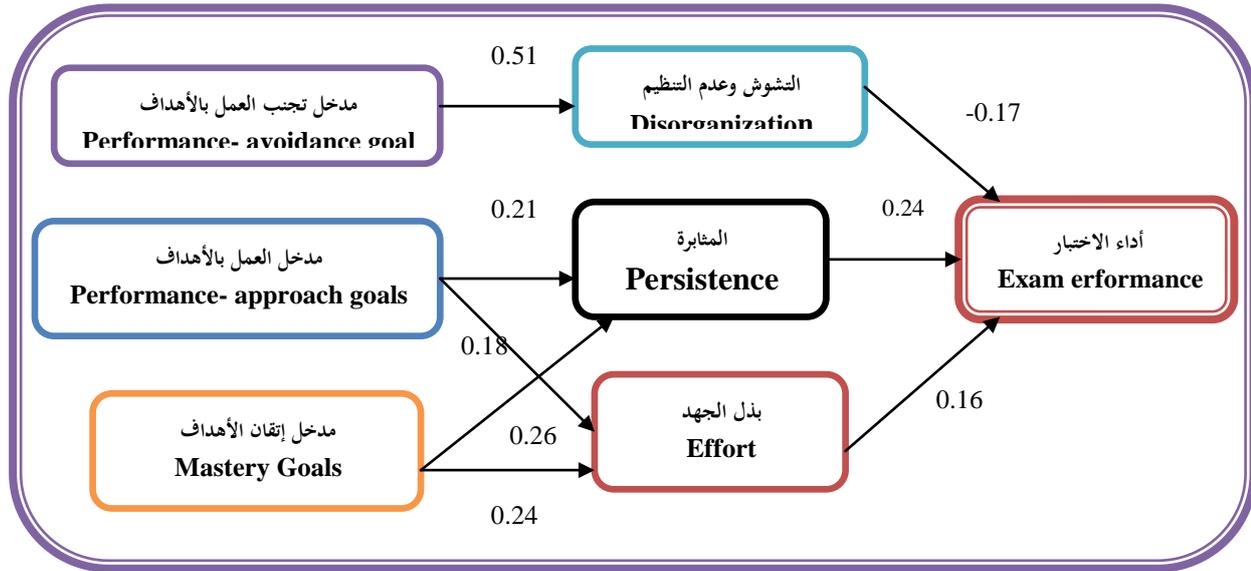
مثال : هدف **أريد أن أصبح مهندسا** (هدف بعيد المدى)

نجزئه الى اجزاء ابسط ..

لكي اكون مهندسا يجب أن **أحصل في هذه السنة على معدل 16**

لكي يكون لي معدل في السنة 16 يجب أن **أن ادرس من الآن إلى**

من الأفضل ان يكون هذا المثال مكتوبا أمام عينيك على الحائط دائما او اجعل ذلك على بطاقة ملونة لكل مادة بطاقة بلون واقرأه يوميا عند الحاجة ..

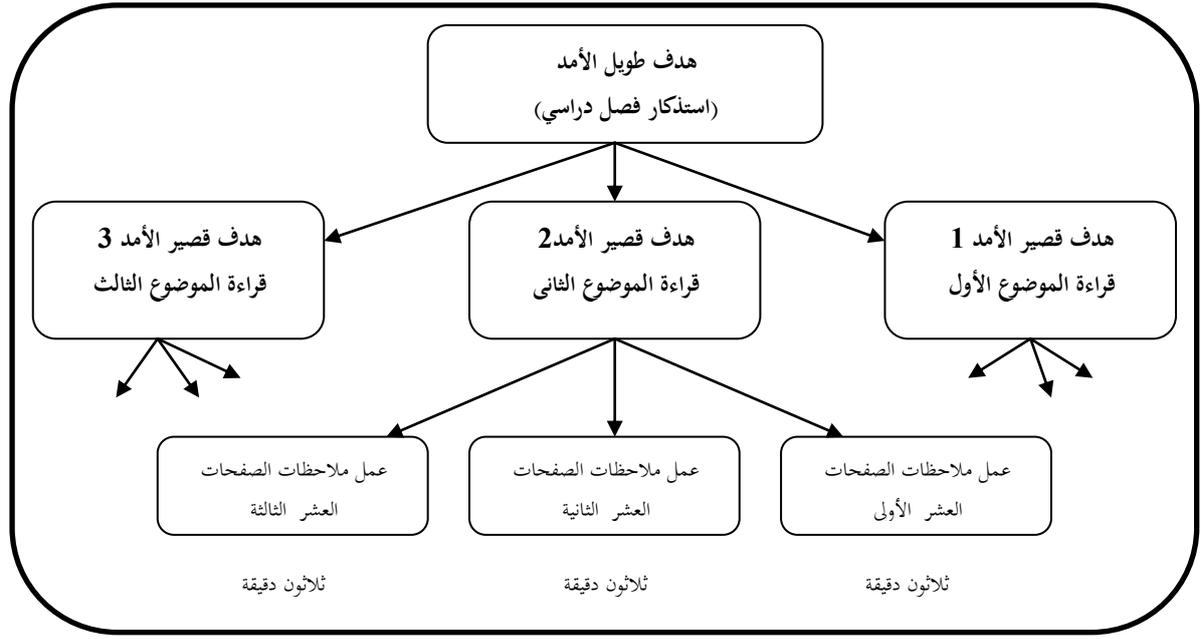


أن تحديد الأهداف في عملية الاستنكار سواء بمدخل العمل في ضوء الأهداف، أو العمل على إتقان الأهداف، يؤدي إلى مزيد من المثابرة وبذل الجهد، مما يؤدي إلى التأثير الإيجابي في أداء الاختبارات وحسن أدائها، أما عدم تحديد الأهداف من عملية الاستنكار فيؤدي إلى التشويش على العمليات العقلية للمتعلم، ويؤثر سلبا على أداء الاختبار

مبادئ تحديد الاهداف :

- **حدد جيدا ما تريد :** يقول دينس وينلي حتى نصل الى مكان يجب اولاً ان نعلم الى اين نتجه "
- **يجب ان يكون هدفك واقعياً وقابلًا للتحقيق :** ان يكون منطقياً واقعياً قابلاً للتحقيق
- **الرغبة المشتعلة :** رغبة جياشة لا يستطيع احد ايقافها ، بل انت نفسك لا تستطيع ايقافها .
- **عش هدفك :** ان تراه بكل تفاصيله وتصوره ، وكأنه قد تحقق وبأنك جزء منه ، حاول ان تعيش هدفك بأدق تفاصيله من شأنه ان يعمق من تركيز هذا الهدف في عقلك الباطن مما يعطيك قوة ودافعة وحماس
- **اتخاذ القرار :** قرر تحقيق هدفك ان تضعه على ارض الواقع ، اخبر من تحب وتعتقد بحبهم لك وهذا لكي يقدموا لك الدعم و المساندة
- **اكتب هدفك :** الهدف غير المكتوب يعني امنية او شيئاً جميلاً تحلم به
- **تحديد الاطار الزمني :** تحديد موعد دقيق لكل هدف فهذا يتيح لك اشياء في غاية الاهمية كالالتزام و الحماسة و القوة وان يكون الاطار الزمني مبنياً على اساس واقعية من فهم قدراتك وطاقتك .
- **اعرف امكانياتك :** اعرف ما تملكه من امكانيات ومواهب فكل هدف ادوات لتحقيقه فانظر الى ما تملك من ادوات لتحقيق هدفك .

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



ان من الاهمية بمكان ان تحدد اهدافك بشكل واضح ودقيق لكي تحقق النجاح بالمستوى المطلوب ، اذ

لابد ان تحدد لنفسك اهدافا قصيرة الاجل وأهدافا اخرى طويلة الاجل

فاذا لم تعرف ما هو الهدف الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة ، فابدأ تعلم هذا بشكل عملي وواقعي من الان

تمرين : ضع هدفا قصير المدى وهدفا طويل المدى وفقا للمبادئ المذكورة

الجلسة الإرشادية الرابعة : بطاقة تقنية

الهدف العام للجلسة	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
معرفة و اكتساب مهارة التركيز	مقدمة	معرفي	5		شاشة العرض
	اهمية التركيز	معرفي	10		اوراق ملونة
	العوامل المشتة الخارجية	معرفي سلوكي	10	تمرين	مذكرة التلميذ
	العوامل المشتة الداخلية	معرفي سلوكي	10	تمرين	مذكرة التلميذ
	خطوات هامة لزيادة التركيز	سلوكي	15	نقاش	شاشة العرض
	تمرين	مهاري	10	نقاش وتبادل الاراء	ورقة بيضاء اقلام ملونة
	تمرينات	مهاري	واجبات منزلية		
	الوقت الاجمالي		60 دقيقة		

التركيز:

انه يجمع طاقتك الذهنية في بؤرة واحدة ، ويجعلك تسيطر على عقلك وأفكارك وحياتك بشكل كامل ويقضي على التشتت الذهني وأحلام اليقظة ن ويختصر الوقت و الجهد "

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

ومعظم الطلاب قادرون على التركيز، ولكن لفترات قصيرة، وغالبية من يستطيع التركيز لفترة تتراوح من (90- 120) ثانية يمكن تدريبه للتركيز فترات أطول، وبطريقة أعمق، بتحسين مهارة التركيز لديه ليصل إلى أعلى مستوى للاستذكار، وبمجهود أقل. ومع الممارسة يستطيع المتعلم

البرنامج الارشادي للمهارات الدراسية

التركيز لفترات تتراوح ما بين (10-20) دقيقة، ويحد أقصى (30) دقيقة. ومع هذا التركيز نصل إلى مستوى الأداء الممتاز، ونصل إلى أفضل تصور لقدراتنا ومستوانا العقلي

اهمية التركيز :

عزيزي التلميذ ...ان الفرق بين النظرة السطحية و النظرة العميقة لأمر الحياة هي الي تجعلنا نطلق على انسان ما انه سطحي ، وإنسان اخر انه عميق ، حكيم ومحنك ن فالتركيز يعني التعمق و التغلغل ويعني معرفة كل شيء بأدق التفاصيل ، فالتركيز :

- يساعدنا على التحكم في افكارنا

- يعني القدرة على توجيه العقل نحو شيء محدد

- يحررنا من الافكار التافهة

- يوصلنا الي ذاكرة افضل

- يوصلنا الي ثقة اعلى بالنفس

- يعطينا سرعة في الفهم و الاستيعاب

- يعزز لدينا مهارة التخيل

قاعدة : التدريب على التركيز لا يحتاج منك اكثر من 10 - 15 دقيقة يوميا ن وبعد فترة لا تتجاوز

الشهر سوف يصبح التركيز دائما لديك ولا شعوريا

سؤال : هل تريد ان تبقى عبدا لعقلك و لأفكارك ومسيطر عليك ، ام ان تصبح انت سيد عقلك

وأفكارك ن وبالتالي تحديد مستقبلك وحياتك ؟

معوقات عملية التركيز :

عوامل التشتت الخارجية : العوامل الموجودة في بيئتك الخارجية و الاشياء المعتادة التي تحيط بك يمكن

ان تصبح عوامل تشتت خطيرة ..وقد تكون كالهاتف ن و التلفزيون ، و الاضاءة غير المناسبة ، و

الكرسي المتعب، و الحرارة و البرودة الشديدين ، و الاشخاص المزعجين في محيطك ، و الضجيج

تمرين : اذكر بعضا من المشتتات الخارجية ؟ انظر الي مذكرتك الخاصة

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

عوامل التشتت الداخلية: اخطر أعداء تركيزك سيكونون قادرين على التوصل اليك ،وغالبا ما تكون عوامل التشتت الداخلية لها علاقة بالضغط العصبي ..وقد تكون كالجوع و المرض وأحلام اليقظة ، التوتر و نقص النوم ، سوء التغذية و المشاكل الاجتماعية او الاسرية

- اذكر بعضا من المشتتات الداخلية :انظر الى مذكرتك الخاصة

خطوات هامة لزيادة التركيز :

عزيزي التلميذ يوجد عدة خطوات لزيادة التركيز وضعتها لك في قصاصات ملونة ، حاول مع فريقك ان ترتبوا هذه الخطوات

الخطوة الأولى :

اعزل نفسك وتخلص من مسببات التشتت, انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك ضع نفسك في غرفة هادئة, وأوقف أجهزة التلفاز والمذياع, اجلس على كرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي

الخطوة الثانية :

اختر لنفسك مهمة سهلة, إن المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي (إنني جيد في التركيز مع التركيز على كلمة ((جيد)). كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات ،له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى, ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات, ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة بمثابة تدريبات على مهارة التركيز.

الخطوة الثالثة :

اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها بعد خمس دقائق, أوكل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي (إنني سأقرأ أو أكتب أو أقول) جملة إنني جيد في التركيز , اختر واحدا من الأساليب الثلاثة (أي أقرأ أو أكتب أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه

الخطوة الرابعة :

إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز، تدرب على إيقاف الشرود ثم عد إلى مهمتك الأصلية بتركيز أعظم. تعتبر هذه الخطوة مهمة بشكل خاص، وببساطة عندما يقتحم عليك تركيزك أمر غريب أوقف التفكير فيه وقل بقوة لا ، ثم عد إلى موضوع تركيزك واحرص على الاستمرار فيه وكن صبوراً ومثابراً عليه لا ترتبك ولا تستسلم للمشتتات، لا تفرض أمورا بل قل للخاطر الغريب لا ، ثم ركز على مهمتك الأصلية .

الخطوة الخامسة:

طبق تمارين التركيز على مشاريعك اليومية، فبدلاً من تكرار جملة (إنني جيد في التركيز) تدرب على التركيز
و شد الانتباه خلال يومك

خلاصة :

التركيز يعتمد على الانتباه

التركيز = الانتباه × تخلية العقل من الافكار

التركيز = الغاء × تعميم

الالغاء : الغاء كل الاشياء الاخرى التي تشتت التركيز

التعميم : تعميم الشيء الذي تركز فيه وكأنه لا يوجد غيره

اذن : لكي يزداد تركيزك لا بد ان يزداد انتباهك وتلغي كل العوامل التي تشتت الذهن . وتعمم ما تذاكره وتستخدم حواسك في ادراكه

واجبات منزلية : عبارة عن تمرينات ذهنية لزيادة التركيز وشد الانتباه : هناك مجموعة من التمرينات موضوعة تدعم تدريبك على التركيز تجدها في مذكرتك

عزيزي التلميذ ... اعتبر مهارة التركيز قرارا ضروريا و استمر في التدريب عليه،

الجلسة الإرشادية الخامسة :

البطاقة التقنية

الهدف العام	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
التمكن من مهارات التعلم في الحجرة الصفية	مهارات قبل الدخول للحجرة الصفية	سلوكي	10	نقاش	شاشة العرض
	تمرين		10	مجموعات	اوراق بيضاء
	ما يجب عليك اثناء الحصة الدراسية	سلوكي	10	نقاش	شاشة العرض
	تمرين	سلوكي	05	فردى	مذكرة التلميذ
	المشاركة الفعالة في أنشطة القسم	مهاري	30	نقاش تبادل الاراء	شاشة العرض
	التعرف على نمط الاستاذ التعليمي ، وكيفية التعامل معه	معرفي	20	نقاش	بطاقات
	تمرين		05	فردى	مذكرة التلميذ
	التعرف على بروفايلك التعليمي	معرفي	20	اللعب	بالونات ملونة
	التعرف على النمط التعليمي	معرفي سلوكي	20	النقاش	شاشة العرض
	تمرين	سلوكي معرفي	30	فردى	مذكرة التلميذ
التوقيت الاجمالي		ساعتان و40 د			

مهارات التعلم في الحجرة الصفية :

عزيزي التلميذ ... تعد مسؤولية تعلمك مسؤوليتك انت وليست مسؤولية المدرس ، وكلما ادركت هذا تخطيت الكثير من العقبات وتعلمت بشكل جيد بتطوير مهاراتك التعليمية

قبل الدخول الى الحصة الدراسية :

عزيزي التلميذسيكون لما تفعله قبل الدخول للفصل الدراسي تأثير على جودة ونوعية التعلم التي تحدث داخل القسم وعليه فالخطوات التالية مناسبة جدا لتكون في اعلى مستويات استيعابك وتركيزك

• قم بإعداد ذهنك :

- اقرأ المادة العلمية المقررة عليك في الحصة التعليمية لكل مادة.
- استرجع ما دونته وراجعته من الدرس السابق.
- ترقب ما سيحدث داخل القسم من نقاش وتفاعل بين الأستاذ و التلاميذ
- حضر أسئلتك التي قد ترد الى ذهنك اثناء قراءة الدرس الجديد .

• قم بإعداد جسدك :

تناول الوجبات الرئيسية الفطور صباحا و الغداء منتصف النهار له دور اساسي في امداد جسمك وعقلك بالطاقة الملائمة للاستمرارية اثناء الفترة الدراسية و توالي الساعات التعليمية .

• مالا يجب عليك فعله قبل ساعات الدراسة :

- تجنب التمرينات الرياضية الشاقة.
- تناول الوجبات الدسمة مباشرة قبل الدخول الى الفصل الدراسي .
- توقع ان يتم تعليمك ، كما لو كان التعلم شيئا ما يجب عليك القيام به .

تمرين : في مجموعات ضعوا مجموعة العادات الحسنة التي تمارسونها قبل بداية الحصة الدراسية

(عمل مجموعات)

أثناء الفصل الدراسي :

- حضورك الحصة الدراسية مهم جدا ، والأفضل ترك الغياب للضرورة القصوى في حالة ظروف صحية قاهرة
- اختيار من يجالسك في الصف ، فالصاحب ساحب ، وأنت على ما هو عليه رفيقك في عاداته و افكاره نحو الدراسة .
- الجلوس بالقرب من المقدمة فهو يقلل من المشتتات لانه كلما كان مكانك بعيدا صعب عليك الاستماع ، كما نا هذا يساعدك على الانتباه للأستاذ بشكل جيد
- تجنب الزملاء الذين يشتتون انتباهك وكن اكثر انتباها و النقاطا للإشارات الكلامية ، فبعض العبارات تشير الى المهم من المعلومات مثل " و الاهم ، و النتيجة ، واختصارا لما تم شرحه"

تمرين : اذكر بعض الاجراءات التي ستبادر بها بعد عودتك للدراسة، تراها تحسن من جودة حضورك داخل الفصل الدراسي

اهمية المشاركة داخل الحجرة الصفية :

عزيزي التلميذ .. يعتبر التفاعل الذي يجري داخل القسم بينك وبين استاذك وزملائك عماد العملية التعليمية داخل القسم ، ومنطوية هذه المشاركة تختلف باختلاف الاطوار التعليمية التي تمر بها ، انطلاقا من المرحلة الابتدائية مروراً بالمتوسط والثانوي الى غاية التعليم الجامعي، وكما تلاحظ خلال سنوات تعلمك الفارطة هناك اختلاف في اساليب التفاعل من استاذ لاستاذ ، فقد يكون هناك استاذ يتميز بالصرامة و الحزم ، و اخر بالانفتاح

وهنا عزيزي التلميذ اشر الى ضرورة الانتباه و فهم الطريقة التي تتفاعل بها داخل القسم لتصل الى اعلى مستوى من الاستيعاب للمادة العلمية ، وعليه فان طريقة مشاركتك وتفاعلك ستعود عليك بالنفع اذا :

- انتبهت للطريقة التي قام بها الاستاذ بتدريس المادة العلمية فان هذا سيعطيك قدرة على استنباط المعلومات المهمة من الدروس القادمة

- اذا قمت بطرح الاسئلة : وهنا اشير الى ان مصدر اسئلتك سيكون من تحضيرك المسبق للدرس ، مما يهيء لك قاعدة لاياس بها من الاسئلة التي تدخل بها للحصة الدراسية و التي تساهم في ربط المعلومات المسبقة بالمعلومات الجديدة وتحدث لك تراكما معرفيا متناسقا ، كما انها هذه الاسئلة ستجعل ذهنك منفتح لاستقبال المعلومات الحديثة

- عرفت الغرض من الاسئلة التي يوجهها الاستاذ نحو التلاميذ :

- اسئلة لحث تلميذ معين على الاشتراك في التعلم الصفي ونشاطاته .
- اسئلة لجذب انتباه التلاميذ
- اسئلة لتشجيع التلاميذ وحثهم على المناقشة
- اسئلة عن اعمال و واجبات التلاميذ الغائبين و المقصرين
- اسئلة لتشجيع التلاميذ على الاجابة الصحيحة وتوجيههم اليها
- اسئلة للتأكد من فهم التلاميذ للمادة العلمية المطروحة
- اسئلة لتحليل نقاط الضعف عند التلاميذ

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

- قمت بطرح اسئلة في ذهنك (بدون صوت مسموع) عما تسمعه ، وحاول الخروج باستنتاجات مما تعلمته
 - اطرح اسئلة بصوت مسموع على الدرس ، هذا شيء يمكن ان يكون غير مريح بالنسبة للطالب الهادئ او الخجول ، ولكن لا تجلس صامتا في جهل
 - لا تسال سؤالا الا اذا اردت جوابا واذا اردت سماع اجابة فعليك ان تعرف قبلها مالذي ستفعله بها
 - لا تتيقن من اجابة المتلقي لسؤالك ولكن توقع عدة اجابات وخاصة المفاجئة
 - اطرح اسئلة افضل تحصل على اجابات
 - لا تخرج من الحصة وفي بالك سؤال او شيء لم تفهمه مما طرحه الاستاذ.
- ولكن اجاباتك في اطار منظم وفقا للسؤال المطروح وغرضه دون اللجوء على فوضى الاجابات الجماعية .

تعرف على شخصية استاذك :

عزيزي التلميذ

من خلال معرفتك لنمط استاذك التعليمي ستزيد كفاءة تفاعلك ومشاركتك داخل الحصة الدراسية

الاستاذ ذو النمط الحسي :

تجد لديه هدوءا عجبيا ،
بطيء في التحدث ولا يحب
الاصوات المرتفعة يتحرك
ببطء ويكاد لا يحرك يديه
اثناء الحديث ، يحب ان يفكر
جيذا في الامر قبل ان
يتحدث عنه
ويجد ان التصرفات او
السلوكيات السريعة تعبر
عن التهور ويتحدث
بمشاعر وعاطفة اكثر من
الآخرين

الاستاذ ذو النمط السمعي :

متوسط السرعة نسبيا ، وما
يميزه هو هدوؤه النسبي و
تفكيره المنطقي و الدقيق ،
يتحدث كثيرا ويحب ان تظهر
فهمك للمادة من خلال التحدث
و المناقشة ، هو منهجي في
تفكيره واسلوب عرضه ،
يتحدث بالترتيب في معظم
الاحيان ، كلامه منمق وفكره
متسلسل ، في الامتحان يفضل
ان تتب كل التفاصيل بالترتيب

الاستاذ ذو النمط البصري :

سريع بطبعه يتحدث بسرعة
ويحرك يديه كثيرا في معظم
الاتجاهات ، يقفز في المواضيع
التي يشرحها من نقطة الى نقطة
اخرى
يتحدث عن موضوع لعشر دقائق
ثم يخبرك بامر يجب ان تعرفه
قبل ذلك فتصاب انت احيانا
بالارتباك وهو في كثير من
الاحيان يستخدم الرسومات و
الصور في شرحه ، وستجد لديه
صفة اخرى مميزة وهي انه لا
يحب التفاصيل ، فاذا تحدث هو
فباختصار ، واذا تحدثت انت
فعليك ان تتحدث باختصار وان
تنتقل الى النتيجة مباشرة
لذا حاول ان تكون اجاباتك
مختصرة و على قدر السؤال دون
الاسترسال و الدخول في
التفاصيل

تمرين : في مذكرتك اجب على السؤال المطروح

تعرف على ثلاث اساتذة من اساتذتك كل واحد منهم يحمل نمطا من هذه الانماط الثلاثة

تعرف على بروفايلك التعليمي :

يتم تقديم هذه الجزئية كلعبة : حيث تتفخ بالونات ملونة ويتم رسم ملامح كل نمط عليها
كما تحظر لافتات تحمل خصوصيات كل نمط ويقوم التلاميذ الاصطفاف وراء كل نمط يراه مناسباً له بعد
ان يقوم 6 تلاميذ بأخذ بالون يرمز لنمط واحد كمثل له.
عزيزي التلميذ لكل شخص طريقة خاصة و مختلفة للتعلم ، وسيلتك مختلفة تماما عن وسيلة الزملاء و
استاذك وحتى والديك وإخوانك ، قد يعتقد البعض انه الشخصية او الطباع .. لا ، بروفيل الهوية حسب علم
النفس في الاطار التعليمي وحسب **ميشيل** : " هو مجموعة القيم الخاصة و المهمة و التي يحفزك احترامها
، ويقلقك عدم احترامها "

منشد الكمال : هو شخص يخاف كثيرا من الفشل او الوقوع في الخطا ، وغالبا ما يسعى لكمال عمله في

جميع الجوانب ن غالبا ما تجده شخصية قلقة قد يستغرق اداءه للامتحان وقتا طويلا

هذا النوع من الاشخاص عليه ان يحاول التفريق بين الاشياء الاساسية و الثانوية ، و يعمل على ترتيبها
حسب هذه الاولوية بشكل يضمن له تمضية اكبر وقت من العمل في البحث عن الاشياء المهمة و الاساسية
و ليس التكميلية

" مشاهير هذا النوع : لويس باستور ، ستيف جوبز "

النشيط هو شخص يحب النجاح ويكره الفشل بشكل كبير ، ان هو استشعر ان عملا قد يفشل قد يتخلى

عنه تماما ولن يحاول ابد المضي فيه ، هذا النوع من الاشخاص في حاجة ماسة للتشجيع ولردة الفعل ،

حيث يحب ان يستشعر تقديرا ممن حوله ومن ناحية اخرى يجب على هذا النوع ان يعمل على تغيير نظرتة
وتحليله للأمور ، اذ لا يجب تقييم اعماله وامتحاناته حسب مؤشر الفشل او النجاح بل حسب النتيجة : هل
تعلمت شيئا ؟ هل حققت اهدافك ؟

مشاهير هذا النوع : والت ديزني ، لويس رينو ..

المفكر : هو شخص يعتمد على التفكير بشكل كبير وغالبا ما تجده يملك طابعا انعزاليا ، هذا النوع من الأشخاص في حاجة لتحديد وسائل التفكير المناسبة بشكل اساسي ، واختيار اوقات التفكير و الانعزال بشكل يبعده عن انزعاج الآخرين ، ويضمن له بشكل اساسي اكبر قدر من الانتاجية و التفكير الفعال
مشاهير هذا النوع : اينشتاين

العاطفي : هو شخص حساس ، يهتم بالعواطف بشكل اساسي غالبا ما تجده يميل للأصالة وللإعمال الابتكارية الابداعية ، أكثر ما يقلقه هو الشعور بالإثم ، فان حصل على نقطة ضعيفة في الامتحان مثلا ، واستشعر انه يتحمل المسؤولية الكاملة لذلك (لم يراجع) فيشكل ذلك بالنسبة له مصدر قلق كبير هذا النوع من الأشخاص عليه العمل على تقليص قوة المشاعر بحيث يوجه تفكيره الى البحث عن حلول للمشاكل (التعليمية الخاصة) بدل الوقوف عند الاسباب و تحديد المسؤوليات
مشاهير هذا النوع : بيكاسو ، سلفادور دالي ، تشارلي شابلن

المتنرد : هو شخص يحب السلطة و القوة و الخوض في النقاشات و المناظرات يملك غالبا شخصية قوية (ليست ديكتاتورية) ولا يحب الاستاذ المتسلط الذي يفرض سيطرته عليه ويملي عليه ما يجب فعله ، وكأنه الة عليها الاستماع و التنفيذ فقط دون اي دور اساسي في عملية التعلم غير الاستقبال هذا الشخص عليه التحكم في اندفاعه وفي اقواله مع الآخرين بشكل يضمن له القدرة على تقبل راي الاخر ، و التواصل معه بشكل فعال يضمن اكبر قدر من الاستفادة و التعلم
مشاهير هذا النوع :ونستون تشرشل – شارل ديغول

الودي : هو شخص يحب مساعدة الآخرين كثيرا ويقدر الاعمال الانسانية ، لا يجيد قول "لا" وهذا ما يسبب له غالبا الكثير من الضغوط ، وأيضا لا يجيد الدخول في العراكات و المجادلات . هذا النوع من الأشخاص عليه بداية تعلم قول لا ان لم يفهم الدرس مثلا ، او لم يرقه موقف (هذا لا يعني انه يملك شخصية ضعيفة ، ايضا عليه ان يبحث الى جانب مساعدة الآخرين عن مساعدة نفسه ، فان لم تفده المذاكرة الجماعية مثلا بقدر ما تفيد من حوله فلا مانع ألا يحضرها
مشاهير هذا النوع: بيل كلنتون ، الام تيريزا

هذه بعض البروفائيات التعليمية التي يمكن ان تصنف فيها نموذجك التعليمي وفقها

تعرف على نمطك التعليمي :

عزيزي التلميذ ...

النمط البصري : ان الطالب الذي يكون نمط تعلمه بصريا ، يتعلم في صيغة الصور ، ويركز اكثر واسهل عندما نقدم له المعلومات بصريا ، اي عبر الاشكال و الصور و الفيديو و البيانات ، وهو يختار ان يجلس في مقدمة الفصل لتجنب عوائق الرؤية، ويحب مشاهدة لغة الجسد ، وتعابير الوجه لدى معلميه ، وخلال الدرس يدون التلميذ الكثير من الملاحظات لاستيعاب المعلومات

اذا كنت طالبا بصريا فانتبه الى ما يلي :

- ادرس في مكان هادئ بعيد عن الازعاجات البصرية
- حاول تمثيل اي معلومة بطريقة بصرية
- استخدم الصور و الخرائط و المخططات لتساعدك على التركيز
- حدد النصوص الملاحظات التي تدونها بالألوان
- دون الملاحظات باستخدام الاطارات و الالوان

النمط السمعي :

الطالب الذي يكون نمطه سمعيا ، يفضل الحصول على المعلومات عبر الصوت وليس عبر الصور البصرية ، ويميل الى الانصات الى نبرة الصوت ، ونغمته ، وسرعته

ان كنت طالبا سمعيا فانتبه لما يلي :

- استخدم جهاز تسجيل اذا امكنتك بدلا من تدوين الملاحظات ، او قم بكليهما
- اقرا اي نص بصوت مرتفع
- سجل افكارك ، واستمع اليها من جديد
- ناقش افكارك عن طريق الكلام

النمط الحسي: الطالب ذو النمط الحسي يفضل الحصول على المعلومة بالاسلوب العملي و الاستكشاف العملي ، ويميل من التعلم البصري و السمعي بسرعة ، يحتاج الى التجريب ليركز، يتذكر الاحاسيس ويستخدم الحواس على اختلافها

اذا كنت طالبا حسيا فانتبه لما يلي :

- خذ استراحات متكررة اثناء الدراسة

- استخدم الالوان الساطعة لتحديد الكلمات و العبارات المهمة

- قم ببعض التمرينات اليدوية كالحفظ بتكرار الكتابة بالقلم الذي يحبه

على العموم علينا ان نعرف اننا لسنا اسرى نمط محدد بل يمكننا الاستفادة من كل الانماط وان ننشط

ونتدرب على النمط البصري و السمعي و الحسي

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

كيف تتعرف على نمط تعلمك الشخصي ؟ من خلال الاختبار الموالي ستكتشف نمطك التعليمي بكل سهولة

ويسر

1- ضع دائرة حول الإجابة الأكثر مطابقة لحالتك, محاولاً الإجابة عليها حسب ما يغلب على ظنك

<ul style="list-style-type: none"> • عادة تتذكر موضوع المحاضرة عندما : <ul style="list-style-type: none"> أ- لا تأخذ أي ملاحظة لكن تستمع بتركيز شديد ب- تجلس في الصفوف الأولى من القاعة وتراقب المتحدث ج- تأخذ ملاحظات (سواء كنت تنظر للمتحدث أم لا) 	<ul style="list-style-type: none"> • تتعلم لغة أجنبية على أحسن وجه وذلك : <ul style="list-style-type: none"> أ- بالاستماع إلى أشرطة مسجلة ب- بكتابتها واستخدام الدفتر الكتابي ج- بحضور محاضرة تقوم فيها بالقراءة والكتابة
<ul style="list-style-type: none"> • عادة ما تحل المشاكل الدراسية بأن : <ul style="list-style-type: none"> أ- تتحدث مع نفسك أو مع صديق ب- تستخدم طريقة منظمة ومنظمة عن طريق استخدام قائمة أو جداول ج- تمشي أو تمشي بطريقة بطيئة أو تقوم بأي حركة جسدية 	<ul style="list-style-type: none"> • عندما يصعب عليك لفظ كلمة ما بشكل صحيح فإنك : <ul style="list-style-type: none"> أ- تلفظها بصوت عال ب- تحاول أن تشاهد الكلمة كما هي في ذهنك ج- تحاول كتابة الكلمة عدة مرات وبعده طرق وتختار أيها تراه قريباً للصحة
<ul style="list-style-type: none"> • تتذكر أرقام الهواتف (عندما لا تستطيع تدوينها) بأن <ul style="list-style-type: none"> أ- تكرر الأرقام شفاهاً ب- ترى أو تحاول طبع الرقم في ذهنك بالتمعن في رؤيتها بمكانها في لوحة الأرقام ج- كتابة الأرقام على راحة كفك أو على الطاولة أو على الحائط 	<ul style="list-style-type: none"> • تستمتع بالقراءة كثيراً عندما تستطيع قراءة : <ul style="list-style-type: none"> أ- حوار بين الأشخاص ب- مقطع وصفي يسمح لك بتشكيل صور في ذهنك ج- قصة فيها أحداث كثيرة في البداية (لأنك لا تستطيع الجلوس لفترة طويلة
<ul style="list-style-type: none"> • إنك تجد أن أسهل طريقة لتعلم فيها أي شيء جديد هي <ul style="list-style-type: none"> أ- الإصغاء لشخص ما يقوم بشرحه ب- مشاهدة عرض حول شرح ما يتم تعلمه ج- أن تجربته بنفسك 	<ul style="list-style-type: none"> • عادة تتذكر الناس الذين تقابلهم من خلال : <ul style="list-style-type: none"> أ- أسمائهم (تنسى الوجوه) ب- وجوههم (تنسى أسمائهم) ج- سلوكهم ومشاعرهم
<ul style="list-style-type: none"> • إنك تتذكر بشكل جيد وواضح من الفيلم : <ul style="list-style-type: none"> أ- ماذا قال الممثلون , الموسيقى والخلفية الصاخبة ب- التجهيزات المشاهد أو الملابس ج- المشاعر التي أحسستها خلال الفيلم 	<ul style="list-style-type: none"> • أكثر ما يشتت أفكارك هو : <ul style="list-style-type: none"> أ- الضجيج ب- الناس ج- البيئة المحيطة (درجة الحرارة , الكراسي المريحة
<ul style="list-style-type: none"> • عند قراءتك لكتاب ما للاستمتاع هل تختاره لأنه <ul style="list-style-type: none"> أ- مصوغ بطريقة حوار أو محادثة حيث يمكنك سماعها ب- عبارة عن مشاهدة تصويرية يمكنك تخيلها ج- يساعدك على الاندماج مع الشخصيات والتفاعل معها 	<ul style="list-style-type: none"> • عند إعطائك قائمة للتذكر هل : <ul style="list-style-type: none"> أ- تسمعها وبعد ذلك ترددها في ذهنك كما سمعتها ب- تحتاج أن تراها وبعد ذلك تتخيلها في ذهنك ج- فقط تشعر بالراحة عند تدوينها
<ul style="list-style-type: none"> • تريد أن تتذكر شيئاً ما فإنك : <ul style="list-style-type: none"> أ- تصغي لعقلك الباطن لما قد قيل أو الضوضاء التي رافقت الحدث ب- تحاول أن تراها كما حدثت في ذهنك ج- تتذكر مشاعرك عندما ارتكبت للحادثة أثناء وقوعها 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تستطيع أن تتحرك جسدياً ولا أن تقرأ لذا فإنك تختار : <ul style="list-style-type: none"> أ- أن تتحدث إلى صديق ب- تشاهد التلفاز أو تنظر من النافذة ج- تتحرك بشكل طفيف داخل سريرك أو على الكرسي
<ul style="list-style-type: none"> • كيف تتذكر المعلومات وأنت في الامتحان ؟ <ul style="list-style-type: none"> أ- تتذكر صوت المحاضر أو صوتك الداخلي ب- ترى الصفحة وكأنها صورة مرسومة أمامك ج- تشعر بالموضوع أو تحس بالمعاني بداخلك 	<ul style="list-style-type: none"> • ماذا تفضل حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة ؟ <ul style="list-style-type: none"> أ- مناقشة الفكرة مع الشخص أو الآخرين ب- مشاهدة الصورة الإجمالية لها ج- الشعور بالفكرة والرضى بها

اجمع عدد المرات التي أجبت بها عن الأسئلة حسب الأحرف واكتب الرقم (أ-) (ب-) (ج-)

أولاً : لاحظ هل هناك طريقة في التعلم أعلى بكثير من الأخرى أو أخفض بشكل كبير أو هل هناك تقارب كبير في طريقك للتعلم

ثانياً : هل جاءت النتيجة كما توقعت ؟ هل هي نفس طريقة التعلم التي ترى نفسك من خلالها ؟

الجلسة الإرشادية السادسة :

بطاقة تقنية

الهدف العام من الجلسة	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
مهارة الاستماع و تدوين الملاحظات	مهارة الاستماع	معرفي مهاري	20	نقاش	شاشة العرض
	اهمية تدوين الملاحظات	مهاري	20	نقاش	شاشة العرض
	استراتيجية وضع الملاحظات	مهاري	20	مجموعات	بطاقات جاهزة
	اهمية اخذ الملاحظات اثناء الاستذكار	مهاري	15	نقاش	شاشة العرض
	طرق اخذ الملاحظات	مهاري	15	نقاش	شاشة العرض + مذكرة التلميذ
	الخريطة الذهنية	مهاري	20	مجموعات	اوراق بيضاء + الوان
الوقت الاجمالي			ساعة و 50 دقيقة		

مهارة الاستماع و تدوين الملاحظات :

عزيزي التلميذ ...

الاستماع يولد الاهتمام و الاهتمام يولد الاستماع : قاعدة مهمة اجعلها مرافقة لك في دراستك

قسم الحصة الدراسية الى اجزاء :

- البداية ← حدد هدف الموضوع وأهميته واكتبه على بطاقة حمراء ، مثلا ، واجعلها أمام عينيك طوال الحصة وخاصة عند الشعور بالملل
- العرض ← اعمل بتسلسل ، او اطرح الأسئلة على نفسك او الأستاذ ودون الملاحظات .
- النهاية ← استرجع الأفكار التي فهمتها .

وتتكون مهارة الاستماع من:

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

ب) جانب معرفي: ويتضمن:

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

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

- التخيل السمعي: عن طريق تخيل أصوات بعض المصادر الصوتية بمجرد رؤيتها، أو تخيل المصادر بسماع أصواتها.

مهارة تدوين الملاحظات :

يكون تدوين الملاحظات : من الأستاذ ، أو من الكتاب

من الأستاذ :كيف ستعرف أهم الأفكار في الحصة ؟

... إن الأستاذ لا يبقى طوال الحصة على نفس الوتيرة ولا في فس المكان فبإمكانك مراقبة حركاته نبراته وكلماته لتكتشف الأهم فالمهم

أ- ذا رفع صوته وقد كان من قبل منخفض (الفكرة مهمة)

ب- اذا كتب على السبورة (فكرة مهمة)

ت- اذا نهض من مقعده وقرب من الطلبة (فكرة مهمة) ... وغير ذلك

تدوين الملاحظات قد يتم على مراحل :

- الأولى : قبل الحصة : تدوين الملاحظات من الكتاب كتخصير للحصة و التي يعتقد الطالب أنها مهمة

- الثانية : أثناء الحصة تدوينها من الأستاذ و المناقشات .

- **الثالثة :** بعد الحصة ، تدوينها ترتيبها من الأستاذ و الكتاب وجعلها منظمة بطريقة جيدة ممتعة للقراءة

من الكتاب : يساعد في حفظ المادة لأنك تحاول تدوين الملاحظات بطريقتك و ألفاظك .

الاقتراحات لعمل الملاحظات من الكتب أو الدروس كالتالي:

- استخدم القلم ودون ملاحظات مما تقرأ .

- ملاحظتك قد تكون إجابات لأسئلة .

- حدد ولخص الأفكار الرئيسية مع صياغتها بأسلوبك وكلماتك.

- رتب الأفكار تحت العناوين أو الأسئلة.

- دَوِّن بالضبط من أين أتيت بالمعلومات (اسم الكتاب، ورقم الصفحة).

- اترك مسافات بين سطور ملاحظتك لإضافة التفاصيل إذا رغبت لاحقاً.

- ضع ملاحظات كل موضوع في ملف خاص مكتوب عليه العنوان بوضوح.

- يفضل استخدام صفحة منفصلة لكل موضوع فرعي.

- احتفظ في أول كل ملف بصفحة للمعلومات المستجدة .

- اجعل صفحة الملاحظات سهلة التذكر باستخدام الرموز أو الاختصارات والألوان.

- اربط النقاط ببعضها البعض باستخدام الأسهم أو الخطوط المتقطعة.

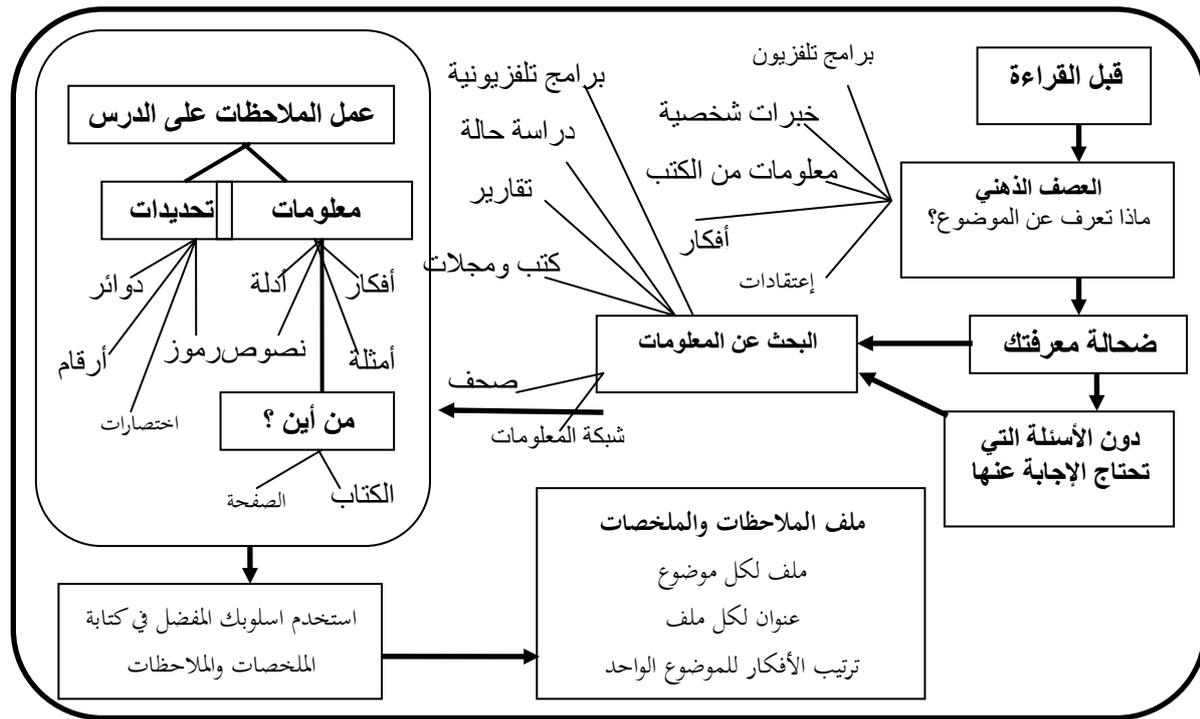
- اكتب الاقتباسات بألوان مختلفة.

- رتب الملاحظات المتناثرة والتي تتناول فكرة واحدة باستخدام الألوان أو الدوائر ، أو باستخدام

الخطوط بالمسطرة.

استراتيجية عامة لعمل الملاحظات ، و الحصول على معلومات: يتم تقديم هذا المخطط للتلاميذ على

شكل بطاقات منفصلة ، ويقوم التلاميذ في مجموعات بوضع كل بطاقة امام ما يناسبها

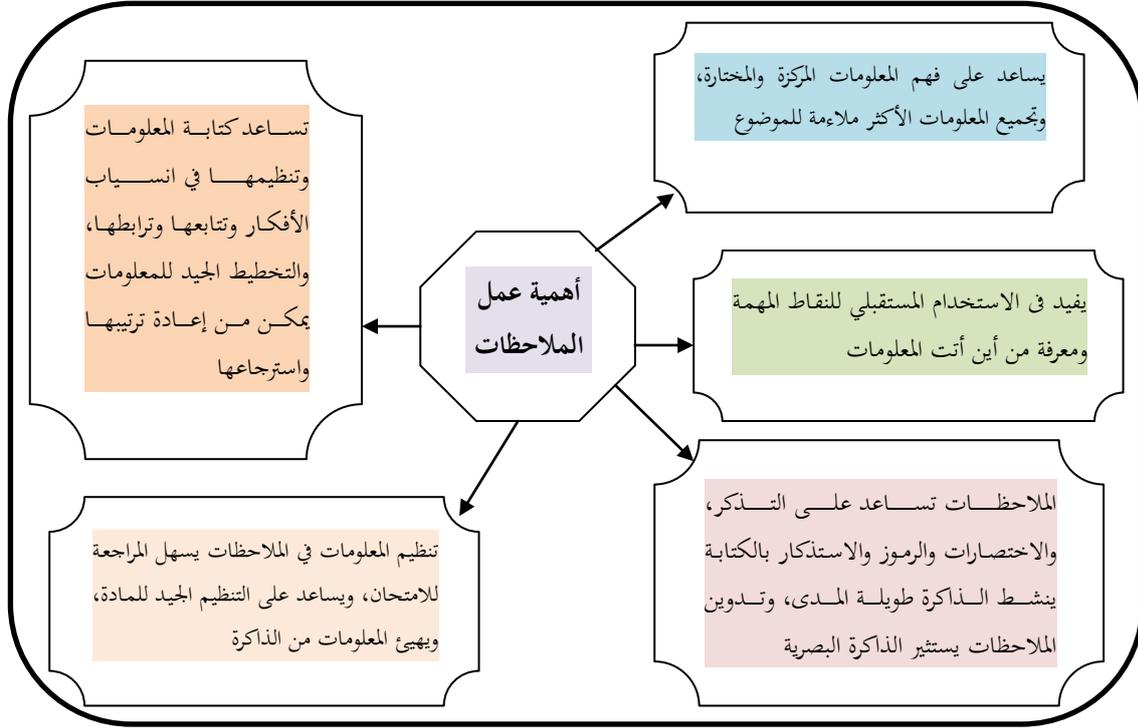


اذن ...

عمل الملاحظات يبدأ التفكير فيه من بداية عملية القراءة، والمعرفة الواضحة لما عندك من معارف ومعلومات عن الموضوع الذي ستتناوله، تلك المعارف التي قد تكون لدي من خلال برامج التلفزيون أو الخبرات الشخصية أو الأفكار أو الاعتقادات الشخصية. وإدراكك لضحالة معرفتك عن الموضوع تدفعك للبحث عن المعلومات في المكتبة أو المجالات أو شبكات المعلومات... إلخ.

وفى أثناء قراءتك وبحثك عن المعلومات تبدأ في عمل وتنظيم الملاحظات باستخدام بعض التوجيهات سالفة الذكر أو أسلوبك الشخصي في ذلك، وتدوين وتنظيم تلك الملاحظات في ملفات خاصة يحتوى كل منها موضوعاً واحداً، وكل موضوع فرعى يُضمّن في صفحة مستقلة لسهولة إعادة ترتيبه، مع إضافة التفاصيل المستقبلية كلما اتسعت دوائر إطلاعك على مصادر أخرى للمعرفة.

أهمية عمل وأخذ الملاحظات أثناء الاستذكار:



هناك طرق عديدة تستطيع الاستعانة بها لترتيب ملاحظتك و تعينك على الفهم و الحفظ .. نتعرف عليها

الخريطة الخطية (الملخصات) : هي من الآليات الأكثر شيوعا والموثوق فيها لتنظيم واختصار المعلومات. على سبيل المثال:

* الجهاز الهضمي

(أ) القناة الهضمية

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

- المريء (هو أنبوية مرنة تصل بين البلعوم والمعدة)

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

- الإثنا عشر

(ب) ملحقات القناة الهضمية

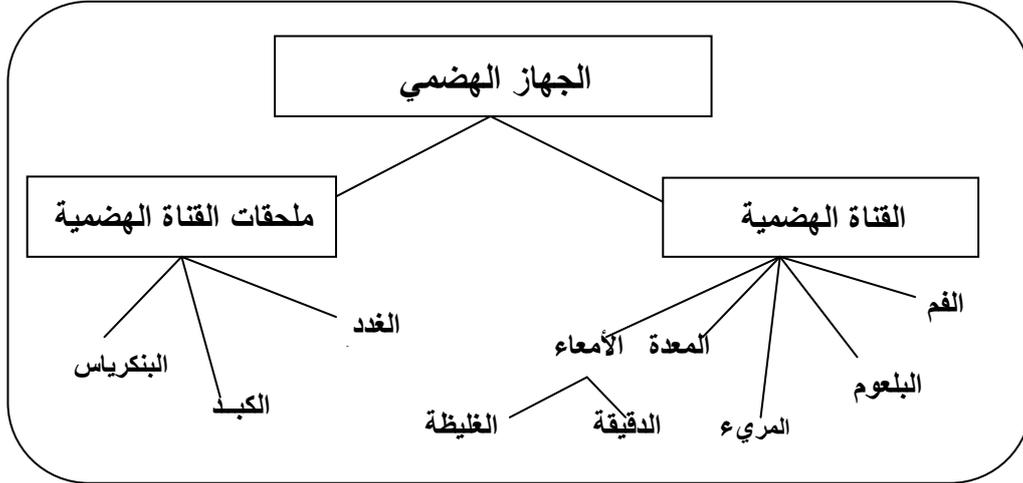
- الغدد اللعابية (وتتكون من ثلاث مجموعات هي.....)

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

- البنكرياس (يقع أسفل المعدة وهو على شكل...)

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

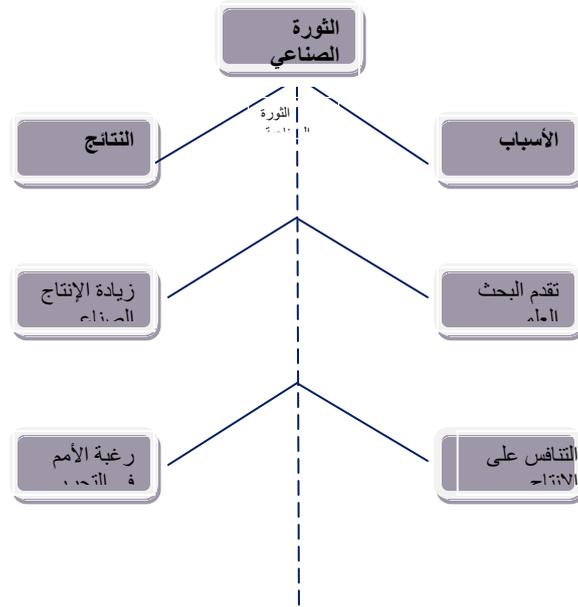
التنظيم الهرمي للمعلومات : هو وسيلة لتنظيم المعلومات، وإظهار ما بينها من علاقات متدرجة، وغالبا ما تكون أكثر أهمية للبنية المعرفية في سهولة ربط مفاهيمها ومعلوماتها المتعددة، وتنظيمها هرميا، مما يسهل استدعاء تلك المعلومات والاستفادة بها



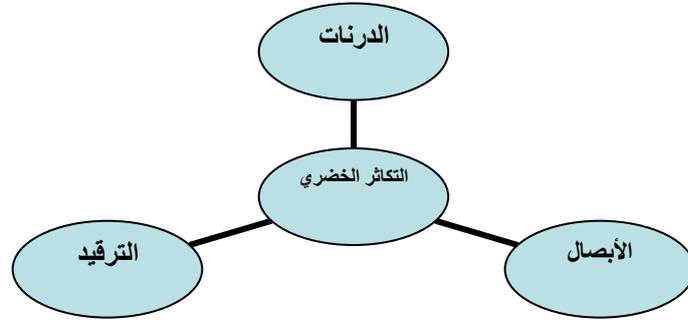
جداول العلاقات : هي طريقة توضح كيف أن مجموعة من العناصر يمكن أن تكون لها علاقة بمجموعة أخرى، وذلك بالمقارنة السريعة بين خلايا الجدول

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

خرائط عظمة السمكة : تستخدم لبيان الأسباب ، و العوامل و النتائج وارتباطها بعضها



الخريطة العنكبوتية: فيها فكرة مركزية تتفرع منها تفاصيل داعمة كثيرة



الخريطة الذهنية:

هي تقنية رسومية قوية تساعدك على ربط المعلومات وتذكرها باستخدام: {ألوان , كلمة , صورة , رموز} و أسلوب قوي يعطيك الحرية المطلقة في استخدام شقي الدماغ.

خطوات رسم خريطة ذهنية ؟

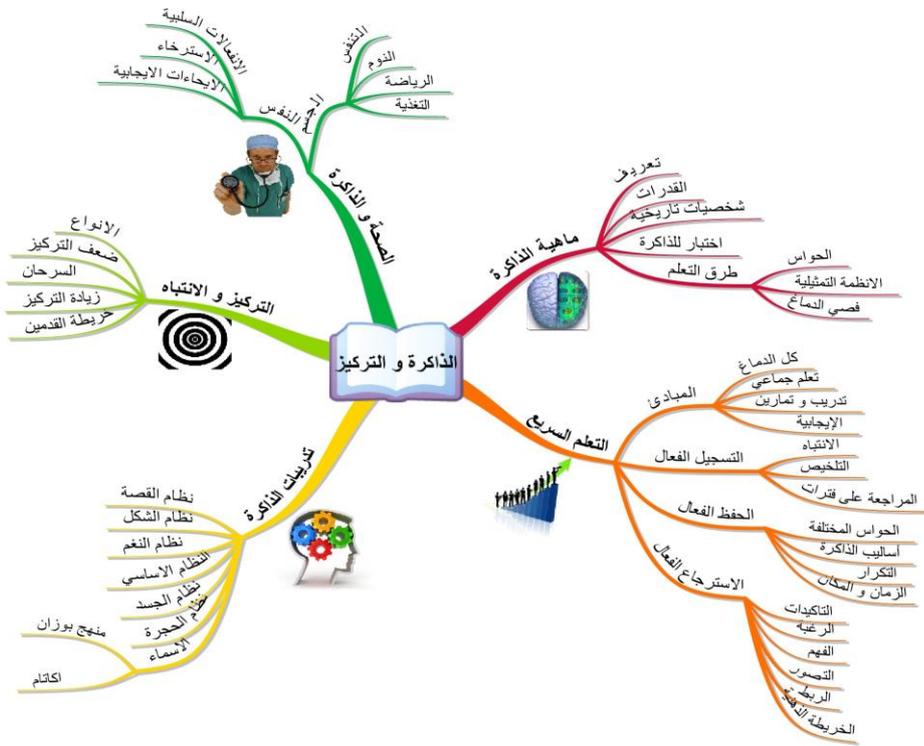
- 1-أجلب ورقة من مقاس A4 ببيضاء أو A3 ولا تحوي خطوط و ضعها بشكل أفقي (بالعرض..)
 - 2 -أجلب ألوان متعددة, على الأقل 3 ألوان..
 - 3 -حدد الموضوع الذي تريد أن تستذكره واجلب المعلومات أو مواضيع المتعلقة عن الموضوع..
 - 5 -ابدأ في منتصف الخريطة برسمة و يجب أن تكون من دون إطار ..من الممكن تكتب هدفك من الخريطة .. أو حتى رسم معبر .
 - 6 -أخرج خطوط عريضة من الرسمة في منتصف الخريطة و فوقه النص (يجب ألا يزيد النص عن 3 كلمات قدر المستطاع) و في بعض الأحيان تحتاج أن تضع الأفرع بالترتيب..
 - 7 -لاحظ أنه كلما بعدت عن النص كلما صغر الخط..
 - 8 -استخدم الرسومات والصور والرموز قدر المستطاع وضع الصورة بجانب الكلمة أو العبارة .. بحيث تختار صورة أو رسمة تغنيك عن النص .. بدل أن تكتب اذهب لتناول الشاي ... ارسم ... كوب شاي.
 - 9- جرب أن تجعل الصور ثلاث أبعاد فهذا أفضل..
 - 10-حاول قدر الاستطاعة أن تظهرها بأسلوب (فني , مرح , و شخصي) و ذات شكل مشع و مرتبط بما تعرفه من معلومات سابقة..
 - 12 -ابدأ برسم تفرعات الخريطة من اليمين إلى اليسار .. حتى توافق طريقة تعامل العقل معها.
 - 13 -أظهر أسلوبك الخاص في عمل الخريطة بما يتناسب مع خبراتك ومعلوماتك السابقة.
- ملاحظة: إن الخرائط الذهنية تلك لا تحمل فقط عناصر الموضوع , وإنما أيضا شخصيتك في التعبير عنها فهي خاصة بك ومن الصعب أن يتعرف عليها الآخرون .

مميزات الخريطة الذهنية :

- ترتيب الأفكار
- سرعة التعلم و سهولة استرجاع المعلومات
- سهولة في تحضيرها وإعدادها
- سريعة في تذكيرك بالمعلومات الضخمة وبسيطة في قراءتها .

بتكرار ممارستك لعمل الخرائط في أكثر من مجال فإن قدرتك على الإبداع ستصبح أفضل

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية



نموذج خريطة ذهنية

الجلسة الإرشادية السابعة :

البطاقة التقنية

الهدف العام	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
مهارة القراءة	اهمية القراءة	معرفي	05	النقاش	شاشة العرض
	مشكلات القراءة	سلوكي	20	محاضرة	شاشة العرض
	معرفة كيفية تحسين القراءة	معرفي سلوكي	30	مجموعات	
	استراتيجيات القراءة	مهاري	30	مجموعات	اوراق بيضاء ، اقلام ملونة
	متى تستخدم انواع القراءة	مهاري	20	عمل مجموعات	بطاقات جاهزة
الوقت الاجمالي			1 ساعة و 45 دقيقة		

عزيزي التلميذ... اذا كانت القراءة هي المتعة فلماذا لا تتذوقها و تستفيد منها ، فكلما زادت معارفنا كلما ازدادت رغبتنا لتعلم المزيد والعكس صحيح .

من المؤكد ان الطالب الذي يقرأ باستمرار يتميز بشكل واضح وسط زملائه ، فالقراءة لا تنمي فقط الجانب العقلي و الذهني و المعرفي للشخص بل تنمي شخصيته ايضا ، فعندما يقرأ الطالب كثيرا يثير عقله الكثير من الاسئلة ، فيبدأ بالبحث عن اجابات لها ، وبالتالي تزداد معرفته وعلمه ن ونتيجة لذلك يصبح قادرا على المناقشة و التحليل وهو ما يطور شخصيته وحياته العلمية و العملية

مشكلات القراءة : في الجدول الموالي نحدد بعض المشكلات ..التي قد تواجهك و الحلول

المواتية لها

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

المشكلة	الحل
البطء في القراءة	الإكثار من القراءة تحت ضغط الوقت : أي حدد ان تقرأ 10 صفحات في نصف ساعة ، وضاعف الحجم مع تقليص الوقت رويدا ..
القراءة الجهرية	حاول ان تعود نفسك على القراءة الصامتة لأنها تحقق : استيعابا اكبر ، وسرعة اعلي .
التراجع : لا تحرك عيونك إلى الأمام بانتظام بل ترجع في نظرك مرات عدة إلى اسطر قرأتها من قبل	اذهب بعينيك الى الامام و ادرك ان هذه مشكلة وعليك التخلص منها ، و تذكر السباق و ان الذي ينظر للمسافة التي قطعها خلفه سوف تجعله يبقى في الخلف .
مشكلة التثبيت : لا تنظر للامام فتتبت نظرك على كلمة او سطر دون حاجة	تذكر السابق.. ثم حاول بعدها ان تنتظر للامام ولا تقف على سطر واحد .. ابدأ بالتقاط مدى واسع من الكلمات س"سطر او نصفه " حتى تصبح هناك معنى لما تقرأ
الشروء	ركز .. ركز .. ركز لان العقل لا يركز في امرين متناقضين في ان واحد قراءة وشروء . قم اقرأ تحت ضغط الوقت و عاقب نفسك بان لا تدرس هذه المادة التي ذهب وقتها بالشروء ولاحظ النتيجة ...
عدم الانتقاء " عدم معرفة الأفكار الرئيسية "	تأكد ان بعض الكلمات غير مهمة في المعنى ، وان أهمية الجمل متباينة ، فاختر الجمل وخططها و ركز عليها .
السرعة " زيادة السرعة عن المطلوب تقلل التركيز و الفهم "	حدد الهدف من قراءتك بالتالي تعرف كيف تكون سرعتك ، ولا تنس ان لكل مادة سرعة مختلفة و الهدف هو الحكم في هذا .
التنظيم " اين أبدأ ؟ وكيف ؟ والخطوات اللازمة للقراءة الفعالة ؟	دراسة وممارسة استراتيجيات القراءة.
الملل من القراءة و يتعطل الفهم بعدها	اذا مللت من كتاب فتوقف عن قراءته وهذا الملل الذي ينشأ بعد ساعة او ساعتين وليس اقل ، فعاقب نفسك بتركه حتى لا تبقى تمل من الكتاب
الاستذكار عدم التسميع لنفسه	قم بخطوات استراتيجيات القراءة " التسميع "
الخطوط و الملاحظات " لا يخطط الخطوط و الملاحظات " لا يخطط الطالب لكل مادة ، ولا يضع ملاحظات وخطوط لتمييز المهم من الأهم	طبق النظام او الاستراتيجيات
المراجعة " عدم المراجعة يقلل من احتمالية حفظها في الذاكرة	اجعل وقتا في نهاية الأسبوع ونهاية الشهر للمراجعة مما يجعلك على اتصال بالمادة . اربط المادة بحياتك العملية ولا تجعلها منفصلة عن حياتك .

كيفية تحسين القدرة القرائية :

عزيزي التلميذ

العين أسرع في عملها من الأذن ، حيث نستطيع سماع 250 كلمة في الدقيقة ونرى خلالها 2000 كلمة ولأننا نصر على أن نسمع كل كلمة نقرأها تكون السرعة بطيئة وأيضاً لأن هناك رغبة عندنا بأن نقرأ كل كلمة في السطر مع ان هناك العديد من التكرار في الجمل و لتحسين هذه القدرة و التخلص من البطء بإمكانك ان تقوم بعدة أشياء منها ..

1- **قراءة النصوص الأكثر حداثة** بممارسة القراءة يعمل المخ على فهم الكلمات الجديدة، والجمل المعقدة ، وخاصة الموضوعات المهمة والشيقة بالنسبة للقارئ. وحداثة النص تجذب القارئ لقراءته، فضلا عن شموليته لمعلومات ما يسبقه.

2- **تتبع الإصبع** استخدام الإصبع عبر الصفحة مباشرة من أعلى إلى أسفل، وتتبع العين لحركة الإصبع ، يدرّب العين على الحركة السريعة للبحث خلال النص المعروف في الصفحة.

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

4- **اقرأ الفقرات أو القطع الكبيرة** التدريب على القراءة بحيث تلتقط العين جملاً، أفضل من الوقوف بالعين عند كل كلمة. وهذه الطريقة أقل إجهاداً للعين، وتمكن من القراءة لفترات أطول وكميات أكثر.

5- **البناء والتهيئة للموضوعات أو النصوص الصعبة** مما لا شك فيه أن تكوين خلفية عن الموضوعات والنصوص التي نقبل على قراءتها تزيد من سرعة القراءة والفهم القرائي لتلك النصوص. فإذا كان النص يتناول موضوعاً من الموضوعات الصعبة فيمكن البدء بنص أسهل يتناول موضوعاً مماثلاً لذلك الموضوع، أو قراءة الأجزاء السهلة من الموضوع أولاً، حيث إن ذلك يعطي التهيئة لفهم وسهولة تناول الموضوعات أو الأجزاء الصعبة.

6- **احتفظ بحركة عينيك للأمام** جعل العين تسبق للأمام ما نقرأ من كلمات أو عبارات يساعد ويسهل قراءة الجمل والقطع الكبيرة بدلا من قراءة الكلمات أو حروفها، حيث إن الحركة الأمامية للعين على الجملة تساعد على التقاط الكلمات التي سَنُقرأ. ويساعد على الألفة بالكلمات أو النص المكتوب.

مثل هذه الاستراتيجيات تساعد على سرعة القراءة والفهم القرائي، إلا أنه أحيانا تكون القراءة البطيئة مهمة وأكثر نفعاً، وخاصة للموضوعات مكثفة المعلومات، مثل الموضوعات الطبية، والعلمية، والمعادلات، والصيغ الكيميائية، والقوانين الرياضية... إلخ .

تمرين : اي من الطرق السابقة تراها مناسبة لك ، ولماذا ؟

استراتيجيات القراءة : سنتعرف فيما يلي على استراتيجيات القراءة التي ستساعد بتطوير نوعية قراءتك بشكل جيد

الاستراتيجية الاولى : P2R " تصفح ، اقرأ ، راجع

• تصفح Preview:

- اخذ فكرة عامة عن الفصل بقراءة عنوانه ومقدمته
- أخذ فكرة عن الصور و الرسوم و تحتاج هذه الخطوة الى بضع دقائق فقط .

***الهدف :** وضع خطة ذاتية لدراستك

* اقرأ بفعالية Read :

القراءة + ابراز النقاط الرئيسية بالألوان او بوضع خطوط تحتها واخذ الملاحظات " بالرسم و التبويب " او غير ذلك

***الهدف:**

- تحديد المهم فالاهم.
- تخلصك من قراءة المادة كاملة
- تزد من قدرتك على التركيز على ما تقرأه و تفهمه

• راجع ما قرأت Review

- بعد ما قرأت كل جزء من الأجزاء التي قسمتها راجع ما قرأت وهذا بعدة طرق منها :
- تسميع المعلومات لكل **عنوان** في الجزء المجزأ

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

- إجابة أسئلة نهاية الفصل ووضع أسئلة مناسبة وإجابتها ثم تلخيص ما قرأته

***الهدف :** تساعد على حفظ المعلومات و معرفة المعلومات التي لم تستطيع أن تفهمها

استراتيجية SQ3R " امسح ، اسال ، اقرا ، سمع ، راجع "

- **امسح : Survey** المسح " النظر لعناوين النص المراد قراءته بهدف عمل خريطة مفاهيمية " خطة معلوماتية
- **اسأل Ask Question** :اطرح اسئلة على النص ، وذلك بتحويل كل عنوان الى سؤال ومحاولة إجابته
- **اقرأ Read** قراءة النص المتضمن في كل عنوان بشكل هادف للإجابة عن الأسئلة التي تم طرحها ، وذلك لزيادة التركيز في القراءة
- **سمع Recite** الإجابة عن الأسئلة التي قرأتها بكلماتك الخاصة وبدون النظر الى الكتاب
- **مراجعة Review** المراجعة بعد قراءة الفصل كاملا من خلال النظر في الملاحظات التي كتبتها

تمرين : كل مجموعة تعمل على استراتيجية معينة من خلال النص الموزع

انواع القراءة : عزيزي التلميذ .. للقراءة انواع كثيرة تعتمد على الهدف المرجو منها نذكر في هذا الجدول

بعض الانواع للتعرف عن الهدف من كل نوع

(يتم تقديم هذه الجزئية على شكل تمرين حيث يجتهد افراد المجموعات في الربط بين كل نوع و الهدف

منه في جو من النقاش و تبادل الاراء .)

الرقم	نوع القراءة	الهدف من القراءة
1	المسحية	إلقاء نظرة عاجلة على موضوع ما ..
2	التصفحية	لتأخذ فكرة عامة دون التفاصيل و الامثلة .. مثال : تصفح كتاب في المكتبة لتقرر شراؤه ام لا ..
3	تفصيلية " ناقدة "	لتستعد للامتحان
4	الاستمتاع	لإشباع هواية المطالعة
5	القراءة السريعة	تجعل العقل يعمل بسرعة : وطوال الوقت لذلك فهي تزيد من القدرة على التركيز ، و توفر الوقت ولكنها غير مناسبة لجميع المواد و الطلاب او الأهداف التي تضعها ..

الجلسة الإرشادية الثامنة:

البطاقة التقنية

الهدف العام	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
إدارة الوقت	اهمية ادارة الوقت (استراتيجيات تحسين الوقت)	معرفي سلوكي	30	النقاش	شاشة العرض مذكرة التلميذ
	طريقة تحديد الاولويات	مهاري	20	تمرين	مذكرة التلميذ
	تمرين	مهاري	05	فردى	مذكرة التلميذ
	توزيع الاوقات الخاصة	مهاري	10	نقاش	بطاقات ملونة
	خطة عمل برنامج دراسي	مهاري	15	نقاش	
	الوقت الاجمالي			1 ساعة و 20 دقيقة	

التفوق لا يحتاج الى جهد كبير انما الى افكار سليمة، امتلاك التخطيط افضل بكثير من الجهد

المتواصل غير المثمر

ادارة الوقت :

عزيزي التلميذ ..

ان الهدف العام من ادارة الوقت هو استثماره بالشكل الامثل وجعل الاربعة وعشرين ساعة في اليوم ، كما ان قيمة ادارة الوقت ليست التحكم في الوقت ذاته ، انما في الطرق التي يمكن بها استخدام الوقت للارتقاء بحياتك وتحسين وضعك ، وهناك ثلاث طرق :

- تجنب الجهد :ضياح الوقت يصيبنا بالإجهاد ويزداد التوتر وتحتد الطباع لعدم اتمام الاعمال وتبدد المواعيد ، وعليه ادارة الوقت = ادارة الجهد
- التوازن (بين العمل و الحياة الشخصية)
- تحقيق الاهداف بدون اهداف تحدها يصبح مسار حياتك عشوائيا وفيه اهمال وانعدام للأثر وعليه فان التخطيط ليومك وعدم تركه للنزوات ومقاطعات الاخرين ، هو اهم ما في ادارة الوقت

وفيما يأتي نطلع على استراتيجيات لتحسين ادارة الوقت في الدراسة و بالتحديد اثناء المذاكرة

استراتيجيات تحسين ادارة الوقت

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

حدد كيف تم استخدام الوقت

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

نموذج : النموذج التالي يوضح صفحة لوقت الاستذكار، ويمكن عمل نسخ منها لكل وقت من أوقات الاستذكار، وبتكرار استخدامها ستصل إلى إدارة نموذجية لوقت الاستذكار.

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

تمرين : واجب منزلي كيف ستتعامل مع المماثلة ومضيعات الوقت ؟

تحديد الأولويات

حدد أولوياتك جيدا: الطريقة المثلى للتعامل مع لصوص الوقت:

- اصنع جدولاً لنفسك يحتوي على مهماتك وما تود القيام به:

- 1- (مهم عاجل) أزمات مرض - مشاريع لها وقت محدد (دراسة للاختبار).
- 2- (مهم غير عاجل) استعدادات للمستقبل لمنع حدوث مشكلات متوقعة (التحضير).
- 3- (عاجل غير مهم) مقاطعات بريد تقارير - لقاءات (اتصالات).
- 4- (غير مهم وغير عاجل) أعمال غير مهمة زائدة. (ألعاب.... الخ)
- 5- ملاحظات لكل يوم :

✚ خطط يومك كل صباح بكتابة الأشياء التي يجب عملها واشطب كل عمل تم انجازه في اليوم

✚ احتفظ دائما بقلم وورقة او مفكرة صغيرة في جيبك لتسجيل الخطط و الافكار خلال اوقات الفراغ

✚ استقد من وقت الفراغ في القراءة و الحفظ او عمل شيء بناء

✚ تجنب الناس الذين يسرقون وقتك بانانية وحماسة

✚ تحديد أولويات الأعمال وأسبقيتها للتنفيذ، والبدء في تنفيذها حسب الأهمية، ووضع أهمها على رأس

جدول الأعمال، يعمل على سهولة سير الأمور وفاعلية أدائها. وإذا وجدت بعض الصعوبات في

وضع الأولويات، ويمكن استخدام الجدول التالي وهو مقسم إلى أربعة أعمدة لتحديد الأسبقيات حسب

أهمية أدائها أو تنفيذها

✚ العمود الأول: حدد فيه أهمية الأشياء الموكول إليك عملها. (من 1 إلى 5 نقاط)

✚ العمود الثاني: حدد أهمية عمل الشيء في أسرع وقت. (من 6 إلى 10 نقاط)

✚ العمود الثالث: حاصل جمع العمود الأول والثاني.

✚ العمود الرابع: ترتيب الأسبقيات حسب عدد النقاط.

ترتيب الأسبقيات	عدد نقاط أهمية الشيء	أهمية السرعة في عمل الأشياء	أهمية عمل الأشياء	قائمة الاشياء او الموضوعات
				-1
				-2
				-3
				-4
				-5

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

2- في كل نواحي الحياة هناك أولويات لابد من البدء بها أولاً والمتفوق هو الذي رسم لنفسه أولويات يسلكها تباعا سواء في المواد الدراسية أو في العلاقات الاجتماعية.

تمرين : اسأل نفسك دائما .. ما هو أهم شيء استغل فيه وقتي الآن ؟

تنظيم البرنامج الدراسي (جدول المراجعة) .. عزيزي التلميذ

جدول المراجعة هو جدول زمني ، يتم تخطيطه لتنظيم مراجعة المواد الدراسية واجزائها وتوزيع الوقت لمراجعتها خلال اسبوع

وجداول المراجعة يساعد على مراجعة جميع المواد بانتظام على مدى الفصل بحيث يحقق فائدة كبيرة

أ- جعل المراجعة عملية مستمرة ولا تؤجلها الى نهاية الفصل الدراسي او نهاية العام

ب- تجنب وضع مراجعة مادة واحدة او كل المواد في اليوم الواحد

ت- ابدأ بمراجعة الاجزاء التي تعرفها جيدا ، ثم الاجزاء التي لم تستوعبها جيدا

ث- احرص على زيادة فترة المراجعة بالنسبة للمواد الصعبة

ج- في المراجعة النهائية لا تركز على مادة اول امتحان وتترك الباقي

يتم الاخذ بعين الاعتبار الامور التالية :

- تحديد كمية الساعات الخاصة بالذاكرة اسبوعيا

- تحديد الاوقات المناسبة يوميا

- تجنب برمجة المواد المشابهة بشكل متسلسل حتى لا تتداخل المعلومات

- خصص لنفسك اسبوعيا فترات الاستجمام و الرياضة للهواية

- ضع اوقانا خاصة لنشاطاتك اليومية المعتادة

✚ الحجم الساعي للمواد أسبوعيا : اقترح عليك ان تأخذ معاملات المواد التي تدرسها وتسقطها على الحجم

الساعي

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

المواد	الحجم الساعي لشعبة علمية	الحجم الساعي لشعبة أدبية
رياضيات	04	02
فيزياء	04	02
علوم ط	05	02
ادب	02	04
اجتماعيات	02	03
فلسفة	02	04
فرنسية	02	03
انجليزية	02	03

جدول المراجعة يساعدك على تجنب ضياع الاوقات في اختيار أي مادة سوف تراجعها، فهو يجعلك تشعر بالقدرة على تنظيم اوقاتك الخاصة وأوقات المذاكرة كما ويساعدك على تكوين استعداد نفسي وعقلي للدراسة ، ويخلصك من سلوك التأجيل و التسويف

خطة عمل برنامج دراسي :

إعداد جيد لجدول المراجعة ينبغي اتباع الخطوات التالية

- حدد الفترة الكافية للمراجعة بتحديد المواد المقررة ثم ترتيبها من السهل الى الصعب وفقا لقدراتك التعليمية فيها ومدى تحمك في المادة العلمية ،
- وزع المواد على فترات محدودة ن مع مراعاة تحديد ثلاث مواد على الاقل كل يوم ، وتجنب تحديد مادة واحدة طوال فترة المراجعة (يفضل ان تبدأ جدول المراجعة بما درسته في اليوم من مواد في المدرسة حتى تكون هنا متابعة متسلسلة لما تدرسه
- ابدأ بالدروس الكبيرة اولا وحدد لها وقتا . ثم تليها الدروس الاصغر حجما
- اجعل للمادة الصعبة الوقت الاطول في المراجعة
- اختر في اليوم مواد متنوعة في طبيعتها : فهناك مواد تحتاج للفهم والاستنتاج و الاستبطان واخرى للحفاظ واخرى للتحليل و التفسير ويمكن في هذا الصدد تقسيم المواد الى ثلاث انواع
- مواد تعتمد على مستند : كاللغة العربية ، الانجليزية و الفرنسية ، هذه المواد يمكن ادراجها في أي وقت ضمن جدول المراجعة كونها لا تحتاج ا

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

- مواد تعتمد على الحفظ : كالعلوم الاسلامية ، الاجتماعيات ، الفلسفة ، و العلوم الطبيعية
- يستحسن اختيار ساعات الوقت الباكر في برمجتها ، بعد ان يكون العقل اخذ قسطا من الراحة اثناء النوم
- مواد تحتاج الفهم و التركيز العالين : كالمواد العلمية الرياضيات الفيزياء و الكيمياء و العلوم
- فيتم برمجتها في المساء
- وهنا نشير الى ان لكل طالب ذروة نشاط الخاصة به : اذ هناك طلاب ليليون وطلاب نهاريون
- لذا توزع المواد الدراسية وفقا لذروة نشاط كل طالب
- اذن التنويع في المواد يقلل التداخل بين المواد وينشطك ويدفع عنك الملل
- خصص وقتا للراحة (خمس دقائق) في وسط المذاكرة بين مادة وأخرى ، فهي تساعدك على المتابعة
- كما تتيح للمراكز الذاكرة في المخ الفرصة لاستعادة نشاطها وكذلك القدرة على الانتباه تكون عالية في
- بداية المراجعة وتلقى المعلومة
- استرح مدة ربع الى نصف ساعة بعد كل ساعتين الى ثلاث ساعات من المراجعة
- ضع جدول المراجعة لفترة وعدله كلما احتاج للتعديل
- ضع امامك دائما موعد الامتحانات ، حتى تظل متذكرا كم الوقت المتاح لك قبل امتحان كل مادة ،
- والذي تستطيع من خلاله مراجعة كل الدروس بشكل جيد
- 📌 **تنظيم مكان المراجعة** : اتخذ مكانا للمذاكرة حتى تشعر بالاستعداد حيث يكون هادئ وبعيد عن
- مصادر التشويش و تشتيت الانتباه احرص ان تكون درجة الحرارة معتدلة فيه و الاضاءة صحية .
- تمرين : (واجب منزلي) انجز جدول المراجعة الخاص بك وفقا للنموذج الموالي متبعا الخطوات التالية

التوقيت بالايام	19:00-17:30	20:45-20:00	21:45-20:45
الاحد	رياضيات	فيزياء	لغة عربية
الاثنين	فيزياء	علوم	لغة انجليزية
الثلاثاء	علوم	رياضيات	راحة
الاربعاء	رياضيات	راحة	لغة فرنسية
الخميس	رياضيات	راحة	لغة فرنسية

البرنامج الارشادي للمهارات الدراسية

21-19:30	19:30-18	18-15:30	15:30-14	11-08	
علوم	رياضيات	دروس الدعم او راحة	انجاز الواجبات + حفظ العلوم الاسلامية	الدعم	الجمعة
راحة	فيزياء	دروس الدعم او راحة	+ انجاز الواجبات	الدعم	السبت
			حفظ الاجتماعيات	وراحة	

- عليك بكتابة هذا الجدول ، يمكنك كتابته باليد او طبعه
- حدد كم تملك من ايام للمراجعة المتبقية لم قبل البدء في الامتحان
- بإمكانك ترميز كل مادة عن طريق تلوينها بلون محدد لجعل الجدول اكثر سهولة للقراءة
- تحديد اوقات الراحة الخاصة بك
- عدل جدولك باستمرار تكمن فائدة الجدول في اتباعه بشكل جدي ، كما عليك مراجعة جدول دائما لتتري حجم التقدم الذي احرزته ، والى اي مدى تشعر بالرضا عن ادائك

الجلسة الإرشادية التاسعة :

البطاقة التقنية

الهدف العام من الجلسة	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات
مهارة المذاكرة	المبادئ التي تقوم عليها المذاكرة	معرفي	35	محاضرة	شاشة العرض
	استراتيجية الحفظ المتقن	مهاري	30	نقاش	بطاقات مجهزة
	متى تراجع؟	معرفي	20	نقاش	الصبورة البيضاء
	توجيهات عامة لمراجعة بعض المواد الدراسية	معرفي	20		شاشة العرض
	تمرين		05		مذكرة التلميذ
	خطوات المذاكرة الفعالة	مهاري	30	نقاش	الصبورة البيضاء
	كيفية مقاومة النسيان	مهاري	20	نقاش	شاشة العرض
	الغذاء المناسب لتنشيط الذاكرة	معرفي	10	نقاش	شاشة العرض
			الوقت الاجمالي		2 ساعة و 50 دقيقة

- المبادئ التي تقوم عليها الذاكرة

إن المبادئ التي وضعها الإغريق لضمان ذاكرة مثالية (التخيل والاتصال) تتناسب والمعلومات التي تم التوصل إليها مؤخراً حول اللحاء الأيمن والأيسر؛ إذ توصلوا إلى أنه حتى تتمتع بذاكرة جيدة، لا بد لك من الاستعانة بالأوجه المختلفة بمنظورك الذهني، عند تطبيقها تقدم لنا مجالاً رائعاً لفهم أفق ذاكرتك حيث يتكون لدينا منهج يساعدك على تنمية الذاكرة من خلال مجموعة من العناصر الفعالة التي تساعد على تحقيق

ذاكرة أفضل .. وتأتي هذه العناصر على النحو التالي :

1- التحضير النفسي والبرمجة الإيجابية المستمرة :

في أبلغ المواقف إيجابية وإرضاء، ستجد المفردات في وضع أفضل للتذكر، حيث إنها تحمل العقل على استعادتها ولكن ثمة مفردات سلبية يغفلها العقل، حتى وإن طبقت كافة المبادئ السالف ذكرها، أو كانت سهلة

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

التذكر والاعتقاد الكلي أن ذاكرتك جيدة وأنه يمكنك تطويرها دائماً، لأن ما تردده لنفسك دائماً، يترسخ في ذهنك (أو عقلك الباطن) كحقيقة واقعة .

ردد دائماً في نفسك (ذاكرتي جيدة) و (ذاكرتي في تحسن مستمر) أو تمرين 21x14 ،، ستدهش للنتائج الفعالة التي ستستلمها بعد فترة بسيطة .

2- الاهتمام بالموضوع المراد تذكره- الانتباه

يحتل الانتباه موقعاً هاماً في منهج تنمية وتطوير الذاكرة ،، والانتباه هو قرين الاستهواء .. تحتاج خطوات تنمية الذاكرة إلى عقل شديد الحساسية والانتباه،، ومن المعروف أن العقل يكون في حالة انتباه كامل بالنسبة للأشياء التي نحبها ..ومن هنا يمكننا أن نرفع درجة الإحساس والانتباه في العقل إذا تعلمنا أن نحب الأشياء التي نريد أن نحفظها، إما لذاتها، أو لأنها ترتبط بشيء نحبه حباً جما لإبراز عملية الاهتمام اسأل نفسك :

- لماذا يجب علي أن أتذكر؟

- ما هي الفوائد الكثيرة التي سأجنيها من التذكر؟

- إذا كان هناك سبب واحد أو اثنان فهذا لا يكفي، يجب أن تكون هناك عدة أسباب كافية .

3- القدرة على الربط والاتصال:

مهما كان ما ترغب في تذكره، تأكد من ربطه أولاً بشيء ثابت بذهنك، اطلع أيضاً على نظام الاتصال المناسب للربط من واقعك

إذا أردت أن تحفظ الرقم 6488 224 فقد تجد أن الرقم 224 يعني لك شيئاً مثل أن يكون رقم شقتك ..

4-المخيلة أو القدرة على التصور

تعتمد الذاكرة على المخيلة، فمن دونها لا نستطيع أن نتذكر،، كلما كانت قدرتنا على التصور أفضل، كانت فرصتنا على التذكر أكبر .هنا تكمن قوة ذاكرتك حيث

يقول أينشتين:"إن التخيل أهم من المعرفة؛ حيث إن المعرفة محدودة فيما يطوق الخيال العالم بأسره. محدثاً التقدم والارتقاء فكلما لجأت إلى خيالك للتذكر تحسنت ذاكرتك بشكل أفضل

5- الأرقام: إن الترقيم يضيف مزيداً من الفاعلية والخصوصية على مبدأ الترتيب والتتابع.

6- الرمزية:إن استبدال مفردة غنية بالمعاني بمفهوم مجرد مما يزيد من إمكانية التذكر وكذلك الاستعانة بالرموز التقليدية

7- اللون: كما سنحت لك الفرصة استعن بكافة ألوان الطيف (المتغيرة/الساطعة) حتى تضيء مزيداً من الإثارة على أفكارك وبالتالي يسهل تذكرها.

8- الترتيب أو التتابع وإعادة التنظيم: من الطبيعي أن يكون تنظيم الأشياء وتصنيفها وترتيبها ضرورياً لنجاح عملية تنمية الذاكرة ،، من الأمثلة على ذلك: دليل التليفونات يحتوي على آلاف الأسماء، المرتبة والمقسمة حسب نظام الحروف الأبجدية، الأمر الذي يسهل عملية البحث والعثور على أي اسم نريده بسرعة، لكن تخيل دليل التليفونات بلا تنظيم، إن هذا يجعل العثور على أي اسم نريده ضرباً من المستحيل ..

ويتولى الترتيب والتتابع، بالإضافة إلى بعض الأسس الأخرى إتاحة مرجع فوري على نطاق واسع، ويزيد كذلك من احتمالية الدخول العشوائي لأية معلومات بالمخ الترتيب من الصغير إلى الكبير، وتآلف مجموعات الألوان.

9- الحافز كلما وجدنا حوافز وفوائد للتذكر ، كانت فرصتنا للتذكر أفضل،، إذا قلت لكم هذا مليون درهم و أحفظوا كتاباً من ألف صفحة فالأغلب أنكم لن توفروا أية فرصة لحفظه .

التدريب : الاستمرار والمواظبة على التدريب عامل مهم لتنمية ذاكرة أفضل.

أولاً: كيف نبدأ العمل بالاستذكار؟

اذن عزيزي التلميذ ..

تتسم بداية أي عمل لدى الكثيرين بشيء من الصعوبة، ولتيسير ذلك هناك أربع طرق تساعد على البدء في العمل يمكن إيجازها فيما يلي:

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

2. ضع قائمة مسبقة بالمهام المطلوبة : وهذه القائمة توضح لك من أين تبدأ. ولكن لا تكن مفرطاً في طموحك، فحدد لنفسك أهدافاً معينة يمكنك إنجازها بالفعل في الوقت المناسب، ثم قم بالأعمال الإضافية إذا كان هناك متسع من الوقت. - سوف يتناول الباحث تنظيم الأسبقية في مهارة إدارة الوقت.

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

3. ضع فوائد الدراسة نصب عينيك : إذا أقدمت على أداء المهام الكبيرة، وشعرت بفتور حماسك المبدئية، وانخفضت قدرتك على أن تستجمع قواك لتبدأ هذه المهام. فاقرأ الفوائد التي ستجنيها من أداء هذه المهام، وستجد نفسك مدفوعاً للعمل، وبصفة خاصة إذا ما كنت تشعر بشيء من الإحباط.
4. اترك مناخ عملك جذاباً للمرة التالية : استغرق الدقائق الأخيرة للعمل في إعادة ترتيب المكان، والاستعداد للجلسة التالية، وهو أفضل توقيت للتخطيط مقدماً لما ستفعله فيما بعد.
5. وأخيراً كافي نفسك فوراً عن كل فترة استنكار. بعمل الأشياء المفضلة لك، إذا ما كنت قد حققت الهدف من تلك الفترة. لأن مفتاح النجاح في العمل هو أن تجعل المكافآت بسيطة وفورية، بعد العمل مباشرة وليس قبله

طرق الدراسة والمراجعة : سنتعرف سوياً على طريقة فعالة وناجعة للحفظ تعرف بـ

1- استراتيجيات الحفظ المتقن

يشكو كثير من الطلبة من عدم قدرتهم على المذاكرة ، وعدم معرفتهم بالطرق السليمة لتحقيق أفضل النتائج من عملية الاستنكار وفيما يلي بعض الإرشادات التربوية من نتاج خبرات طويلة وخلاصة جهود وتجارب ودراسات علماء النفس والتربية لتعرفكم على أفضل الطرق وأصلحها لتحقيق الاستنكار الفعال والوصول إلى أفضل النتائج آخر العام بإذن الله.

- 1- **التحضير النفسي :** يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بزيادة قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ (سأستمع لنفسي)
- 2- **التعرف والمسح :** يجب أن تبدأ مذاكرتك بمسح الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه قبل الشروع في قراءته تفصيلاً ودراسته بإمعان مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز وإعطاء اهتمام لهذا الموضوع.
- 3- **التوزيع :** تقسيم الدرس حسب الموضوع إلى عناوين كبيرة رئيسية وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه .
- 4- **تجزئة الدرس:** تعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطأ(الجمل الأساسية المطلوبة للحفظ فقط) تحتها ويفضل أن تستعمل ألواناً مختلفةً وكرر تذكرك بالجملة التي قراءتها حتى تثبت في ذهنك وذكريتك ثم اختر منها كلمة مفتاحية ولونها بلون خاص وركز عليها لكي تذكرك هذه الكلمة بالجملة السابقة

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

5- ثم قم بالربط بين الكلمات المفتاحية ثم سجلها على هامش الكتاب أو اجمعها بجملة واحدة. فعندما تتذكر الكلمة المفتاحية تتذكر الجملة المحددة والجملة سوف تذكر بالمقطع المرتبط بها والمقطع يذكرك بالدرس كاملاً.

6- **أفهم أولاً:** أفهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات ثم احفظ ..

أ- تعرف على النقاط الأساسية للدرس

ب- افهم القوانين والقواعد و احفظ الرسوم التوضيحية وتدرّب عليها

ت- تأكد من فهم المصطلحات والتعريفات في المادة فهما تاماً .

ث- حاول وضع أسئلة عن الدرس والإجابة على بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس

7- **التكرار عماد الحفظ :** (كرر ثم كرر في أوقات مختلفة) وزع الحفظ على فترات زمنية واجعل فترات

الأعمال قصيرة ومتقطعة, وأحفظ المادة بالطريقة التي تحب أن تستعملها

تأكد من فهم المادة فهما تاماً ثم احفظها عن ظهر قلب ,القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل

النتائج في أي مادة هي : (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ) فرغم أهمية الفهم في عملية المذاكرة إلا أنه مهما

كانت قدرتك على الفهم فلا بد أن تحفظ المعلومات التي سوف تضعها في الاختبار وكثير من الطلبة

الأذكياء يرجع فشلهم إلى اعتمادهم على الفهم فقط دون الحفظ بعكس بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين

استطاعوا التفوق في الاختبارات معتمدين على قدرتهم الفائقة على الحفظ وقليل من الفهم حتى في أدق

المواد مثل الرياضيات !!؟

8- **سرّع الحفظ :** فالمعلومات الحديثة العهد سهلة الحفظ . (لا توجل الحفظ)

9- **سمّع لنفسك:** ثم قوّم حفظك: يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفي لكنه

عندما يحاول الإجابة عن أحد الأسئلة في الاختبار فإنه يقف حائراً ويقول : (إني أعرفها وأفهمها) لكنه لا

يستطيع الإجابة لهذا تدرّب عليها كتابة.

2- المراجعة:

للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل عنها كما أن

مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً وفي وقت أقل من سابقتها .

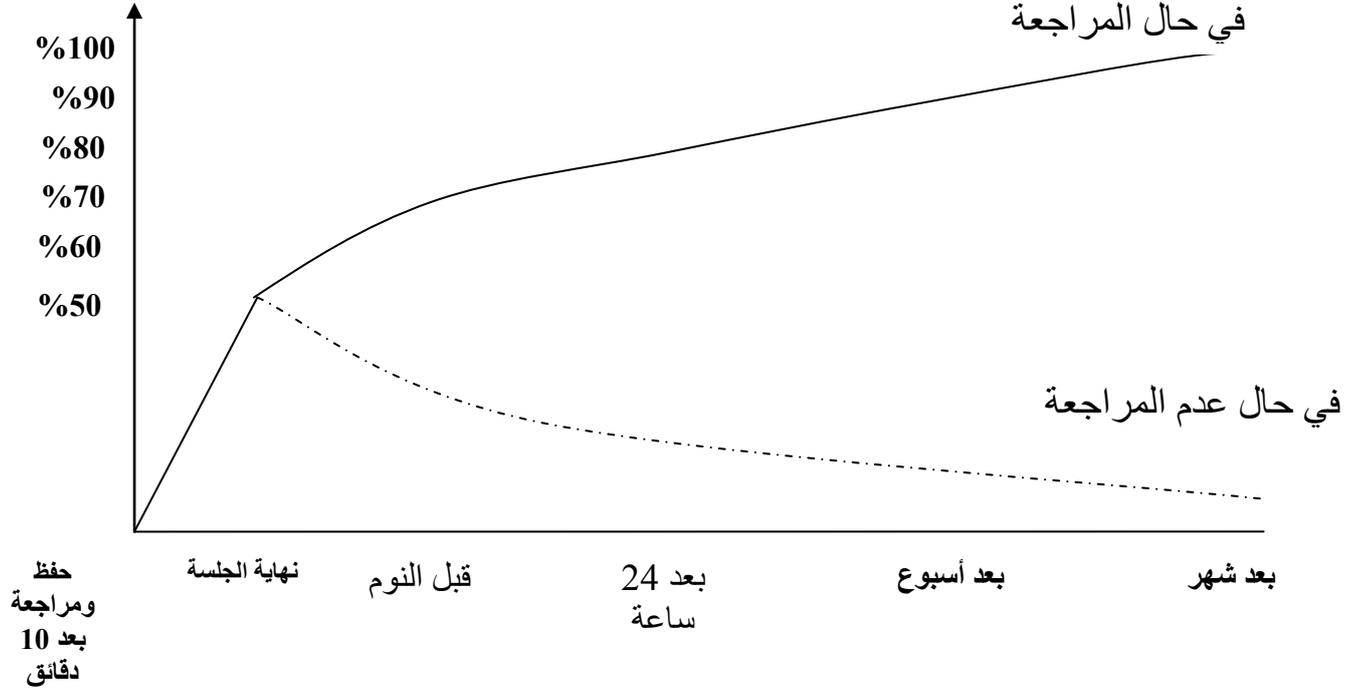
متى تراجع ؟

المراجعة عقب الانتهاء من الدراسة:

بما أنك قد سرت في عملية المراجعة أثناء الدراسة, فإنه من الهام الآن القيام بنفس الأمر بعد انتهاء فترة الدراسة, ولكن سيفاجئك أسلوب التذكر بعد الدراسة بأمرين:

التذكر

في حال المراجعة

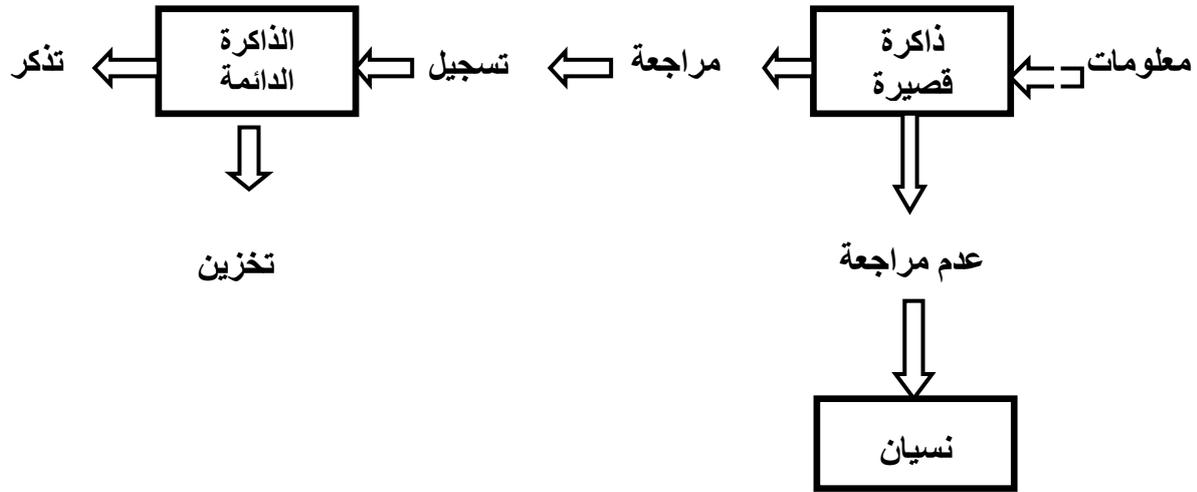


أولاً: ستحتفظ ذاكرتك بأكبر قدر من المعلومات التي تعلمتها بعد مرور دقائق قليلة من انتهاء فترة الدراسة.

ثانياً: ستفقد 60% من تفاصيل ما قد تعلمته خلال 24 ساعة إذا لم تقم بالمرجعات اللازمة لذا فعادة ما

تحتاج للتأكد من نفي حدوث ذلك, ويتمثل السبيل إلى تحقيق ذلك في الاسترجاع والتكرار).

فإذا قمت بالدارسة مدة ساعة, سيرتفع مستوى تذكرك بعد الانتهاء منها بعشر دقائق



المراجعة الثلاثية:

1. في نهاية الجلسة
2. في بداية الجلسة التالية
3. في نهاية اليوم الدراسي (قبل النوم)

توجيهات عامة لمراجعة بعض المواد الدراسية :

اليك هذه الارشادات المفصلة جزئيا عليك مراعاتها اثناء مذاكرة المواد الدراسية المختلفة
مادة الرياضيات :

- تحتاج مادة الرياضيات الى الفهم الجيد للنظريات و القوانين الرياضية وكيفية تطبيقها في حل المسائل ،
و التدرب على حل التمارين الرياضية
كيف تراجع الرياضيات :

- أ- يجب ان تستعدي الى ذهنك كل النظريات و القوانين الرياضية ، ويكون ذلك باعادة مراجعة كل نظرية
وحل امثلة و تمارين عليها (سبق حلها من قبل)
- ب- حل نماذج الامتحانات ، وتصحيحها لتتعلم من اخطائك.
- ت- اعقد على نفسك امتحانا، والتزم بالوقت المحدد
- ما يجب مراعاته اثناء الامتحان

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

بصفة عامة ابدأ بالسؤال الأسهل لك

اقرأ المسألة جيدا ، ودون و أنت تقرأ معطيات السؤال

ساعد نفسك في الوصول الى حل أي مسألة صعبة ، بان تسترجع الى ذهنك طريقة حل مسألة مشابهة قمت بحلها من قبل ، او شرحها المدرس في القسم

- اثناء مراجعة الامتحانات :

- احرص على ترك بعض دقائق للمراجعة بعد الانتهاء من الاجابات

- احذر اثناء المراجعة ان تتسرع في شطب الاجابة الاولى فقد تكون هي الصحيحة و الاخرى خاطئة

✚ كيف تراجع العلوم :

- مراجعة موضوع الدرس نفسه واستخلاص النتائج و الحقائق و مراجعة الاضافات و التنبؤات التي

ذكرها المدرس في الدرس

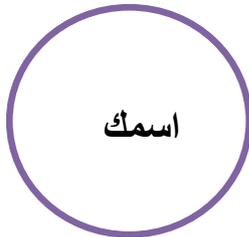
- مراجعة الرسومات بصفة عامة ، والمخططات والتركيز على بياناتها

- مراجعة حفظ التعريفات و القوانين وكيفية تطبيقها

الامام بالتجارب العلمية ، من حيث الغرض منها ، وخطوات التجربة ، و المشاهدات و الاستنتاجات

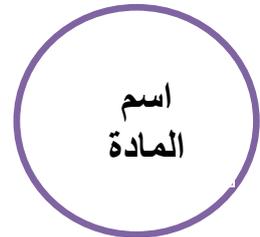
خذ هذا التمرين :

اذا كانت لديك مادة من المواد الدراسية ولديك معها مشكلة اكتب اسمها في الخانة المخصصة لها



كيف تستفيد من المنهاج ؟

.....
.....
.....
ما فائدة هذه المادة ؟
1.....2.....
3.....4.....
5.....6.....



خطوات المذاكرة الفعالة : مما يتاتي سنتعرف على خوات المذاكرة الفعالة

1- التحديد : تحديد ما ستذاكره ، فلن تذاكر ابدا طالما لا تعرف ماذا ستذاكر

اليوم : / / من الساعة الى ما سأذاكره :
1-
2-
3-
4-

2- الانطلاق : تركيز الطالب عند البدء في المذاكرة :

أ- **تصاعدي :** بعض الطلبة عندما يبدأ في المذاكرة وبمرور الوقت يزداد التركيز تدريجيا ، فعلى ذلك ان يبدأ المواد السهلة وينهي مذاكرته بالمواد الصعبة بالنسبة له ، لانه بمرور الوقت يزداد تركيزه ولا بد عليه في وقت بلوغ تركيزه الذروة ان يذاكر المواد الصعبة.

ب- **تنازلي :** بعض الطلبة يبدأ مذاكرته بتركيز عال وحماسة فوارة ثم يذاكر ويحفظ بالتدريج ومع مرور الوقت يقل التركيز حتى لا يستطيع الطالب ان يكمل مذاكرته ،لذا لابد ان يبدأ مذاكرته بالمواد الصعبة حتى يصب فيها كل تركيزه وينهي بالمواد السهلة التي لا تحتاج الى تركيز عال

3- الشحن : وهو ادخال المعلومات في الذاكره بنظام وله شروط

- ان يكون العقل مهيا لاستقبال وتخزين المعلومات

- التركيز

- استخدام طرق المذاكره الفعاله التي تثبت المعلومات وترسخها في الذهن و العقل

- وهو يقوم على ركنين هما (الحفظ و الفهم) فإذا كنت تذاكر وفهمت ما تذاكر ثم حفظته فلقد قمت

بعملية الشحن

4- التحديب و التقيير :

لديك مثلا فصل كبير من ثلاثين صفحة فلو استخدمت معه التحديب لا يصح ، لانك تحتاج الى تصغير الفصل فيجب عليك استخدام العدسة المقعرة لكي تصغر هذا الفصل حتى تحفظه بتلخيصه او وضعه في خرائط ذهنية

اما اذا كانت هناك جزئية صغيرة مؤلفة من ثلاثة اسطر وتكون عميقة ويطلب منها شيء في الامتحان هنا يجب عليك ان تدير المنظار لاستخدام العدسة المحدبة وذلك ك مناقشتها ، صياغتها باقصر من شكل ، حفظها الممزوج بالفهم

5- التفريغ : عندما تذاكر عزيزي التلميذ وتحفظ (عميلة الشحن) لابد من التفريغ عن طريق

حل الاسئلة وتدريبات على الجزء الذي ذاكرته ، المناقشة مع المدرس و الزملاء ، ان تشرح ما ذاكرته لزميل لك بدون النظر الى كتاب

كيفية مقاومة النسيان :

ماهو النسيان : هو عدم القدرة على استرجاع بعض او كل المعلومات التي سبق ان قام الشخص بتلخيصها فيما مضى ، في الوقت الذي يحتاجها فيه
عوامل النسيان :

- قلة المراجعة - ضعف الثقة بالذاكرة - عدم تدريب الذاكرة

ان اشكوى من النسيان لاتعني دائما وجود النسيان بالفعل وإنما هي غالب الحالات نوع من التوهم و الوسوسة بدافع القلق و الخوف الذي يعيشه بعض الطلبة خلال الفترة السابقة لبدء الامتحانات ونلاحظ ذلك حتى لدى الطلبة المنفوق وهذا نتيجة لحرصه في اجاباته مقدرًا مسؤولية الامتحان يجب ان تلتزم به لاجل هذا الغرض :

اذن ..اليك اهم ما يجب ان تلتزم به :

الرغبة في التذكر: قل لنفسك انا اتذكر من الان ما احصله ولن اسمح بمرور المزيد من الوقت الضائع ، لابد ان ان اركز واستوعب

الفهم :لا تلم نفسك اذا كنت تنسى اشياء لا تفهمها فهذا طبيعي ، لذا اعتمد في مذاكرتك على الفهم وليس مجرد الحفظ وهناك اشياء تساعدك : رسومات و اشكال توضيحية ، سؤال مدرس المادة ، الاستعانة بالكتب و الحوليات

البرنامج الارشادي للمهارات الدراسية

التلخيص :تلخيصاتك الوجيزة لأي موضوع وأسلوبك انت وطريقتك المعتادة سيكون من الصعب ان تتساها

يقول هاري لوريان : ليس هناك ذاكرة ضعيفة ، ولكن ذاكرة مدربة او غير مدربة

الاعتماد على مصدر ثابت للمراجعة :ركز قدر الامكان مراجعتك من مصدر واحد ، حتى لو اعتمدت على مصادر عديدة حاول ان تجمعها في مكان واحد لان ذلك يساعدك على تخيل الصفحات العناوين الفرعية رسومات علامات مميزة تساعدك على التذكر

المراجعة المقننة :افضل طريقة للمراجعة تكون بالقاء نظرة سريعة على كل جزء مما ذاكرته ثم قم بتسميحه وكلما زاد عدد مرات المراجعة كلما ضعف احتمال النسيان وسائل اخرى لمساعدتك على التذكر :

احرص على ان تريح ذهنك من المراجعة بين وقت واخر فهذا يزيد من قدرتك على الاستيعاب على ان تظل لفترة طويلة مستمرة في المذاكرة

استفد من وسائل تعليمية عديدة حاول ان تقرا وتستمع وتكتب وتناقش

الغذاء المناسب :

التغذية المتوازنة عزيزي التلميذ لابد ان تكون غنية بالكالسيوم و الفسفور دورهم مهم في عمل الدماغ ، وقد اظهرت تجارب علمية اجريت على حوالي 600 تلميذ تتراوح اعمارهم بين 18 الى 22 سنة ، انه وعند اقتراب موعد الامتحانات ترتفع نسبة الجير و الحامض الفسفوري الى مستويات خطيرة في الافرازات البولية لأغلب اولئك التلاميذ

ومعلوم ان فقدان نسبة هامة من الكالسيوم يؤدي الى تشنجات عضلية وتوتر الاعصاب واحيانا الارق

الاغذية الغنية بالكالسيوم و الفسفور ؟

الحليب و مشتقاته ، البيض والقمح و اللوز ن و السمك

المغنزيوم و النحاس : عنصران ضروريان لكل مجهود فكري ، ويوجد المغنزيوم في الخبز الكامل و التين

المجفف الشيكولاتة و الخضر و الفواكه

اما عنصر النحاس فيوجد في الكبد ، اصفر البيض ،السبانخ ، العدس و الحمص وكل الاغذية الغنية

بالفيتامين B

الجلسة الإرشادية العاشرة:

البطاقة التقنية

الهدف العام من الجلسة	محتوى الجلسة	نوع الهدف	الزمن بالدقائق	الاسلوب	الوسائل و الاحتياجات	و
مهارة الاستعداد للامتحان	التحضير و الاستعداد للامتحان	سلوكي مهاري	35	المحاضرة	شاشة العرض	
	كيفية تقديم واداء الامتحان	سلوكي مهاري	10	المحاضرة	شاشة العرض	
	تمرين		05	فردى	مذكرة التلميذ	
	انواع الاختبارات	معرفى	20		شاشة العرض	
	التعامل مع قلق الامتحان	سلوكي مهاري	15	المحاضرة	شاشة العرض	
	تمرين		10	جماعى		
	استراتيجية التخلص من القلق	سلوكي مهاري	25	استرخاء	موسيقى هادئة	
	كيفية التعامل مع الفشل	سلوكي مهاري	15	نقاش جماعى	بطاقات مجهزة	
	الختام		30			
	الوقت الاجمالي		1 ساعة و 35 دقيقة			

التحضير والاستعداد لامتحان :

عزيزي التلميذ ..

إدراكك أن الاستعداد الجيد قبل الامتحان هو سبيلك الوحيد للنجاح ، بحيث أن الاستعداد المبكر يمنحك الثقة بالنفس أولاً ويعطيك إمكانية مراجعة الدروس لأكثر من مرة من أجل إتقانها من جانب ثان.

الأسابيع الأولى من الدراسة

إذا أردت أن تحصل على علامات تامة ، بعون الله ، في جميع مقرراتك واختباراتك ، إذا :ابدأ تحضيرك ودراستك مع اليوم الأول والحصة الأولى من بداية المقرر الدراسي.

في منتصف الفصل الدراسي

حاول أن تدرس كل يوم ، ولو لفترة قصيرة إن الدراسة لفترات قصيرة هي أكثر فعالية وأقل جهداً على الدارس والطالب من أن تتراكم الدراسة عليه ويعاني من الجهد أثناء الدراسة الطويلة

أخر أسابيع قبل الامتحان

من اهم ما يساعد التلميذ في استعداده للامتحان هو الاستعانة بنماذج الامتحانات لكن لا تلجا اليها قبل ان تنتهي من المراجعة او على الاقل بعد ان تقطع شوطا مبكرا منها حتى لا تصاب بالإحباط اذا وجدت الاسئلة لا يمكنك الرد عليها

انتبه للأسئلة كثيرة التكرار في نماذج الامتحانات فهذا يعني ان الموضوعات التي تتناولها هذه الاسئلة ، هي موضوعات اساسية يختار منها دائما المدرسون سؤالاً لمادة الامتحان الموضوعات التي يأتي فيها سؤال رئيسي فعادة يشتمل الامتحان على سؤال رئيسي يستحوذ على قدر كبير من الدرجات ، واسئلة اخرى ذات درجات اقل ، وهذا يعني ضرورة زيادة التركيز على الموضوعات الاساسية

لا تتسرع في الاجابة على اسئلة النماذج الا بعد فهم كل سؤال ، كأنك في امتحان رسمي لان الاندفاع في الاجابة يعرضك لكثرة الاخطاء و بالتالي ضعف الثقة

اعمل امتحانا لنفسك

اذن عزيزي التلميذ ...

- 1- تعرف على انواع الامتحانات وطريقة الاجابة على كل نوع
- 2- تعود على حل الامتحان ، لان ذلك يدربك على نوعية الاسئلة وضبط التوقيت ، ولا تنس ان الاجابة الكاملة في الوقت المحدد تحتاج الى تدريب
- 3- استعن بكتب الاسئلة النموذجية ونماذج الامتحانات التي تعدها الوزارة في المواد الدراسية
- 4- استخدام نماذج الامتحانات و التدريب عليها ، و الاطلاع على الاجابات النموذجية ومقارنتها بإجابتك لتصحيح نفسك
- 5- قم بحل اكبر عدد ممكن من التمارين و الاسئلة وتعلم كيف تقيم نفسك بنفسك (التصحيح الذاتي) حتى تتعرف على اخطائك لتصحيحها

اليوم السابق للامتحان :

- لا بد من الحصول على قسط من الراحة قبل الساعات الأخيرة
- راجع جدول الامتحان وتأكد من تاريخ الامتحان ، وزمانه ..
- قم بتجهيز وإعداد ما يلزمك من ادوات مكتبية لازمة للامتحان

ليلة الامتحان :

عزيزي التلميذ ...

ليلة الامتحان لها وضع خاص فهي اخر ليلة لمراجعة ما قمت بمذاكرته ، لتجعلها اذن ليلة مراجعة نهائية للمادة التي ستمتحن فيها غدا ، وتذكر ان الافراط في المذاكرة ليلة الامتحان يضر اكثر مما ينفع لأنك بهذا تحمل مخك ما لا يطيق لذا لن تستوعب اي شيء بل ستعاني من الصداع فقط احرص على اخذ قسط كاف من النوم في هذه الليلة بالنوم مبكرا حتى تستيقظ مبكرا وكلك نشاط وحيوية ، وحتى تستطيع خلايا المح استعادة قدرتها على الفهم ، وتثبيت المعلومات اذا شعرت بالارتباك او الخوف ، وانك نسيت كل شيء ، فان هذا يكون بسبب التوتر و القلق ، استرخ وسيطر على اعصابك ، وستجد ان الامور تسير على ما يرام .

جهز الادوات المكتبية اللازمة للامتحان ، وساعة يد تضبط بها وقت الامتحان كما وقد يصعب على البعض النوم ليلة الامتحان لانشغال العقل بأسئلة حائرة والمخاوف المرافقة للامتحان لذا تقبل مخاوفك لأنك بمقومتها تزيد من حداثها ، ولك ما تفعله ساعتها

- كوب حليب
- حمام دافئ
- اذا لم تستطع النوم يكفي الاسترخاء

يوم الامتحان :

عزيزي التلميذ ...

- ابدأ يومك بالصلاة و ادع الله ان يفتح عليك
- لا تغفل عن تناول وجبة الفطور لتمنحك الطاقة اللازمة التي تعينك على التركيز طيلة ساعات الصباح
- اضبط ميعاد خروجك مبكرا حتى تصل الى مقر الامتحان لتأكد من مكان جلوسك
- تجنب المراجعة في الطريق و في المواصلات العامة وفي مكان الامتحان

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

- احذر المناقشات الجماعية قبل موعد الامتحان لأنك قد تسمع معلومات بطريقة مخالفة عما راجعته فتشعر بالتوتر و التشتت و الارتباك حين تسمع بمتنبؤات الطلاب مما قد يشعرك وهمًا ان المعلومات قد تبخرت
- تجنب مراجعة او استرجاع اي مادة علمية مرتبطة بالامتحان الذي ستجربه قبل دقائق من انطلاقه

كيفية تقديم و اداء الامتحان :

عزيزي التلميذ ...

من الضروري بالنسبة لك ان تكتسب مهارة اداء الامتحان على خير وجه لتحقيق النجاح الذي تصبو اليه و التأهب و الاستعداد هو الحركة الفعالة التي يجب ان تقوم بها في كل بداية امتحان

عند دخولك قاعة الامتحان ، اجلس في المكان المخصص لك ؟، اقرا ما تيسر من القران الذي تحفظه : اية

الكرسي ، سورة الضحى ، و الادعية التي تجعلك هادئًا و متوكلا

استخرج الادوات التي تتطلبها المادة التي ستمتحن فيها وضعها بطريقة مناسبة

الترم الهدوء و تأكد ان عقلك يحمل الكثير من المعلومات وبمجرد قراءة الاسئلة ستتذكر الكثير .

بمجرد ان تتلقى ورقة الاسئلة انس كل شيء من حولك، واجعل همك في الاجابة وعدم اضاءة الوقت

- اقرا كل الاسئلة بفهم وتركيز حتى يتسنى اختيار أي سؤال تبدأ به ، ضع خطا في ورقة الاسئلة على

كل سؤال حتى لا تغفل عن الاجابة عنها

- حاول ضبط وقت اجابة كل سؤال فلا تسترسل في الاطالة على الاجابة على احد الاسئلة و تهمل

البقية

- تنبه لراس كل سؤال :

✚ اشرح : معناها تذكر كل شيء بالتفصيل

✚ وضح نفس المعنى لكن باختصار

✚ رتب : ان تذكر المعلومات بتسلسل

- اهتم بالنظام وتحسين خطك وجعله مفهوما

تمرين : اكتب عاداتك السابقة في الامتحانات و التي وجدتها تؤثر بشكل سلبي على مردودك في الامتحانات

التي مرت عليك

انواع الاختبارات:

طريقة إجابة أسئلة الاختيار من متعدد.

- تذكر أن هذه الأسئلة أعدها الممتحن بعناية، ومن المحتمل أن تكون الأسئلة تتضمن حيلة وغير واضحة. اقرأها بسرعة وبعناية، وركز جهدك في اختيار الإجابة الصحيحة.
- تعامل مع كل سؤال وكأنك تفتش عن الإجابة الدقيقة.
- اقرأ البدائل عن كل سؤال بعناية وقارن فيما بين المتقارب منها.
- لا تظن أن الاختيار الأول هو الصحيح دائما.
- ركز في ورقة الامتحان في أثناء الامتحان.
- أجب عن الأسئلة التي تعرفها أولا ثم راجعها مع التغيير الفوري للإجابات التي تكتشف أنها خطأ.
- تذكر أن " هذا النوع من الأسئلة يستخدم في قياس كثير من الأهداف التعليمية، وخاصة نواتج التعلم في ميدان التذكر واكتساب المعلومات، ومن ذلك معرفة المصطلحات ومعرفة الحقائق النوعية، ومعرفة المبادئ والقوانين، ومعرفة الطرق والإجراءات، كما تستخدم في قياس الفهم مثل القدرة على تطبيق الحقائق والمبادئ، والقدرة على تفسير علاقات السبب والأثر، والقدرة على تبرير الطرق والإجراءات".
- طريقة إجابة أسئلة المقال:** اقرأ السؤال بعناية، وخذ الوقت الكافي للتفكير فيه، وحاول أن تحدد مركز الموضوع. تذكر عامة أن أسئلة المقال تحتاج إلى مهارة جمع الشتات والتفتيش عن المفاهيم. والممتحن عادة ما يستخدم أسئلة المقال لقياس فهمك، وقياس قدرتك على التعامل بفاعلية مع محتوى المقرر.
- ابدأ بمقدمة مختصرة في إجابة السؤال، أو على الأقل تناول النقاط الرئيسية التي تدور حولها الإجابة.
- نظم معلوماتك واربط فيما بينها، لتكون مقالا منظما ومترابا ويدور حول فكرة واحدة.
- إذا دخلت في تفاصيل تأكد أن لها صلة بموضوع السؤال، ولا تعط معلومات لا يبحث عنها السؤال، ولا تنس أن تعطي خاتمة قصيرة لإجابة سؤال المقال. تذكر أن " أسئلة المقال تستخدم لقياس نتائج مهمة للتعلم، منها : القدرة على عرض وتنظيم وتكامل الأفكار، والقدرة على التعبير الكتابي، والقدرة على إعطاء التفسيرات والتطبيقات للمعلومات، لا مجرد استدعائها أو التعرف عليها

توزيع الوقت : توزيع الوقت على الاسئلة المطلوبة للإجابة عنها امر ضروري
خصص وقتا للتفكير ورصد الخطوط العريضة للإجابة على مسودة
خصص وقتا للإجابة في ورقة الاجابة ، والتزم بالوقت المحدد لكل سؤال
خصص وقتا لمراجعة الاجابات : لها قدر كبير من الاهمية فقد لا تنتبه الى شيء مهم فاتك ذكره او سؤال
لم تجب عليه تماما
لا تغادر قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت المقرر ، لكي لا تتدم على شيء نسيتيه

بعد الامتحان: في نهاية وقت الامتحان.

- أعد قراءة التعليمات وإجاباتك على كل سؤال، حتى لا تغفل أي نقاط تنص عليها التعليمات.
- أعد قراءة الأسئلة بدقة، وتأكد أنك لم تغفل أي عنصر يحتاج إليه السؤال.
- تفاعل بالنتيجة الايجابية.
- اخرج من القاعة بعد الامتحان بنفس راضية واثقة من التفوق فإن ذلك يؤثر ايجابيا عليك.
- تجنب نهائيا مناقشة اسئلة الامتحان واهتم بالتفكير في الامتحان القادم
- وإذا رد الممتحن لك ورقة الإجابة بعد تصحيحها، فحاول أن تحدد أنماط الأخطاء التي ارتكبتها، حتى تحسن من أدائك المستقبلي، وتذكر أن تناول الاختبار مهارة تتحسن بالممارسة فلا تغفل عنها.
- أوقف التفكير في امتحان المادة الذي انتهى ، وركز اهتمامك على المادة التالية
- لا تفكر في الرسوب او الفشل ولا تجعل توقعاتك سلبية

التعامل مع قلق الامتحان :

عزيزي التلميذ ...

الخوف و الرهبة من الامتحان إحساس شائع بين التلاميذ ، و هو شعور طبيعي طا لما انه لا يتصف بالإفراط ، اذن قلق الامتحان هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي ، اساسها الخوف من الفشل في اداء الامتحان و الرسوب ، ويحدث قلق الامتحان من قبله ومن بعده ،انك قد تشعر بالخوف و الرهبة و القلق من الامتحان ، و تشعر بالتعب الشديد ، ويضيق تنفسك ، وتزيد ضربات القلب ، وقد يكون ذلك مصحوبا بالآم في المعدة وتصيب العرق ، وهذا الاضطراب أثناء الامتحان قد يشعرك انك نسيت ما قمت

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

بمذاكرته ، ويفقد القدرة على أداء الامتحان بكفاءة اذا كنت من هؤلاء ، فلا بأس ، بشرط الا يؤدي قلق الامتحان الزائد الى التوتر و الارتباك ا والى نتائج سيئة ، ويصبح مشكلة دراسية لك .

وعلى العموم فان قلق الامتحان يجب ترشيده ، وذلك بخفضه و التغلب عليه و الوقاية منه خاصة اذا كان يؤدي الى التوتر و الارتباك

ومنه : عليك بتقبل الشعور بالقلق من الامتحان ، ولا تحاول رفضه حتى لا تزيد شعور الخوف و التوتر ، لان محاربة التوتر و مقاومته يزيد ، وكن مستعد باستمرار للامتحانات بتطبيقك جدول للمذاكرة

تدرب على حل الامتحانات فرديا حتى تزيل توترك خاصة التوتر الناتج من عدم التحكم في إدارة وقت الامتحان

احذر الإيحاءات و الأفكار السلبية من مثل :

"لا يمكن ان انجح في هذه المادة"، "انا فاشل وضعيف في الدراسة" ، "لا يمكن ان احصل على أكثر من مقبول".....

فتكرار هذه العبارات يولد التوتر و القلق ، ويؤدي الى الفشل ، وحاول استبدالها بأفكار ايجابية مشجعة

ثق بنفسك واضبط أعصابك ، حتى تتجنب الخوف و القلق و الاضطراب

اقنع نفسك بالجانب الطيب و الايجابي للخوف من الامتحان ، وهو ان يدفعك هذا الى حسن الاستعداد وحسن اداء الامتحان

اعتبر الامتحان شيئا عاديا مكملا لعملية المذاكرة و التحصيل ومتوجها لها كن هادئا نفسيا ، وتجنب التوتر و الخوف و القلق أثناء الامتحان ، اعتمد على الله ، وثق ان الله عز وجل لا يضيع اجر من أحسن عملا

تمرين :

اكتب بعض الخطوات التي تمكنك من مواجهة قلق الامتحان

استراتيجية للتخلص من القلق :

الاسترخاء (هذه التقنية يقدمها المرشد للتلاميذ) ، وفر موسيقى هادئة باصوات الطبيعة واطلب منهم اتباع التالي بصوت هادئ ومنخفض

اعط نفسك اذنا بالاسترخاء ، بان تقول لنفسك ان هذا اهم شيء مطلوب منك الان وانه مسموح لك ان تركز على استرخائك و لا تفكر في اشياء اخرى و التي تشغل تفكيرك عادة ، لا شيء مطلوب منك الان ، لا عمل مطلوب منك ان تتجزه الان .. لا مشكلة مطلوب منك حلها الان ، لذلك انت بأمان وقادر على الاسترخاء ، خذ انفاسا عميقة ومريحة ، استرخ اكثر وأكثر مع كل نفس تتنفسه .. وأنت تسترخ الان.. العضلات الاعصاب وكل نسيج في جسمك يسترخي ويستريح.. كل جسمك مسترخي ومستريح .. كل خلية في عقلك وجسمك مسترخية ، خاصة الخلايا المسؤولة عن القلق ، اعصابك هادئة ومسترخية .. عقلك متوازن ومرتاح .. تشعر بسلام عميق بداخلك وأنت تسترخي اكثر وأكثر .. أنت تشعر بالراحة داخل نفسك ومع من حولك .. وتشعر بقوة داخلية .. هدوء داخلي .. يزيد ويصبح اقوى مع كل نفس تتنفسه ستجد اعصابك مستريحة ومسترخية .. مستريحة ومسترخية اكثر وأكثر مع كل يوم يمر ومع كل نفس تتنفسه .. ستجد نفسك واثقا من نفسك اكثر واكثر .. تشع من مكان عميق في داخلك ويزيد يوما بعد يوم .. مع كل نفس تتنفسه .. ستكتشف ان الكثير من الاشياء التي كانت تزعجك بالسابق تمر عليك الان وتتركك شاعرا بالهدوء و الاسترخاء .. حين تضطر للتعامل مع هذه الاشياء ومع كل يوم يمر ومع كل نفس تتنفسه ستصبح انسانا اهدأ ومسترخيا اكثر وأكثر ، وستكتشف ان الثقة و الهدوء يكبران في داخلك وتعطيك احساسا متزايدا بقيمة نفسك .. بحيث تصبح انسانا هادئا واثقا من نفسك .. اليوم اكثر من الامس .. الاشياء التي كانت صعبة في الماضي ستبدو لك سهلة من الان فصاعدا .. مع كل يوم يمر ستصبح واعيا اكثر ان سيد نفسك .. ان لا احد يتحكم فيك من الان فصاعدا .. وبسبب هذا كل الامور التي تريدها .. ستقدر عليها ان شاء الله .. انت يمكن ان تقرر ان تكون سعيدا وتعثر على السعادة انت يمكن ان تقرر ان تكون هادئا وواثقا من نفسك وتكتشف انك اكثر شخص ثقة بنفسه وأكثر هدوءا تعرفه انت .. وستلاحظ ان تركيزك سيتحسن ايضا .. بحيث تجد نفسك قادرا على التركيز فعلا على ما تريد .. سيكون سهلا عليك ايضا ان تطرد التوجهات و الافكار السلبية عن نفسك .. ستفكر بنفسك بطريقة ايجابية جدا .. تفكر بالاشياء التي انت قادر عليها .. الاشياء التي تريد ان تفعلها .. الطريقة التي تريد ان تكون الامور عليها .. بدلا من

البرنامج الإرشادي للمهارات الدراسية

التفكير في الأشياء التي لا تريدها بحيث انه لن يكون حيز على الإطلاق في عقلك عن الأفكار السلبية .. لا مجال عن التوجهات السلبية في الحياة ستكتشف احتراماً جديداً لنفسك ..اعتزازاً جديداً بشخصيتك .. وهذا الاحترام الجديدي وهذا الاعتزاز الجديدي وهذا الاحساس المتزايد بقيمة نفسك سيكبر وينمو مع كل يوم يمر ومع كل نفس تتنفسه ..خذ نفساً عميقاً الآن ..حرك اصابعك وأطرافك بلطف .. وحين تشعر أنك مستعد فقط .. افتح عينك وعد الى هذا المكان ..

كيف تتعامل مع الفشل

يواجه الإنسان في حياته بعض خيبات الأمل ، وعندما يصاب الإنسان بالفشل فان رد فعله يكون واحداً من أربعة احتمالات ..

رد الفعل	هذا التصرف ممكن عندما	هذا التصرف مرغوب عندما	هذا التصرف غير مرغوب عندما
- تكرار المحاولة	- يتوقع الفرد نجاح تكرار المحاولة	- يقوم الفرد بتحليل الموقف قبل ان يقرر	- يجبر نفسه على تكرار المحاولة .
- تعديل المحاولة	- يكون لدى الفرد شك في طريقته السابقة	- يكون تعديل المحاولة الجديدة قائماً على الاستفادة من أخطاء المحاولة السابقة	- تكون المحاولة الجديدة على غير أساس .
- العزوف عن المحاولة	- لا يتوقع الفرد نجاح المحاولة	- يكون الهدف غير مهم وفرصة النجاح مشكوك فيها	- يكون النجاح محتملاً بمجهود معقول
- اختيار هدف بديل	- يكون هناك هدف بديل .	- يكون الهدف البديل محققاً نفس المطلوب من السابق .	- يكون البديل غير واقعي .

الجلسة الختامية :

تهدف هذه الجلسة إلى تقويم الجلسات السابقة ، والرد على استفسارات الافراد ، واستعراض اهم الافكار التي تضمنتها الجلسات الإرشادية يتم توزيع عقد الالتزام مع الذات يتم انهاء الارشاد مع تهنئة الجماعة الإرشادية ، وتوزيع شهادات المشاركة في

عقد الالتزام مع الذات

1- ما الذي يمكنك فعله لتصبح أكثر نجاحاً؟

.....

2- ما هي العقبات التي تقف في وجه خطتك للنجاح؟

.....

3- ما هي الطرق التي تستطيع بها تجاوز هذه العقبات؟

.....

4- كيف ستقيس إنجازاتك؟

.....

5- ما هي الأمور التي ستعينك على الالتزام؟

.....

6- ما هي العواقب العادلة التي ستصيبك إذا لم تنجح بما تريد؟

.....

7- ما هي الفوائد والإيجابيات التي ستحصل عليها إذا حققت النجاح؟

.....

جاهد لآخر نفس في حياتك

"وليم شكسبير"

التوصيات و الاقتراحات

توصيات الدراسة:

- تبصير المسؤولين في مجال التربية و التعليم لأهمية هذا الموضوع ، واعتباره احد الموضوعات الهامة في مجال التعليم
- تطبيق برنامج الدراسة المقترح واقتفاء اثاره على مستوى دافعية الانجاز للتلاميذ ودرجة التحصيل الدراسي لهم ، خاصة لدى التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض .
- تخصيص توقيت ثابت وقار في البرنامج الدراسي الاسبوعي للتلاميذ يضمن تعليمهم وتدريبهم على المهارات الدراسية
- الاهتمام بالبرامج الارشادية ، واعتبارها جزءا لا يتجزأ من البرامج التعليمية
- ضرورة تزويد مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي باليات ارشاد يقدمها للتلاميذ ترفع من مستوى مهاراتهم الدراسية
- جعل هذا البرنامج كدليل ارشادي في يد مستشاري التوجيه و الارشاد المدرسي ، يدعم به المقابلات الارشادية التي يقوم بها مع التلاميذ او الحصص الاعلامية المسطرة في التوزيع السنوي الخاص بمهامه.
- تأهيل مستشاري التوجيه المدرسي وتدريبهم على استعمال البرامج الارشادية

بحوث ودراسات مقترحة :

استكمالا لهذه الدراسة الحالية ، تقترح الباحثة الدراسات التالية :

- تطبيق برنامج الدراسة المقترح واقتفاء اثاره على مستوى دافعية الانجاز للتلاميذ ودرجة التحصيل الدراسي لهم ، خاصة لدى التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

1. ابو حطب،فؤاد واخرون 2008، التقويم النفسي، ط4، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، مصر
2. الحرفي لمى،دس، فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات الدراسية ، دراسة تجريبية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس ريف دمشق ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، جامعة دمشق .
3. الدوسري صلاح جاسم 1985 ، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه و الإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد15 ، مكتب التربية العربي لدول الخليج
4. الضامن منذر،سليمان سعاد2007 :الحاجات الارشادية لطلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها ببعض المتغيرات،مجلة العلوم التربوية النفسية،جامعة البحرين،مجلد08،عدد 04 البحرين
5. العيسوي جمال مصطفى 1996برنامج مقترح لعلاج الأخطاء الإملائية الشائعة لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 30، يناير
6. القصابي هلال بن حميد بن احمد ،2010 فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل ، رسالة ماجستير، كلية العلوم والاداب جامعة نزوى
7. جابر عبد الحميد وسليمان الخضري1978 كراسة تعليمات مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة. القاهرة: دار النهضة العربية.
8. حمدان على نصر 1992معدل السرعة في القراءة الصامتة لدى تلاميذ نهاية الحلقة الثانية من التعليم الابتدائي. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 19، مايو.
9. رزق محمد عبد السميع 2014 ، الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستذكار ، متاح على الموقع faculty.ksu.edu.sa
10. سخسوخ حسان 2014 فاعلية برنامج ارشاد مصغر للتعامل مع بعض المشكلات النفسية لدى بعض طلاب وطالبات الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة فرحات عباس سطيف ، الجزائر
11. شحاتة زين محمد 1996 كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان؟. المنيا:دار الدعوة.

قائمة المراجع

12. صالح عتوتة 2016 ، فعالية برنامج ارشادي مبني في ضوء الحاجات التعليمية للطلاب الجامعي للتميز والتحصيل في جودة التفكير العلمي ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، قسم علم النفس و علوم التربية جامعة بانتة -1- ، الجزائر .
13. عادل عبد الله محمد 1999 العلاج المعرفي السلوكي، اسس وتطبيقات، دار الرشاد ، مصر
14. غنيمات خولة عبد الرحيم و عليمات عبير راشد ، 2012 اثر استخدام برنامج ارشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي و الدافعية ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية و النفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، غزة ، فلسطين
15. كرجي حسن عباس 2013 استراتيجيات الاستذكار وعلاقتها بالذاكرة ما وراء المعرفة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم العلوم التربوية و النفسية ، كلية التربية جامعة ديالى ، العراق
16. مدحت عبد اللطيف عبد الحميد، 1999، الصحة النفسية و التفوق ، دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع ، الاسكندرية، مصر .
17. منصور رجاء محمود 1995 ضعف مستوى التلاميذ والطلاب في الإملاء، الظواهر والأسباب والعلاج. ندوة ظاهرة الضعف اللغوي في المرحلة الجامعية، الرياض، كلية اللغة العربية، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية.
18. نصر الله عمر عبد الرحيم 2004 ، تدني مستوى التحصيل و الانجاز المدرسي - اسبابه وعلاجه ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر و التوزيع ، الاردن .
19. ابراهيم وجبة محمود، بدون تاريخ، التعلم وأسس و نظرياته وتطبيقاته دار المعرفة الجامعية زارطة ، مصر .
20. ابو الروس ايمن ، بدون سنة ، رسالة الى كل طالب : انت قادر على النجاح و التفوق اذا عرفت كيف تذاكر ؟ ، مكتبة الرحاب ، الجزائر .
21. ابو النيل محمد السيد ، دون سنة ، معجم علم النفس و التحليل النفسي ، دار النهضة العربية ، ط2 ، بيروت .
22. ابو حطب، فؤاد وسيد عثمان وآمال صادق 1997 التقويم النفسي (ط4). القاهرة: الأنجلو المصرية.

قائمة المراجع

23. ابو غريبة ايمان 2008، القياس و التقويم التربوي ، دار البداية للنشر و التوزيع ،ط1، عمان.
24. الاحرش ،يوسف ابو القاسم واخرون ،1998 مدخل الى التربية وعلم النفس دار النخلة للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى
25. احمد زكي صالح ،1971، نظرات التعلم ، متبة النهضة المصرية ، القاهرة بدون ط ،
26. احمد ماهر ،1994 السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات ،ط7، الدار الجامعية ، الاسكندرية .
27. الاسكندراني ايمن 2010 كيف تنجح في الامتحان ، دار الطلائع ، مصر
28. الاشول عادل وماهر الهواري،1980، استبيان العادات والاتجاهات الدراسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
29. امين محمود صبري 2010، 30 قانونا للمذاكرة الفعالة ، ط1 ،دار اجيال ،القاهرة
30. بالحسيني وردة 2002 ، علاقة الرضا عن التوجيه بالإحباط (دراسة مقارنة على الجذعين المشتركين آداب و تكنولوجيا) مذكرة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية ، جامعة ورقلة .
31. الببلاوي ،ايهاب واشرف عبد الحميد 2002 ، الإرشاد النفسي و المدرسي (استراتيجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي، القاهرة ، دار الكتاب الحديث
32. بدر عمر 2012،التحصيل الدراسي لطلبة البرامج الاثرائية ومدى تاثره ببعض المتغيرات الاسرية ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، ع 63 ، المجلد 16
33. بسام أديب صلاح 2013 الأسرار السبعة للدراسة الذكية ،مكتبة الرمحي ، عمان
34. بن يوسف امال ، 2008،العلاقة بين اتراتيجيات التعلم ودافعية الانجاز واثرها على التحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
35. التويجري محمد بن عبد الرحمن 2001 ،اتجاهات المعلمين نحو برنامج التوجيه و الإرشاد الطلابي ودور المرشدين الطلابيين في المدرسة السعودية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 59 ص ص 34-69
36. جاسم محمد ، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته ، الاردن .

قائمة المراجع

37. الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، مراسيم تنظيمية خاصة بالقانون الأساسي لعمال التربية الوطنية المطبوعة الرسمية، عدد 59، الجزائر: اكتوبر 2008، ص 15، 16.
38. جيلان بينتر وتوني هوب . (ترجمة: عبد الكريم العقيل) 1998 إدارة العقل، دليل اللياقة الذهنية لتطوير مهاراتك العقلية. الرياض: مكتبة جرير.
39. حامد زهران 1998 التوجيه و الارشاد المدرسي، ط 3، القاهرة، عالم الكتب .
40. حسانيين، عواطف محمد 1995 فاعلية التعلم بالكمبيوتر في علاقته بمتغيرات الحداثة، الدافعية، التفاعل اللفظي بين الطالب والمعلم. المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، العدد العاشر، الجزء الثاني، يوليو
41. حسين عبد الخالق ورفيق صالح احمد 1990، دافع الانجاز الدراسي في هيئة المعاهد الفنية، مجلة البحوث التقنية، بغداد، العدد 19
42. حمدان محمد زياد 2001، تقييم التعلم و التحصيل، دار التربية الحديثة، دون طبعة
43. الخصري، سليمان الشيخ، وأنور رياض عبد الرحيم 1993 مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالتحصيل والذكاء ودافعية التعلم. مركز البحوث التربوية، جامعة قطر: قطر.
44. خليفة عبد اللطيف محمد 2000، الدافع للانجاز، د ط، دار غريب القاهرة .
45. درويش، سهام ابو عطية، مبادئ الارشاد النفسي، ط 1، عمان دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
46. دياب اسماعيل 1989، استخدام الحاسب الالي في تطوير بعض جوانب الارشاد الاكاديمي في نظام الساعات المعتمدة (دراسة تطبيقية في كلية التربية بالمدينة المنورة)مجلة دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة، العدد 18، ص ص 178-202.
47. دياب اسماعيل 1989 استخدام الحاسب الالي في تطوير بعض جوانب الارشاد الاكاديمي في نظام الساعات المعتمدة
48. ديماس محمد راشد، 1999، اسرار التفوق الدراسي، ط 1، بيروت، دار ابن حزم 7
49. الراشد صالح صلاح، 2004 كيف تخطط لحياتك، ملاكز الراشد، الكويت
50. رحاب، عبد الشافي أحمد سيد 1997 فعالية برنامج مقترح لتنمية المهارات الإملانية اللازمة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لدى طلاب كلية التربية (قسم اللغة العربية).

قائمة المراجع

- المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، العدد الثاني عشر، الجزء الأول، يناير.
51. رشاد عبد العزيز موسى ، ومحمد يوسف ومحمد محمود 2000 : العلاج الديني للأمراض النفسية واثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتمتات دينيا ، ط1 ، القاهرة ، الفاروق الحديثة للطباعة و النشر .
52. الرفاعي بتول ابو عطية سهام ،1988، دور المرشد التربوي في تحقيق اهداف العملية التربوية الاكاديمية و المهنية و النفسية في المرحلة الثانوية ، المجلة التربوية، العدد 15 المجلد الرابع.
53. رقيقي محمد محمد عيسى،1989 سيكولوجية اللغة والتنمية اللغوية لطفل الرياض. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
54. الزليقي محمد فتحي فرج الله ،2008، اساليب التنشئة الاجتماعية الاسرية ودوافع الانجاز الدراسية ، دار قباء للطباعة ، دط ، القاهرة ، .
55. زهران حامد 1994 التوجيه و الإرشاد النفسي (نظرة شاملة) ، مجلة الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد2 ، ص ص 297-348
56. زهران حامد 1997،الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، القاهرة، عالم الكتب
57. زهران حامد 2000 الإرشاد المصغر للتعامل مع المكلمات الدراسية ، ط1 ، القاهرة ، عالم الكتب
58. زيدان السيد عبد القادر 1990 عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود. بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
59. سعفان محمد احمد ابراهيم 1997، فعالية الارشاد الفردي و الجماعي في تحسين عملية الاستذكار لدى طلاب الجامعة للمؤتمر الدولي الرابع مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس 1997ص ص 251-294.
60. سليمان سعاد محمد 1989 دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، العدد الحادي عشر.

قائمة المراجع

61. سليمان سناء محمد 1990، عادات الاستذكار ومهاراته السليمة، القاهرة ، مكتبة النهضة .
62. السهل راشد علي وحسن الموسوي 1994 ، الرضى الوظيفي عند المرشد التربوي النفسي في المدارس الثانوية للمقررات في دولة الكويت ، المؤتمر الدولي الاول مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس (ديسمبر 1994)، ص ص 391-421
63. الشعراوي ،علاء محمود جاد 1995 عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 29،
64. الشناوى عبد المنعم الشناوى: دراسات فى علم النفس التربوي. دار النهضة العربية.
65. الشناوى عبد المنعم الشناوى:1988 علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لطلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.
66. صادق آمال وفؤاد أبو حطب : 1994، علم النفس التربوي (ط4). القاهرة: الأنجلو المصرية
67. الصلاحيات نجلاء ،2008 ،المهارات الدراسية واقع وطموح ،دار أسامة للنشر ، ط1 ، الاردن
68. طارق محمود رمزي رؤوف 1988 ، الوسائل و ادوات القياس التي يستخدمها المرشد النفسي و الموجه التربوي في التعلم الجامعي ، مجلة اداب المستنصرية ، بغداد ، العدد 16، ص ص 591-633.
69. عبادة احمد 2001 قدرات التفكير الابتكاري في مراحل التعليم العام ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
70. العبودي علي جراد يوسف 2008 صعوبات تدريس المناهج التربوية و النفسية لأقسام غير الاختصاص في كليات التربية من وجهة نظر التدريسيين ، مجلة دراسة الكوفة ، ع9 ،جامعة الكوفة ، العراق ، 2008.
71. عدس عبد الحميد ، يوسف القطامي 2003 ، علم النفس التربوي ، النظرية و التطبيق الاساسي ، ط1دار الفكر العربي .
72. عفيفي ،اميمة محمد عبد الفتاح 1991، برنامج مقترح في الارشاد النفسي لاطفال الرياض المنعزلين اجتماعيا ، رسالة ماجستير غيرمنشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر

قائمة المراجع

73. عواد عبد المجيد مرزق ابو عمرة 2012 ، الامن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح و التحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة ، رسالة ماجستير غ منشورة قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الأزهر، غزة .
74. عويضة كامل محمد 1996، سيكولوجية التربية ، دار الكتب العلمية ، بيروت.
75. العيسوي عبد الرحمن ، دون سنة، دراسة في نمو الطفل و المراهق ، دار النهضة العربية بيروت
76. العيسوي عبد الرحمن دس ، علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، ط1 ، لبنان
77. العيسوي عبد الرحمن 1997 العلاج السلوكي بيروت ، دار الراتب الجامعية
78. الغرابوي محمد عبد العزيز 2008 ، الاتجاهات المعاصرة في التربية و التعليم ، مكتبة المجتمع العربي ، ط1 ، الاردن .
79. غيث محمد عاطف 1979 ، قموس علم الاجتماع، دط، القاهرة.
80. فتحي عبد الحميد عبد القادر 1995 الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة في تعلم المهارات وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 48،
81. فتحي على يونس وآخرون 19 تعلم اللغة العربية، أسسه وإجراءاته، ج2 القاهرة: مطابع الطوبجى
82. فرج محمود إبراهيم عبد العزيز 1998 اثر الإرشاد النفس في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية العلوم الاجتماعية ن قسم علم النفس و علوم التربية .
83. الفرخ كاملة وعبد الجابر تيم 1999، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر و التوزيع .
84. فريد سفال وهنري الينجتون "ت" عبد العزيز العقيلي 1997 المرشد في التقنيات التربوية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، النشر العلمي و المطابع .
85. فهيم مصطفى 1998 القراءة : مهاراتها ومشكلاتها في المدرسة الابتدائية، (ط2). القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب،
86. فؤاد حير 1994 ، علم النفس الاجتماعي ، د ط ، دار العربي بيروت.

قائمة المراجع

87. الفونس نجيب وصالحة عبد الله، 1994 استراتيجيات التعلم والاستذكار لدى الطلاب الجامعيين. مجلة دراسات، المجلد (21)، العدد الخامس. الأردن: عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.
88. القاضي يوسف مصطفى ، لطفى محمد فطيم ومحمود عطا حسين ، 1981، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، الرياض ط
89. القذافي رمضان محمد 1992 ، التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط1 عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
90. القظامي نايفة 1996 ، اساسيات علم النفس المدرسي ، دط ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان .
91. كاظم علي مهدي 2001، القياس و التقويم في التربية و التعليم ، دار الكندي للنشر و التوزيع ط1 ، ليبيا .
92. كامل ،سهير احمد 2000 التوجيه و الإرشاد النفسي ،مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية.
93. كامل سهير احمد 1991 قلق الشباب (دراسة عبر حضارية في المجتمعين المصري و السعودي ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، العدد1 الجزء3 ص 414-387
94. كاميليا عبد الفتاح 1998 ، سيكولوجية العلاج الجماعي للأطفال، القاهرة، للطباعة والنشر و التوزيع .
95. كوافحة تيسير مفلح ، 2004 علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الجامعية، ط1، دار المسيرة، عمان .
96. كيفن بول 2014 ، ادرس بذكاء وليس بجهد ،مكتبة جرير ، ط2 ،المملكة العربية السعودية
97. لورانس بسطا زكري 1995 مهارات الدراسة والاستذكار، الدافعية الدراسية، الابتكار. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 28، الجزء الأول، مايو
98. لوناس حدة 2013 ، علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس رسالة ماستر ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية ، جامعة اكلي محند اولحاج ، البويرة .

قائمة المراجع

99. مبروك عطية أبو زيد، 1995 الأخطاء الشائعة لدى الطلاب في القراءة والكتابة والمحادثة وسبل علاجها. ندوة ظاهرة الضعف اللغوي في المرحلة الجامعية، الرياض، كلية اللغة العربية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
100. مجمع اللغة العربية، 1960 المعجم الوسيط، (باب الذال) . الطبعة الثالثة، الجزء الأول، .
101. محسن محمد عبد النبي 1996 مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقليا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية. المؤتمر السنوي الثاني لقسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنصورة.
102. مرسي ،عبد الحميد 1976 ، الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي و المهني ، ط1، القاهرة، مكتبة الخانجي .
103. المشابقة ،2008 مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين و الأخصائيين النفسيين ، دار المناهج للنشر و التوزيع ،دط ، الاردن ،2008.
104. مشعلان ربيع هادي ،2008 ، القياس و التقويم في التربية و التعليم ،دار زهران للنشر و التوزيع ط ، عمان .
105. المصري محمد 2009 ، العلاقة بين استراتيجيات التعلم و التحصيل الاكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الاسراء الخاصة ن مجلة جامعة دمشق ، المجلد 25 ، العدد 3-4 ، جامعة الاسراء ، الاردن
106. مصطفى احمد حسن 1996 الإرشاد النفسي لأسر الأطفال غير العاديين، ط1 ، الامل للطباعة و النشر ، بيروت .
107. معلان هادي ربيع 2005 الإرشاد التربوي النفسي من المنظور الحديث ، مكتبة المجتمع العربي ، ط1 ، 2005
108. مغازي السعيد واحمد سعد محمد 1997،الدور المقترح للمرشد الاكاديمي ف العمل مع الطلاب ، دراسة من وجهة نظر الخدمة الاجتماعية مجلة التقويم و الياس النفسي التربوي جامعة الازهر بغزة ، العدد 10 ص ص 179-211
109. مقدم عبد الحفيظ 1987 ،الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط1 بن عكنون الجزائر

قائمة المراجع

110. المقصود حاتم علي عبد 1992 مستوى التطلع وعلاقته بعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 18، يناير
111. ملحم سامي محمد 2000، القياس و التقويم في التربية و التعليم ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1، عمان .
112. المليجي حلمي 2004، علم النفس المعرفي ، دار النهضة العربية ،لبنان ، دون طبعة.
113. المنافيخي يوسف 2014 ، صناعة التفوق ،دار الالباب ، ط2 ، عين مليلة الجزائر
114. مواهب ابراهيم عباد 1998، إرشاد الطفل و توجيهه في سنواته الأولى ، المعارف ، الاسكندرية .
115. موسى النبهان 2004 اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1 ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، 2004
116. نبيه محمد بدير، 1990 عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 14، الجزء الثاني.
117. النغيثمي عبد العزيز 1991 ، الارشاد النفسي ، خطواته وكيفيته(نموذج إسلامي) مجلة جامعة الامام بن سعود الاسلامية ، السعودية ، العدد 4 ، صص463-514
118. الهاشمي لوكيا ، 2006، السلوك التنظيمي، دط ، ج2 ، دار الهدى للطباعة و النشر ،
119. وزارة التربية الوطنية ، مجموعة النصوص الخاصة بتنظيم الحياة المدرسية ،الجزائر : المديرية الفرعية للتوثيق ، مكتب النشرات ،مارس 1993، ص 101
120. وزارة التربية الوطنية، القانون الأساسي الخاص بعمال قطاع التربية ، ص 20.
- المراجع باللغات الاجنبية :

121. Bordes,L.Dianne and Sundra.M.Druru(1992); *comprehenshin shipble shool conselingprograms* ;Areview for policymarks and practitioners journal of counseling and development;VOL.70N04.

122. Bender,D.(1997): Effect of study skills programs on the academic behavior of college – students. <http://order.edrs.com/members/sp.cfm?AN=ED406897>

123. Brigman, G.; Lane, D.; Switzer, D. & Lawrence, R. (1999): Teaching children school success skills. *The Journal of Educational Research*, 92 (6) ,323–329.
124. Cottrell, S. (1999) : *The study skills handbook*. London: Macmillan press Ltd.
125. Elliot, A.J.; Mcgregor, h.A. & Gable, S. (1999): Achievement goals, study strategies and exam performance: A mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*, 91(3). 549– 563.
126. Fredrick, K. C. (1998): The relationship between study skills training and student grades and achievement test scores. *Diss. Abst. Inter.*, 59(7-A) 2464.
127. Graham, K.G. & Robinson, H. (1989): *Study skills handbook: A guide for all teacher*. New York: International Reading Association.
128. Hacker, N. (1999): Parental involvement in student's acquisition and application of study skills in elementary school homework activities. *Diss Abst. Inter.* 60(5-A) ,1456.
129. Herrman ,D.; Raybeck, D. & Gutman, D. (1996): *Improving student memory*. Toronto: Hogrefe & Huber publishers .
130. Ince, E. & Priest, R. (1998) : changes in LASSI scores among reading and study skills students at the U.S military academy. *Research and Teaching developmental Education*, 14(2), 19–26.
131. Laase, L. (1996): Study skills. Tools to help kids take responsibility for their learning. *Instructor*, 106 (1), 96–97.
132. Luckie, W.R. & Smethurst W. (1998): *Study power : Study skills to improve your learning and your grades*. Cambridge, USA : bookline books .
133. Malmquist, S.K. (1999): The effect of study skills instruction on the U.S.A. history achievement of secondary-aged students with mild disabilities. *Diss. Absst. Inter.* 59(9-A), 3403–3404.

الملاحق

الملحق رقم - 1 -

قائمة اسمية للأساتذة المحكمين لاستمارة الحاجات الإرشادية :

الرقم	الاسماء	الدرجة العلمية	مكان العمل
01	بوعامر زين الدين	استاذ التعليم العالي	جامعة ام البواقي
02	خرموش منى	استاذ محاضر صنف ب	جامعة سطيف 02
03	بلقيدوم صليحة	استاذ محاضر قسم ب	جامعة ام البواقي
04	بحري صابر	استاذ محاضر قسم ب	جامعة سطيف 02
05	عمر لعياضي	مفتش التربية الوطنية	مركز التوجيه
06	فريدة بوصوف	مديرة مركز التوجيه المدرسي ولاية سطيف	مركز التوجيه لولاية سطيف
07	مكارني سعاد	مستشار رئيسي في التوجيه المدرسي	ثانوية قاراوي - سطيف

الملحق رقم - 2 - الاستبيان في صورته الأولى

جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 02 -

قسم علم النفس و علوم التربية والارطوفونيا

الطالبة : سمية صالحى

الموضوع : طلب الاجابة على استبيان

في اطار انجاز اطروحة لنيل شهادة دكتوراة علوم بعنوان : اقتراح برنامج إرشادي تربوي في المهارات الدراسية لاستثارة دافعية الانجاز لدى تلاميذ التعليم الثانوي يعانون من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي ، يشرفني ان أضع بين ايديكم استمارة الدراسة و التي تهدف بدورها الى :

- الوقوف على الاحتياجات الإرشادية للتلاميذ المتعلقة بالمهارات الدراسية الخاصة بالدافع للانجاز و التحصيل الدراسي .

- اقتراح برنامج إرشادي مناسب في المهارات الدراسية لتحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

بغرض الإجابة عليها ، وذلك بوضع علامة (+) في المكان المناسب

تقبلوا مني فائق التقدير و الاحترام

استبيان تحديد الاحتياجات الارشادية

التخصص :

الرتبة العلمية :

لا	نعم	العبارة	الوحدة الإرشادية
		1- يحتاج أن يعرف معنى الطموح	مهارات التحفيز
		2- يحتاج أن يعرف لماذا يسعى للتميز	
		3- يحتاج ان يعرف مفهوم التحفيز	
		4- يحتاج ان يعرف مفهوم الدافع	
		5- يحتاج ان يعرف الفرق بين الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية	
		6- يحتاج ان يعرف تقنيات التحفيز الذاتي	
		7- يحتاج معرفة طريقة التقييم الذاتي	
		8- يحتاج معرفة معنى الهدف الدراسي وأهميته	
		9- يحتاج الى معرفة كيفية وضع الهدف الدراسي	

		10- هو بحاجة الى معرفة الأسباب التي يعزو إليها نجاحه وفشله	الذاتي
		11- يحتاج ان يعرف قناعاته السلبية و الايجابية حول الدراسة	
		12- يحتاج ان يعرف كيف يحول قناعاته السلبية الى ايجابية	
		13- يحتاج ان يعرف معنى الثقة بالنفس	
		14- يحتاج ان يعرف تقنيات تساعده على تعزيز الثقة بالنفس	
		15- يحتاج أن يعرف كيف يحقق الانضباط الذاتي	مهارة التركيز
		16- يحتاج معرفة ما التركيز	
		17- يحتاج الى معرفة معوقات عملية التركيز	
		18- يحتاج الى معرفة تقنيات ترفع من قدرته على التركيز	مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية
		19- يحتاج ان يعرف مهارات قبل الدخول لحجرة الدراسة	
		20- يحتاج ان يعرف ما يجب عليه اثناء الحصة الدراسية .	
		21- يحتاج ان يعرف مهارة المشاركة الفاعلة في انشطة حجرة الدراسة	
		22- يحتاج الى التعرف على نمط الاستاذ التعليمي الذي يدرسه	
		23- يحتاج ان يتعرف على نمطه التعليمي	
		24- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع كل نمط	
		25- يحتاج ان يعرف الغاية من الاستماع اثناء الشرح	مهارة الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات)
		26- يحتاج ان يعرف اهمية تدوين الملاحظات	
		27- يحتاج ان يعرف متى يدون الملاحظات ومصدر نقلها .	
		28- يحتاج ان يعرف طرق تدوين الملاحظات	
		29- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل و الاستفادة من الملاحظات بعد تدوينها	
		30- يحتاج معرفة الهدف من القراءة ولماذا يقرأ	مهارة القراءة
		31- يحتاج ان يعرف مشكلات القراءة وكيفية التعامل معها	
		32- يحتاج الى معرفة كيفية تحسين السرعة القرائية	
		33- يحتاج الى معرفة استراتيجيات القراءة	
		34- يحتاج الى معرفة متى يستخدم اي نوع من القراءة	مهارات المذاكرة و تنظيم الوقت
		35- يحتاج ان يتعرف على أهمية الوقت	
		36- يحتاج ان يعرف اهمية التخطيط	
		37- يحتاج ان يعرف طريقة تحديد الأولويات	
		38- يحتاج ان يعرف توزيع أوقاته الخاصة	
		39- يحتاج ان يطبق برنامج عمل دراسي	
		40- يحتاج ان يعرف اوقات المذاكرة المناسبة	
		41- يحتاج التعرف على تنوع طرق التعلم	
		42- يحتاج ان يعرف المبادئ التي تقوم عليها بالذاكرة	

		43- يحتاج ان يتعرف على خطوات المذاكرة الفعالة	مهارة الاستعداد للامتحان
		44 - يحتاج ان يعرف إستراتيجية الحفظ المتقن	
		45- يحتاج ان يعرف تقنيات مقاومة النسيان	
		46- يحتاج ان يعرف الغذاء المناسب لتنشيط الذاكرة	
		47- يحتاج ان يعرف كيفية التحضير و الاستعداد للامتحان	
		48- يحتاج ان يعرف كيفية تقديم وأداء الامتحان	
		49- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الاختبارات الكتابية و غير الكتابية	
		50- يحتاج ان يعرف أنواع الاختبارات	
		51- يحتاج ان يتعرف على شروط اداء الامتحان بطريقة جيدة	
		52- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان	
		53- يحتاج الى معرفة استراتيجية التخلص من القلق	
		54- يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الفشل	

الملحق رقم (03) الاستبيان في صورته النهائية

جامعة محمد لمين دباغين – سطيف 02-

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا

استمارة الحاجات الارشادية

اعداد الباحثة : سمية صالحى 2017

تقوم الباحثة بدراسة " اقتراح برنامج ارشادي تربوي في المهارات الدراسية لاستثارة دافعية الانجاز لدى تلاميذ التعليم الثانوي يعانون من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي" وقد تم رصد لحاجات ارشادية في المهارات الدراسية للتلاميذ وبناء استمارة لغرض تقديرها ، وعليه سيدي مستشار التوجيه سيدتي مستشارة التوجيه و الارشاد المدرسي فمساهمتم ومساعدتكم لنا في هذه المرحلة هي اساسية لمواصلة البحث ونجاحه في تحقيق اهدافه ، نلتمس منكم اذن ابداء الرأي في اقرب وقت ممكن حول :

- ملء الفراغات الخاصة بالبيانات الشخصية
- بدائل الاجابة هي (رئيسية)،(ثانوية)،(ليست حاجة) (رئيسية) : اذا كنت ترى ان الفقرة تعبر عن حاجة قوية لدى التلميذ (ثانوية) : اذا رايت ان الحاجة تعبر عن حاجة تكملية للتلميذ (ليست حاجة) :اذا وجدت ان الفقرة تعبر عن حاجة غير مهمة للتلميذ
- لا توجد هناك اجابة صحيحة وأخرى خاطئة .
- البيانات الشخصية :
 - 1- الجنس : ذكر () ، انثى ()
 - 2- عدد سنوات العمل :
 - 3- المؤسسة : ثانوية () ، متوسطة ()

شكرا على تعاونكم

البدائل			العبارات	رقم الفقرة	الوحدة الإرشادية
ليست حاجة	ثانوية	رئيسية			
			يحتاج أن يعرف معنى الطموح	01	مهارات التحفيز الذاتي
			يحتاج أن يعرف لماذا يسعى للتميز	02	
			يحتاج ان يعرف مفهوم التحفيز	03	
			يحتاج ان يعرف مفهوم الدافع	04	
			يحتاج ان يعرف الفرق بين الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية	05	
			يحتاج ان يعرف تقنيات التحفيز الذاتي	06	
			يحتاج معرفة طريقة التقييم الذاتي	07	
			يحتاج معرفة معنى الهدف الدراسي وأهميته	08	
			يحتاج الى معرفة كيفية وضع الهدف الدراسي	09	
			هو بحاجة الى معرفة الأسباب التي يعزو إليها نجاحه وفشله	10	
			يحتاج ان يعرف قناعاته السلبية و الايجابية حول الدراسة	11	
			يحتاج ان يعرف كيف يحول قناعاته السلبية الى ايجابية	12	
			يحتاج ان يعرف معنى الثقة بالنفس	13	
			يحتاج ان يعرف تقنيات تساعده على تعزيز الثقة بالنفس	14	
			يحتاج أن يعرف كيف يحقق الانضباط الذاتي	15	
			يحتاج معرفة ما التركيز	16	مهارة التركيز
			يحتاج الى معرفة معوقات عملية التركيز	17	
			يحتاج الى معرفة تقنيات ترفع من قدرته على التركيز	18	
			يحتاج ان يعرف مهارات قبل الدخول لحجرة الدراسة	19	مهارات التواصل و التعلم في الحجرة الصفية
			يحتاج ان يعرف ما يجب عليه اثناء الحصة الدراسية .	20	
			يحتاج ان يعرف مهارة المشاركة الفاعلة في أنشطة حجرة الدراسة	21	
			يحتاج الى التعرف على نمط الاستاذ التعليمي الذي يدرسه	22	
			يحتاج ان يتعرف على نمطه التعليمي	23	
			يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع كل نمط	24	

			يحتاج ان يعرف الغاية من الاستماع اثناء الشرح	25	مهارة الاستماع و الكتابة (تدوين الملاحظات)
			يحتاج ان يعرف اهمية تدوين الملاحظات	26	
			يحتاج ان يعرف متى يدون الملاحظات ومصدر نقلها .	27	
			يحتاج ان يعرف طرق تدوين الملاحظات	28	
			يحتاج ان يعرف كيفية التعامل و الاستفادة من الملاحظات بعد تدوينها	29	
			يحتاج معرفة الهدف من القراءة ولماذا يقرأ	30	مهارة القراءة
			يحتاج ان يعرف مشكلات القراءة وكيفية التعامل معها	31	
			يحتاج الى معرفة كيفية تحسين السرعة القرائية	32	
			يحتاج الى معرفة استراتيجيات القراءة	33	
			يحتاج الى معرفة متى يستخدم اي نوع من القراءة	34	مهارات المذاكرة و تنظيم الوقت
			يحتاج ان يتعرف على أهمية الوقت	35	
			يحتاج ان يعرف اهمية التخطيط	36	
			يحتاج ان يعرف طريقة تحديد الأولويات	37	
			يحتاج ان يعرف توزيع أوقاته الخاصة	38	
			يحتاج ان يطبق برنامج عمل دراسي	39	
			يحتاج ان يعرف اوقات المذاكرة المناسبة	40	
			يحتاج التعرف على تنوع طرق التعلم	41	
			يحتاج ان يعرف المبادئ التي تقوم عليها بالذاكرة	42	
			يحتاج ان يتعرف على خطوات المذاكرة الفعالة	43	
			- يحتاج ان يعرف إستراتيجية الحفظ المتقن	44	
			يحتاج ان يعرف تقنيات مقاومة النسيان	45	
			يحتاج ان يعرف الغذاء المناسب لتنشيط الذاكرة	46	
			يحتاج ان يعرف كيفية التحضير و الاستعداد لامتحان	47	مهارة الاستعداد للامتحان
			يحتاج ان يعرف كيفية تقديم وأداء الامتحان	48	
			يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الاختبارات الكتابية و غير الكتابية	49	
			يحتاج ان يعرف أنواع الاختبارات	50	
			- يحتاج ان يتعرف على شروط اداء الامتحان بطريقة جيدة	51	
			يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان	52	
			يحتاج الى معرفة استراتيجيات التخلص من القلق	53	
			يحتاج ان يعرف كيفية التعامل مع الفشل	54	

الملحق رقم - 4 -

البرنامج الإرشادي للمهارات
الدراسية .
- مذكرة التلميذ -

من إعداد الباحثة : سميرة صالحى .

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02

أهلا بك عزيزي التلميذ

الهدف العام للبرنامج: تنمية المهارات الدراسية لرفع دافعية الانجاز وتحسين مستوى التحصيل الدراسي

لدى تلاميذ التعليم الثانوي

الأهداف الإجرائية : بعد حضورك للبرنامج عزيزي التلميذ ستتمكن من :

- اكتساب مهارة التحفيز الذاتي
- ان تعرف تقنيات التحفيز الذاتي
- ان تعرف كيف تضع هدفك الدراسي
- ان تعرف كيف تحول قناعاتك السلبية الى قناعات ايجابية
- ان تنمي ثقافتك بنفسك
- ان تعرف كيف تحقق انضباطك الذاتي
- ان تزيد من تركيزك بمعرفتك لمعوقات التركيز وتقنيات ترفع من قدرتك عليه
- ان تستوعب اهمية مهارات التواصل داخل الحجرة الصفية بمعرفة نمط الاستاذ التعليمي الذي يدرسك ، وكيفية التعامل مع كل نمط
- ان تتعرف على نمطك التعليمي
- ان تعرف الاهمية من مهارة الاستماع وتدوين الملاحظات وكيفية الاستفادة منها
- ان تعرف الهدف من القراءة مشكلاتها وكيفية التعامل معها، استراتيجياتها
- ان تعرف ماهية التخطيط وكيفية تحديد اولوياتك
- ان تعرف كيف تضع خطة عمل لبرنامج دراسي
- ان تعرف كيفية تثبيت المعلومات بالذاكرة
- ان تعرف إستراتيجية الحفظ المتقن
- ان تعرف كيفية التحضير و الاستعداد للامتحان
- ان تعرف كيفية التعامل مع الاختبارات الكتابية وغير الكتابية
- ان تعرف كيفية التعامل مع قلق الامتحان
- ان تتعرف على إستراتيجية التخلص من القلق وكيفية التعامل مع الفشل الدراسي

تمريبات البرنامج الإرشادي في المهارات الدراسية

أعط مفهومًا خاصًا بك للتحفيز :

.....

.....

.....

حفظ نفسك وتعرف عليك : من خلال هذا الجدول سنقف مع بعض على بعض الفروقات بين العقل

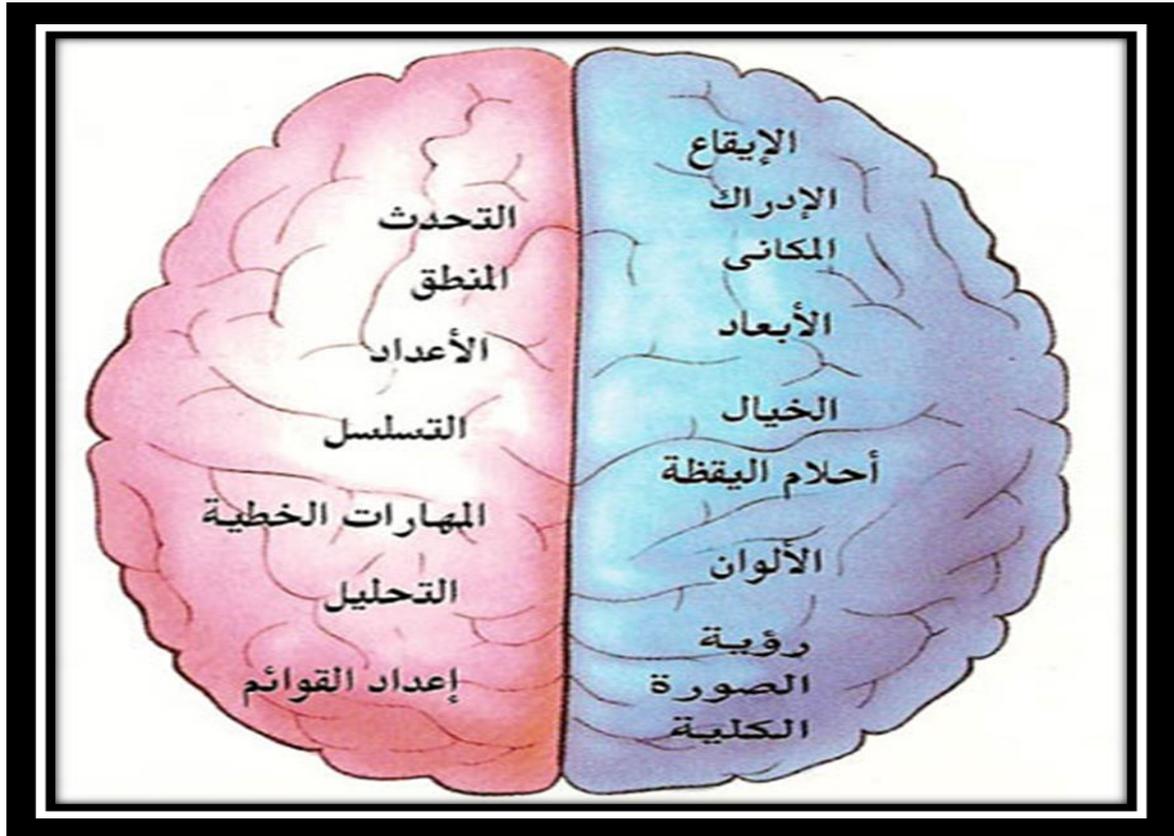
الواعي و العقل اللاواعي

جدول الفرق بين العقل الواعي والعقل الباطن

وجه المقارنة	العقل الواعي	العقل الباطن
العمر	جديد	قديم
الحجم	صغير	كبير
الرؤية	بصير	أعمى
التواصل	بالكلمات	بالصور والمشاعر
عملية الإدراك	منطقية	غير منطقية
النضج	ناضج	غير ناضج
الزمن	ماضي، حاضر، مستقبل	حاضر

قوة	إرادة	القوة والإرادة
لا إرادية	إرادية	الوظائف
ملايين الملايين	واحدة	الوظائف في الوقت الواحد
لا نهائية	محدودة	الذاكرة
الجسد والسلوك الجني الخادم	سيد العقل الباطن	التحكم

صورة فصي الدماغ



المفارقة بين أصحاب الشق الأيمن و أصحاب الشق الأيسر :

أصحاب الشق الأيسر

- يفضلون الشرح العملي المرئي .
- يستخدمون الصور العقلية
- يعالجون المعلومات بطريقة كلية
- ينتجون الأفكار بالحدس .
- يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير مجرد
- يشغلون في أكثر من عمل في وقت واحد .
- يفضلون أنشطة التأليف والتركيب .
- يستطيعون الإرتجال بسهولة
- يفضلون الخبرات الحرة غير المحددة .
- يفضلون الأفكار العامة
- يواجهون المشكلات دون جدية

أصحاب الشق الأيمن

- يفضلون الشرح اللفظي اللغوي
- يستخدمون اللغة والتركيز . .
- يعالجون المعلومات بالتتالي . .
- ينتجون الأفكار بالمنطق .
- يفضلون الأعمال التي تحتاج إلى تفكير محسوس
- يركزون على عمل واحد دائماً .
- يفضلون النشاطات التي تتطلب البحث
- يفضلون الأعمال المنظمة والمرتبطة . .
- يفضلون الخبرات المحدودة .
- يفضلون التفاصيل . .
- يواجهون المشكلات بجدية

أكتب معنى الطموح بالنسبة لك :

.....

.....

.....

.....

لماذا أسعى للنجاح و التفوق ؟

..... -

..... -

..... -

..... -

-

-

-

-

تمرين : (واجب منزلي)

حدد العوامل التي تجعلك مدفوع خارجيا ، و تعرف على دوافعك الداخلية :

.....

.....

.....

.....

التقييم الذاتي :

من المهم معرفة كيف تقيم ذاتك ، من خلال الأحكام التي تصدرها على نفسك سواء كانت ايجابية او سلبية

وهنا بعض الأحكام التي تساعدك في تقييم نفسك بها :

-اقرأ كل عبارة من العبارات ثم قرر هل تنطبق عليك أو لا ، وفي ضوء ذلك ضع درجة أمام كل عبارة في العمود المناسب

- إذا كانت تنطبق بدرجة شديدة ضع (3) في العمود (أ)

- إذا كانت تنطبق بدرجة متوسطة ضع (2) في العمود (ب)

- إذا كانت تنطبق بدرجة قليلة ضع (1) في العمود (ج)

- إذا كانت لا تنطبق عليك ضع (صفر) في العمود (د)

الدرجات				عبارات التقييم الذاتي
لا توجد (د)	بدرجة قليلة(ج)	بدرجة متوسطة(ب)	بدرجة شديدة(ا)	
				<ul style="list-style-type: none"> - انشغل كثيرا بأخطائي الكبيرة و الصغيرة على السواء - أرى في الأشياء الجانب السلبي فقط. - أعاقب نفسي على اي خطأ. - أنا مشتت التفكير . - أشعر أنني مهموم . - أعتقد أن قدراتي لا تحقق طموحاتي . - أتوقع الفشل في أي عمل أقوم به . - أشعر بالقلق عند اقتراب الامتحان . -لا أتق في نفسي . - لا أبذل أي مجهود في إيجاد حل لمشاكلي -أنا عصبي جدا. - أنا غير راض على مستواي الدراسي - انشغل بأخطاء الآخرين حتى أبرر لنفسي الفشل . - لا أؤمن بفكرة وجود صداقة حميمة في هذه الأيام. - أتوقع ان المستقبل يحمل اب المصائب و المشاكل .
				المجموع لكل عمود على حده
				مجموع الأعمدة : أ + ب + ج + د

الملاحق

طريقة التصحيح و دلالة الدرجة :

- اجمع درجات كل عمود على حده لتحدد بنفسك كم عبارة تصف بها نفسك في كل مستوى من المستويات الأربع (بدرجة شديدة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، لا توجد)

- اجمع درجات الأعمدة الأربعة (أ+ ب + ج + د) لتحدد تقييمك لنفسك بشكل عام و المستوى الذي يمكن وصفك به .
دلالة الدرجة :

- لاحظ ان العبارات تقيس جوانب سلبية لذلك فان :

ارتفاع الدرجات دليل على سيادة الأحكام السلبية

وانخفاض الدرجات حول المتوسط دليل على وجود بعض الأحكام الايجابية وبعض الأحكام السلبية بدرجة متقاربة.

- أعلى درجة $45 = 3 \times 15$

- الدرجة المتوسطة: $30 = 2 \times 15$

- الدرجة المنخفضة $15 = 1 \times 15$

من غير المنطقي أن يحصل الشخص على (صفر) في كل العبارات .

- اكتب ما تراه مناسباً عنك بعد هذا الاختبار

.....

.....

.....

الأسباب الخارجية :

.....

.....

.....

الثقة بالنفس:

.....

.....

.....

اختبر كم أنت واثق من نفسك؟ (قم باختيار ما يناسبك ثم ضع الرقم المناسب في حقل الخيار)

الخيار	اختر..... 0 (لا تنطبق) 1 (نوعاً ما) 2 (وسط) 3 (موافق تماماً)
	1- أنا واثق من تفوقي في دروسي .
	2- أنا أستطيع النجاح بدروسي بسهولة .
	3- أستطيع مراجعة دروسي دون مساعدة أو دفع من الآخرين (عندي دافع ذاتي)
	4- عندي أساس قوي ومتمين في المواد الدراسية .
	5- سأحصل على تفوق في المواد الدراسية .
	6- أتمتع كثيراً وأنا أذاكر دروسي .
	7- المواد الدراسية سهلة وممتعة.
	8- أنا أدون وأرتب الملاحظات الهامة ترتيباً جيداً .
	9- الى أي حد يثق بك زملاؤك والآخرين .
	10-أحب الذهاب إلى (العمل) المدرسة بانتظام .
	11-أحب معلمي مدرستي وأنا واثق من محبتهم لي.
	12- أنا واثق من أهمية العلم وبأنه لا غنى عنه لمستقبلي.
	13-أنا أكافئ نفسي عند القيام بواجباتي
	14-ابتسم لنفسي وللآخرين
	15-أنا أعتني بصحتي وغذائي
	(45)المجموع

قم بجمع نتائج الاختبارات السابقة في حقل المجموع ثم انظر إلى النتيجة هل هي :

- 1- من 45- 36 ممتاز استمر على هذه الإستراتيجية بقوة ستصل نحو التميز بإذن الله
- 2- من 35- 26 جيد زد من الأمور السابقة لتستمر في الزيادة معاً إن شاء الله سنصل للتميز
- 3- من 25- 10 أنت بحاجة إلى جهد أكثر من الذي تبذله تابع معنا بجد.

عبر عما تراه مناسباً عنك بعد هذا الاختبار :

.....
.....



1: الثقة بالنفس نظرياً:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2: الثقة بالنفس عملياً :

- *
- *
- *
- *

الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل ..

وإذا لم تفشل فلن تجد .. الفشل فرص وتجارب .. لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصبك بالإحباط ..

إنك لن تبلغ مرتبة النضج حتى تستفيد من تجربتك الأولى وتسخر من الأخطاء التي ارتكبتها
(باريومن)

مولدات طاقة الثقة بالنفس :

اجب عن الأسئلة الآتية بإحدى الإجابات التالية :نعم ،أحيانا،نادرا ،لا

السؤال	نعم	غالبا	أحيانا	نادرا	لا
1- هل تسير رافع الرأس ثابت الخطوات					
2- هل تتكلم بصوت واضح					
3- هل أنت مقتنع بإمكانية زيادة مقدرتك في مجال ما					
4- هل تركز لحكمك على الأشياء ام تركز لحكم الغير عليها					
5- هل ترى ان في وسعك أن تجعل العالم مكانا أفضل للعيش ؟					
6- هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ذلك					
7- هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذي تساهم بجانب منه					
8- هل تعتني بمظهرك وهندامك ؟					
9- هل تسيطر في الانغماس في أحلام اليقظة؟					
10- هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالدراسة كلما طرأت؟					
11- هل تعتقد ان في استطاعتك أن تبذل مجهودا أكثر مما تبذل الآن ؟					
12- هل تفعل شيئا لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك ؟					
13- هل تسير على برنامج يهدف الى تحسين مستقبلك ؟					
14- هل تعلمت ان تحتفظ بهدونك طوال الوقت ؟					
15- هل تواصل الماضي في طريقك غير مستسلم للإخفاق اذا صادفك مرة ؟					

اعط نفسك درجة كالاتي :

نعم	غالبا	أحيانا	نادرا	لا
20	15	10	5	0

اعرف نفسك :

أكثر من 250 أنت واثق الخطوة و النفس تقدم .
من 250-200 هناك بذور عدم ثقة ، ولكن لديك قوة على المقاومة .
اقل من 200 لماذا لا تثق بنفسك ؟ راجع مولدات الطاقة الستة .

3- خطوات لتعزيز الثقة بالنفس:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

تمرين:

ما هي الخطوات أو الأشياء التي تعزز الثقة بالنفس لديك :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

احتفظ بها فهي تدفعك لمواجهة الحياة وتمنحك القدرة على الخطو باعتزاز

تمرين : مولد السلوك الجديد

لنفترض ان معدلك التراكمي لم يكف بالمستوى الذي كنت تتوقعه ، وترى انك تستحق الحصول على اكثر من ذلك ، وترغب في دخول دائرة المتفوقين ماذا تفعل؟
دون ملاحظتك من تعليمات المرشد لك :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

حاول تكرار هذا التمرين اول اسبوع يوميا .. ثم كلما سنحت لك الفرصة وبعد ترسيخها في ذهنك سوف تلاحظ انه بمجرد ضغطك على يدك بقوة وقولك انا متفوق سوف تحصل على شعور قوي بالطاقة و الايجابية .. وسوف تبدأ تتراقص مخيبتك مشاهد لنفسك وأنت تعيش النجاح ..

تخلص من الإيحاءات والقناعات

.....
.....
.....
.....

تمرين: استبدال القناعات السلبية بقناعات ايجابية

القناعات الايجابية	القناعات السلبية	
ذاكرتي بتحسن مستمر	ذاكرتي ضعيفة	1
		2
		3
		4

تمرين : واجب منزلي

كرر (14) مرة في كل يوم في أوقات مختلفة وبشكل متفرق لمدة (21) يوم متتابة

على أن لا ينقطع التكرار يوماً واحداً وفي حال الانقطاع يحبذ إعادة التمرين من جديد وإنما حدّ التمرين ب(21) يوماً لأنها المدة المناسبة لتغيير عادات العقل وزرع عادات أخرى بديلة عنها.

تمرين: كيف تزيد من مشاعرك الإيجابية ؟

1- اكتب كلمات أو ألفاظ تستخدمها دائماً لوصف ما تشعر به عندما تكون في حالة جيدة:

.....
.....

2- اكتب كلمات أو ألفاظ جديدة لو سمعتها اهتزت طرباً وسعادة بها:

.....
.....

3- سجل ثلاث كلمات أو ألفاظ تستخدمها يومياً وتريد أن تستبدها من قاموس كلماتك:

.....
.....
.....

لا ترضى أن تعيش بأقل مما تستحق

صفات وأعمال المتفوقين:

.....
.....

متحف النجاح الخاص بك :

تمرين:

اكتب أهم عشرة أشياء تحفزك وتنمي دافعتك لتحقيق أهدافك:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

ابتعد عن يستخف بطموحاتك فالعظيم من يجعلك عظيماً

الملاحق

تمرين : عزو النجاح و الفشل لكي تحدد بنفسك درجة ميلك إلى عزو الأسباب ، اعرض عليك بعض العبارات في

هذا الاتجاه و المطلوب قراءة كل عبارة ثم وضع درجة امام كل عبارة كالآتي ":

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ضع (2) في العمود (أ)
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك الى حد ما ضع (1) في العمود (ب)
- اذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع (0) في العمود (ج)

عبارات عزو النجاح	تتطبق تماما (أ)	الى حد ما (ب)	لا تنطبق (ج)
<p>عبارات عزو النجاح لأسباب شخصية :</p> <p>وقفت في الامتحان بسبب قدراتي العقلية المرتفعة</p> <p>اتباعي طرق مراجعة جيدة</p> <p>الجد و المثابرة في المراجعة</p> <p>لدي طموح اريد تحقيقه</p> <p>لدي ثقة في نفسي</p> <p>استعدادي للامتحان بطريقة جيدة</p> <p>لدي قدرة مرتفعة على الفهم</p> <p>لدي قدرة مرتفعة على الحفظ</p>			
المجموع			
<p>عبارات عزو النجاح لأسباب خارجية</p> <p>وقفت في الامتحان بسبب :</p> <p>علاقاتي بالأساتذة الجيدة</p> <p>سهولة المقرر الدراسي</p> <p>سهولة أسئلة الامتحان</p> <p>أستاذ المادة حدد دروس المراجعة</p> <p>اعتمد على الدروس الخصوصية</p> <p>انتشار ظاهرة الغش في الامتحان</p>			
المجموع			

طريقة التصحيح ودلالة الدرجات :

- يتم تصحيح جزء الأسباب الشخصية وجزء الأسباب الخارجية كل على حدى
- تجمع درجات كل عمود في كل جزء على حدى
- تجمع درجات الاعمدة الثلاثة أ+ ب + ج في كل جزء على حدى
- اعلى درجة في كل جزء $20 = 2 \times 10$
- الدرجة الدنيا في كل جزء $0 = 0 \times 10$
- الدرجة المتوسطة في كل جزء $10 = 1 \times 10$
- ب - عزو اسباب الفشل :

- يمكن الاعتماد على قائمة اسئلة عزو النجاح في قياس عزو الفشل ، و الاجراء الذي تقوم به في هذه الحالة هو صياغة العبارة في الاتجاه السلبي في كل جزء
- أولا الأسباب الشخصية :

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| - في جزء عزو النجاح | - في جزء عزو الفشل |
| قدراتي العقلية مرتفعة | نقص قدراتي العقلية |
| اتباعي طرق استنكار جيدة | إتباعي طرق استنكار غير جيدة |

ثانيا : الأسباب الخارجية

- | | |
|----------------------|------------------------|
| - في جزء عزو النجاح | - في جزء عزو الفشل |
| سهولة المقرر الدراسي | - صعوبة المقرر الدراسي |
| - انتشار ظاهرة الغش | - لا استطيع الغش |

الملاحق

تمرين : ضع هدفا قصير المدى وهدفا طويل المدى وفقا للمبادئ المذكورة

..... -

..... -

أهداف واضحة محددة + تخطيط سليم + تنفيذ بوسائل مناسبة + تقويم و مراجعة = تحقيق النتائج بإذن الله.

أهمية التركيز :

.....

.....

.....

تمرين :

اذكر بعضا من المشتتات الخارجية

.....

.....

.....

.....

تمرين :

اذكر بعضا من المشتتات الداخلية :

.....

.....

خطوات هامة لزيادة التركيز :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خلاصة :

التركيز يعتمد على الانتباه

التركيز = الانتباه × تخلية العقل من الافكار

التركيز = الغاء × تعميم

الالغاء : الغاء كل الاشياء الاخرى التي تشتت التركيز

التعميم : تعميم الشيء الذي تركز فيه وكأنه لا يوجد غيره

اذن : لكي يزداد تركيزك لابد ان يزداد انتباهك وتلغي كل العوامل التي تشتت الذهن . وتعمم ما تذاكره

وتستخدم حواسك في ادراكه

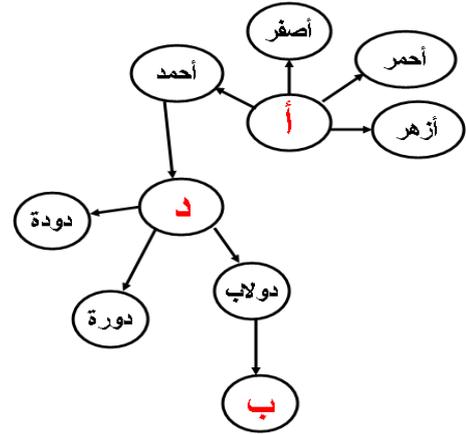
واجبات منزلية :

تمرينات ذهنية لزيادة التركيز وشد الانتباه :

التمرين الأول : ضع دائرة صغيرة اكتب بداخلها حرفا ، ثم استخرج من منها اربع كلمات تبدأ بنفس

الحرف ومن اخر كلمة خذ الحرف الاخير الذي تنتهي به وكرر معه نفس العملية الاولى باشتقاق اربع

كلمات تبدأ به



التمرين الثاني : انتبه الى حواسك ودرها ، انتبه الى ما ترى وحاول تعلم ان تجعل الرؤية واضحة

ودقيقة ، انتبه الى ما تسمع ، انتبه لما تشعر وتحس به ن انتبه لما تتذوق ن انتبه لما تلمس ..

اجعل لك في كل يوم حاسة تنتبه لها

التذوق	السبت
اللمس	الأحد
الشم	الاثنين
السمع	الثلاثاء
النظر	الأربعاء

التمرين الثالث :

أرجو منك العد من 100 الى 1 في عقلك بدون اي افكار جانبية ن وان حدث و أخطأت او دخلت

أفكار جانبية لعقلك، عاود العد من حيث شئت ذهنك

التمرين الرابع :

أرجو منك اخذ كتاب مناسب ، واختر فقرة منه ، عد كلمات تلك الفقرة كلمة كلمة بعينيك وعقلك فقط ،

دون الإشارة الى الكلمات بأصابعك ، وبدون اي أفكار أخرى في عقلك ، وبعدها قم بعد كلمات صفحة

كاملة دون الإشارة للكلمات بأي شيء

التمرين الخامس :

ارجو منك اختيار كلمة او صوتا بسيطا ، وكررها بصمت في عقلك لمدة 5 دقائق ، بدون افكار جانبية عندما تتجح زد المدة 10 دقائق (الكلمة يمكن ان تكون : الله ، هدوء ، محبة ...)

التمرين السادس:

أرجو منك النظر لساعة الحائط ، وتابع بعينيك وعقلك العقرب السريع لمدة خمس دقائق .

- مهارات التعلم الصفية :

قبل الدخول للحصة :

.....
.....
.....
.....
.....

أثناء الفصل الدراسي :

.....
.....
.....
.....
.....

تمرين : اذكر بعض الإجراءات التي ستبادر بها بعد عودتك للدراسة، تراها تحسن من جودة حضورك

داخل الفصل الدراسي

..... -
..... -
..... -
..... -

أهمية المشاركة داخل الحجرة الصفية :

.....
.....
.....
.....
.....

تعرف على نمط شخصية أستاذك :

تمرين : تعرف على ثلاث أساتذة من أساتذتك كل واحد منهم يحمل نمطا من هذه الأنماط الثلاثة :

.....
.....
.....
.....
.....

تعرف على بروفايلك التعليمي :

.....
.....
.....

تعرف على نمطك التعليمي :

النمط البصري :

.....

انمط السمعي :

.....

النمط الحسي :

.....

كيف تتعرف على على نمط تعلمك الشخصي ؟

- ضع دائرة حول الإجابة الأكثر مطابقة لحالتك, محاولاً الإجابة عليها حسب ما يغلب على ظنك

<p>- تتعلم لغة أجنبية على أحسن وجه وذلك : بالاستماع إلى أشرطة مسجلة ب- بكتابتها واستخدام الدفتر الكتابي - بحضور محاضرة تقوم فيها بالقراءة والكتابة</p>	<p>- عادة تتذكر موضوع المحاضرة عندما : أ- لا تأخذ أي ملاحظة لكن تستمع بتركيز شديد ب- تجلس في الصفوف الأولى من القاعة وتراقب المتحدث ج- تأخذ ملاحظات (سواء كنت تنظر للمتحدث أم لا)</p>
<p>- عندما يصعب عليك لفظ كلمة ما بشكل صحيح فإنك : تلفظها بصوت عال ب- تحاول أن تشاهد الكلمة كما هي في ذهنك - تحاول كتابة الكلمة عدة مرات وبعده طرق وتختار أيها تراه قريباً للصحة</p>	<p>- عادة ما تحل المشاكل الدراسية بأن : تتحدث مع نفسك أو مع صديق ب- تستخدم طريقة منظمة ومنتظمة عن طريق استخدام قائمة أو جداول - تتمشى أو تمشي بطريقة بطيئة أو تقوم بأي حركة جسدية</p>
<p>- تستمتع بالقراءة كثيراً عندما تستطيع قراءة : حوار بين الأشخاص ب- مقطع وصفي يسمح لك بتشكيل صور في ذهنك - قصة فيها أحداث كثيرة في البداية (لأنك لا تستطيع الجلوس لفترة طويلة</p>	<p>- تتذكر أرقام الهواتف (عندما لا تستطيع تدوينها) بأن تكرر الأرقام شفهاً ب- ترى أو تحاول طبع الرقم في ذهنك بالتمعن في رؤيتها بمكانها في لوحة الأرقام - كتابة الأرقام على راحة كفك أو على الطاولة أو على الحائط</p>
<p>- عادة تتذكر الناس الذين تقابلهم من خلال : أسمائهم (تنسى الوجوه) ب- وجوههم (تنسى أسمائهم) - سلوكهم ومشاعرهم</p>	<p>- إنك تجد أن أسهل طريقة لتعلم فيها أي شيء جديد هي الإصغاء لشخص ما يقوم بشرحه ب- مشاهدة عرض حول شرح ما يتم تعلمه - أن تجربته بنفسك</p>
<p>- أكثر ما يشتت أفكارك هو : الضجيج ب- الناس - البيئة المحيطة (درجة الحرارة , الكراسي المريحة</p>	<p>- إنك تتذكر بشكل جيد وواضح من الفيلم : ماذا قال الممثلون , الموسيقى والخلفية الصاخبة ب- التجهيزات المشاهد أو الملابس - المشاعر التي أحسستها خلال الفيلم</p>
<p>- عند إعطائك قائمة للتذكر هل : تسمعها وبعد ذلك ترددها في ذهنك كما سمعتها ب- تحتاج أن تراها وبعد ذلك تتخيلها في ذهنك - فقط تشعر بالراحة عند تدوينها</p>	<p>- عند قراءتك لكتاب ما للاستمتاع هل تختاره لأنه : مصوغ بطريقة حوار أو محادثة حيث يمكنك سماعها ب- عبارة عن مشاهدة تصويرية يمكنك تخيلها - يساعذك على الاندماج مع الشخصيات والتفاعل معها</p>
<p>- لا تستطيع أن تتحرك جسدياً ولا أن تقرأ لذا فإنك تختار : أن تتحدث إلى صديق ب- تشاهد التلفاز أو تنظر من النافذة - تتحرك بشكل طفيف داخل سريرك أو على الكرسي</p>	<p>- تريد أن تتذكر شيئاً ما فإنك : تصغي لعقلك الباطن لما قد قيل أو الضوضاء التي رافقت الحدث ب- تحاول أن تراها كما حدثت في ذهنك - تتذكر مشاعرك عندما ارتكست للحادثة أثناء وقوعها</p>
<p>- ماذا تفضل حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة ؟ مناقشة الفكرة مع الشخص أو الآخرين ب- مشاهدة الصورة الإجمالية لها - الشعور بالفكرة والرضى بها</p>	<p>- كيف تتذكر المعلومات وأنت في الامتحان ؟ تتذكر صوت المحاضر أو صوتك الداخلي ب- ترى الصفحة وكأنها صورة مرسومة أمامك - تشعر بالموضوع أو تحس بالمعاني بداخلك</p>

اجمع عدد المرات التي أجبت بها عن الأسئلة حسب الأحرف واكتب الرقم (أ-) (ب-) (ج-)
أولاً : لاحظ هل هناك طريقة في التعلم أعلى بكثير من الأخرى أو أخفض بشكل كبير أو هل هناك تقارب كبير في طريقك للتعلم

ثانياً : هل جاءت النتيجة كما توقعت ؟ هل هي نفس طريقة التعلم التي ترى نفسك من خلالها ؟

الاستماع وتدوين الملاحظات :

- البداية ←

- العرض ←

- النهاية ←

تتكون مهارة الاستماع من :

..... -
..... -
..... -

مهارة تدوين الملاحظات :

من الأستاذ :

.....

من الكتاب :

.....

.....

.....

إستراتيجية عامة لعمل الملاحظات ، و الحصول على معلومات:

دون ملاحظتك :

.....

.....

.....

- نماذج لتدوين الملاحظات :

• الخريطة الخطية (الملخصات) :

.....
.....
.....

• التنظيم الهرمي للمعلومات :

.....
.....
.....

• جداول العلاقات :

.....
.....
.....

• خرائط عظمة السمكة :

.....
.....
.....

• الخريطة الذهنية :

بتكرار ممارستك لعمل الخرائط في أكثر من مجال فإن قدرتك على الإبداع ستصبح أفضل

- اهمية القراءة :

.....

.....

مشكلات القراءة :

.....
.....
.....
.....
.....

كيفية تحسين القدرة القرائية :

.....

.....

.....

سؤال : اي من الطرق السابقة تراها مناسبة لك ، ولماذا ؟

انواع القراءة :

الرقم	نوع القراءة	الهدف من القراءة
1		
2		
3		
4		
5		

- ادارة الوقت :

.....

.....

.....

التفوق لا يحتاج الى جهد كبير انما الى افكار سليمة،امتلاك التخطيط افضل بكثير من الجهد المتواصل غير المثمر

استراتيجيات تحسين الوقت :

..... -

.....

.....

..... -

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نموذج : النموذج التالي يوضح صفحة لوقت الاستذكار ويمكن عمل نسخ منها لكل وقت من أوقات

الاستذكار وبتكرار استخدامها ستصل إلى إدارة نموذجية لوقت الاستذكار.

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

تمرين : واجب منزلي

كيف ستتعامل مع المماطلة ومضيعات الوقت ؟

.....

.....

.....

.....

.....

قال الإمام الشافعي:

بقدر الكد تكتسب المعالي ... ومن طَلَب العُلا سَهَرَ الليالي
ومَن رام العُلَى بغير كد ... أضاع العُمُر في طَلَب المحالِ

تحديد الاولويات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملاحق

- ✚ ويمكن استخدام الجدول التالي وهو مقسم إلى أربعة أعمدة لتحديد الأسبقيات حسب أهمية أداؤها أو تنفيذها
- ✚ العمود الأول: حدد فيه أهمية الأشياء الموكول إليك عملها. (من 1 إلى 5 نقاط)
- ✚ العمود الثاني: حدد أهمية عمل الشيء في أسرع وقت. (من 6 إلى 10 نقاط)
- ✚ العمود الثالث: حاصل جمع العمود الأول والثاني.
- ✚ العمود الرابع: ترتيب الأسبقية حسب عدد النقاط.

ترتيب الأسبقية	عدد نقاط أهمية الشيء	أهمية السرعة في عمل الأشياء	أهمية عمل الأشياء	قائمة الاشياء او الموضوعات
				-1
				-2
				-3
				-4
				-5
				-6

تمرين :

- اسأل نفسك دائماً .. ما هو أهم شيء استغل فيه وقتي الآن ؟

--1
--2
--3
--4

تنظيم جدول المذاكرة :

المواد	الحجم الساعي لشعبة علمية	الحجم الساعي لشعبة أدبية
رياضيات	04	02
فيزياء	04	02
علوم ط	05	02
ادب	02	04
اجتماعيات	02	03
فلسفة	02	04
فرنسية	02	03
انجليزية	02	03

خطة عمل برنامج دراسي :

—
—
—
—
—
—
—
—

الملاحق

تمرين : (واجب منزلي) انجز جدول المراجعة الخاص بك وفقا للنموذج الموالي متبعا الخطوات التالية

التوقيت بالأيام	19:00-17:30	20:45-20:00	21:45-20:45
الاحد	رياضيات	فيزياء	لغة عربية
الاثنين	فيزياء	علوم	لغة انجليزية
الثلاثاء	علوم	رياضيات	راحة
الاربعاء	رياضيات	راحة	لغة فرنسية
الخميس	رياضيات	راحة	لغة فرنسية

21-19:30	19:30-18	18-15:30	15:30-14	11-08	الجمعة
علوم	رياضيات	دروس الدعم او راحة	انجاز الواجبات + حفظ العلوم الاسلامية	دروس وراحة	دروس وراحة
راحة	فيزياء	دروس الدعم او راحة	انجاز الواجبات + حفظ الاجتماعيات	دروس وراحة	السبت

- عليك بكتابة هذا الجدول ، يمكنك كتابته باليد او طبعه
- حدد كم تملك من ايام للمراجعة المتبقية لم قبل البدء في الامتحان
- بإمكانك ترميز كل مادة عن طريق تلوينها بلون محدد لجعل الجدول اكثر سهولة للقراءة
- تحديد اوقات الراحة الخاصة بك
- عدل جدولك باستمرار تكمن فائدة الجدول في اتباعه بشكل جدي ، كما عليك مراجعة جدول دائما لترى حجم التقدم الذي احرزته ، والى اي مدى تشعر بالرضا عن ادائك

مهارة المذاكرة :

- المبادئ التي تقوم عليها المذاكرة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1- التحضير النفسي والبرمجة الإيجابية المستمرة :

.....

.....

.....

2- الاهتمام بالموضوع المراد تذكره- الانتباه

.....

.....

.....

3- القدرة على الربط والاتصال:

.....

.....

.....

4-المخيلة أو القدرة على التصور

.....

.....

.....

5- الأرقام:

.....

.....

.....

6- الرمزية

.....

.....

.....

7- اللون:

.....

.....

.....

8- الترتيب أو التتابع وإعادة التنظيم:

.....

.....

.....

9- الحافز

.....

.....

.....

10- التدريب :

.....

.....

.....

ثانيا: طرق الدراسة والمرجعة

1- استراتيجية الحفظ المتقن :

—

—

—

—

—

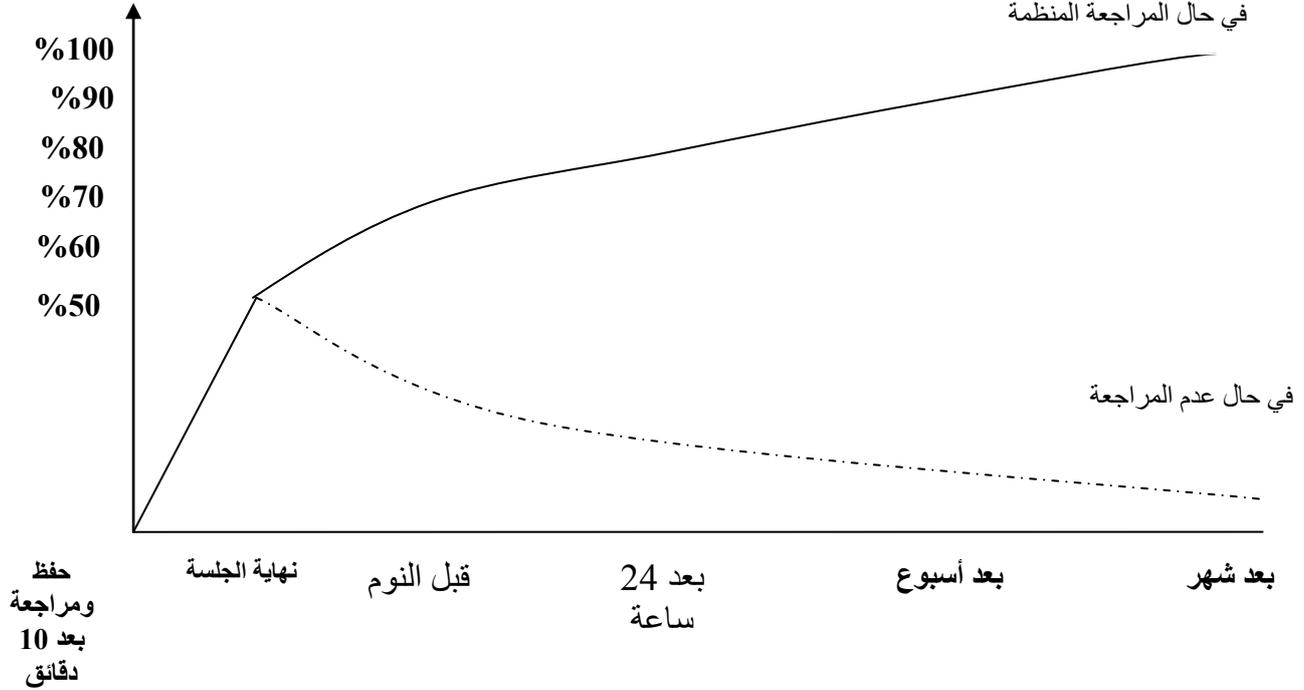
2- المراجعة:

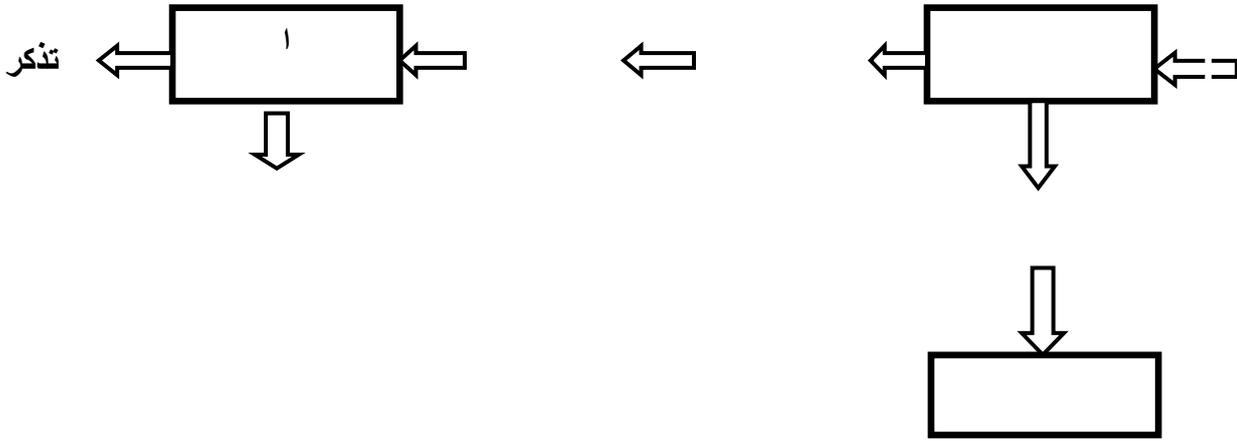
-
-
-
-
-

متى تراجع؟

المراجعة عقب الانتهاء من الدراسة:

بما أنك قد سرت في عملية المراجعة أثناء الدراسة، فإنه من الهام الآن القيام بنفس الأمر بعد انتهاء فترة الدراسة، ولكن سيفاجئك أسلوب التذكر بعد الدراسة بأمرين في حال المراجعة المنظمة





المراجعة الثلاثية:

-
-
-

توجيهات عامة لمراجعة بعض المواد الدراسية :

مادة الرياضيات :

-
-
-

مادة العلوم :

خذ هذا التمرين :

إذا كانت لديك مادة من المواد الدراسية ولديك معها مشكلة اكتب اسمها في الخانة المخصصة لها

اسمك	كيف تستفيد من المنهاج ؟	اسم المادة
	ما فائدة هذه المادة ؟1.....2.....3.....4.....5.....6.....	

خطوات المذاكرة الفعالة :

التحديد :

اليوم : / / من الساعة الى	ما سأذكره :
.....	-1
.....	-2
.....	-3
.....	-4

-
-
-
-
-

كيف تقاوم النسيان :

-
-
-
-
-

الغذاء المناسب :

-
-
-
-

يقول هاري لوريان : ليس هناك ذاكرة ضعيفة ، ولكن ذاكرة مدربة او غير مدربة

الاستعداد لامتحان :

-
-
-

1- الأسابيع الأولى من الدراسة

-
-
-
-
-

2- في منتصف الفصل الدراسي

-
-
-
-

3- آخر أسبوع قبل الامتحان

-
-
-
-
-
-

4- عدة ساعات قبل الامتحان :

-
-
-
-

5- أثناء الامتحان:

-
-
-
-

6- انواع الامتحانات

-
-
-
-
-

7- بعد الامتحان

الملاحق

رد فعل الفشل في الامتحان :

رد الفعل	هذا التصرف ممكن عندما	هذا التصرف مرغوب عندما	هذا التصرف غير مرغوب عندما
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

عقد لزيادة الالتزام مع الذات

1- ما الذي يمكنك فعله لتصبح أكثر نجاحاً ؟

.....

2- ما هي العقبات التي تقف في وجه خطتك للنجاح ؟

.....

3- ما هي الطرق التي تستطيع بها تجاوز هذه العقبات ؟

.....

4- كيف ستقيس إنجازاتك؟

.....

5- ما هي الأمور التي ستعينك على الالتزام ؟

.....

6- ما هي العواقب العادلة التي ستصيبك إذا لم تنجح بما تريد ؟

.....

7- ما هي الفوائد والإيجابيات التي ستحصل عليها إذا حققت النجاح؟

.....

جاهد لآخر نفس في حياتك

"وليم شكسبير"

ملخص :

عنوان الدراسة فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في استثارة دافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي يعانون من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي

أهداف الدراسة : تمثلت أهداف الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي الاحتياجات الإرشادية للتلاميذ المتعلقة بمهارات الدافع للانجاز و التحصيل الدراسي
- ما هو البرنامج الإرشادي المناسب في المهارات الدراسية لتحسين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

منهج الدراسة : استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي لمعرفة أهم الحاجات الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي المهارات الدراسية لرفع دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي

مجتمع الدراسة : مجتمع الدراسة من مستشاري التوجيه للإرشاد المدرسي و المهني لولاية سطيف

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (55) مستشار في الإرشاد المدرس و المهني من أصل (139) مستشار في الإرشاد المدرسي و المهني لولاية سطيف تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : استعانت الباحثة بالأدوات التالية :

استمارة الحاجات الإرشادية للمهارات الدراسية

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي القائم على الحاجات .

نتائج الدراسة : كشفت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن وجود حاجات إرشادية مرغوبة لدى عينة الدراسة لتحقيق معدل مرتفع من دافعية الانجاز ومستوى عالي من التحصيل الدراسي

والتي من خلالها كانت جلسات البرنامج الإرشادي في المهارات الدراسية، الموجه الى تلاميذ المرحلة الثانوية

Abstract :

Title of the study The effectiveness of a program in educational guidance in raising the motivation for achievement among students in the final year of secondary education suffer from low motivation in academic achievement

Objectives of the study: The objectives of the present study were to answer the following questions:

- What are the instructional needs of pupils related to motivation for achievement and academic achievement?

- What is the appropriate guidance program in the study skills to improve students achievement motivation and academic achievement.

Study Methodology: The researcher used the descriptive approach to identify the most important extension needs of the educational program. The study skills to raise the motivation for achievement and academic achievement

Study Society: The study community is one of the guidance counselors for the vocational and vocational guidance for the state of Setif

Study Sample The sample of the study consisted of (55) counselors in educational and vocational guidance out of (139) counselors in the school and vocational guidance for the State of Setif randomly selected

Study Tools: The researcher used the following tools:

Educational Skills Requirements Form

Cognitive-based cognitive-behavioral counseling program.

Results of the study: The results of the exploratory study revealed the existence of guidance needs arranged according to the desired degree of intensity in the sample of the study to achieve a high rate of motivation achievement and a high level of academic achievement

During which the orientation program sessions in the school skills were directed to secondary students.