



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 1-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



رقم التسجيل : .....

رقم التسلسلي : .....

فعالية برنامج إرشادي في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى الملتكئين أكاديميا

- دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ البكالوريا بثانوية الشهيد الجمعي تمرحولت - بلدية تيمقاد-

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د)

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة الدكتورة :

هلايلي يسمينة.

إعداد الطالبة:.

موري حياة

أعضاء لجنة المناقشة:

اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
سلطاني لويزة	أستاذ التعليم العالي	باتنة 1-	رئيسا
هلايلي يسمينة	أستاذ التعلم العالي	باتنة 1-	مشرفا ومقررا
هامل وهيبة	أستاذ محاضراً	باتنة 1-	عضوا
حميزي وهيبة	أستاذ محاضراً	قسنطينة 2-	عضوا
مسعودي لويزة	أستاذ محاضراً	جيجل	عضوا

السنة الجامعية: 2025/2024





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 1-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

رقم التسجيل : .....

رقم التسلسلي : .....



فعالية برنامج إرشادي في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى الملتكئين أكاديميا

-دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ البكالوريا بثانوية الشهيد الجمعي تمرحولت - بلدية تيمقاد-

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل.م.د)

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة الدكتورة :

هلايلي يسمينة.

إعداد الطالبة:.

موري حياة

أعضاء لجنة المناقشة:

اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
سلطاني لويزة	أستاذ التعليم العالي	باتنة 1-	رئيسا
هلايلي يسمينة	أستاذ التعلم العالي	باتنة 1-	مشرفا ومقررا
هامل وهيبة	أستاذ محاضراً	باتنة 1-	عضوا
حميزي وهيبة	أستاذ محاضراً	قسنطينة 2-	عضوا
مسعودي لويزة	أستاذ محاضراً	جيجل	عضوا

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليا وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"  
"سورة النمل (19)

وبعد:

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات ، وتتوالى النعم وتتنزل الرحمات ، والصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين خير خلق الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا ، وامثالنا لتوجيه نبينا الشريف الذي حثنا على شكر من يستحق الشكر قائلا : (من لا يشكر الناس لا يشكر الله ) فالحمد لله وكفى على النبي المصطفى ، الشكر لله وحده عز وجل الذي علمنا ما لم نعلم...والذي وفقني في إعداد هذا الإنجاز العملي ويسر لي من الأساتذة الأجلاء من لم يدخروا جهدا في تقديم يد العون خطوة بخطوة التي سرت على خطاها ...

يطيب لي أن أتقدم بشكري وتقديري وإحترامي إلى أساتذتي الكريمة والفاضلة ، الأستاذة الدكتورة : هلايلي يسمينة ، أستاذة تعليم العالي بجامعة باتنة -1- الحاج لخضر على تفضلها بالإشراف على هذه الأطروحة ، وأني أذكر لها هذا بكل وفاء وعرفان بالجميل ، للجهد الذي بذلته في توجيه هذه الدراسة نحو الصواب ، وما أعطته لي من وقتها الثمين وفكرها ، وعلمها ، وخبراتها بكل صدق، والتي علمتني أن النجاح لا يأتي إلا بالجد والإصرار فلم تبخل علي بشيء فلك مني كل الشكر والإحترام والتقدير .... مع خالص دعواتي لها بدوام الصحة والعافية لكي ينهل جميع الطلبة من علمها وجعل ذلك من موازن حسناتها .

كما يسعدني أن أقدم شكري الجزيل إلى جامعتي جامعة باتنة -1- الحاج لخضر التي إحتضنتني طالبة لها ، أنهل من علومها، ولا يفوتني أيضا أن أتقدم بخالص الشكر إلى الأساتذة الأفاضل في كلية العلوم الإجتماعية وأخص بالذكر أساتذة شعبة علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا كل بإسمه حيث كان لي شرف أخذ العلم على أيديهم طيلة مدة دراستي بالجامعة. وعلى رأسهم مسؤولة التكوين الاستاذة الدكتورة :يوسفي حدة على كل المجهودات المبذولة لتكويننا وتوجيهنا .

وبشرفني كذلك أن أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الأساتذة الأستاذات الفضليات: ،سلطاني لويزة، هامل وهيبة ، حميزي وهيبة، مسعودي لويزة على تفضلهم لمناقشة العمل و تنقيحه.

كما أتوجه بالشكر الجزيل والتقدير لطاقم ثانوية " الشهيد الجمعي تمرحولت " :

على رأسهم مدير الثانوية السيد عبد الحفيظ فرطاس على إستقباله الرحب لمجريات الدراسة وتقديمه جميع التسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية من خلال إسداء تعليمة لكامل طاقم المؤسسة لتذليل كل الصعوبات في سبيل إجراء الدراسة وكان مرافقا للباحثة في الحصة الأولى عند توجيهها للمؤسسة وهومن قام بتعريفها لطاقم الإداري والأساتذة والتلاميذ.

شكرا لطاغم الإدراي على حرصهم المستمر على تنظيم الساعات وتقديم البرنامج الساعي لإجراء الجلسات الإرشادية مع توفير القاعة المخصصة لذلك ، وكذا حرصهم بإعلام الباحثة عن الأساتذة المتغييين عن حصصهم الرسمية خاصة الأساتذة الذي كانوا يزاولون تكويناتهم بغية إجراء الحصص الإرشادية بدلها.

الشكر موصول أيضا للأساتذة الأفاضل...على رأسهم الأستاذة (ربعي-ب- بومعروف ، بومشاش ، عصمان وغيرهم .. ...) على مد العون وذلك بالتطوع بخصصهم الخاصة بالدروس من أجل إكمال الحصص الإرشادية اللازمة .

كل الشكر والتقدير والإحترام لمستشارة التربية والتوجيه الأستاذة " زليخة بلحداد " على دعمها ومرافقتها المستمرة لي طوال مدة الدراسة الميدانية في الثانوية.

كما لا يفوتني أن أقدم أسمى عبارات الشكر والتقدير لدكتورة والصديقة الأخت أسماء سلطاني على دعمها لي ومساندتي طيلة مدة البحث والدراسة .

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا في إخراج هذا العمل.

وأخيرا إذا وفقت في هذا البحث فهذا توفيق من الله " ووما توفيقى إلا بالله" وأما إذا قد قصرت فهذا لأنني بشر والكمال لله وحده لا شريك له ، أسأل الله العلي العظيم أن يجعل هذا العمل نفعا لي ولكل المهتمين في المجال النفسي والمدرسي ، وصلي الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف على " فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا" ، وهذا بإستخدام المنهج الشبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بإختبار قبلي وبعدي على عينة من التلاميذ المتكئين أكاديميا وقد بلغ عددهم (40) تلميذ وتلميذة من التلاميذ المقبلين على إجتيان شهادة البكالوريا تخصص علوم تجريبية الغير معيدين بثانوية " الشهيد الجمعي تمرحولت" تيمقاد ، وذلك بتطبيق كل من المقاييس التالية : مقياس التلكؤ الأكاديمي، مقياس عادات الاستذكار ومقياس مهارة تنظيم مهارة الوقت، البرنامج الإرشادي من(تصميم الباحثة)، وبالإستعانة ببرنامج الحزمة لإحصائية(spss) الإصدار(20) ، تم حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس ، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار لصالح القياس البعدي.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في الأبعاد التالية : "عادات مصاحبة لعادات الاستذكار " ، " أسلوب المذاكرة" ، "المذاكرة والعلاقات الإجتماعية" لصالح القياس البعدي.

. حجم أثر البرنامج المطبق على عينة الدراسة مرتفع في مقياس عادات الاستذكار .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة تنظيم الوقت لصالح القياس البعدي.

. حجم أثر البرنامج المطبق على عينة الدراسة مرتفع في مهارة تنظيم الوقت.

## الكلمات المفتاحية:

البرنامج الإرشادي،عادات الاستذكار، مهارة تنظيم الوقت ، التلكؤ الأكاديمي.

## **ABSTRACT:**

The present study aimed to investigate "the effectiveness of the guidance program in improving study habits and time management skills among academically procrastinating students." This was achieved by:

uncovering the presence of statistically significant differences between the mean scores of the study sample in the pre-test and post-test on the retrieval habits scale.

Investigating the presence of statistically significant differences between the mean scores of the study sample in the pre-test and post-test on the retrieval habits scale in the following dimension: accompanying habits to retrieval habits, studying methods, studying and social relationships.

Identifying the impact size of the applied program on the retrieval habits scale.

Investigating the presence of statistically significant differences between the mean scores of the study sample in the pre-test and post-test on the time management skill scale.

Identifying the impact size of the applied program on the time management skill scale.

The study utilized the experimental method with a quasi-experimental design consisting of a single group with pre-test and post-test on a sample of 40 academically procrastinating students preparing for the baccalaureate exam at "Martyr El-Jaami Tamrhout" High School in Timgad. The following scales were applied: the Academic Procrastination Scale, the retrieval Habits Scale, and the Time Management Skill Scale, in addition to the guidance program (designed by the researcher). The statistical package SPSS version 20 was used to calculate the psychometric properties of the scales.

The study's results were as follows:

There are statistically significant differences between the pre-test and post-test mean scores of the study sample on the retrieval habits scale in favor of the post-test.

There are statistically significant differences between the pre-test and post-test mean scores of the study sample on the retrieval habits scale in the following dimensions: "accompanying habits to study habits," "studying methods," and "studying and social relationships," in favor of the post-test.

The impact size of the program applied to the study sample was high on the retrieval habits scale.

There are statistically significant differences between the pre-test and post-test mean scores of the study sample on the time management skill scale in favor of the post-test.

The impact size of the program applied to the study sample was high on the time management skill scale.

**Keywords:** Guidance program, retrieval habits, time management skill, academic procrastination.

## فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

إهداء

شكر وتقدير

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية

I

فهرس المحتويات.

V

فهرس الجداول

VII

فهرس المخططات

VII

فهرس المخططات

VIII

قائمة الملاحق

1

مقدمة

الجانب النظري لموضوع الدراسة

الفصل الأول: تحديد إشكالية الدراسة ومنطقاتها

6

1- تحديد إشكالية الدراسة وتساولاتها.

11

2- فرضيات الدراسة .

12

3- أهداف الدراسة.

13

4- أهمية الدراسة .

14

5- التعاريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

17

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها .

الفصل الثاني: عادات الاستذكار

52

تمهيد

52

1- تعريف عادات الاستذكار.

54

2- أسس ومبادئ عادات الاستذكار .

56

3- مهارات عادات الاستذكار .

58	4- النظريات المفسرة لعادات الاستذكار .
69	5- أهمية عادات الاستذكار لدى التلاميذ .
70	6- الإستراتيجيات والأساليب المساعدة على تحسين عادات الاستذكار لدى التلاميذ .
74	7- شروط عادات الاستذكار الجيد لدى التلاميذ.
77	8- معوقات عادات الاستذكار عند التلاميذ.
80	- خلاصة .
<b>الفصل الثالث: مهارة تنظيم الوقت</b>	
82	- تمهيد
82	1- تعريف مهارة تنظيم الوقت.
84	2- نبذة تاريخية عن تنظيم الوقت .
85	3- النظريات المفسرة لمهارة تنظيم الوقت .
92	4- أهمية مهارة تنظيم الوقت .
94	5- أهداف مهارة تنظيم الوقت .
95	6- مبادئ مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ .
97	7- المظاهر السلبية لعدم استخدام مهارة تنظيم الوقت.
98	8- معوقات مهارة تنظيم الوقت.
100	9- طرق تحسين مهارة تنظيم الوقت
102	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: فصل التلكؤ الأكاديمي:</b>	
104	- تمهيد.
104	1- تعريف التلكؤ الأكاديمي.
106	2- أشكال التلكؤ.
108	3- خصائص المتلكئين أكاديميا.
110	4- أسباب التلكؤ الأكاديمي.
113	5- النظريات المفسرة لتلكؤ الأكاديمي .

120	6- مكونات التلكؤ الأكاديمي.
121	7- الآثار السلبية لتلكؤ الأكاديمي.
123	8- طرق الوقاية والعلاج من التلكؤ الأكاديمي عند التلاميذ .
126	9- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمتغيرات الدراسة .
129	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس : إجراءات الدراسة الميدانية</b>	
132	1- الدراسة الإستطلاعية.
132	1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية .
132	1-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية .
133	1-3- حدود الدراسة الإستطلاعية.
133	1-4- عينة الدراسة الإستطلاعية.
134	1-5- أدوات الدراسة الأستطلاعية.
146	2-الدراسة الأساسية
146	2-1-منهج الدراسة الأساسية.
147	2-2-عينة الدراسة الأساسية.
148	2-3-حدود الدراسة الأساسية.
148	2-4-أدوات الدراسة الأساسية.
201	2-5-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
<b>الفصل السادس: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها.</b>	
205	1-عرض وتفسير نتائج الدراسة:
205	1-1-عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
205	1-1-1-عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
206	1-1-2-عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
207	1-1-3-عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

208	1-2- عرض وتفسير الفرضية الثانية .
209	1-3- عرض وتفسير الفرضية الثالثة.
210	1-4- عرض وتفسير الفرضية الرابعة.
211	2- مناقشة فرضيات الدراسة:
211	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى .
215	2-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .
216	2-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
220	2-1-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
222	2-2- مناقشة الفرضية الثانية.
227	2-3- مناقشة الفرضية الثالثة.
230	2-4- مناقشة الفرضية الرابعة.
234	- مناقشة عامة.
238	- الخاتمة.
238	-التوصيات والمقترحات.
240	- قائمة المراجع.
257	- الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
57	محددات مهارات الاستذكار الثلاثة ( المدخلات-العمليات- المخرجات).	1
134	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية لتلاميذ المتكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا حسب الجنس	2
135	صدق المقارنة الطرفية ( الصدق التمييزي ) لمقياس التلكؤ الأكاديمي	3
136	معامل ألفا كرونباخ لمقياس التلكؤ الأكاديمي	4
136	معامل التجزئة النصفية لمقياس التلكؤ الأكاديمي	5
138	صدق المقارنة الطرفية ( الصدق التمييزي) لمقياس عادات الاستذكار	6
138	معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس عادات الاستذكار	7
139	معامل ألفا كرونباخ لمقياس عادات الاستذكار	8
139	معامل التجزئة النصفية لمقياس عادات الاستذكار	9
140	فقرات مقياس مهارة تنظيم الوقت	10
140	صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس مهارة تنظيم الوقت	11
141	معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية لمقياس مهارة تنظيم الوقت	12
144	معامل ألفا كرونباخ لمقياس مهارة تنظيم الوقت	13
145	معامل التجزئة النصفية لمقياس مهارة تنظيم الوقت	14
145	إعتدالية التوزيع في القياسين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار	15
146	إعتدالية التوزيع في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مهارة تنظيم الوقت	16
147	التصميم الشبه تجريبي	17
148	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	18
155	الواجب المنزلي الخاص بتحديد معيقات ومضيعات الوقت وكيفية تجنبها	19
155	الواجب المنزلي الخاص بتحديد الأهداف قريبة المدى وبعيدة المدى	20
156	الواجب المنزلي الخاص بتصنيف المهام حسب الأهمية	21
171	ملخص الجلسات التي تضمنها البرنامج الإرشادي	22
188	الواجب المنزلي الخاص بتحديد معيقات ومضيعات الوقت وكيفية تجنبه	23

192	الواجب المنزلي الخاص بتحديد الأهداف قريبة المدى وبعيدة المدى	24
196	الواجب المنزلي الخاص بتصنيف المهام حسب الأهمية	25
202	معايير كوهين	26
205	نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (One-Samples-Ttest) في مقياس عادات الاستذكار	27
206	نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في بعد عادات مصاحبة لعادات الاستذكار	28
206	نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في بعد أسلوب المذاكرة	29
207	نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية	30
209	نتائج المعالجة الخاصة بحساب حجم تأثير البرنامج على عادات الاستذكار	31
209	نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في مقياس مهارة تنظيم الوقت	32
211	نتائج المعالجات الخاصة بحساب حجم تأثير البرنامج على مهارة تنظيم الوقت	33

### قائمة المخططات:

الصفحة	عنوان المخطط	رقم المخطط
60	مختلف النظريات السلوكية المفسرة لعادات الاستذكار	1
65	مختلف النظريات المعرفية المفسرة لعادات الاستذكار	2
67	كيف تتم عملية الاستذكار وفق نظرية (Bandoura and wltz باندورا وولترز)	3
72	مكونات رسم المخططات والأشكال والرسوم البيانية التي تحسن من عادات الاستذكار	4
88	مكونات مهارة تنظيم الوقت حسب نظرية (Glyn and Briton جلين وبريتون)	5
89	أهمية تنظيم الوقت كعملية حسب نظرية (Makan ماكان)	6
115	تفسير التلكو الأكاديمي لدى التلاميذ حسب نظرية التحليل النفسي ل (Freud فرويد)	7

### قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
91	مضمون النظريات المفسرة لمهارة تنظيم الوقت	1

## قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
258	مقياس التلكؤ الأكاديمي	1
260	مقياس عادات الاستذكار	2
262	مقياس مهارة تنظيم الوقت	3
265	محتوى المحاضرات التي تضمنتها جلسات البرنامج الإرشادي	4
294	مطوية أسس ومبادئ الاستذكار	5
295	مطوية النصائح المساعدة على تنظيم الوقت	6
296	مطوية الأدعية المستحبة قرائتها عند الاستذكار وأثناء الامتحان بعده	7
297	مطبوعة حول نصائح يوم الامتحان	8
298	قصاصات العبارات الإيجابية حول الإستعداد للإمتحان	9
299	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 1 بعنوان عادات الاستذكار	10
300	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 2 بعنوان التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم	11
301	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 3 بعنوان كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات	12
302	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 4 الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت	13
303	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 5 مهارة تنظيم الوقت ومعيقاته	14
304	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 6 بعنوان ضبط الوقت وتنظيم الأولويات	15
305	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 7 بعنوان مشكلة التلكؤ الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به	16
306	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 8 بعنوان التدريب على أسلوب حل المشكلات ومواجهة مشكلة التلكؤ الأكاديمي	17

<b>307</b>	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 9 بعنوان التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بكل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت	<b>18</b>
<b>308</b>	صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 10 بعنوان مواجهة قلق الامتحان و كيفية الاستعداد له	<b>19</b>
<b>309</b>	صور مختصرة من الفيديو المقدم في المحاضرة رقم 6 الإستبصار بالقرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة لمدى أهمية تنظيم الوقت	<b>20</b>
<b>310</b>	صور مختصرة تتضمن تهاني وتبريكات وإهداءات النجاح	<b>21</b>

---

---

## المقدمة

---

---

### مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الثانوي من أكثر المراحل التعليمية النظامية قيمة وأهمية لتمتعها بمنزلة كبيرة لدى جل النظم التعليمية في الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، لإنفرادها بإمتحان رسمي حاسم وهو امتحان وطني يمس جميع تلاميذ البكالوريا بمختلف تخصصاتهم ، وتتزامن مرحلة التعليم الثانوي مع مرحلة فترة المراهقة ،فهي فترة حرجة يكون التلميذ خلالها حساسا إلى حد كبير فهو يمر بمواقف جديدة تبدوله في بعض الأحيان مخيفة ومصدرا للضغط ، ما يستدعيه لمواجهة هذه المواقف والأحداث من دون خبرة منه ، هذا ما يتطلب منا كباحثين النظر إليها ومراعاتها بما يساعد التلميذ المراهق على اجتياز هذه الفترة بسلام ، لأنها تعد أيضا فترة حيرة وتساؤل وشك و تردد في الأمور لمعظم المراهقين ، ما يتمخض عنه بعض المشكلات المعرفية والإنفعالية والسلوكية والمدرسية . ( نورجان،2014،15) وتعتبر مشكلة التلكؤ الأكاديمي من بين المشكلات المدرسية التي قد تمس التلميذ المراهق أثناء مسيرته الدراسي عادة ما يكون هذا السلوك غير عقلائي وغير منطقي والذي يتضح في التأجيل المتكرر للمهام والواجبات المدرسية المطلوبة وصعوبة في الشروع في أداء مهمة منوط بها ، مع الشعور الداخلي المستمر بالتوتر ،الضجر،الندم وتقديم تبريرات غير منطقية جراء تأخير المهمة الأكاديمية عن موعدها المحدد. (فضل،2014،292)

ويعد التلكؤ الأكاديمي ظاهرة من الظواهر المنتشرة بين التلاميذ في مختلف مراحل التعليم وخاصة مرحلة التعليم الثانوي وهذا ما أكدته دراسة قدمها (أوزير،Ozer،2011) التي هدفت إلى التعرف على مدي انتشار التلكؤ الأكاديمي ومستوياته بين تلاميذ "البكالوريا" وكذا طلبة " الدراسات العليا "، أشارت نتائج الدراسة إلى إختلاف مستويات التلكؤ بين الطلبة ، حيث أظهر تلاميذ "البكالوريا" مستوى مرتفع من التلكؤ الأكاديمي مقارنة بالنسبة لطلبة الدراسات العليا (الريعة والمقابلة،2018،440). وتجدر الإشارة إلى أن التلكؤ الأكاديمي ينتج من خلال مجموعة من العوامل المختلفة التي تتفاعل معا مسببة هذا السلوك و لعل من أبرز هذه الأسباب هي : الإعتقادات والأفكار اللاعقلانية، الخوف والقلق المرتبط بالفشل ،حيث أن التلميذ يقضي معظم وقته في حالة خوف وقلق حول قرب موعد الإمتحان المصيري، وأيضا نقص المعرفة والمعلومات حول مادة دراسية معينة وعدم قدرته على كيفية التعامل ومواجهة المشكلات ، الضغوط النفسية ، الإرهاق الجسمي والعقلي المستمر ، عدم تنظيم التلميذ لذاته وللأشياء والموضوعات المحيطة به، النظرة السلبية لذاته وعدم ثقته في نفسه، نقص التركيز واليقظة أثناء أداء الواجب المدرسي والإنسياق للمشتتات التي من حوله ، ضعف إدارته للوقت وتنظيمه له، فالمتلكئين أكاديميا غير قادرين على تنظيم وقتهم ، وهذا يتضمن غموض في تحديد

## مقدمة الدراسة

الأولويات والأهداف التي تستوجب منهم العمل بجهد من أجل تحقيقها . (فضل،2014،293) كل هذه الأسباب وغيرها تتشكل فيما بينها لتكون محصلة لتفاعل شبكة من العوامل وليس محصلة لعامل واحد التي تؤدي للتلكؤ الأكاديمي، مما سبق يتضح أن سلوك التلكؤ الأكاديمي يرتبط بتأجيل البدء في إنجاز الأعمال التي يكلف بها التلميذ والتأخير في القيام بها وبالتالي تتراكم هذه المهام والأعمال عليه فيفضل في نهاية الأمر القيام بها على الوجه المطلوب أو عدم إنجازها نهائيا ، وجدير بالذكر أن أهم خاصية من خصائص التلكؤ أكاديميا هو تجنب الجلوس لاستذكار دروسه وعدم تنظيمه لوقته.

وباعتبار عادات الاستذكار الطريق السليم في تحقيق النجاح وبناء التلميذ من الناحية المعرفية ، فنرى العديد من التلاميذ يملكون قدرات ذهنية متوسطة تؤهلهم لأن يحققوا نجاحا معقولا في مشوارهم الدراسي إلا أنهم في حقيقة الأمر يفشلون في تحقيق ذلك نتيجة لعدم تكوين عادات استذكار سليمة طول فترة مسيرتهم الدراسية ، على خلاف التلاميذ الذين يمتلكون قدرات ذهنية محدودة إلا أنهم يحققون نجاحا معقولا في تحصيلهم الدراسي نتيجة لإستخدامهم لطرق واستراتيجيات الاستذكار السليم كالتخطيط الجيد للمذاكرة ورسم جدول المذاكرة وحرصهم الدائم على تنظيم وقتهم واستثماره فيما ينفعهم ، هنا تبرز حاجة التلاميذ التلكؤيين أكاديميا إلى معرفة عادات الاستذكار وإتقانها لما لها من أهمية تساهم في تحقيق التفوق في التحصيل الدراسي وعليه فالنجاح بصفة عامة يعتمد على استذكار التلميذ لدروسه بصورة سليمة وفعالة ومفيدة ، ويعتمد أيضا على قدراته المرتبطة بمختلف المواد الدراسية واتجاهاته الإيجابية نحوها مما يؤدي إلى زيادة في ثقته بنفسه وينعكس ذلك إيجابا على دافعيته للتعلم وتنظيم وقتها وهذا ما يتطلب مضاعفة المجهود والإجتهد وكذا المثابرة في إنجاز مختلف الأنشطة التربوية التي الخاصة بكل مادة دراسية على حدا وضمان الفهم والاكتماب الشامل للمعلومات والمعارف ، ومن خلال هذه المرحلة يلاحظ الآباء والأساتذة أشكالا من إختلاف الأبناء والتلاميذ فيما بينهم من حيث أن البعض منهم يضع أهدافه ويرتب أولوياته ويضع برنامجا زمنيا يسعى من خلاله تحقيق ما خطط له ، في حين نجد البعض الآخر عكس ذلك تماما ، فغالبا ما نجده لا يحدد أهدافه ولا يرتب أولوياته، ولا يبذل جهد في تقدير الوقت المتاح له لإنجاز مختلف المهام المكلف بها في الوقت المحدد لها وتأجيلها باستمرار وقد لا يتم إنجاز ما هو مكلف به ومن هنا يقع التلميذ في مشكلة التلكؤ الأكاديمي .

ولما كان الوقت هو الاستثمار الواجب التركيز عليه من قبل تلاميذ البكالوريا فإنه من الأهمية تحسين مهارة تنظيم الوقت لديهم ، فنظيم الوقت يعني حصر الوقت وتحديد وتنظيمه وتوزيعه توزيعا مناسباً ، واستثمار كل لحظة فيه الإستثمار الأمثل في ضوء مخططات مناسبة ومرتبطة بالأهداف التي ينبغي تحقيقها والممارسات

## مقدمة الدراسة

والأساليب التي سيتم تنفيذها، الوقت المحدد لهذا التنفيذ من دون هدرها في ما لا يعود عليهم بالنفع ، خاصة في المجال الدراسي الذي يعتبر من المجالات المهمة في حياة التلميذ ، من هنا تبرز الحاجة إلى البرامج الإرشادية والتي تعد جزءا من العملية التربوية والتي تتكون من سلسلة من النشاطات الهادفة التي تساعد التلميذ على تحقيق النمو السليم من خلال تنمية مختلف جوانب شخصيته والكشف على مشكلاته وتحديد حاجاته وتبصيرهم بنفسه والكشف على قدراته ميولاته واتجاهاته وبالتالي الاستثمار في قدراته الإستثمار الحسن الذي يحقق له التوافق والتكيف والنجاح.

وفي هذا الإطار تأتي الدراسة الحالية لتصميم وتطبيق برنامج إرشادي لتحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى تلاميذ البكالوريا المتكئين أكاديميا، في ضوء نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي ونظرية العلاج العقلاني التي طورها (ألبرت أليس، Ellis) و (Knuaus، كنوس) ، ونظرية الفعالية الذاتية (باندورا، Banduara) والتعرف على مدى فعاليته.

---

## الجانِب النظري

---

## الفصل الأول:

إشكالية الدراسة ومنطلقاتها.

1 - تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4-أهمية الدراسة.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة .

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

## 1- تحديد إشكالية الدراسة:

تركز المدرسة الثانوية على التلميذ بوصفه أساس في عملية التعلم لتدريبه على تمثّل المعرفة واستيعابها ثم استعادتها واستخدامها لاحقاً في أنماط وصيغ سلوكية جديدة. (نورجان، 2014، 10)، وتميز نهاية هذه المرحلة إمتحان شهادة "البكالوريا" الذي يتطلب مزيداً من التحضير ومضاعفة المجهود وعدم تأجيل المراجعة وحل الواجبات المدرسية والإبتعاد عن التلكؤ الأكاديمي والسعي لتحقيق النجاح في الإمتحان الرسمي وضمن الانتقال إلى مرحلة التعليم العالي والظفر بتخصص جامعي وفق ميول واتجاهات التلميذ من جهة، وإرضاء الأهل والعائلة من جهة أخرى، التلميذ يقوم بتأجيل وتجنب مسؤولياته اليومية الدراسية المتمثلة في : تأجيل الدراسة وتأجيل الواجبات المدرسية ، تأجيل الإستعداد للإمتحانات حتى آخر لحظة ، عدم الإهتمام بتنظيم أغراضه الدراسية ، تجنب المشاركة مع جماعة الصف في أداء الواجبات الجماعية المشتركة (صالح وصالح، 2013، 238) وغيرها من السلوكيات التي يقوم بها والتي جلها تصب في سلوك التلكؤ الأكاديمي، وتجعل منه يكتسب صفة التلميذ المتلكؤ أكاديمياً. في هذا السياق يشير (لآي، Lay، 2004) أن التلاميذ المتلكئين أكاديمياً يتصفون بصفات تغلب عليهم مثل: إنخفاض تقدير الذات وإنخفاض فعالية الذات الأكاديمية والخوف من الفشل وتصورات خاطئة عن الوقت اللازم لإنهاء الواجب أوالنشاط المنوط به .(عبد العال، 2019، 1050)، ولا بد من التأكيد على أن مشكلة التلكؤ الأكاديمي منتشرة بين التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية وبوجه الخصوص تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذا بملاحظة ملاحظه كل من ( الربعة والمقابلة) في أثناء عملهم كأستاذان في إحدى مؤسسات التعليم الثانوية حيث كانت تصل شكاوي متكررة إلى المرشد والأساتذة وأولياء الأمور حول إهمال التلاميذ في أداء واجباتهم وتأجيلها وعدم الإهتمام بالاستعداد للإمتحانات، وتدني تحصيلهم .(الربعة والمقابلة، 2018، 432)

ومن الملاحظ أيضاً أن بعض التلاميذ يؤجلون استذكار دروسهم حتى موعد الامتحانات فينتج عن هذا التأجيل قلق وضغط وعدم الإرتياح أثناء الاستذكار، ويعيشون حالة صراع بين خيارين إما استذكار الدروس دفعة واحدة ، وإما ترك عملية الاستذكار بحيث لا يعيرونها الإهتمام الكافي ، ومع ذلك قد نجدهم يتحمسون للاستذكار من وقت لآخر، لكن سرعان ما يتلاشي حماسهم ويتلكئون في القيام بعملية الاستذكار (إسماعيل، 2019، 160)،

ومما لا شك فيه أن عادات الاستذكار تتطلب القيام بمراجعة نشيطة تعتمد على الذاكرة لما تم تعلمه واكتسابه، وهذا لا يتم بنجاح إلا إذا قام التلميذ باستذكار المعلومات المترابطة وذات الصلة بعد قراءتها مباشرة

والبحث عن القاعدة العامة التي تدور حولها التفاصيل ومحاولة تذكر المعلومات الهامة، والعمل على صياغة الأسئلة والإجابة عنها ، والقيام بعملية تنظيم ذاتية للمعلومات الدراسية، لأن كل تلميذ له عاداته الخاصة التي يتميز بها عن باقي زملائه في عملية الاستذكار، وتماشيا مع ما تم ذكره بخصوص عادات الاستذكار والذاكرة، يري علماء علم النفس المعرفي على أن التحدي الحقيقي الذي وجب مواجهته يتمثل في إمكانية مضاعفة الذاكرة من حيث الفعالية ومدى الاستيعاب وكفاءة نظم المعالجة الذي قد أصبح مطلبا ملحا لدى جميع الأفراد ، حيث يشكو العديد من الأفراد عامة والتلاميذ خاصة من نسيان ما يتم دراسته مما قد يؤدي إلى التأخر في التحصيل الأكاديمي، هذا الأخير الذي يعتبر معيارا لتفوق التلاميذ أوتدني مستوياتهم، حيث أن هناك صلة وثيقة بين الذاكرة والتعلم فكل تعلم يتضمن ذاكرة ، فإذا لم يتذكر التلميذ شيئا من خبراته السابقة فلن يستطيع تعلم أي شيء ( السيد،2008،85-86) . وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أنه قد يستخدم التلميذ عادات خاطئة وغير جيدة في استذكار دروسه ، كونه لم يتذكر ما تم إستدخاله ونسيان ما تم استذكاره وتعلمه.

ويذكر ( بيلي وانجوزي، , 2001 Baily and Onwuegbuzie ) بعض العادات غير الجيدة لدى بعض التلاميذ كإستدعاء الكثير من المعلومات غير المتصلة بالموضوع والغير المطلوبة منه ، ولا يطلبون مساعدة أساتذتهم عندما يجدون صعوبة في فهم درس معين من دروسهم في مختلف المواد الدراسية ، وتجاهل أهم الملاحظات التي يقدمها الأستاذ ،كذلك الميل إلى الرسم العابث عندما يحاولون الاستذكار .(التخاينة، 2018،387) ، وأيضا الاستذكار في المكان المخصص للأكل أو مشاهدة التلفاز أو الاستذكار والجلوس مع العائلة، الاستذكار في مكان تسوده الفوضى والتشويش والضوضاء ، الاستذكار وتصفح الهاتف وغيرها من العادات الخاطئة التي قد يمارسها التلاميذ عن قصد أو عن غير قصد منه ، وفي دراسة (بارون وأبينيونزو- جرين ، 2009Baron and B – Annunzio ) أظهرت أن التلاميذ الذين يفتقرون إلى وضع برامج استذكار، والتلاميذ الذين يضعون برامج استذكار ولكن بصورة متأخرة من الفصل الدراسي ، هم بحاجة ماسة إلى الإهتمام بهم واكسابهم عادات الاستذكار جيدة مما قد يساعد على تطوير ثقتهم بأنفسهم وتحسين قدراتهم الأكاديمية ، وتطوير قدراتهم والتحكم في وقتهم وتنظيمه مع الحرص على عدم إضاعته بدون استغلاله فيما يفيده. (خليفة،2012،489)

ومن المشاكل التي يواجهها أغلب التلاميذ والتي تؤدي إلى ضياع وقتهم وعدم استثماره هي عدم تحديد أهداف ووضع خطط مرنة تتناسب مع قدراتهم ، والتأجيل المستمر لجميع مهامهم وواجباتهم المدرسية بإستمرار

نتيجة التفكير الغير عقلاني وغير المنطقي في الأمور، ناهيك عن الإستخدام المفرط للهواتف الذكية التي تسبب مضيعة لكثير من وقت التلميذ وعدم تحديد الأولويات وعدم التخطيط للوقت وكذلك نقص التوجيه والقراءة والكتابة البطيئة وحب الكمال والثرثرة وقلة الإهتمام والكسل (زيدان، 2011، 231) هذا كله يؤدي إلى هدر الوقت ، كما أن هذه السلوكيات والأفعال تسبب مشاكل في حياتهم وخاصة المجال الدراسي لهم ،وينبغي الإلتفات إلي مضيعات الوقت لتعرف على كيفية التعامل مع الأساليب المناسبة لمواجهتها والتقليل منها (عبد الحميد ، 2008، 198)، ولا مناص من القول أن إعداد التلاميذ معرفيا يتوقف على توزيع الوقت بصورة أكثر حكمة فهم يحتاجون إلى إعداد والتدريب على كيفية توزيع الوقت والتقليل من مضيعته التي تأثر على مستواهم العلمي، هذا يبرز بصورة أكثر مدى أهمية تنظيم الوقت لدى التلاميذ (صالح، 2002، 24 ) ليس هذا فقط بل هوأيضا مقوم أساسي لإنجاز المهام العلمية والعملية، فلقد يغفل الكثير من التلاميذ اليوم أهمية تنظيم الوقت وأهمية ربط مختلف الواجبات والمهام بالتوقيت المناسب لها، خاصة في مجتمعاتنا العربية كونهم لم يتمرنوا وأوبروا على ذلك ، فالوقت من حيث هو معيار زمني مهم في حياة التلميذ وهو بمثابة رأس ماله وسبيل نجاحه (بن سعود، 2011، 127)، وهذا يعني أن مهارة تنظيم الوقت هي مهارة لا تولد مع التلميذ ، وإنما تكتسب بالتعلم والتعليم والتدريب عليها ، فهي عملية مستمرة لتحليل وتقييم الأنشطة التي يقوم بها التلميذ خلال فترة زمنية معينة ، بهدف تعظيم الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المرجوة. (أبوالنصر، 11، 2009-63)

وموضوع مهارة تنظيم الوقت ازداد الاهتمام به في المجال الإرشادي لدى التلاميذ بمراحلهم المختلفة فالعملية التربوية والإرشادية تهدف إلى إرشاد التلميذ المتكأ أكاديميا في حياته الدراسية بأنها وحدة متكاملة وبأن كل ساعة فيها تكمل الأخرى ومما لا شك فيه أنه يمكن لأي تلميذ القيام بعمل متقن من خلال التنظيم الفعال لوقته، والمشاركة في النشاطات الإجتماعية والتربوية التي هي ضرورية لصحته النفسية ، فتنظيم الوقت يشمل تنظيم وقت الطعام ووقت النوم والنشاطات المنزلية والتربوية وأوقات الفراغ، وفي ذات الوقت يركز على أهمية وقت الدراسة والاستذكار (الأشقر والصمادي، 2010، 653)، واستنادا لما سبق يرى (مايرون، Mairona) أنه ينبغي برمجة الوقت ووضع جدول استذكار في ثلاث خطوات أهمها: تحديد المهام والأنشطة والواجبات الدراسية ، ومقدار الوقت الذي يستوجب ذلك، وتقرير كمية الوقت المتبقية لتقسيمها ما بين الراحة والمهام الأخرى، وتظهر أهمية وضع الجدول الدراسي في تحقيق الأهداف التي يرغب التلميذ فيها والتحسين من قدراته المختلفة ، ولابد من الإشارة إلى أن هناك عدة أنواع من الجداول ، لكل منها هدفها الخاص ، فالجدول الدراسي هو جدول استرشادي يكرس للأنشطة الثابتة التي تؤدي خلال الأسبوع وقد يوضع من قبل بعض التلاميذ في بداية كل

فصل دراسي، والجدول الدراسي الأسبوعي هو جدول مفصل على مدى الأسبوع يعتمد وضعه على الأوقات المخصصة للاستذكار في الجدول الرئيسي، والجدول الدراسي اليومي وقد يوضع ليوم واحد ويتم أيضا وضعه على أساس جدول دراسي أسبوعي، وهو منظم على شكل خانات تضم كل خانة الموضوع أو النشاط المراد القيام به خلال ذلك اليوم، ثم جدول الواجبات الذي يتضمن تحديد الموضوعات والأجزاء على مدى اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو الفصل الدراسي ككل والوقت المحدد لدراستها وتسليمها سواء كانت إجابة على تمارين، أو بحث في موضوع ما طيلة الفصل الدراسي، وأيضا جدول الإمتحانات الذي يتم تحضيره قبل الإختبار، حيث يتضمن هذا الجدول الوقت المخصص للحفظ ومراجعة واستذكار مختلف الدروس في جميع المواد الدراسية استعدادا لخوض غمار الإمتحان. (خليفة، 2012، 488). ومع ذلك تشير دراسات كل من (الغامدي، 2000) و (الحميري، 2009) و (أل مربع كداي، 2016) و (الدخيل وجمل الليل والزغلول، 2017)، إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية عادة لا يولون عنصر تنظيم الوقت أهمية تصل إلى أهمية مستوى وضع الخطط لتنظيمه وإدارته، وأن كثيرا منهم لا يهتمون بتنظيم وقتهم، وحتى التلاميذ الذين لديهم خطط لتنظيم وقتهم واستغلاله فإنهم ليست لديهم القدرة التامة على تنفيذ تلك الخطط، بغض النظر على البعض الذين تكون لديهم قدرة ضعيفة أو متوسطة في تنظيم أوقاتهم (السلمي، 2020، 353)، هذا ما قد يؤثر سلبا على المسار التحصيلي الدراسي للتلميذ كونه لم يعتمد على خطة تنظيمية تستند إلى مهارة هامة مثل مهارة تنظيم الوقت التي يجب أن يلتزم بها في استذكار دروسه وتسيير مهامه وأداء واجباته الأكاديمية وعدم تأجيلها.

وتذكر الدراسة التي أجراها كل من (عبد الرحيم صالح وعلي صالح، 2013) التي هدفت إلى التعرف على التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الوقت لدى طلبة جامعة القادسية، أسفرت نتائجها أن الطلبة يعانون من ضعف في تنظيم وقتهم وقد يرجع ذلك إلى قلة خبرة الطلبة في تنظيم وإدارة وقتهم، وكثرة الضغوط البيئية والدراسية، فضلا عن افتقار المؤسسات التربوية والأكاديمية لبرامج تطويرية عديدة لعل أبرزها تطوير مهارات الطلبة في كيفية تنظيم وقتهم، وتحقيق النجاح في نشاطاتهم الحياتية المتنوعة مما قد يؤثر ذلك على ضعف قدراتهم في تنظيم وقتهم بما يتناسب مع احتياجاتهم ومسؤولياتهم الشخصية والاجتماعية والأهم من ذلك الدراسية منها. (صالح وصالح، 2013، 267) وقد أكدت بعض الدراسات مثل دراسة العفنان (2006) بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية والتربوية وتزويد التلاميذ بهارات إدارة وتنظيم الوقت وتنقيفهم بعادات الاستذكار السليمة الصحيحة عند الطلاب في مختلف مراحلهم الدراسية وعليه بات من الضروري إيجاد برامج إرشادية تساعد التلاميذ على التكيف مع ظروف الحياة، واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم في التغلب على مشاكلها، وبعين الاعتبار

المؤسسات التربوية مجالاً حيويًا للإرشاد، حيث أن البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي ودليلاً على أن الممارسة الإرشادية مجموع تفاعل علم وفن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم، وهي مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة هدفها تقديم المساعدة المتكاملة للتلميذ حتى يستطيع حل المشكلات المختلفة التي يواجهها في جميع مجالات الحياة ( مشكلات مدرسية، اجتماعية، نفسية،...) الأمر الذي يؤدي إلى نجاحهم الدراسي وتوافقهم مع بيئتهم المدرسية .

وبالإعتماد على البيئة المدرسية واستناداً إلى البرامج الإرشادية بأنواعها الثلاثة ( الوقائي، والنمائي، العلاجي) فكلاهما يسعيان إلى معالجة مختلف المشكلات التي يعاني منها التلاميذ وتعديل سلوكهم وفق أساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتوافقهم مع بيئتهم، فضلاً عن مساعدتهم على أن يتخذوا لأنفسهم أهدافاً واقعية (جودت، 2011، 327)، كما وازدادت حاجة التلاميذ إلى التوجيه والإرشاد النفسي والذي اعتبره الكثير من المهتمين في مجال الإرشاد جزءاً لا يتجزأ من أهداف العملية التربوية، الذي يسعى إلى مساعدة التلاميذ في التعرف إلى ما يملكونه من استعدادات وقدرات وتوجيههم نحو الدراسة التي تناسب قدراتهم وميولهم واكتشاف المشكلات النفسية والدراسية لديهم، ووضع البرامج الإرشادية والعلاجية للحد من آثارها السلبية على التلميذ نفسه من جهة وعلى تحصيله الأكاديمي من جهة أخرى. (العاسمي، 2015، 18)، ثم إن للبرامج الإرشادية أهمية كبيرة وخصوصاً فيما يتعلق بخفض الآثار السلبية لبعض السلوكيات التي تظهر في الجانب الأكاديمي، خاصة أن لها أثر سلبي لدى فئة من التلاميذ إذا تؤدي بهم إلى الإتكالية أو الكسل والتكؤ وبتالي الإخفاق الدراسي. (جودت، 2011، 326). ولما كانت الحاجة ماسة إلى تفعيل أدوار المرشد في البيئة التعليمية بشكل فعال وتوسيع أفكار التلاميذ المتكئين أكاديمياً وثقافتهم بعادات الاستذكار وتمكينهم من حسن تنظيم وقتهم من هنا تبلورت الحاجة إلى توفير مواد تدريبية تشكل في مجموعها برامج إرشادية يمكنه من توظيفه بدقة وفق النظرية التي طورها (ألبرت أليس، Ellis) و(Knuaus، كنوس)، ونظرية الفعالية الذاتية (باندورا، Banduara) ونماذج تعزز كل من عادات الاستذكار الجيدة ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديمياً كونها أكثر ملائمة ومناسبة لمثل هذه المشكلات التي تنتشر بين التلاميذ، وهذا البرنامج الإرشادي ينفذ من خلال تقنية التوجه الجمعي والتي تكون مع مجموعة من التلاميذ كوحدة واحدة في الصف الدراسي، حيث تقوم الباحثة بتحديد الهدف من البرنامج الإرشادي، وتقنيات الإرشاد الجماعي وقواعد العمل من خلال الإرشاد الجماعي لتلاميذ البكالوريا المتكئين أكاديمياً.

وبناء على ما تقدم فإن مشكلة الدراسة الحالية تركز على المحاولة في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

- هل البرنامج الإرشادي المقترح فعال في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا من تلاميذ البكالوريا ؟

## 2- فرضيات الدراسة :

يمكن صياغة فرضيات الدراسة فيما يلي :

### . الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة .

### . الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في بعد "عادات مصاحبة لعادات الاستذكار" .

### . الفرضية الجزئية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في "بعد أسلوب المذاكرة" .

### الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في "بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية" .

### الفرضية الثانية :

- حجم الأثر الذي يتركه البرنامج المطبق لدى عينة الدراسة مرتفع في مقياس عادات الاستذكار .

الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة تنظيم الوقت تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

الفرضية الرابعة:

- حجم الأثر الذي يتركه البرنامج المطبق لدى عينة الدراسة مرتفع في مهارة تنظيم الوقت.

3- أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية: .

- تصميم وبناء برنامج إرشادي يساعد في التحسين من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ المتكئين أكاديميا.

- التعرف على مدى فعالية البرنامج المصمم في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى عينة الدراسة .

-الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار الذي يعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

- التعرف على مدى فعالية البرنامج المقترح في تحسين عادات الاستذكار لدى عينة الدراسة بعد "عادات مصاحبة لعادات الاستذكار" .

- التعرف على مدى فعالية البرنامج المقترح في تحسين عادات الاستذكار لدى عينة الدراسة في بعد "أسلوب المذاكرة".

- التعرف على مدى فعالية البرنامج المقترح في تحسين عادات الاستذكار لدى عينة الدراسة في بعد "المذاكرة والعلاقات الإجتماعية".

- الكشف عن حجم الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة في عادات الاستذكار .

- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة تنظيم الوقت.

- الكشف عن حجم الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة في مهارة تنظيم الوقت يعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

#### 4- أهمية الدراسة:

تتضح أهمية هذه الدراسة من ناحيتين هما:

#### 4-1- الأهمية النظرية:

- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت، بإعتبارهما من الأبعاد المهمة في العملية التعليمية، إذ يساعد التلميذان على الإلمام بالمعرفة واستيعابها وحل المشكلات التي تواجهه في دراسته.

- إبراز أهمية البحث من خلال الإحساس بعينة من التلاميذ المهمشين وهم المتكئين أكاديميا .

- ربط محتوى المواد الدراسية بطرق الاستذكار المناسبة والملائمة لخصائص التلاميذ المتكئين أكاديميا .

- تسليط الضوء على مدى تأثير كل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتكئين أكاديميا .

- حساسية المرحلة التعليمية وتحديد " تلاميذ البكالوريا" التي تعتبر جسرا للانتقال للمرحلة الجامعية، وما تتطلبه من مضاعفة جهود الدراسة وتخطيط وتنظيم لأوقاتهم وبرامج مراجعتهم، بغية تحقيق الهدف الأسمى في هذه المرحلة .

#### 4-2- الأهمية التطبيقية:

- تفيد الدراسة الحالية كلا من مخططي ومنفذي البرامج والمناهج التربوية، وتقدم لهم برنامجا إرشاديا إلى جانب أسس وفنيات معرفية وسلوكية لإرشاد التلاميذ المتكئين أكاديميا وتنمية دافعيتهم نحو الإنجاز الدراسي .

- الإستفادة من البرنامج المقدم في هذه الدراسة وذلك من خلال تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا ، بما قد يؤثر إيجابا في التخفيف من مشكلة التلكؤ الأكاديمي والتوجه نحو وتيرة التفوق الدراسي .

- توفير برنامج إرشادي مجرب يمكن تطبيق حيثياته من قبل التلاميذ لتحسين من عادات الاستذكار وتطوير عاداتهم في المذاكرة لجعلها أكثر فعالية وكذا تنظيم الوقت ووقت الدراسة ورفع مستوى الوعي بأهمية الوقت .

- تسهم نتائج هذه الدراسة في وضع استراتيجيات مناسبة لممارسة عادات الاستذكار وكذا مهارة تنظيم الوقت بما يتناسب والدراسة لدى التلاميذ ، وبالتالي توفير الوقت والجهد لدى التلاميذ للظفر على نتائج جيدة تسمح لهم للانتقال إلى المستوى الأعلى، لاسيما عند التلاميذ المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا كونهم الأكثر حاجة لامتلاك عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لأنهما تساهمان في بناء اتجاهات ايجابية نحو الدراسة ورفع التحصيل الأكاديمي.

- قلة الدراسات والأبحاث المتعلقة بعادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت خاصة المتعلقة بالبرامج الإرشادية في البيئة المحلية في حدود علم الباحثة، مما قد يجعل هذه الدراسة إضافة أصيلة إلى المعرفة العلمية البيئية التعليمية المدرسية الجزائرية في هذا الخصوص.

## 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

### 5-1- البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، ويتضمن مجموعة من المعلومات والمعارف والأنشطة المختلفة ضمن فترة زمنية محددة وفقا لتخطيط وتصميم موضوع بحث معين يقدم للأفراد بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم أو تحسينها وتمييزها وكذا إكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي بشكل سليم وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم المختلفة النفسية والاجتماعية والأكاديمية... إلخ. (العاسمي، 27، 2015)

ويكن تعريفه إجرائيا بأنه سلسلة من النشاطات المنظمة والمخططة من قبل الباحثة والتي تهدف إلى مساعدة المشاركين في البرنامج الإرشادي في التحسين من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت والتقليل من مشكلة التلكؤ الأكاديمي لديهم وذلك من خلال جلسات إرشادية جمعية موجهة لهم في شكل أنشطة ومهارات مختلفة واستراتيجيات متنوعة يتم تدريبهم عليها بغيت إحداث تحسن معرفي وسلوكي لديهم ، وذلك بالإعتماد على بعض الأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي والمتمثلة في : أسلوب الحوار والمناقشة، أسلوب التعزيز المعنوي والمادي، النمذجة، المكافأة ، الإنسحاب التدريجي، الواجبات المنزلية..... وقد بلغ عدد جلسات البرنامج (12) جلسة، بواقع جلستين في الأسبوع، ومدى الفعالية التي يحققها التلاميذ، وهو ما تقيسه نتائج درجات المتوسطات في هذه الدراسة.

### 5-2- عادات الاستذكار:

يقصد بها مختلف الطرق والإستراتيجيات التي يستخدمها التلاميذ عادة عند استذكارهم لمختلف المواد التعليمية التي يدرسونها من أجل تحصيل المعارف والمعلومات والإحتفاظ بها إحتفاظا سليما، والعمل على استرجاعها عند الحاجة إليها ومثال ذلك في الإسترجاع الذي تتطلبه الفروض والإمتحانات ومختلف الواجبات الأكاديمية ، هذه العادات التي تستوجب أن ترافق التلميذ في جميع المراحل التعليمية. (زهران، 2000، 126)

ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنها كل ما تعلمه التلاميذ المتكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا (عينة الدراسة) من معارف ومهارات وطرق أدائية بعد تعرضهم لمحتوى الحصص الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي المعد في الدراسة الحالية بما يحقق أهدافه، والذي اتضح جليا أدائهم فيه من خلال مجموع مؤشرات معرفية وسلوكية وهي تلك العادات المرتبطة بالتهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم ،مهارة كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات ورسم المخططات وإعداد الخرائط الذهنية لمحتوى دروس المادة التعليمية ، التعلم الذاتي، تنمية إتجاهات إيجابية نحو الدراسة ،مواجهة قلق الامتحان والإستعداد له، وغيرها من الاستراتيجيات والطرق والتعليمات الإرشادية التي يتم تقديمها لعينة الدراسة بهدف تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لديهم.

### 5-3- مهارة تنظيم الوقت:

يعني حصر الوقت وتنظيمه وتوزيعه توزيعا مناسباً واستثمار كل دقيقة منه في ما يعود علينا بالنفع في ضوء مخططات مناسبة وتحديد الأهداف التي ينبغي تحقيقها والممارسات والأساليب التي سيتم تنفيذها والوقت المحدد لهذا التنفيذ مع الحرص على عدم هدره واضاعته. (الأشي، 2021، 219)

ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنها قدرة التلميذ محل(عينة الدراسة) على توزيع وقته توزيعا مثاليا يساعده في أداء مختلف مهامه خاصة الدراسية منها، وإدراك قيمة الوقت وأهميته في بلوغ الأهداف التي يصبو إليها ، وذلك من خلال تعرضه للبرنامج الإرشادي المعد في الدراسة الحالية التي قدمت له في مجموعة حصص متسلسلة تتضمن طرق واستراتيجيات ومعارف متنوعة مثل : ضبط الوقت تسجيله وتحليله، عمل خطة يومية وأسبوعية ، تحديد الأولويات والمهام وترتيبها، التنظيم الذاتي للمهام والواجبات والتغلب على الشعور الدائم بضغط الوقت وعدم توفره أو عدمه كفايته لمختلف المهام المنوط بها، وتصحيح أنماط تفكيره غير المنطقية ، ومعتقداته المعرفية الخاطئة.

## 5-4- المتكئين أكاديميا:

يقصد بهم التلاميذ الذين يؤجلون إنجاز مهامهم الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمدا ، وعدم الإلتزام بأدائها وإكمالها على الوجه الحسن، والتكاسل في أدائها والإدعاء أن المهمة صعبة الإنجاز، ويأخرون مواعيد المذاكرة ويهملون عنصر الوقت في ذلك ويدعون أن الوقت لا يكفيهم لإنجازه مهامهم وأنهم بحاجة للمزيد من الوقت. (ميسون وآخران، 2018، 715)

ويعرف إجرائيا وفق الدراسة الحالية بأنهم عينة من التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا الذين يعانون من مشكلة التلكؤ الأكاديمي والتأجيل المستمر في إنجاز واجباتهم المدرسية أوعدم القيام بإنجازها مطلقا، ويتم الكشف والتعرف عليهم من خلال الدرجة التي يتحصلون عليها في مقياس التلكؤ الأكاديمي التي تضم أهم خصائص هذه العينة (عينة المتكئين أكاديميا).

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها :

تعد عملية إستعراض الدراسات السابقة في البحث العلمي ذات أهمية كبيرة ، بإعتبارها وسيلة مساعدة لتأكد من أن الدراسات السابقة لم تتطرق لمشكلة البحث الحالية التي هو بصدد البحث فيها، فمن خلال عنصر الدراسات السابقة ستعمد الباحثة إلى تقديم مجموعة من الدراسات السابقة التي تطرقت إلى دراسة برامج إرشادية في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت وتم تناول كل من متغيري عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت من زوايا متعددة أويكون الموضوع المتناول مقاربا له ، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية ، وسوف يتم تناول الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع وهدف الدراسة الحالية على أساس تسلسلها الزمني، من القديم إلى الحديث، من خلال المحاور الأساسية التالية:

- المحور الأول: الدراسات التي تناولت متغير عادات الاستذكار .

- المحور الثاني: الدراسات التي تناولت متغير مهارة تنظيم الوقت.

- المحور الثالث: الدراسات التي تناولت متغير التكوّن الأكاديمي.

أولاً - المحور الأول: الدراسات التي تناولت متغير عادات الاستذكار.

- الدراسات العربية:

1- دراسة على بن عبد الله العفنان (2006) بعنوان: عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة والحكومية في دولة السعودية.

- هدفت الدراسة التعرف على عادات الاستذكار لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة والحكومية في مدينة الرياض وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.

- العينة: تكونت من (613) تلميذا في الفصل الدراسي الأول والثاني من التعليم الثانوي.

- المنهج: المنهج الوصفي الإرتباطي.

- الأدوات: مقياس عادات الاستذكار.

- توصلت النتائج إلى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين : الأول والثاني الثانوي في

عادات الاستذكار لصالح الطلاب ذوي التقديرات العليا ( ممتاز - جيد جدا - جيد ) بينما هناك تقارب بين

الطلاب الحاصلين على تقدير ( مقبول والراسبين) في عادات الاستذكار، وأن هناك علاقة إرتباطية بين عادات

الاستذكار والتحصيل الدراسي، وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية والتربوية لتثقيف الطلاب بعادات الاستذكار السليمة والصحيحة عند الطلاب في مختلف مراحلهم الدراسية.

2- دراسة دراسة محمود فتوح محمد سعادات (2007) بعنوان : أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي على تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته غير المرغوبة بأخرى مرغوبة عند طلبة المرحلة الثانوية بدولة مصر .

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته الخاطئة لدى طلاب الصف الأول الثانوي "إدارة قويسنا بمحافظة المنوفية ب مصر"

- المنهج: التجريبي وكان التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين ( التجريبية والضابطة ).

- العينة: قوامها (34) تلميذ وتلميذة حيث عمد الباحث تقسيم العينة إلى مجموعتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة وكل مجموعة منهما تكونت من (17) تلميذ وتلميذة.

- الأدوات: مقياس عادات الاستذكار ومهاراته، برنامج إرشادي لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة من النتائج ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والعينة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته قبل تطبيق البرنامج وبعد الإنتهاء منه لصالح القياس البعدي للبرنامج.

3- دراسة جليلة عبد المنعم مرسى رحيمة (2009) : بعنوان عادات الاستذكار وعلاقتها بكل من التعلم المنظم ذاتيا وبعض العوامل البيئية المرتبطة به كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية ب دولة مصر .

- الهدف: التعرف على طبيعة العلاقة بين عادات الاستذكار الستة ( التنظيم والتلخيص، تدوين الملاحظات التركيز، القراءة الجيدة، إدارة الوقت والمراجعة) وبين كل من التعلم المنظم ذاتيا وعاملين من العوامل البيئية المرتبطة بهذه العادات.

- العينة: (120) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 12 سنة .

- المنهج : الوصفي الارتباطي.

- الأدوات: مقياس عادات الاستذكار، استبانة العوامل البيئية المرتبطة بعادات الاستذكار ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.

- الأساليب الإحصائية: معاملات الارتباط، وأسفرت النتائج على:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عادات الاستذكار والتعلم المنظم ذاتيا.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين عادات الاستذكار والعوامل البيئية المرتبطة به ( الأسرة والمعلم).

4- دراسة مائدة مردان محي الطعان (2010) بعنوان: أثر برنامج إرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى طالبات كلية الآداب بجامعة الجبل الغربي بدولة ليبيا.

- هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى طالبات كلية الآداب.

- المنهج: التجريبي والتصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

- العينة: تكونت من (30) طالبة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ثم وزعت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية تعرضت لجلسات الإرشاد الجماعي. واستمر البرنامج مدة شهرين وبواقع (26) جلسة إرشادية لمجموعة التجريبية.

- الأدوات: مقياس عادات الاستذكار المعد من قبل (إبراهيم الدريعي 2007).

- الأساليب الإحصائية: الإختبار التائي لعينتين مستقلتين واختبار (كاي مربع) تمت مكافأة المجموعتين بمتغير عادات الاستذكار والمتغيرات الوسيطة الأخرى، وباستعمال اختبار تحليل التباين وطريقة (دنكن) أظهرت النتائج عن ما يلي:

- وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأمر الذي أكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى أفراد عينة الدراسة.

5- داليا خيري عبد الوهاب عبد الهادي (2011) بعنوان: أثر برنامج تدريبي قرائي في مهارات الاستذكار ودافعية الإنجاز الأكاديمي وما وراء الفهم القرائي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدينة الطائف.

- هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قرائي في مهارات الاستذكار ودافعية الإنجاز الأكاديمي وما وراء الفهم القرائي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي مدينة الطائف.
- المنهج : التجريبي وذوتصميم مجموعتين ذات القياس القبلي والبعدي.
- العينة : (67 تلميذ وتلميذة) وقسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- الأدوات: مقياس عادات الاستذكار وآخر للدافعية للإنجاز، وثالث لمهارات الفهم القرائي.
- الأساليب الإحصائية: بالإستعانة (spss) والمتوسطات والانحرافات المعيارية ،اختبار "t" لمعرفة توجيه مستوى الدلالة وقد توصلت نتائج الدراسة إلى التالي:
- وجود تأثير إيجابي دال للبرنامج التدريبي القرائي في مهارة تنظيم الوقت للمذاكرة، والمداومة على الاستذكار، ومراجعة المادة الدراسية ، وتحسين الدافعية للاستذكار ، وتركيز الانتباه ، وتدوين الملاحظات ، والتلخيص ، والتركيز على الأفكار ، والإستعداد للإمتحان ووضع هدف أثناء الاستذكار، ومجموع درجات مقياس مهارات الاستذكار لصالح القياس البعدي لتلاميذ الصف السادس الابتدائي في المجموعة التجريبية
- وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة تنظيم الوقت للمذاكرة، والمداومة على الاستذكار، ومراجعة المادة الدراسية ، وتحسين الدافعية للاستذكار ، وتركيز الانتباه ، وتدوين الملاحظات ، والتلخيص ، والتركيز على الأفكار ، والاستعداد للإمتحان ووضع هدف أثناء الاستذكار ، ومجموع درجات مهارات الاستذكار ودافعية للإنجاز الأكاديمي ،وما وراء الفهم لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن متوسط المجموعة التجريبية أعلى من متوسط المجموعة الضابطة .
- 6- دراسة مجدي محمد أحمد الشحات (2011) بعنوان : أثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي.
- الهدف: التعرف على أثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي.
- المنهج: التجريبي أما التصميم التجريبي فكان ذوالمجموعة الواحدة.
- العينة: (35 طالبا) من طلاب المستوى الخامس يقسم التربية الخاصة ممن يقوم الباحث بالتدريسهم ،
- أدوات الدراسة: وقد اعتمد الباحث على مقياس عادات الاستذكار لطلاب الجامعة والثانوي من إعداد (حمدي

على الفرماوي (1995) يهدف المقياس إلى التعرف على طرق الاستذكار التي يتبعها الأفراد ويحتوي المقياس على (72) عبارة ويتكون المقياس من أربعة أبعاد كمكونات لعادات الاستذكار وهي طرق العمل المرتبطة بعمليات الاستذكار - عادات ترتبط بوقت ومكان الاستذكار - مشكلات ترتبط بعادات الاستذكار - عادات ترتبط بالإعداد للامتحانات وأدائها .

- الأساليب الإحصائية: (ت) تاست لحساب الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي ، وأسفرت النتائج على ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس عادات الاستذكار بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي .

- عمل البرنامج على التخلص من عادات الاستذكار غير مرغوب فيها وإكساب لطلاب عادات استذكار مرغوب فيها .

- كما أوصت الدراسة على تدريب التلاميذ على عادات الاستذكار الجيدة حيث أكدت الدراسة على أهمية عادات الاستذكار كبرنامج لعلاج القلق الاختبار، وتوجيه التلاميذ نحو طرق الاستذكار الفاعلة.

7- دراسة منى حسن السيد وآخران (2013) بعنوان : أثر برنامج تدريبي على مهارات الحياة وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية بدولة مصر .

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي على مهارات الحياة وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية ، والكشف عن أثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية عادات الاستذكار (مهارة تدوين الملاحظات ، والمهارات القرائية ، مهارة التركيز ، مهارة تنظيم حجرة الدراسة ، مهارة تنظيم الوقت ومهارة الاستعداد للإختبار وتقليل مستوى القلق لتلاميذ المدرسة الثانوية.

- العينة: (10 تلاميذ) من الصف الأول الثانوي.

- المنهج: شبه التجريبي ( المجموعة التجريبية والضابطة ).

- الأدوات: مقياس المهارة الحياتية ومقياس عادات الاستذكار وتصميم برنامج في ضوء مهارات التنظيم الذاتي لتنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لدى تلاميذ المدرسة الثانوية، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لعادات الاستذكار لصالح المجموعة التجريبية التجريبية وتم الكشف عن هذه النتيجة باستخدام اختبار (t) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أي أن البرنامج القائم على التنظيم الذاتي للتعلم يساعد الطلاب وينمي لديهم عادات الاستذكار لهذه المرحلة.

- **وتوصي** دراسة بضرورة تدريب المتعلمين على استخدام مهارات التنظيم والتعلم الذاتي لما لها من الأثر الواضح في تنمية قدرات المتعلمين.

8- **دراسة نضال مزاحم رشيد العزاوي(2015) بعنوان :** أثر نموذج مارزانوفي مهارات التعلم وعادات الاستذكار عند طلاب الخامس الأدبي في الأدب والنصوص وتنمية تفكيرهم الاستدلالي. دولة العراق.

- **هدف** البحث إلى التعرف على أثر نموذج مارزانوفي مهارات التعلم وعادات الاستذكار عند طلاب الصف الخامس الأدبي في مادة الأدب والنصوص وتنمية تفكيرهم الاستدلالي.

- **المنهج :** المنهج التجريبي والتصميم التجريبي ذوالمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

- **العينة:** (64) طالباً من طلاب الصف الخامس الأدبي للمدراس الثانوية والإعدادية وزعوا بالتساوي على مجموعتين تجريبية درست وفق "نموذج مارزانو" وضابطة درست وفق الطريقة الإعتيادية.

-**الأدوات:** إحتبار مهارات التعلم والاستذكار واختبار التفكير الاستدلالي.

-**الأساليب الإحصائية :** تم معالجة البيانات من خلال برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) باستعمال الوسائل الإحصائية التالية : الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (test-t) ، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين -معادلة قوة التمييز، معادلة ارتباط بيرسون: استعملت لإيجاد ثبات اختبار التفكير الاستدلالي بطريقة التجزئة -معادلة سبيرمان \_ براون ومعادلة (الفا - كرونباخ) (Cronbach- α) وكشفت نتائج البحث عن ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري مهارات التعلم وعادات الاستذكار والتفكير الاستدلالي لصالح المجموعة التجريبية .

9- دراسة برهان حمادنة (2016) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران بدولة المملكة العربية السعودية.

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار ، وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران.

- العينة: (20) طالبا وزعوا بالتساوي في مجموعتين هما : المجموعة الضابطة تكونت من (10) طلاب لم تخضع للمعالجة والمجموعة التجريبية تكونت من (10) طلاب خضعت لبرنامج الإرشادي الجماعي.

- المنهج: المنهج الوصفي ومنهج البحث التجريبي ، والتصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة ) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

- الأدوات: مقياس قلق الاختبار، مقياس عادات الاستذكار اللذان أعدهما الباحث بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما في البيئة السعودية، وكانت النتائج كالتالي:

- وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي الجماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وأوصت الدراسة بتوجيه وحدات الإرشاد الأكاديمي في الجامعات إلى تفعيل برامج الإرشاد الجماعي في العمل الإرشادي مع الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين .

10- دراسة رشاد أحمد حسن التخاينة(2018) بعنوان: مستوى تنبأ عادات الاستذكار بالسلوك الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الأردن.

- الهدف: الكشف عن دور عادات الاستذكار في التنبؤ بالسلوك الصحي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

- المنهج: الوصفي.

- العينة: (456) طالبا وطالبة.

- الأدوات: : مقياس عادات الاستذكار المكون من أربعة أبعاد ، و(40) فقرة ، ومقياس السلوك الصحي المكون من (30) فقرة ، وقد تم التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياسين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود

مستوى متوسط من عادات الاستذكار لدى الطلبة، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات أهمها: الاهتمام بعادات الاستذكار وتنظيم الوقت لدى الطلبة وتنميتها من خلال البرامج الإرشادية.

**11- دراسة شاكر محمد احمد البشراوي (2020) بعنوان :** بعنوان فاعلية برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار للطلبة المتأخرين دراسياً في المرحلة المتوسطة بدولة العراق.

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن عادات الاستذكار ، وتنميتها بشكل صحيح لدى طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد.

- العينة: (40) طالبا تم اختيارهم بطريقة قصديه من طلاب المرحلة المتوسطة في مدرستي (المنتظر وزين العبدین) وبمعدل (20) طالبا من كل مدرسة وتم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة .

- المنهج : الوصفي لوصف الظاهرة ومنهج البحث التجريبي لتحقيق،: قد اختار الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين ( التجريبية والضابطة ) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

-الأدوات: قياس عادات الاستذكار، والبرنامج التربوي لتنمية عادات الاستذكار.

- الأساليب الإحصائية : مربع كاي ،النسبة المئوية الاختبار التائي لعينة واحدة ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل بيرسون، اختبار ولكوكسن، اختبار وتتي، معادلة ايتا، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس عادات الاستذكار لصالح البرنامج.

- وجود فروق دالة إحصائية في عادات الاستذكار بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج له تأثير في تنمية عادات الاستذكار وإكسابها لأفراد العينة التجريبية.

- وأن البرنامج التربوي ترك أثرا ايجابيا على المجموعة التجريبية هذا ما يعني إمكانية إكسابهم عادات استذكار صحيحة وموعدات الاستذكار الخاطئة .

- حجم أثر البرنامج التربوي كان كبيرا في تطوير وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد العينة التجريبية.

- الدراسات الأجنبية:

- 1- دراسة أنثوني وكوين **Anthony & Qun (2000)** بعنوان: "مهارات الاستذكار وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية بأمريكا".
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مهارات التعلم والاستذكار المفضلة لدى الطلبة الجامعيين بأمريكا وطبيعة العلاقة بين مهارات الاستذكار وقلق الاختبار ومدى تأثير مهارات الاستذكار باختلاف في الجنس .
- العينة: (133) طالب وطالبة من طلاب التخرج بجامعة أسترن بأمريكا.
- المنهج: المنهج الوصفي.
- الأدوات : قائمة مهارات الاستذكار ل جونس، سلات (1992)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- وجود علاقة بين مهارات الاستذكار غير الجيدة وقلق الاختبار.
- وجود مهارات استذكار مميزة للطلاب ذوي التحصيل الدراسي المرتفع، وتتمثل في تنظيم الوقت، والعمل، وتركيز الجهد وزيادة الانتباه في المذاكرة. (الطيب ورشوان، 2006، 190)
- 2- دراسة **أنا كونستانتينا Anna costantina (2003)** بعنوان: "أثر برنامج مهارات الاستذكار وبرنامج مفهوم الذات لدى مجموعة من طلاب جامعة جنوب كاليفورنيا على التحصيل الدراسي".
- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض مهارات الاستذكار لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين وتأثيرها على تحصيلهم الدراسي.
- العينة: (80) طالبا تم اختيارهم عشوائيا.
- المنهج: المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي ذوالمجموعتين ( ضابطة وتجريبية).
- الأدوات: قسمت العينة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تلقت برنامجا يتضمن " مهارات الاستذكار" وبرنامج مفهوم الذات، وقد اشتمل " برنامج الاستذكار" لهذه المجموعة على كيفية تنظيم وقت الاستذكار وإعداد خطط الدراسة والتدريب على القراءة السريعة والقراءة الناقدة، واشتمل برنامج مفهوم الذات على قوة الشخصية والقدرة على التخطيط والانجاز، وقد أظهرت النتائج:
- تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي و" مهارات الاستذكار" ا، حيث أعطت نتائج أفضل من أفراد المجموعة الثانية الذين لم يتم تم تدريبها على البرنامج.(جودت، 2010، 145)

3 - دراسة لوا (Law,2004): بعنوان برنامج مهارات الاستذكار .

- هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج مهارات الاستذكار على تلاميذ الصف السادس والسابع .

- عينة الدراسة: تكونت من مجموعة تلاميذ الصف السادس والسابع والذين حضروا لبرنامج مهارات الاستذكار مرتين في الأسبوع طوال العام الدراسي ، وتم تقوية هذه المهارة من ما يلي : ( الاستماع ، الكتابة ، تنظيم الوقت ، الاستعداد لامتحان ، المشاركة في الفصل ، الإجابة على الأسئلة ، القراءة ، تدوين الملاحظات).

- المنهج: التجريبي.

- أدوات الدراسة : استخدمت أداة الملاحظة التي يتم تدوينها في الفصول ، وإجراء المقابلات ، والاستقصاء من مدرسي المادة الأساسية صرحوا بتحسين في مهارات الكتابة والاستماع، وتدوين الملاحظات ، كما أن التلاميذ حصلوا على درجات أعلى من المتوسط في امتحان القراءة ، والكتابة ، والرياضيات ، وذلك عند مقارنتهم بتلاميذ آخرين الذين لم يحضروا للبرنامج .

وأوصت دراسة (Law,2004 ,398) بتعليم التلاميذ عادات الاستذكار لأن تعلمها يؤدي إلى التعلم الايجابي طويل المدى كما تؤدي دورا مهما في نجاح التلاميذ بالمدرسة .

- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير عادات الاستذكار يتضح ما يلي:

- تعددت أهداف الدراسة العربية وكذا الأجنبية بالبحث والدراسة فمنها ما اقتصر على معرفة عادات الاستذكار وعلاقته ببعض المتغيرات مثل ما جاء في دراسة العفنان (2006) التي تناولت عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي مدارس المرحلة الثانوية العامة والحكومية ، دراسة رحيمة (2009) عادات الاستذكار وعلاقتها بكل من التعلم المنظم ذاتيا وبعض العوامل البيئية المرتبطة به كما يدرکہا تلاميذ المرحلة الابتدائية ، ودراسة أنثوني وكوين Anthony & Qun (2000) التي بحثت في الأخرى في عادات الاستذكار وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية ، في حين عرض لنا التخاينة(2018) دراسته الموسومة ب " مستوى ما تنتبأ به عادات الاستذكار بالسلوك الصحي لدى طلبة المرحلة الثانوية"، أما باقي الدراسات التي تم عرضها ركزت جلها على هدف رئيسي وهوناء برامج إرشادية ، ومعرفة أثرها على تنمية وتحسين وتعديل عادات الاستذكار ، إلا أنها تباينت في الأهداف الجزئية لها، وهذا ما ورد في دراسة سعادات (2007) التي

اهتمت بالكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعد في تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته غير المرغوبة بأخرى مرغوبة عند طلبة المرحلة الثانوية وهذه الدراسة تتشابه نوعا ما مع كل من : دراسة الطعان (2010) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى طالبات كلية الآداب، ودراسة البشرأوي (2020) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن عادات الاستذكار وتتميتها بشكل صحيح لدى طلاب المرحلة المتوسطة ودراسة لواء (2004) التي هدفت أساسا إلى معرفة أثر برنامج مهارات الاستذكار على تلاميذ الصف السادس والسابع ابتدائي ، ودراسات أخرى جعلت البرنامج يتوسع ليشمل عادات الاستذكار ومتغيرات أخرى متنوعة مثل ما نلاحظه جليا في كل من :

- دراسة أنا كونستانتينا Anna costantina (2003) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض مهارات الاستذكار لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين وتأثيرها على تحصيلهم الدراسي، دراسة عبد الهادي (2011) التي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قرائي في مهارات الاستذكار ودافعية الإنجاز الأكاديمي وما وراء الفهم القرائي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي

، ودراسة منى حسن السيد وآخرون (2013) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي على مهارات الحياة وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية ، والكشف عن أثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية عادات الاستذكار ( مهارة تدوين الملاحظات ، والمهارات القرائية ، مهارة التركيز ، مهارة تنظيم حجرة الدراسة ، مهارة تنظيم الوقت ومهارة الاستعداد للإختبار) وتقليل مستوى القلق لتلاميذ المدرسة الثانوية، ودراسة العزاوي (2015) التي هدفت إلى التعرف على أثر نموذج مارزانوفي مهارات التعلم وعادات الاستذكار عند طلاب الصف الخامس الأدبي في مادة الأدب والنصوص وتنمية تفكيرهم الاستدلالي ودراسة حمادنة (2016) حيث إهتم البرنامج الإرشادي الجمعي المصمم في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية.

- واختفلت الدراسات فيما بينها في العينات المطبق عليها فنجد البعض منها طبق الدراسة على عينة من التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية مثل: رحيمة (2009) ودراسة لواء (2004) ودراسة عبد الهادي (2011) ، ودراسات أخرى طبقت على فئة من تلاميذ المرحلة المتوسطة مثل : دراسة البشرأوي (2020) ، وقد طبقت دراسات أخرى على فئة تلاميذ المرحلة الثانوية مثل ما جاء في كل من دراسة: العفنان (2006)، سعدات (2007)، السيد وآخرون (2013)، التخاينة (2018) ، في حين نجد دراسة العزاوي (2015) إمتزجت بين فئة التلاميذ المتمدرسين في مرحلة المتوسط ومرحلة الثانوي، كما وأجريت بعض

الدراسات على فئة طلاب الجامعة ( إناثا وذكورا) كدراسة كل من: حمادنة(2016)، أنثوني وكوين **Anthony & Qun (2000)** ، كونستانتينا **Anna costantina (2003)** ودراسة الطعان(2010) التي إقتصرت على الإناث دون الذكور، هذا من ناحية المستوى الدراسي للعينة ، أما من ناحية طبيعة العينة وخصائصها فقد كانت جل الدراسات قد أجريت طبقت على التلاميذ والطلاب العاديين ، بإستثناء دراسة **البشراوي (2020)** حددت بالمتأخرين دراسيا ، وفي المقابل دراسة **حمادنة(2016)** والتي عنيت بالطلاب المتفوقين دراسيا، والدراسة الحالية لم تتفق مع أي دراسة من الدراسة المعروضة في طبيعة وخاصة العينة .

كما تباينت الدراسات السابقة في حجم العينات المستخدمة فمنها من إستخدم عينات صغيرة الحجم تراوحت بين (10 إلى 80 ) مثل دراسة : **سعدت (2007)** 34 تلميذ ، دراسة **الشحات(2011)** 35 طالب، **الطعان(2010)** 30 طالبة ، **عبد الهادي(2011)** 67 تلاميذ، **السيد وآخران (2013)** 10 تلاميذ ، **العزاوي(2015)** 64 تلميذ، **حمادنة(2016)** 20 طالب ، **البشراوي (2020)** 40 طالب ودراسة أنا **كونستانتينا Anna costantina (2003)** بحجم 80 طالب، وهذا راجع لطبيعة موضوع الدراسة الذي يتمحور حول البرامج الإرشادية ومنهج البحث والمتمثل في المنهج شبه التجريبي الذي يقتضي البحث الميداني في على عينات صغيرة نوعا ما مقارنة بالدراسات الوصفية ، ومنها ما عينات متوسطة مثل دراسة : **رحيمة (2009)** بعينة قوامها 120 تلميذ ، ودراسة **أنثوني وكوين Anthony & Qun (2000)** بعينة قدرها 133 طالب، في حين نجد دراسات استخدمت عينات كبيرة الحجم مثل : دراسة **العفنان (2006)** والتي كانت مكونة من (613) تلميذا ، ودراسة **التخاينة(2018)** والتي بلغت (456) طالبا وطالبة، وهذا راجع لطبيعة الدراسة والمنهج المستخدم والمتمثل في المنهج الوصفي ، والمنهج الوصفي الإرتباطي.

ونلاحظ أن الدراسة الحالية تتوافق مع دراسة **الشحات (2011)** بعينة قدرها (35) طالب وأيضا دراسة **البشراوي (2020)** الذي حدد حجم العينة في (40) طالب وهو كذلك بالتحدد ما جاء في حجم عينة الدراسة الحالية ، وهي قريبة نوعا ما مع دراسة **سعدت (2007)** حيث كان حجم العينة 34 تلميذ.

- فيما يخص منهج البحث نلاحظ أن دراسة كل من: **العفنان (2006)**، **رحيمة (2009)** ودراسة **أنثوني وكوين Anthony & Qun (2000)** اعتمدوا على المنهج الوصفي الإرتباطي، فيما اقتصرت دراسة **التخاينة(2018)** على المنهج الوصفي فقط ، أما باقي الدراسات فقد اعتمدت على المنهج شبه التجريبي وكان الإتفاق أيضا في التصميم التجريبي والمتمثل في التصميم التجريبي ذوالمجموعتين بقياس قبلي وبعدي.

- من خلال ما سبق يتضح تشابه في المنهج المستخدم في الدراسة الحالية مع كل من دراسة سعدات (2007) ، الطعان(2010)، عبد الهادي(2011)، الشحات(2011)، السيد وآخران (2013)، العزاوي(2015)، حمادنة(2016)، البشرأوي (2020)، لؤا Law(2004) ودراسة أنا كونستانتينا Anna costantina (2003) وهومنهج البحث شبه تجريبي، وتختلف جزئيا الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في التصميم التجريبي حيث أن الدراسة الحالية اعتمدت التصميم التجريبي ذوالمجموعة الواحدة ( ب قياس قبلي وقياس بعدي) ،على عكس الدراسات الأخرى التي اعتمدت على تصميم المجموعتين المتكافئتين ( مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية وقياس قبلي وبعدي)، بإستثناء دراسة الشحات(2011) التي اعتمدت على التصميم التجريبي ذوالمجموعة الواحدة وهذا ما تناسقت فيه مع الدراسة الحالية .

- أكدت توصيات دراسة كل من العفنان (2006)، حمادنة(2016) التخاينة(2018) ودراسة لؤا Law (2004) بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية والتربوية لتثقيف الطلاب بعادات الاستذكار السليمة والصحيحة عند الطلاب في مختلف مراحلهم الدراسية، لدورها الفعال في النجاح والتميز ، فيما أضافت دراسة السيد وآخران (2013) في توصيات الدراسة التي أجراها بضرورة تدريب المتعلمين على استخدام مهارات التنظيم والتعلم الذاتي لما لها من الأثر الواضح في تنمية قدراتهم، وهذه هي الإضافة التي تهدف إليها الدراسة الراهنة، وعلى الرغم من تنوع أهداف هذه الدراسات واختلاف أدواتها ومنهج بحثها فإن لها علاقة بالدراسة الحالية في أنها تبحث في موضوع عادات الاستذكار .

- المحور الثاني: الدراسات التي تناولت متغير مهارة تنظيم الوقت.

- الدراسات العربية:

1- دراسة أشرف إبراهيم محمد الغراز(2009) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة بجامعة قناة السويس بمصر .

- هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي في إدارة الوقت والتحقق من مدى فاعليته في تنمية مهارة تنظيم الوقت لدى طلاب الجامعة.

- العينة: (50) طالب وطالبة ممن تقع درجاتهم في المستوى الأدنى لمقياس إدارة الوقت، بعده تم تقسيمهم عشوائيا (25) مجموعة تجريبية و(25) ضابطة.

- المنهج: شبه تجريبي والتصميم التجريبي ذوالمجموعتين ( ضابطة وتجريبية) مع قياس تتبعي للمجموعة التجريبية.
- الأدوات: مقياس إدارة الوقت وبرنامج إدارة الوقت من إعداد الباحث، حيث يتضمن البرنامج 11 جلسة بواقع جلستين أسبوعيا بما في ذلك الجلسة الختامية التي يتم فيها تطبيق المقياس كقياس بعدي لتحديد فاعلية البرنامج وتحديد موعد لتطبيق القياس التتبعي.
- المعالجة الإحصائية: التحليل العاملي التوكيدي، حساب مؤشرات الصدص وثبات المقياس، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين T.test independet واختبار (ت) لعينتين مترابطتين T.test paired، وكانت النتائج كما يلي :
- حجم تأثير البرنامج على تنظيم الوقت مرتفع مما يشير إلى فاعليته من الناحية العملية والتطبيقية في رفع مستوى مهارة تنظيم الوقت لدى طلاب الجامعة.
- الطلاب الذين تم تدريبهم على مهارة تنظيم الوقت من خلال البرنامج المستخدم ارتفع مستوى تنظيمهم للوقت مقارنة بأقرانهم الذين لم يتم تدريبهم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس تنظيم الوقت لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي ، ما يعني استمرار الطلاب في استخدام مهارة تنظيم الوقت حتى بعد انتهاء البرنامج التدريبي بمدة كافية أدى إلى زيادة مستوى تنظيم الوقت لديهم، وأوصت الدراسة العمل على رفع وعي الطلاب بأهمية مورود الوقت ويتعلم أن يحدد أهداف ويعمل على تحقيقها، ومواجهة مضيعات الوقت والتغلب عليه.
- 2- دراسة عمار عبد الله محمود الفريجات وآخران(2010) بعنوان : درجة فاعلية تنظيم الوقت لدى طالبات كلية عجلون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي بدولة عمان.
- هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة فاعلية تنظيم الوقت لدى طالبات كلية عجلون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء متغير المستوى (دبلوم متوسط وبكالوريوس).
- العينة: (460) طالبة منهن (260) طالبة من مستوى البكالوريوس و( 200) طالبة من مستوى الدبلوم.

- الأدوات: إستبانة لتحديد درجة فاعلية تنظيم الوقت.
- المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي لتحديد درجة فاعلية المجالات وكل مجال من مجالات الإستبانة، إختبار (ت) للكشف عن الفروق الفروق في درجة فاعلية تنظيم الوقت لدى الطالبات تبعاً للمستوى الدراسي ( دبلوم أوبكالوريوس)، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن درجة فاعلية تنظيم الوقت لدى عينة الدراسة كانت متوسطة على جميع محاور الدراسة.
- وجود علاقة إرتباطية بين تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي.
- 3-دراسة محمود عيسى وآخران (2010) بعنوان: فعالية برنامج مقترح لتنمية مهارات تنظيم الوقت لدى طالبات شعبة الاقتصاد بكلية التربية باستخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط العريش بدولة مصر .
- هدفت الدراسة إلى قياس فعالية برامج قائم على استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط في تنمية مهارات تنظيم الوقت لدى طالبات "شعبة الاقتصاد بكلية التربية " .
- المنهج: التجريبي ( باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي).
- العينة: (11) طالبة من كلية التربية شعبة الاقتصاد .
- الأساليب الإحصائية: اختبار (ولكسون Wilcoxon) اللابرامتري لعينيتين مترابطتين كونه يناسب تصميم الدراسة وأيضاً صغر حجم مجموعة الدراسة .
- الأدوات: استبيان يستهدف التوصل لقائمة بمهارات تنظيم الوقت التي ينبغي توافرها لدى عينة الدراسة ، واختبار تنظيم الوقت لقياس مهارات تنظيم الوقت والبرنامج المقترح ، وتم التوصل للنتائج التالية :
- توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات طالبات مجموعة الدراسة في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار تنظيم الوقت ،لصالح التطبيق البعدي للاختبار،تحسن الأداء البعدي عن الأداء القبلي لطالبات مجموعة البحث لاختبار تنظيم الوقت.
- وجود علاقة بين المتغيرين ( قوة التأثير ) لدلالة الفرق بين متوسطي ( رتب) درجات طالبات مجموعة الدراسة في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار تنظيم الوقت ، الذي يدل على فاعلية البرنامج المقترح .
- 4 - دراسة نعمة مصطفى رقبان وآخران (2012) بعنوان : تنمية مهارات تنظيم الوقت لدى فتيات جامعة " كفر الشيخ " بدولة مصر .

- هدفت الدراسة إلى تنمية مهارات تنظيم الوقت لدى فتيات الجامعة ، وإعداد وتنفيذ وتقييم برنامج إرشادي لتنمية مهارات تنظيم الوقت لد عينة من فتيات الجامعة .
- المنهج : الوصفي التحليلي والتجريبي تصميم (المجموعة الواحدة).
- العينة: (25) طالبة لديهم مستوى يتراوح بين منخفض ومتوسط لمهارات تنظيم الوقت.
- الأدوات: البرنامج الإرشادي ومقياس مهارات تنظيم الوقت.
- الأساليب الإحصائية : استخدمت بعض الأساليب الإحصائية للكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث واختبار الفروض وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ومن هذه المعاملات ما يلي :- حساب ألفا لحساب درجة ثبات أدوات البحث ، ساب النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الكمية للدراسة ، معاملات الارتباط بين متغيرات البحث بطريقة بيرسون واستخدام chi-square واختبار t - test ، أسفرت النتائج: على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مهارات تنظيم الوقت التي حصلت عليها عينة الدراسة التجريبية قبل وبعد لصالح التطبيق البعدي.
- 5- دراسة سالم الرحيمي وتوفيق المارديني (1014) بعنوان : أثر تنظيم الوقت في التحصيل الأكاديمي للطلبة بجامعة اربد الأهلية ( دراسة ميدانية على طلبة جامعة اربد الأهلية ) بدولة الأردن .
- هدفت الدراسة إلى تعرف وجهة نظر الطلبة نحو كيفية تنظيم الوقت من حيث " التخطيط، والادارة والتوجيه والرقابة" وأثر ذلك في تحصيلهم الأكاديمي، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر متغيرات الشخصية في تحصيلهم الأكاديمي، وتحديد الأسباب والمعوقات التي تحول دون ذلك.
- المنهج : الوصفي التحليلي .
- العينة: (300) طالب اختيروا عشوائيا من مجتمع الدراسة.
- الأدوات : تم الاعتماد على الاستبانة بوصفها أداة رئيسية لجمع البيانات التي طورها الباحثان.
- الأساليب الإحصائية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسون وبينت نتائج الدراسة التالي :
- فعالية تنظيم الوقت بشكل عام في جامعة اربد الأهلية، وأن مجال التخطيط كان له التأثير الأكبر في التحصيل الأكاديمي.

- هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الوقت والتحصيل الأكاديمي.
- 6- دراسة مالك حميد محسن (2014) بعنوان : قياس مهارة تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد.
- هدف البحث الكشف عن مهارة تنظيم الوقت لدى طلبة كلية الفنون الجميلة وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي.
- العينة: (100) طالب وطالبة منهم (57) ذكور و(43) إناث.
- المنهج: الوصفي .
- الأدوات: مقياس مهارة تنظيم الوقت ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي.
- الأساليب الإحصائية : التكررات ،معامل الارتباط بيرسون ، معادلة درجة الحدة ومعادلة الوزن المئوي.
- نتائج الدراسة :هناك علاقة موجبة بين مهارة تنظيم الوقت عند الطالب ودافعية إنجازته الدراسي.
- 7- دراسة أمينة راغب حسين حريرة (2015) بعنوان : برنامج مقترح لتنمية بعض مهارات إدارة الوقت لأطفال ما قبل المدرسة القاهرة .
- هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج لتنمية بعض مهارات إدارة الوقت لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، والتأكد من فاعلية البرنامج المقدم.
- المنهج:شبه التجريبي.
- العينة: (10) أطفال منهم (6إناث،و4 ذكور) من أطفال المستوى الثاني لرياض الأطفال ،تراوحت أعمارهم بين 6-7 سنوات.
- الأدوات: طبق في الدراسة اختبار ذكاء المصفوفات المتتابعة ( جون رافن)، ومقياس مهارات إدارة الوقت (إعداد الباحثة).
- الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معدلة (لاوشي) لحساب صدق المقياس، حساب الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) ، معامل الارتباط ثنائي الرتب (ر) لحساب تأثير البرنامج ، ومعامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة لقياس حجم التأثير وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:
- فاعلية البرنامج المقترح لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى الأطفال.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس " مهارات إدارة الوقت " لصالح القياس البعدي.

8- دراسة نصراء مسلم محمد الغافري (2018) بعنوان: فعالية برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدي طالبات كلية العلوم التطبيقية (عبري) بسلطنة عمان.

- هدفت الدراسة إلى تحري فاعلية برنامج إرشاد جمعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية ( عبري)، والتعرف ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة.

- المنهج : الشبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لبرنامج إرشادي من إعداد الباحثة و إجراء القياس القبلي والبعدي على المتغيرين.

- العينة: (11) طالب (5 إناث) و(6 ذكور).

- الأدوات: تصميم برنامج الإرشاد الجمعي ( مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة ) كما تم استخدام مقياسي : إدارة الوقت من إعداد ( الزهراني 2010) ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد ( الكلي 2012).

- الأساليب الإحصائية : باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لتحليل البيانات كما يلي : المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية لدرجات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لأفراد العينة على القياسات القبلي والبعدي، اختبار Independent Samples للفروق الفردية بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي في مقياسي إدارة الوقت والكفاءة لذاتية المدركة ، تحليل التباين المتعدد (ANOVA) لحساب الفروق بين المجموعتين للقياسين القبلي والبعدي ومتغيري الجنس والسنة الدراسية ، معامل ألفا كرونباخ (Cronbaeh Alpha) لتحقق من ثبات المقياس ومعامل سبيرمان (Sbeer Man) لتحقق من الصدق البنائي ، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد العينة لمقياس مهارات إدارة الوقت لصالح لقياس البعدي.

- تأثير البرنامج الإرشادي المقدم على أفراد المجموعة التجريبية مما يدل على نجاح أنشطة البرنامج في تحقيق أفضل النتائج،وعلى إثر هذه النتائج تم تقديم بعض التوصيات لتفعيل مهارة تنظيم الوقت لدى الطلبة.

- 9- دراسة قطاف محمد وحمادي جمال وبعيط عيسى (2019) بعنوان: مهارة تنظيم الوقت عند طلاب الجامعة كإستراتيجية لتحقيق النجاح الأكاديمي (دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة "الأغواط" وطلبة المدرسة العليا للأساتذة عبد الرحمان "الأغواط" الجزائر).
- هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة اكتساب أفراد عينة الدراسة لمهارة تنظيم الوقت كإستراتيجية لتحقيق النجاح الأكاديمي.
- المنهج: الوصفي .
- العينة: ( 750 طالب ) يزاولون دراستهم الجامعية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة "الأغواط" والمدرسة العليا للأساتذة عبد الرحمان "بالأغواط".
- الأدوات: لتأكد من فرضيات الدراسة تم بناء استمارة تقيس درجة اكتساب الطلبة لمهارة تنظيم الوقت في الوسط الأكاديمي من وجهة نظر الطلبة بعدما تم إخضاعها للشروط العلمية ، خلصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:
- إمتلاك أفراد عينة الدراسة مستوى مرتفع لمهارة تنظيم الوقت كإستراتيجية لتحقيق النجاح الأكاديمي.
- 10- دراسة سوسن السكاف والفارس علي (2020) بعنوان : فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي جامعة زايد، أبوظبي ، الإمارات العربية المتحدة .
- هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدارة الوقت ومستوى التحصيل الدراسي .
- المنهج: الوصفي التحليلي.
- العينة: (409) طالب وطالبة من جامعتي زايد الفرعية أبوظبي وجامعة الخليج في الكويت .
- الأدوات: إستبانة مقسمة إلى ثلاث محاور حول مدى تطبيق الطلبة لمهارات إدارة الوقت ، مدى وعيهم بأهمية الوقت ، وأهم أسباب هدر الوقت .
- الأساليب الإحصائية: المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ، معامل إرتباط بيرسون ، وإختبار (ت) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

- وجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت ومستوى التحصيل الدراسي، وبينت أن تطبيق الطلبة لمهارات تنظيم الوقت ضمن مستوى متوسط ، مع وجود وعي جيد بأهميته، وأوصت الدراسة بضرورة الإهتمام بالجامعات ووسائل الإعلام برفع الوعي بطرق تنظيم الوقت وحسن إستثماره.

-الدراسات الأجنبية:

1- دراسة أندريكا وآخرون,Indreica,E.S.et al(2011) بعنوان: تأثير التعلم وإدارة الوقت على الإنجاز الأكاديمي.

- هدفت الدراسة إلى دراسة فاعلية إدارة الوقت على الأداء الأكاديمي للطلاب وزيادة النجاح المدرسي.

- المنهج: التجريبي.

- العينة:(130) طالبة وطالب من ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض، تمثل عدد طلاب المجموعة التجريبية (65) طالب وطالبة ( 22 إناث و43ذكور) ، والمجموعة الضابطة (65) منهم ( 37 إناث و28 ذكور)، وقد اختيرت عينة الدراسة بحيث تكون متجانسة في الصحة والشروط المادية ، وقد تم تطبيق البرنامج في شهرين.

-الأدوات:مقياس ادارة الوقت والإنجاز الأكاديمي ، بالإضافة إلى البرنامج الذي تضمن التخطيط لكل أنشطة الطلاب ، حيث قدم المرشد برامج شخصية مرنة طبقاً لأساليب التعلم ( أسلوب سمعي ، بصري، وحركي ) ، مع الأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات اليومية ، ومنحنيات الإجهاد الأسبوعية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- إدارة الوقت لها تأثير إيجابي على توليد الدوافع، وتحديد وقت المهام والأنشطة وتقديرها، بحيث إذا كانت المهمة معقدة تحتاج إلى وقت طويل والعكس.(الحريري،2015،197)

2- دراسة دانلنجر Denlinger (2012) بعنوان: أثر تنظيم الوقت على التحصيل الدراسي لدى الطلاب الجامعيين بالولايات المتحدة الأمريكية.

- هدفت الدراسة الكشف عن أثر تنظيم الوقت على التحصيل الدراسي لدى الطلاب الجامعيين.

- المنهج : الوصفي الارتباطي.

- العينة: (22) طالباً وطالبة.

- الأدوات: تم تطبيق استبانة مكونة من (32) فقرة موزعة على مهارات إدارة الوقت، وتنظيم الذات، وتم الحصول على علامات الطلاب من سجلاتهم، والحصول على تقارير اشتراكهم في النشاطات، وبعد جمع البيانات وتحليلها **بينت النتائج** ما يلي :

- وجود علاقة ارتباط دالة بين مهارات إدارة الوقت وتنظيم الذات، مما ينعكس إيجاباً على التحصيل، أي كملت كان التلميذ منظم لوقته ولذاته تقلص سلوك التلكؤ الأكاديمي لديه، والعكس صحيح.

3- دراسة أكولتين **Akcoltin (2015)** بعنوان: العلاقة بين مهارات تنظيم الوقت والقلق البحثي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من مقاطعة أردهان " بتركيا.

- هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مهارات تنظيم الوقت والقلق البحثي لدى تلاميذ الصف الثالث من المرحلة الثانوية.

- المنهج: المنهج الوصفي.

- العينة: (270) تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي ببعض المدارس الثانوية الحكومية " مقاطعة أردهان "

-الأدوات: مقياس مهارة تنظيم الوقت ومقياس قلق البحث.

- وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطيه سلبية ودالة إحصائيا بين مهارة تنظيم الوقت ومستوي القلق البحثي، وهو ما يشير إلى أنه مع تحسن مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ ينخفض مستوى قلقهم البحثي.

- التعليق على دراسات المحور الثاني: يلاحظ من خلال مراجعة الدراسات السابقة الخاصة بالمحور الثاني، والتي تناولت مهارة تنظيم الوقت حيث أنه تباينت الدراسات بين التي بحثت في العلاقة بينها ومتغيرات أخرى من أبرزها التحصيل الدراسي والتحصيل الأكاديمي وهذا ما تشابهت فيه دراسة كل من : الفريجات وآخران(2010)

، المارديني (1014)،السكاف وعلي (2020) ودراسة دانلنجر **Denlinger (2012)** والتي أسفرت نتائجها بالإجماع على وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي ، أي كلما كان التلميذ منظماً لوقته بشكل جيد كلما إنعكس ذلك على تحصيله الدراسي والأكاديمي.

أما دراسة محسن (2014) فقد تناولت مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بدافع الإنجاز والتي توصلت إلى نتيجة مفادها وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مهارة تنظيم الوقت عند الطالب ودافعيته للإنجاز الدراسي، وهناك من

الدراسات التي بحثت في العلاقة بين مهارة تنظيم الوقت والقلق البحثي لدى التلاميذ مثل ما جاءت به دراسة أكولتين **Akcoltin (2015)** والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مهارات تنظيم الوقت والقلق البحثي لدى تلاميذ وتوصلت نتيجة الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين مهارة تنظيم الوقت ومستوى القلق البحثي، وهو ما يشير إلى أنه مع تحسن مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ ينخفض مستوى قلقهم البحثي.

فيما اقتصرت دراسة محمد وآخرون (2019) على وصف متغير مهارة تنظيم الوقت كإستراتيجية مساعدة لتحقيق النجاح الأكاديمي.

أما بخصوص الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية لتنمية وتحسين مهارة تنظيم الوقت نجد دراسة: الغراز (2009) ، عيسى وآخرون (2010)، أندريكا وآخرون، **Indreica, E.S. et al (2011)**، حريرة (2015) ورقبان وآخرون (2012) ، الغافري (2018) وفي هذه الجزئية نجد الإتفاق بينها وبين الدراسة الحالية وهو السعي في تحسين مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ، ورفع الوعي بتنظيم الوقت وحسن استثماره.

- كما وتباينت الدراسات السابقة في حجم العينات المستخدمة فمنها ما استخدم عينات كبيرة وهذا ما نراه جلياً في دراسة كل: محمد وآخرون (2019) بعينة قدرها ( 750 طالب) ، الفريجات وآخرون (2010) (460 طالب)، الفارس علي (2020) (409 طالب)، الرحيمي والمارديني (2014) (300 طالب) ، أكولتين **Akcoltin (2015)** (270 تلميذ)، دانلنجر **Denlinger (2012)** (222 طالب) ودراسة محسن (2014) (100 طالب) وهذا راجع لطبيعة المنهج المتبع في الدراسة وهو الوصفي التحليلي والوصفي الإرتباطي بإستثناء دراسة أندريكا وآخرون، **Indreica, E.S. et al (2011)** نجدها اتبعت المنهج الشبه التجريبي وبعينة قدرها (130 طالبة وطالب)، ومنها ما استخدم عينات صغيرة يبلغ قدرها من ( 10 إلى 50) مثل ما ورد في دراسة كل من : الغراز (2009) ، عيسى وآخرون (2010) ، رقبان وآخرون (2012)، حريرة (2015) والغافري (2018) وهذا راجع لمنهج البحث المتبع في الدراسة وهو منهج شبه تجريبي الذي يعتمد على عينات صغيرة نوعاً ما، وقد تشابهت الدراسة الحالية في المنهج مع دراسة: الغراز (2009) عيسى وآخرون (2010) ، أندريكا وآخرون، **Indreica, E.S. et al (2011)**، حريرة (2015) ودراسة الغافري (2018) ، واتفقت أيضاً مع دراسة عيسى وآخرون (2010)، رقبان وآخرون (2012) ودراسة الغافري (2018) في التصميم التجريبي وهو التصميم ذو المجموعة الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي ، بخلاف دراسة أندريكا وآخرون، **Indreica, E.S. et al (2011)** والغراز (2009) التي اعتمدت التصميم التجريبي ذو المجموعتين ( ضابطة وتجريبية بقياس قبلي وبعدي)

وجاءت دراسة الغراز (2009) مختلفة عن الدراسات الأخرى كونها أضافت قياس تتبعي للمجموعة التجريبية.

- المستوى الجامعي كان القاسم المشترك بين معظم الدراسات السابقة المعروضة ، غير أن دراسة الفريجات وآخران (2010) امتزجت بين المستويين الجامعي والثانوي وبتحديد " بكالوريوس" وهذا ما اتفقت فيه هذه الأخيرة جزئياً مع الدراسة الحالية بإعتماد تلاميذ البكالوريا كعينة لتطبيق الدراسة ، وانفردت دراسة حريرة (2015) بعينة أطفال مرحلة ما قبل المدرسة ذات المستوى الثاني لرياض الأطفال ، تراوحت أعمارهم بين 6-7 سنوات، كما وتميزت بعض الدراسات على إعتقاد " الإناث" دون الذكور ودون الإمتزاج بين النوعين مثل ما اتضح جليا في دراستي: عيسى وآخران (2010)، رقبان وآخران (2012).

- اختتمت دراسة الغراز (2009) بتوصية مفادها ضرورة العمل على رفع وعي الطلاب بأهمية مورود الوقت ويتعلم أن يحدد أهداف ويعمل على تحقيقها، ومواجهة مضيعات الوقت والتغلب عليه، كما وأوصت دراسة السكاف وعلي (2020) بضرورة الإهتمام الجامعات ووسائل الإعلام برفع الوعي بطرق تنظيم الوقت وحسن إستثماره، وهذه هي الإضافة التي تهدف إليها الدراسة الراهنة إضافتها.

- المحور الثالث: الدراسات التي تناولت التلكؤ الأكاديمي.

1- دراسة سعد عزيز جودة (2011) بعنوان: أثر برنامج إرشادي في خفض سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- هدفت الدراسة إلى معرفة سلوك المماثلة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وبناء برنامج إرشادي لخفض سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

- المنهج: التجريبي ، واعتمد الباحث التصميم التجريبي الخاص بمنج المجموعة المنكافئة باستخدام الاختبار القبلي والبعدي وتقسيم التلاميذ إلى مجموعتين.

- العينة: (30) تلميذ من ذوي سلوك التلكؤ الأكاديمي العالي وقسم إلى مجموعتين ( تجريبية وضابطة).

-الأدوات: مقياس سلوك التلكؤ الأكاديمي وتصميم برنامج إرشادي لخفض سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة، أسفرت النتائج على ما يلي :

- وجود أثر للبرنامج الإرشادي في خفض سلوك التلكؤ الأكاديمي.

- 2- دراسة ناجي محمود النواب وإياد هاشم محمود (2014) بعنوان: عادات الاستذكار والدافعية نحوالتحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي بالعراق.
- الهدف: التعرف على عادات الاستذكار لدى طلبة الجامعة (تبعاً لمتغير النوع) ، والتعرف على العلاقة بين عادات الاستذكار والدافعية نحوالتحصيل و التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .
- المنهج : الوصفي الارتباطي .
- العينة: (400) طالب وطالبة ب جامعة ديالى كلية التربية الأساسية من كلا التخصصين العلمي والإنساني، ولكلا النوعين ( ذكور- إناث).
- الأدوات: مقياس عادات الاستذكار المعد من قبل ( الاركوزي ،2013) والذي يتكون من 52 فقرة وقام الباحث بتصحيح اختبار عادات الاستذكار بنفس الطريقة التي اعتمدها الاركوزي في تصحيحه للاختبار، وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:
- أن أفراد العينة لديهم تلكؤ في الأداء الأكاديمي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة التلكؤ الأكاديمي.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي ، مما يدل على أنه كلما زاد استعمال عادات الاستذكار قل التلكؤ الأكاديمي.
- 3- دراسة أحمد ثابت فضل (2014) بعنوان: التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارة إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة بجامعة السدادات بدولة مصر.
- الهدف: الكشف عن علاقة التلكؤ الأكاديمي بمهارة إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة.
- العينة: (268) طالب وطالبة مستو جامعي.
- المنهج: الوصفي.
- الأدوات: مقياس التلكؤ الأكاديمي، مقياس مهارة إدارة الوقت، مقياس الرضا عن الدراسة.
- المعالجة الإحصائية: معاملات الارتباط ، إختبار النسبة التائية للعينات المستقلة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة إدارة الوقت.

- وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي والرضا عن الدراسة ، وتوصي الدراسة على ضرورة تطوير برامج الإرشاد الأكاديمي وزيادة فعاليته لدى الطلاب ، والعمل على عقد دورات تثقيفية لطلاب وحتى أسرهم لتعريفهم بأهمية تنظيم والوقت وتبيان دور الأسرة في مساندة ودم أبنائهم في دراستهم.

4- دراسة عصام جمعة ونصار وعبد الرحمان محمد عبد الرحمان (2016) بعنوان أثر التدريب على بعض اسراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب جامعة الأزهر بدولة مصر .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب على اسراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة .

- العينة: تكونت عينة الدراسة والمشاركين في التدريب الطلبة المتأخرين دراسياً وعددهم (80) طالب لديهم تلكؤ أكاديمي تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (40) طالب وطالبة وتجريبية (40) طالب وطالبة.

المنهج: شبه تجريبي والتصميم التجريبي ذوالمجموعتين (واحدة تجريبية والأخرى ضابطة).

- أدوات الدراسة: مقياس التلكؤ الأكاديمي ومقياس إستراتيجية التنظيم الذاتي والتعلم الذاتي ( التنظيم، التخطيط ووضع الأهداف ، المراقبة الذاتية ، إدارة الوقت ، المكافأة الذاتية ، الضبط البيئي، طلب العون الأكاديمي ، التقويم الذاتي).

- الأساليب الإحصائية: إختبار النسبة التائية t-test، ومعامل الارتباط بيرسون.

النتائج: أشارت إلى تفوق المجموعة التجريبية بعد التدريب على اسراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم على المجموعة الضابطة في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة.

- وأن المشاركون في التدريب جعلهم يمارسون عمليات التخطيط والتنظيم الذاتي وضبط البيئة المحيطة لدراسة والاستذكار وتنظيم الوقت الذي جعل حياتهم تخلو من التلكؤ الأكاديمي اعتماداً على التنظيم الذاتي الذي يساعد في عملية التعلم.

5- دراسة سحر السيد الأحمدى (2018) بعنوان : التلكؤ الأكاديمى وعلاقته بالتفكير الإيجابى ودافعية التعلم لدى طلاب الجامعة.

- الهدف : التعرف على علاقة التلكؤ الأكاديمى ببعض المتغيرات النفسية ( التفكير الإيجابى ودافعية التعلم .  
-المنهج: وصفى إرتباطى.

-العينة: (450) طالب وطالبة من طلاب الجامعة.

- الأدوات:مقياس التلكؤ الأكاديمى.

- الأساليب الإحصائية : إختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين، تحليل الإنحدار المتعدد، وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- أن الدافعية للتعلم والتفكير الإيجابى أكثر المتغيرات المساهمة فى التقليل من التلكؤ الأكاديمى.

6- دراسة أنعام قاسم خفيف الصريفى (2018): بعنوان : المعتقدات المعرفية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمى لدى طلبة الجامعة.

- الهدف: التعرف على العلاقة بين المعتقدات المعرفية والتلكؤ الأكاديمى لدى طلبة الجامعة.

- المنهج: الوصفى .

- العينة: (200) طالب وطالبة من المستوى الجامعى.

- الأدوات: استبانة المعتقدات المعرفية ومقياس التلكؤ الأكاديمى .

- الأساليب الإحصائية: تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة برنامج spss، وحساب كل من معامل بيرسون، الإختبار التائى لعينة واحدة لإختبار الفروق بين متوسطات درجات العينة ولأداتى الدراسة و

الإخبار التائى لعينتين مستقلتين لإيجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب العينتين المستقلتين المطرفتين لمقياس التلكؤ الأكاديمى، وأظهرت نتائج الدراسة:.

- أن طلبة الجامعة يتمتعون بالمعتقدات المعرفية ويتصفون بصورة عامة بالتلكؤ الأكاديمى وأن هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين المعتقدات المعرفية والتلكؤ الأكاديمى.

7- دراسة حمدي محمد ياسين وورنا على عاشور (2019) بعنوان : إدارة الذات كمحدد نفسي للتكؤ الأكاديمي لطلاب الجامعة بدولة مصر .

- الهدف : التعرف على علاقة إدارة الذات بالتكؤ الأكاديمي والإختلافات بين الذكور والإناث في إدارة الذات والتكؤ الأكاديمي، وكذا التعرف على الفروق بين التخصصات لكلا الشعب الأدبية والشعب العلمية لمتغيرات الدراسة .

- المنهج: الوصفي الإرتباطي .

-العينة:(147 طالب وطالبة ) من جامعة عين شمس.

- الأدوات: مقياس التكؤ الأكاديمي، مقياس إدارة الذات.

- الأساليب الإحصائية :إختبار ( ت)، معامل الإرتباط بيرسون، معادلة الإنحدار البسيط، وأسفرت نتائج الدراسة على أن إدارة الذات لدى الطلبة ترتبط مع تقلص سلوك التكؤ الأكاديمي، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التكؤ الأكاديمي.

8- دراسة يوسف أحمد سالم الربعة ونصر مقابله (2019) بعنوان : القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة مادبا" بالأردن.

- الهدف: التعرف على القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

- العينة: ( 149 طالب و 171 طالبة بمجموع 320 طالب) في مرحلة الثانوية في محافظة مادبا.

- المنهج : الوصفي الإرتباطي .

- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس التكؤ الأكاديمي، مقياس التنظيم الذاتي، مقياس تنظيم الوقت مقياس المعتقدات المعرفية حول التكؤ الأكاديمي.

-الأساليب الإحصائية: استخدم الباحثان نظام (SPSS) الإحصائي لاستخراج ، المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعرفية ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة الانحدار المتدرج، تحليل التباين الثنائي، حساب مصفوفات الارتباط بين المتنبئات والمتنبأ به، وحساب الأوزان المعيارية ولا معيارية.

- نتائج الدراسة: عدم وجود مهارة تنظيم الوقت والتنظيم غير الفعال للوقت وهو سبب مكون لتلكؤ الأكاديمي، وكلما كان الطلبة أكثر وعياً في استغلال الوقت قل لديهم تلكؤ الأكاديمي.

- فشل التنظيم الذاتي سبب في تلكؤ الأكاديمي وكلما كان الطلبة المنظمين ذاتياً كانوا أقل تلكؤ.

- كما أن المعتقدات المعرفية الإيجابية حول تلكؤ الأكاديمي ترتبط إيجاباً بالتلكؤ الأكاديمي، وكلما تم تعديل معتقدات التلاميذ أدى ذلك إلى التقليل من تلكؤ الأكاديمي لهم يعد بمثابة إستراتيجية لضبط المعرفة والمشاعر السلبية وبتالي القدرة على الضبط للأفكار والإنفعالات والأداء، وأوصت الدراسة بوضع خطط واستراتيجيات تهدف إلى خفض ظاهرة تلكؤ الأكاديمي وضرورة اهتمام المؤسسات التربوية بهذه الظاهرة والتحسيس بمخاطرها وآثارها السلبية من خلال عقد حصص وبرامج إرشادية توعوية.

9- دراسة فاطمة أحمد عبد العال (2019): بعنوان العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بور سعيد دولة مصر .

- هدفت الدراسة: إلى البحث في علاقة مهارات الاستذكار بالتلكؤ الأكاديمي لدى المرحلة الثانوية بمحافظة بور سعيد .

- المنهج: الوصفي الإرتباطي

- العينة: (52) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية منهم (27 ذكور و 24 إناث).

- أدوات الدراسة : مقياس مهارات الاستذكار ومقياس التلكؤ الأكاديمي.

- الأساليب الإحصائية: إختبار (ت) ومعامل الإرتباط بيرسون .

- النتائج : أشارت إلى أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين استخدام مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى كل من الطلاب والطالبات محل الدراسة بعنوان العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بور سعيد.

10- دراسة صفاء عبد الرسول الإبراهيمي (2020) بعنوان: إتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي ببغداد العراق.

- الهدف: التعرف على اتجاهات الطلبة نحو تقدير الوقت والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وكذا التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت والتلكؤ الأكاديمي.

- المنهج: الوصفي الإرتباطي.

- العينة: (460) طالب وطالبة مستوى جامعي.

- الأدوات : تم الإعتماد على مقياس الاتجاه نحو تقدير الوقت، ومقياس التلكؤ الأكاديمي .

- الأساليب الإحصائية : معامل الإرتباط بيرسون والإختبار التائي test-العينيتين مستقلتين،

وتوصلت النتائج إلى أن:

- إتجاهات أفراد العينة سلبية نحوالتقدير الصحيح للوقت.

- وأن أفراد العينة يمارسون التلكؤ الأكاديمي بمستوى مرتفع وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الإتجاهات نحو تقدير الوقت والتلكؤ الأكاديمي.

#### ثانيا-الدراسات الأجنبية:

1- دراسة أوسبارد وآخران , Ossebbaard et al (2006) بعنوان: أثر برنامج معتمد على تقنيات مستمدة من علم النفس الايجابي على مقياس التلكؤ الأكاديمي " هولندا".

- الهدف: فحص أثر برنامج معتمد على تقنيات مستمدة من علم النفس الايجابي على مقياس التلكؤ الأكاديمي.

- المنهج : التجريبي.

- العينة : (112) طالبا وطالبة من (4) تخصصات ( العلوم الإنسانية - العلوم الطبيعية - العلوم الاجتماعية والطبية البيولوجية ) من جامعة " أوتريتش في هولندا".

- الأدوات: مقياس التلكؤ الأكاديمي من إعداد " سكوينغبرغ،1994" ، ويتضمن المقياس ثلاثة مقاييس فرعية لقياس كل من ( الخوف من الفشل - انخفاض الدافعية - سلوك التلكؤ الأكاديمي ) ، أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت على مبادئ من العلاج المعرفي السلوكي على كل من المقياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمتغيرات السابقة.

- كما أظهر كل من البرنامجين السابقين أثر فعال في التخفيف من التلكؤ الأكاديمي لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين. (الأحمدي، 2018، 90).

2- دراسة يو You (2015) بعنوان : أثر التلكؤ الأكاديمي في التحصيل لمقررات التعلم الالكتروني بدولة كوريا .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التلكؤ الأكاديمي في التحصيل لمقررات التعلم الالكتروني

وقد تم تسجيل سلوكيات التلكؤ الأكاديمي مثل التأخير في التعلم المجدول أسبوعيا والتأخر في إرسال الواجبات والمهام عن طريق ملاحظة بيانات الدخول إلى الموقع، حيث كانت جميع التفاعلات بين الأساتذة والمتعلمين والمحتوى في بيئة التعلم الالكتروني يتم تسجيلها الكترونيا.

- المنهج: الوصفي الارتباطي.

- العينة:(569) طالبا جامعيًا من الملحقين بأحد برامج التعلم الالكتروني في كوريا، وتم اختيار الغياب والإرسال المتأخر للواجبات والمهام لقياس التلكؤ الأكاديمي في التعلم الالكتروني.

- الأدوات: مقياس التلكؤ الأكاديمي.

- الأساليب الإحصائية: تحليل الانحدار المتعدد لتحديد العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي وأظهرت نتائج الدراسة أن الغياب والإرسال المتأخر للواجبات والمهام كمؤشرات للتلکؤ الأكاديمي يمكنها التنبؤ تنبؤًا دالًا إحصائيًا بالتحصيل الأكاديمي كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار قدرة التلكؤ الأكاديمي على التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي ، كما زادت إمكانية التنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي بمعلومية التلكؤ الأكاديمي بمرور الزمن.

3- دراسة بويراز وأوساك، Boyraz and Ocak (2016) بعنوان: العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت لدى طلاب الجامعة.

- الهدف:الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وتنظيم الوقت، وكذلك فحص مستوى تنظيم الوقت لدى الطلاب (منخفض، متوسط، مرتفع) والتعرف على أثر متغيرات ( الجنس، والتخصص، نوع المنزل ) على التلكؤ الأكاديمي.

- المنهج : الوصفي الإرتباطي.

- العينة: (332) طالبا من المرحلة الجامعية.
- الأدوات: مقياس التلكؤ الأكاديمي ومقياس تنظيم الذات وتوصلت نتائج الدراسة إلى :
- وجود علاقة سلبية بين التلكؤ الأكاديمي وتنظيم الوقت.
- 4- دراسة مورادي وآخرون، **Moradi s et al (2017)** بعنوان: فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في التلكؤ الأكاديمي لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمدينة كرمشناه بدولة إيران.
- الهدف: تحديد فعالية برنامج فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في التلكؤ الأكاديمي لدى تلميذات المدرسة الثانوية.
- المنهج: الشبه التجريبي.
- العينة: (122) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية.
- الأدوات: مقياس التلكؤ الأكاديمي وبرنامج التفكير الإيجابي المكون من (9) جلسات.
- وأظهرت نتائج الدراسة أن:
- مهارات التفكير الإيجابي كانت فعالة في التقليل من التلكؤ الأكاديمي ، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي في المدارس لتقليل من ظاهرة التلكؤ الأكاديمي وزيادة معدل الأداء الأكاديمي لدى الطلاب .(الأحمدي،2018،90).

#### التعليق على دراسات المحور الثالث:

من خلال استعراض جملة من الدراسات السابقة المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي نلاحظ تعدد المجالات التي تناولتها الدراسات العربية والأجنبية بالبحث والدراسة فمنها ما اقتصر على معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض سلوك التلكؤ الأكاديمي مثل ما جاءت به دراسة **سعد عزيز جودة (2011)**، ومنها ما هدف إلى فحص أثر برنامج معتمد على تقنيات مستمدة من علم النفس الإيجابي على مقياس التلكؤ الأكاديمي كدراسة **أوسبارد وآخرون Ossebbaard et al (2006)**، ومنها ما عني بتحديد فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في التلكؤ الأكاديمي التي جاءت به دراسة **مورادي وآخرون، Moradi s et al (2017)** ، ونجد هذه الأخيرة تتشابه نوعا ما في تناولها لمتغيرات الدراسة مع دراسة **سحر السيد الأحمدي (2018)** والتي هدفت إلى التعرف على علاقة التلكؤ الأكاديمي بالتفكير الإيجابي ومن النتائج المتوصل إليها أن التفكير الإيجابي من أكثر

المتغيرات المساهمة في التقليل من التلكؤ الأكاديمي ، وإنطلاقاً من هذه النتائج الإيجابية المتوصل إليها قامت الباحثة بإدراج فنية التفكير الإيجابي في البرنامج الإرشادي لدراسة الحالية.

- ركزت العديد من هذه الدراسات على ربط متغير تنظيم الوقت بالتلکؤ الأكاديمي وهذا ما كان واضحاً في الدراسات التالية : بويراز وأوساك، Boyraz and Ocak (2016)، صفاء عبد الرسول الإبراهيمي (2020)، أحمد ثابت فضل (2014) ويوسف أحمد سالم الربعة ونصر مقابله (2019)، وفي البعض من الدراسات قد سلط الضوء على التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بعادات الإستذكار وهذا ما نجده في دراستي : فاطمة أحمد عبد العال (2019) وناجي محمود النواب وإياد هاشم محمود (2014)

- جل هذه الدراسات استخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي فيما اختصت الدراسات التالية : أوسبارد وآخران Ossebbaard et al, (2006)، سعد عزيز جودة (2011)، عصام جمعة ونصار وعبد الرحمان محمد عبد الرحمان (2016) ودراسة مورادي وآخرون، Moradi s et al (2017) المنهج شبه التجريبي وكان التصميم التجريبي ذوالمجموعتين بقياس قبلي وقياس بعدي ، وهذا ما تشابهت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية بتبني هذا النوع من المناهج بتصميم المجموعتين بقياس قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية .

- أغلب الدراسات السابقة العربية والأجنبية تشابهت في عينة الدراسة وخصائصها المتمثلة في المتلكئين أكاديميا من المرحلة الجامعية، واختلفت دراسة سعد عزيز جودة (2011) بعينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، وجاءت دراسة كل من : دراسة مورادي وآخرون، Moradi s et al (2017)، يوسف أحمد سالم الربعة ونصر مقابله (2019) وفاطمة أحمد عبد العال (2019) بعينة من المتلكئين أكاديميا من تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذا ما تشابهت فيه الدراسة الحالية ، لكن تتميز الدراسة الحالية بتحديد السنة النهائية من التعليم الثانوي كعينة الدراسة دون السنوات الأخرى.

- تباين الدراسات السابقة في حجم العينة الخاضعة للدراسة حيث تراوح عددها من (30-569) فنجد دراسة سعد عزيز جودة (2011) حددت بعينة قدرها (30) ، وهذا ما تقاربت فيه مع الدراسة الحالية التي بدورها حددت ب (40) تلميذ وتلميذة من المتلكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز امتحان شهادة البكالوريا وهذا ما يتناسب مع متطلبات والمنهج المعتمد في الدراسة ، أما بالنسبة لدراسة يو You (2015) نجد أنه اعتمد على عينة قدرها (569) طالبة طالب جامعي.

- أثبتت الدراسات السابقة التالية : أوسبارد وآخران , Ossebbaard et al (2006)، سعد عزيز جودة (2011)، عصام جمعة ونصار وعبد الرحمان محمد عبد الرحمان (2016) ودراسة مورادي وآخرون، Moradi s et al (2017) والتي انتهجت المنهج شبه تجريبي تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، ما يتبين لنا أهمية متغيرات الدراسة الحالية.

- كما لا يفوتنا توضيح أن البعض من هذه الدراسات توصلت إلى جملة من التوصيات التي أكدت على ضرورة تطوير برامج الإرشاد الأكاديمي وزيادة فعليته لدى جميع التلاميذ في مختلف مراحلهم التعليمية وتعريفهم بأهمية تنظيم الوقت، والعمل على وضع خطط واستراتيجيات تهدف إلى خفض ظاهرة التلكؤ الأكاديمي ، وضرورة اهتمام المؤسسات التربوية بهذه المشكلة والتحسيس بآثارها السلبية من خلال عقد حصص وبرامج إرشادية توعوية وهذا ما سعت الدراسة الحالية لتحقيقه برغم من صغر الشريحة الذي وجه لها هذا البرنامج على أمل التطوير أكثر في هذه الدراسة مستقبلا وتوسيع والتنوع في الفئة التي توجه لها مثل هذه البرامج الإرشادية وجعل محتواها يستفيد منه التلاميذ والطلبة في حصص خاصة .

- الدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة بما يلي:

- أنها من الدراسات القليلة على حد علم الباحثة التي وجهت الأنظار صوب فئة هامة في المجتمع وهي فئة التلاميذ وبالتحديد المتكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا ، والمساهمة في اتخاذ العديد من الإرشادات والتدابير اللازمة التي من شأنها مساعدتهم أن يكونوا أكثر إقبالا على الاستذكار بطريقة سليمة وأكثر تنظيما لوقتهم ليصبح أكثر فاعلية في المجال الأكاديمي والإجتماعي .

- المساهمة في تأسيس برنامج إرشادي ذات منحي نمائي يجمع بين تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت، لأنه حسب إطلاع الباحثة وعرضها لمجموعة من الدراسات السابقة لم تتوفر دراسة صممت برنامج إرشادي جمعت فيه تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى عينة من التلاميذ وتحديد المتكئين أكاديميا.

- تبحث في كيفية التصدي لعوامل وأسباب مشكلة التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ وبالتالي الخروج بالعديد من طرق الوقاية منه وكذا عرض بعض الاستراتيجيات المساهمة في التخفيف من هذه المشكلة.

- هذا وبالإضافة إلى محاولة الباحثة أن تستخدم في الدراسة الحالية جملة من الإستراتيجيات وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي وذلك بصورة انتقائية ما ويتناسب مع طبيعة عينة الدراسة .

- تقديم بعض المقترحات والتوصيات في ضوء نتائج الدراسة الحالية.

- الإستفادة من الدراسات السابقة :

إن إطلاع الباحثة على محتوى الدراسات السابقة ونتائجها ، تتحدد منها أوجه استفادة الدراسة الحالية كما يلي :

- بلورة وصياغة مشكلة وأهداف وأهمية الدراسة الحالية تحديدا دقيقا قابلا للدراسة ، من خلال مراجعة تلك الدراسات والوقوف على أبعاد الدراسات السابقة في مجال البرامج الإرشادية والتحسين من عادات الاستنكار ومهارة تنظيم الوقت مع معرفة الجوانب التي حظيت بإهتمام أكثر الباحثين.

- صياغة الفروض واختيار المنهج المستخدم في الدراسة.

- وضع أساس نظري وتطبيقي لدراسة وتحديد المكونات والجوانب المتنوعة الذي يتضمنه الإرشادي المصمم.

- تحديد بعض العادات والمهارات التي يمكن تنميتها من خلال البرنامج الإرشادي المقترح الذي أعدته الباحثة بما يتناسب مع الجلسات الإرشادية التي يتضمنها وذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

- الإطلاع على الأدوات الواجب استخدامها في الدراسة واختبارها من خلال من مجموعة من الأساليب الإحصائية وكذا توظيفها في جانب مناقشة نتائج الدراسة.

## الفصل الثاني: عادات الاستذكار

- تمهيد.

1- تعريف عادات الاستذكار.

2- أسس ومبادئ عادات الاستذكار.

3- مهارات عادات الاستذكار.

4- النظريات المفسرة لعادات الاستذكار.

5- أهمية عادات الاستذكار لدى التلاميذ .

6- الإستراتيجيات والأساليب المساعدة على تحسين عادات

الاستذكار لدى التلاميذ .

7- شروط الاستذكار الجيد لدى التلاميذ.

8- معوقات عادات الاستذكار عند التلاميذ.

- خلاصة.

**تمهيد:**

العادات نوع من السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة، حيث يبذل التلميذ جهدا في الاستذكار للإلمام بالمعلومات والمعارف والحقائق، فالاستذكار عملية من عمليات التعلم المهمة في حياة التلميذ ولا يستطيع الإستغناء عنها في أي مادة من المواد التي يدرسها. فهي عملية ملازمة له منذ بداية تعلمه إلى نهايتها، كما تعتبر مدخلا مهما في تحسين مستوى الإنجاز والتحصيل الأكاديمي مستقبلا للتلميذ في مختلف مراحل التعليم، وتبدو عادات الاستذكار في سلوك التلميذ عندما يدرس ويتعلم ويكتسب معلومات ومعارف وخبرات ومهارات جديدة ومتنوعة، وتكتمل عملية الاستذكار بقدرة التلميذ على إسترجاع المادة التي إحتفظ بها استرجاعا كاملا، وتعد البيئة المدرسية من العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي للتلميذ ومدى امتلاكه لعادات الاستذكار التي من شأنها المساهمة في تحسين مستوى أداءه الدراسي الأمر الذي ينعكس إيجابا على تحصيله الدراسي، لذا يحتاج التلاميذ في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة عادات الاستذكار والعمل على تحسينها، وتجنب الأسباب التي تعرقل هذه العملية المعرفية الهامة.

**1- تعريف عادات الاستذكار:**

**1 - 1 - لغة:**

إستخدم بعض الباحثين مصطلح المذاكرة، بينما إستخدم آخرون مصطلح الاستذكار قاصدين بهما العملية التي من خلالها يتم استيعاب محتوى الموضوعات التي يدرسها التلاميذ، وإسترجاعها أثناء الإختبارات أو عند الحاجة إليها وبالرجوع إلى معاجم اللغة العربية نجد أنه ورد على لسان العرب، اشتقاق المصطلح من الفعل " ذكر " والذكر : الحفظ للشيء تذكره .، وفي قوله تعالى " ... وذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين "، والذكر والذكرى، بالكسر نقيض النسيان.... واستذكر الرجل : ربط في أصبعه خيطا ليذكر به حاجاته، والتذكرة : ما تستذكر به الحاجة، واستذكر الشيء : درسه للذكر . والاستذكار: الدراسة للحفظ، واستذكر: بمعنى ذكر درسه وحفظه.(الوحش،2008،211)

**1 - 2- إصطلاحا:**

لقد تعددت وتنوعت وجهات النظر التي عرفت عادات الاستذكار، وسنحاول في ما يلي عرض مجموعة من التعاريف كتالي :

يعرف ( كيرت وجوهن، Curt & John، 1990) عادات الاستذكار على أنها طرق خاصة يتبعها الطالب أثناء تعامله مع المعلومات ، سواء كان ذلك داخل قاعات المحاضرات أو أثناء قيامه بالاستذكار. (السيد، 2008، 91).

ونجد (ميهوب الوحش، 2008) قدم تعريفا لمصطلح عادات الاستذكار على أنها " مختلف الوسائل والأنشطة المعبرة على قدرة الطالب على استيعاب المادة الدراسية التي يقوم باستذكارها ، بدرجة إتقان مقبولة وفق المرحلة التعليمية والعمرية التي وصل إليها والتي داوم عليها حتى صارت لديه عادة ،كالقدرة على تنظيم الوقت، القدرة على التركيز، القدرة على القراءة السليمة والسريعة والهادفة ، القدرة على كتابة الملخصات ، والقدرة على تركيز الانتباه والربط بين أفكار الدرس، والقدرة على النقد والتحليل والتفسير. (الوحش، 2008، 214)

وأشار ( أوزسي، Ozsy، 2009) على أنها القدرة على إدارة الوقت والمصادر الأخرى لإكمال المهام التعليمية بنجاح، وهي كمية ونوعية الممارسة اليومية فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي الذي يستخدمها التلاميذ أثناء فترات الدراسة العادية والتي تحدث في بيئة مواتية. (البركاتي، 2018، 428)

كما تعرف على أنها " مجموعة من العادات والمهارات التي تمكن الطالب من الحصول على معلومات قراءة واستماعا وتنظيما وفهما ونقدا، والقدرة على تحليلها ويتم ذلك بسرعة وبكفاءة عالية". (العزاوي، 2015، 13)

ويقصد بها كل من (روبينسون ،سكاموتو، روبياك، وبوك ، Robison, Sakamoto, Bobbyak & Pauk) بأنها: مختلف الأنشطة التي يقوم بها التلاميذ والتي تعينهم على تحسين تعليمهم مثل تدوين الملاحظات والتساؤل والاستماع الواعي والمراجعة حيث تعمل عادات الاستذكار عمل التغذية الراجعة في الكشف عن نقاط القوة والضعف لدى التلميذ. (نورجان، 2014، 10)

فيما يشير إليها (الأركوازي 2013) على أنها مجموعة من العادات والخطوات التي يستعملها التلميذ لتسهيل عملية اكتساب وفهم المعلومات وتفاعله مع المعرفة الجديدة في المادة الدراسية واسترجاعها ببسر وسهولة. (النواب وآخرون، 2014، 6)

في حين يعرف كل من ( منى حسن السيد وأحمد محمد أبو الخير أحمد وأماني سعيدة سيد إبراهيم ، 2013) عادات الاستذكار بأنها نمط سلوكي يكتسبه التلميذ من خلال الممارسة المتكررة والمواظبة على

إنجاز الدروس والواجبات المدرسية في مواعيدها دون تأخير وإستخدام إجراءات فعالة تؤدي إلى كفاءة عالية لتحصيل المعلومات والمعارف واكتساب الخبرات وإتقان المهارات. (السيد وأحمد وإبراهيم، 2013، 11)

من خلال التعاريف السابقة ، يمكن أن نستخلص مجموعة نقاط حول عادات الاستذكار :

- بأنها مختلف الطرق والوسائل والأنشطة التي يستخدمها التلميذ أثناء استذكاره لدروسه والتي تعكس بدورها قدرة هذا الأخير على إستيعاب المادة الدراسية التي يقوم باستذكارها، والتي تعينهم أيضا على تحسن تعلمهم وتسهل عليهم فهم المعلومات الجديدة والعمل على ربطها ببنيتهم المعرفية السابقة، مع الحرص على الإسترجاع السليم لتلك المعلومات التي تم استذكارها بكل سلاسة.

- يمكن ربط عادات الاستذكار بقدرة التلميذ على تنظيمه المجمل لوقته لضمان أداء مهامه التعليمية الدائمة على أكمل وجه.

- هونمط سلوكي يقوم به التلميذ ويساعده في إنجاز دروسه وواجباته المدرسية في موعدها المحدد ، إذ يساهم في الإبتعاد عن سلوك التلكؤ الأكاديمي الذي يؤدي بالتلميذ إلى نتائج غير مرضية.

- هي أحد أوجه أساليب التعلم خاصة إذا إرتبطت بالمهارات التالية :التساؤل والإستماع الواعي للأستاذ ، القراءة الجيدة للمادة العلمية ، التنظيم الجيد للمادة التعليمية ، القدرة على فهم وتحليل ونقد المعلومات التي يتلقاها، تدوين الملاحظات أثناء الاستذكار وعمل التغذية الراجعة لمعرفة مستوى الاستذكار لديه.

## 2- أسس ومبادئ عادات الاستذكار :

توجد مجموعة من المبادئ التي لا يمكن الإستغناء عنها في عملية الاستذكار التي تساعد التلميذ في فهم واستيعاب المعلومات المراد استذكارها، وتشمل هذه الأسس والمبادئ ما يلي :

**2-1- الدافعية للدراسة :** هي حالة خاصة من الدافعية العامة تشير إلى حالة داخلية عند التلميذ تدفعه إلى الإلتباه للموقف التعليمي، والإقبال عليه بنشاط موجه والإستمرار فيه لكي يتحقق التعلم، وتمثل الدافعية الطاقة الإنفعالية لدى التلميذ والمحفزة له على إنجاز أعماله ومهامه الدراسية المختلفة كرد فعل أوبلوع هدف معين في ميدان الدراسة والتعلم، وتؤدي إلى إستمرار تبعات السلوك التعليمي حتى تشبع الحاجات وتحقق الأهداف ،كما أن الدافع القوي للدراسة يزيد من اليقظة والإلتباه ويؤخر ظهور التعب وتحول دون ظهور الملل وتعب التلميذ أكثر، ويزيد تقبل وهضم للموضوعات التي تخص المواد الدراسية التي هو بصدددها، مما يزيد من مقاومته للظروف التي تصرفه عن الدراسة. (خضير وسالم، 2017، 101). ويذكر (مصطفى محمد حسانين

(2002) أن مستوى الدافع يؤثر في استذكار التلميذ ،فالدافع القوي نحو الاستذكار يزيد من اليقظة وتركيز الإنتباه، ويؤخر ظهور الملل ويجعل التلميذ أكثر تمثلاً لموضوعات المادة الدراسية مما يزيد من مثابرتة على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفه عن الاستذكار وتقلل من فعاليته وعلى العكس من ذلك فإن ضعف مستوى الدافعية، يجعل التلميذ ينصرف إلى مثيرات أخرى غير الدراسة، وخاصة في ظل المغريات الحديثة من برامج تلفزيونية،هواتف ذكية، إنترنت، وألعاب إلكترونية،مختلف المواقع الاجتماعية وغيرها ....، فيصيبه الملل في استذكار موادته الدراسية ويؤخر القيام بالمهام والواجبات المنوط بها، فالدافعية هي محرك السلوك وهي الموجه للنشاط الذي يقوم به التلميذ فهي التي تمد السلوك بالطاقة وتجعل التلميذ يبذل الجهد ويتأثر في الدراسة ويواظب على الاستذكار.(الشحات،2011،34).

## 2-2- مبدأ النشاط الذاتي: يقوم الاستذكار الجيد على النشاط الذاتي للتلميذ عن طريق البحث والاطلاع

وإستخلاص النتائج والحقائق وجمع المعلومات بدلا من أن يتلقى المعلومات جاهزة من الأستاذ، فالمعلومات التي يتلقاها التلميذ عن طريق نشاطه الذاتي لا تكون عرضة للنسيان وعندما يكون موقف التلميذ مما يتعلمه إيجابيا فإنه لا يقتصر على مجرد التكرار الآلي وترديد ألفاظ المعلومات التي تلقاها في الدرس، بل يفكر دوما فيما يقرأ محاولا فهم معناه كما يحاول تطبيقه وتلخيصه بلغته الخاصة وأسلوبه الخاص والإجابة عن الأسئلة منه أو يناقشه أو يشرحه لزميل له ، فقد تبين أن أفضل أنواع التعلم هو التعلم القائم على ذلك الجهد والنشاط الذاتي(عبد الصمد،1993،29.26) ، وعدم الإعتماد على الأستاذ أوزميل الدراسة أو شخص آخر، والحرص الدائم على الإستفسار واستيضاح على كل ما يدور حوله الغموض، وممارسة المذاكرة الجماعية المنظمة والمنضبطة مع زملاء القسم.(الثبتي وشعلة ،34،2007)

2-3- الإستماع والقراءة : يعد الإستماع والقراءة من المتطلبات الأولية للتعلم وهي من العادات التي تؤثر في الأداء الأكاديمي للتلميذ، لكي يستفيد هذا الأخير من الدرس والإستفادة المثالية لا بد أن يحضر لها تحضيرا جيدا، عن طريق الإستماع بإعتباره أساس التلقي ، فعادة ما نجد التلميذ المتفوق تلميذا متسمعا جيدا ، ويقرأ الدرس بتركيز وإمعان لأخذ الفكرة وترسيخها في الذهن ، ولا بد من الإشارة أن إلى أن الإستماع يصاحبه القراءة ، والمقصود بالقراءة هنا إدراك لما يتم الاستماع إليه أو ما يتم قراءته.(باقر،2019،231)

2-4- الاستذكار الموزع: بحيث يتم الاستذكار على فترات زمنية تتخللها فترات راحة، فالدرس الذي يلزمه ساعات متتالية لحفظه، يكون حفظه أسهل وأكثر ثباتا ورسوخا في ذهن التلميذ إذا ما تم استذكاره على فترات زمنية منفصلة بدل استذكار في جلسة واحدة.

2-4- الاستذكار الكلي : تعتمد على أساس أن التلميذ يقوم بدراسة موضوع الدرس من أوله إلى آخره حتى يتمكن من فهم الفكرة الكلية وترسيخها في الذهن.

2-5- التسميع الذاتي: عملية تلخيص الأفكار والمعلومات بصوت مسموع لثبتيها في الذاكرة حيث يمكن التلميذ من ترجمة أفكاره بلغته وبصوت مرتفع من أجل حفظ المعلومات في الذاكرة لفترة طويلة من الزمن. (أحمد، 2022، 1160)

2-6- التكرار: ولأن تكرار الشيء يزيد رسوخا في الذهن، يقول بعض علماء علوم "القرآن الكريم" "من حفظ بسرعة نسي بسرعة، ومن ختم في خمس لم ينس"، ويعني إعادة تكرار المعلومات التي يراد حفظها عدد من المرات يكفي لإسترجاعها، ولحدوث عملية التكرار لابد من الممارسة فلا يستطيع التلميذ أن يحفظ مثلا قصيدة من قراءتها مرة واحدة بل من قراءتها عدة مرات حيث يؤدي التكرار إلى إجادة إتقانه ولا بد أن يكون التكرار مقننا ومدروسا ولكي يكون مقننا ومدروسا لا بد أن يقترن ب (الإنتباه والملاحظة وفهم المواقف والتمييز بين الإستجابات الصحيحة والخطأ والتدعيم وتعمد الفهم وتعمد التعلم وتعمد الإستفادة التطبيقية مما يتم تعلمه) (محمد غانم، 2006، 53). وتشير الدراسات إلى أهمية الدور الذي تلعبه عادات الاستذكار في اكتساب أنماط سلوكية ضرورية لعملية التعلم الذاتي، ولذلك نجد أن التلاميذ في مختلف مراحلهم الدراسية غالبا ما يلجئون أثناء استذكار دروسهم إلى التكرار المنظم والموجه ذاتيا لمجموعة من أساليب الأداء السلوكي المكتسبة التي تبنوها مع مرور الوقت وفضلوها لإنجاز مهامهم الدراسية (الوحش، 2008، 203)

### 3- مهارات عادات الاستذكار :

قسم ( لافي وسميث Luckie and Smethurst ، 1998 ) مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات كتالي:

#### 3-1- مهارات المدخلات Input skills :

تستخدم تلك المهارات في اكتساب المعلومات والأفكار الجديدة من مجالاتها المختلفة داخل المؤسسة التعليمية وخارجها، وإستدخالها في الذهن من خلال الحواس والتناول العقلي لتلك المعلومات وهي أول خطوة نحو الاستذكار الفعال هي تحسين مهارات المدخلات حيث تتمثل في ( الإستماع ،القراءة ،عمل الملاحظات والملخصات ، تحديد الأهداف ، والمشاركة في القسم).

3-2- مهارات العمليات Process skills :

تعد مهارات الإدخال من أهم مهارات الاستذكار وجزء من نظام الاستذكار فعندما يحصل التلميذ على المعلومات يبدأ في تجهيزها ومعالجتها لربطها بالبنية المعرفية لديه ، وهذا الربط يساعد على استدعائها وقتما يريد ذلك ، وعمليات المعالجة والربط للمعلومات تحتاج إلى مهارات استذكار تسمى مهارات العمليات التي تتمثل في ( تنظيم الوقت، إدارة الذات ، التركيز، إدارة الذاكرة ، والمراجعة والإستعداد للإختبار).

3-3- مهارات المخرجات Output skills :

مهارات إخراج المعلومات التي تم استذكارها هي الأخرى من مهارات الاستذكار المهمة جدا وترجع هذه الأهمية إلى أنها مهارات تعكس أداء ملاحظ يقوم من قبل الآخرين، ويترجم المهارتين السابقتين إلى أداء ظاهر يقدر من خلاله مدى نجاح التلميذ، فالأستاذ لا يدرى كيفية تنظيم التلميذ وقته للاستذكار ولا يعرف كم ساعة قضاها أمام الكتاب ولكنه يلاحظ ويقوم أداء التلميذ في الإختبار وتتمثل مهارات المخرجات في (المشاركة والتفاعل في القسم ، كتابة التعبير الشفوي والتحريري ، تجنب قلق الاختبار) وأي خلل في أي مهارة من منظومة هذه المهارات المذكورة يؤثر حتما على النتائج النهائية وهو مستوى التحصيل الدراسي لدى التلميذ. (Luckie and Smethurst,1998 ,4)

ومن خلال هذا الجدول نوضح أكثر محددات الاستذكار كما يلي:

جدول (1) يوضح محددات مهارات الاستذكار الثلاثة من تصميم الباحثة .

مهارات الاستذكار		
مهارة المدخلات	مهارة العمليات	مهارة المخرجات
هي أول خطوة نحو الاستذكار الجيد بحيث تفيد هذه المهارة في اكتساب المعلومات والأفكار الجديدة في مختلف المواد الدراسية داخل القسم وخارجها وإدخالها لذهن من خلال الحواس.	عندما يحصل التلميذ على المعلومات يبدأ بتجهيزها لربطها في البنية المعرفية لديه وهذا الربط يساعد على استدعائها وقت	هنا يتم ترجمة كل من ( مهارة المدخلات ومهارة العمليات ) إلى أداء ظاهر يقدر من خلاله مدى نجاح التلميذ فالأستاذ لا يدرى كيف نظم التلميذ وقته للاستذكار ولا يعرف كم ساعة قضاها في حفظ الدرس لكن

يلاحظ ويقوم أداؤها التلميذ من خلال نتائج في الفرض أو الإمتحان وأثناء الإستجواب.	حاجتها.
---	---------

#### 4- النظريات المفسرة لعادات الاستذكار :

##### 4-1- النظريات السلوكية:

إن أكثر التفسيرات المتفق عليها لكيفية اكتساب العادات هي النظريات المبنية على أساس التعلم الشرطي والتدعيم ، والتعلم في ضوء هذه النظريات هو تشكيل ارتباطات بين المثيرات واستجابات معينة فإذا ظهر هذا المثير مرة أخرى فإن الإستجابة التي ارتبطت به سوف تظهر ، وتختلف فيما بينها في تفسير طبيعة الإرتباطات وكيفية تشكيلها، حيث ذكر :

**4-1-1- ثورنديك Thorndi** الذي يؤكد على أن التكرار يعمل على تقوية الروابط العصبية بين المثير والإستجابة ، ويؤدي الإهمال إلى إضعاف هذه الروابط ، وأن التدريب في حد ذاته لا يحسن الأداء ، بل يجب اقترانه بقانون الأثر الذي يساعد في الحفاظ على الإستجابة واستمرارها مما يؤدي إلى تكوين العادات .

**4-1-2- بافلوف Pavlov** الذي أكد على أن آلية التعلم هي الإقتران ويقصد بها التجاوز الزمني لحدوث مثيرين معا لعدد من المرات ، إذ يكتسب أحدهما صفة الآخر ويصبح قادرا على إجترار الإستجابة التي يحدثها المثير الآخر، وبعد تكرار المزوجة بين المثير الشرطي الطبيعي بحيث يتبع المثير الطبيعي المثير الشرطي ، وتزداد الإستجابة الشرطية بزيادة عدد مرات المزوجة أو الإقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي.

##### 4-1-3- سكينر Skinner الذي أشار إلى نوعين من التعلم هما :

- التعلم الإستجابي: والذي يتمثل في الإستجابات الفطرية التي تستثير بمثيرات شرطية نتيجة إقترانها الزمني بمثيرات طبيعية معينة.

- التعلم الإجرائي: الذي يشير إلى جميع الإستجابات الإرادية المتعلمة التي تصدر عن الفرد على نحو إرادي في المواقف الحياتية المتعددة وقد بين "سكينر" أنه يمكن تحقيق هذا التعلم من خلال محاولات التدريب

المتتالية. ( النواب ومحمد، 2014، 10)

4-1-4- **Wats** واطسن: فقد أكد على أن السلوك الإنساني يتشكل بإحلال عادة جديدة والتخلص من عادة غير مرغوب فيها عن طريق تتابع الإستجابات الشرطية ، وقد فسر التعلم واكتساب العادات وفقا لكل من قانون :

- التكرار: الذي يؤدي إلى تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة.

- قانون الحدائة : وهو الفعل الأخير وله الأسبقية في الظهور على غيره من الأفعال.

4-1-5- **نظرية هل Hill**: ، كان جل اهتمامه كيفية تكوين الإستجابة المتعلمة ( العادة ) كونها تمثل قمة التعلم ، وأشار إلى أن التعلم يتكون من خلال تشكيل عادات ويقوم على أساس إقتران مثير وإستجابة بوجود تعزيز أو مكافئة كما وتجدر الإشارة إلى أنه تزداد قوة الإقتران على نحو تدريجي بعدد مرات التدعيم والتعزيز ويطلق على الرابطة بين المثير والإستجابة إسم ( العادة) التي يفترض على أنها تزداد بعدد مرات التدعيم ، وقد اعتبر (هل Hill) أن الاستذكار عملية اكتساب تكونت بالتدرج عن طريق تكوين رابط شرطي بين مثير واستجابة حدث أن أشبعت حاجة الفرد (البشراوي، 2020، 459).

ومن هذا الطرح الذي تناول مختلف النظريات السلوكية حول تفسيرها لعادات الاستذكار فترى الباحثة أن **ثورندايك Thorndi** أكد على ما يلي:

- التدريب وحده لا يكفي لترسيخ ما تم استذكاره.

- يجب دعم التدريب بالتكرار الذي يساهم في ترسيخ ما تم استذكاره.

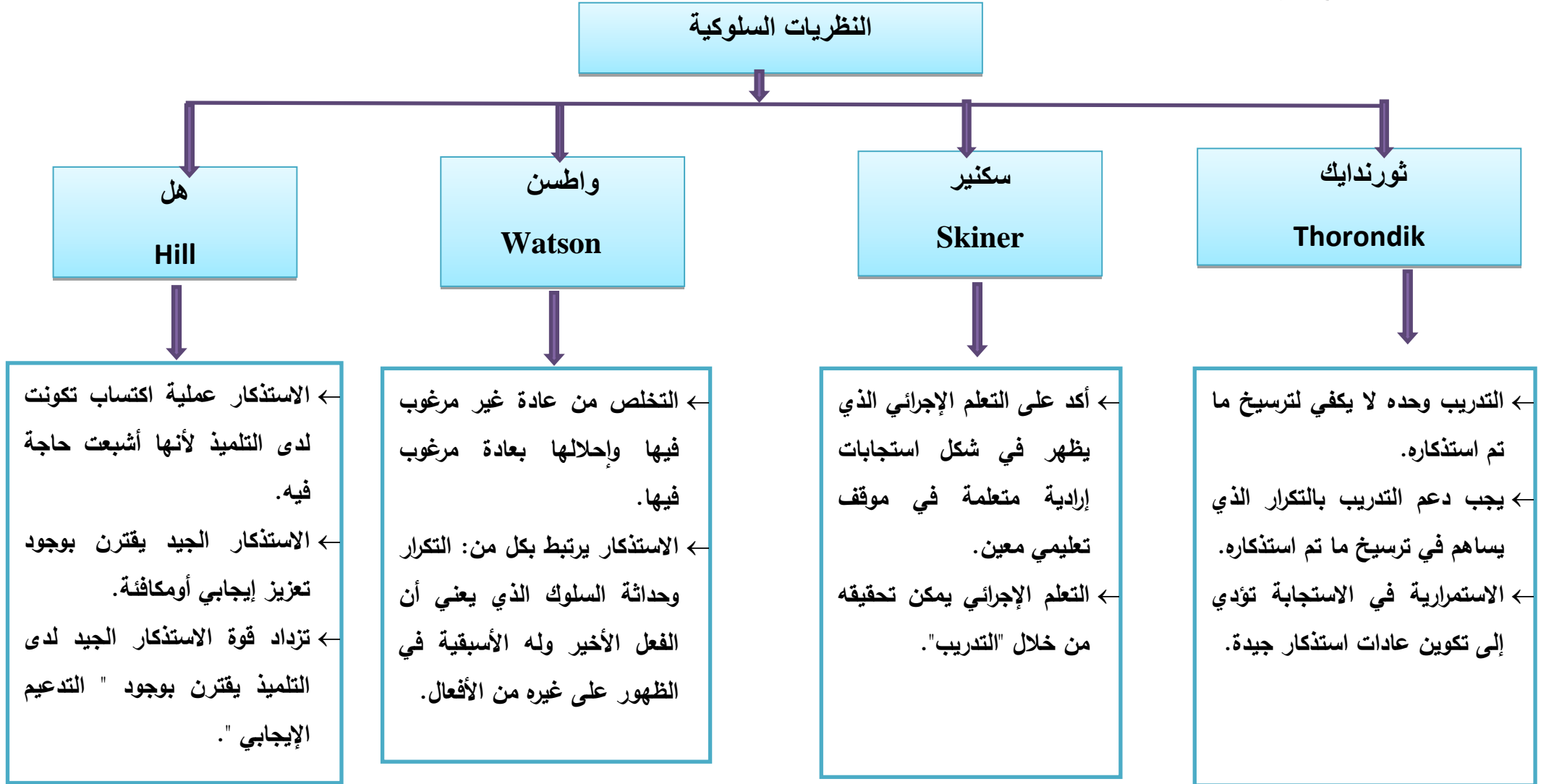
- الإستمرارية في الإستجابة تؤدي إلى تكوين عادات استذكار جيدة.

في حين أن **سكينر Skinner** أكد على التعلم الإجرائي الذي يظهر في شكل استجابات إرادية متعلمة في موقف تعليمي معين والتعلم الإجرائي يمكن تحقيقه من خلال "التدريب".

أما **واطسن Watson** فقد أشار إلى أن التخلص من عادة غير مرغوب فيها وضرورة إحلالها بعادة مرغوب فيها وأن الاستذكار يرتبط بكل من: التكرار وحدائة السلوك الذي يعني أن الفعل الأخير له الأسبقية في الظهور على غيره من الأفعال.

ومن زاوية نظرية **هل Hill** فيرى أن الاستذكار عملية اكتساب تكونت لدى التلميذ لأنها أشبعت حاجة فيه ، والاستذكار الجيد يقترن بوجود تعزيز إيجابي أو مكافئة كما وتزداد قوة الاستذكار الجيد لدى التلميذ يقترن بوجود " التدعيم الإيجابي".

ومن هذا الطرح الذي تناول مختلف النظريات السلوكية نعرضه في شكل مخطط يبين أكثر مضمون كل نظرية حول تفسيرها لعادات الاستذكار



مخطط (1) توضيحي لتفسير مختلف النظريات السلوكية لعادات الاستذكار من تصميم الباحثة.

#### 4-2- النظریات المعرفية:

تركز النظريات المعرفية على العمليات العقلية التي تتوسط بين الدافع التعليمي واستجابات المتعلم أي التي تتوسط بين المثيرات والإستجابات ، كما تهتم بالعمليات التي تحدث داخل الفرد مثل التفكير والتخطيط واتخاذ القرارات والتوقعات أكثر من اهتمامها بالمظاهر الخارجية ومن هذه النظريات ما يأتي :

**4-2-1- نظرية ( اوزيل Ausubel Theory ) المعرفية:** بحيث يرى أن التجمع التراكمي هو الأساس الذي تسير عليه عملية تخزين المعلومات في الذاكرة ، ونتيجة ذلك فإن هذا التركيب يعاد تشكيله من جديد من خلال المعلومات الجديدة ليصبح جزءا لا يتجزأ منه، وهكذا يكون التعلم سلسلة من إعادة التركيب العقلي ، يتغير مع كل جديد ، إذ أن تراكم المعلومات بشكل هرمي من الأفكار العامة إلى الأقل عمومية على الأقل تحت التلميذ على بناء روابط معرفية تربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، مما يؤدي إلى الفهم والإستيعاب بطريقة هادفة ذات معنى ، وقد صنف أربعة أنواع للتعلم والاستذكار كالتالي :

- إستقبال ذومعنى: وتتمثل في عملية تنظيم المعلومات على نحو منطقي فيقوم التلميذ بربطها في بنيته المعرفية .

- إكتشاف ذومعنى: وتتمثل في عملية إكتشاف التلميذ للمعلومات جزئيا أوكلية ودمجها في بنيته المعرفية.

- إستقبال آلي: يتحدد دور التلميذ في استقبال المعلومات والمعارف التي تقدم وتعرض له من طرف المعلم، دون ربطها في بنيته المعرفية.

- إكتشاف آلي: حيث يقوم التلميذ ببذل جهد في الحصول وإكتساب المعلومات بشكل مستقل عما يقدمه الأستاذ في القسم ، وهذه المعلومات تتكامل وتتوحد في بناءه المعرفي ويعاد تنظيمها ومن ثم يقوم بحفظها عن ظهر قلب .

#### 4-2-2- نظرية معالجة المعلومات (Theory Processing Information):

المهمة والرئيسية في علم النفس المعرفي والإفتراض النظري الأساسي للمفاهيم النظرية لمعالجة المعلومات هو أن العمليات العقلية المعرفية ، تتضمن الإنتباه والإدراك ومن ثم الإحتفاظ بالمعلومات وتخزينها في الذاكرة، وهي ليست نتيجة مباشرة لعمليات التنبه والإستثارة الخارجية فقط، بل هي نتيجة للنشاط الفعال لعمليات داخلية معقدة تطويرية تراكمية عبر مراحل النمو المختلفة .

وتفترض هذه النظرية المكونات الرئيسية الآتية للنظام المعرفي:

- **الإنتمباه** : يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو الموقف السلوكي ككل إذا كان جديداً أو توجيه شعور التلميذ نحو بعض أجزاء المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفاً يستطيع أن ينتقي ما يتفق مع حالة التهيؤ الذهني لديه.

- **الإدراك** : انه عملية عقلية أو نشاط ذهني يقوم به التلميذ بهدف التوصل إلى الفهم والإستيعاب والتبصير.

- **الذاكرة** : وتشير إلى الدوام النسبي لإثارة الخبرة وهودليل حدوث التعلم واستمراره، فمثلاً إذا لم يتمكن التلميذ من الإحتفاظ بالمعلومات دل ذلك على أن التعلم لم يحدث.

وقد أشار كل من (Byrd&Burchden, بورجدن وبيرد، 1994) إلى أن الاستذكار يعد إحدى العمليات الذهنية الرئيسية التي يمارسها التلميذ في الموقف التعليمي ، وهو عملية معرفية ، يتم فيها تخزين ما تعلمه لمدة من الزمن ، سواء كان هدفاً مؤقتاً يستقر في الذاكرة قصيرة المدى ، أم هدفاً طويل المدى ، يخزن في الذاكرة طويلة المدى والتركيز على سلسلة من النشاطات الذهنية والمعالجات التي يقوم بها الطالب منذ لحظة إدراك المنبهات بهدف إدخالها إلى مخزون الذاكرة الطويلة المدى والإحتفاظ بها وإن بقاء التعلم والخبرة المعرفية واستذكارها يرتبط بعوامل منها:

- عوامل مرتبطة بالخبرات ، عوامل مرتبطة بطبيعة التعلم وعوامل خاصة بطريقة التعلم .

وقد ميز أنصار معالجة المعلومات بين شكلين من أشكال الذاكرة هما:

- **الذاكرة الصريحة** : وهي الذاكرة التي يسترجع منها المعلومات بطريقة مقصودة، وتتضمن الحقائق والأسماء والأحداث.

- **الذاكرة الضمنية اللاشعورية** : التي يسترجع منها المعلومات بطريقة غير مقصودة وهي ذاكرة العادات والمهارات وتسمى بالذاكرة الإجرائية ، وقد أشار (المشاعلة 2010 ) إلى أن التلميذ عندما يحاول أن يستذكر أو يتعلم ، يحدث تفاعل بين الخبرات الجديدة والتعلم السابق، فيؤدي إلى تعديل وإعادة تنظيم ما تعلمه لكي لا يعرض ما يحفظه من معلومات ومعارف للنسيان والتلاشي بمرور الزمن ، وتقسم عملية الاستذكار إلى ثالث مراحل رئيسية:

- **مرحلة الإكتساب**: هي كمية المنيرات التي يمكن لتلميذ أن يكتسبها من خلال ملاحظتها مرة واحدة ويستعيد بها بالصورة نفسها التي اكتسبها ويعتمد على عملية الإدراك والإنتمباه ويخضع ويتأثر بالفروق الفردية بين التلاميذ.

-مرحلة الإحتفاظ: هي عملية التخزين وتتضمن حفظ ما تم اكتسابه ، وتمثل العمليات المعرفية التي تهدف إلى إبقاء المعلومات واكتسابها ونقلها إلى مخزون الذاكرة القصيرة ثم الذاكرة طويلة المدى لتخزينها.

-مرحلة الإسترجاع : هو استحضار الخبرات الماضية في صورة ألفاظ ومعان وصور، ويعني تذكر المعلومات بصورة انتقائية ، إذ أن ما تم الإنتباه له بدقة يتم إدراكه وتخزينه بدقة ثم استرجاعه من دون نقصان أو تشوه ، وتدخل في الخبرات المتعلمة بصور منتظمة ومتكاملة ومقاومة للنسيان ، حيث أن قدرة التلميذ على الاستذكار في المرحلة الثانوية تزداد ، لأن استيعابه للمعلومات يصبح قائما على الفهم والإنتباه المركز لما يتعلمه ، بذلك تزداد قدرته على التحصيل. ( النواب ومحمد، 2014، 10).

4-2-3- في حين يرى العالم كيرت ليفين Kurt Lewin: أن التعلم عملية ديناميكية تتأثر بجملة عوامل داخلية خاصة بالفرد ، وخارجية خاصة بالبيئة المؤثرة في الفرد ، إذ أن السلوك وظيفة تفاعل ما بين الفرد والبيئة ، فالتعلم تغيير في التنظيم المعرفي للفرد.

ومن أنواع التعلم التي وضحها ليفين:

- إكتساب الإتجاهات والقيم التي تعد عادات سلوكية يتم اكتسابها أثناء تفاعل الفرد مع المؤثرات البيئية.

- إكتساب مهارات حركية يعبر عنها بصورة عادات سلوكية.

- إكتساب مبادئ ومميزات الجماعة .

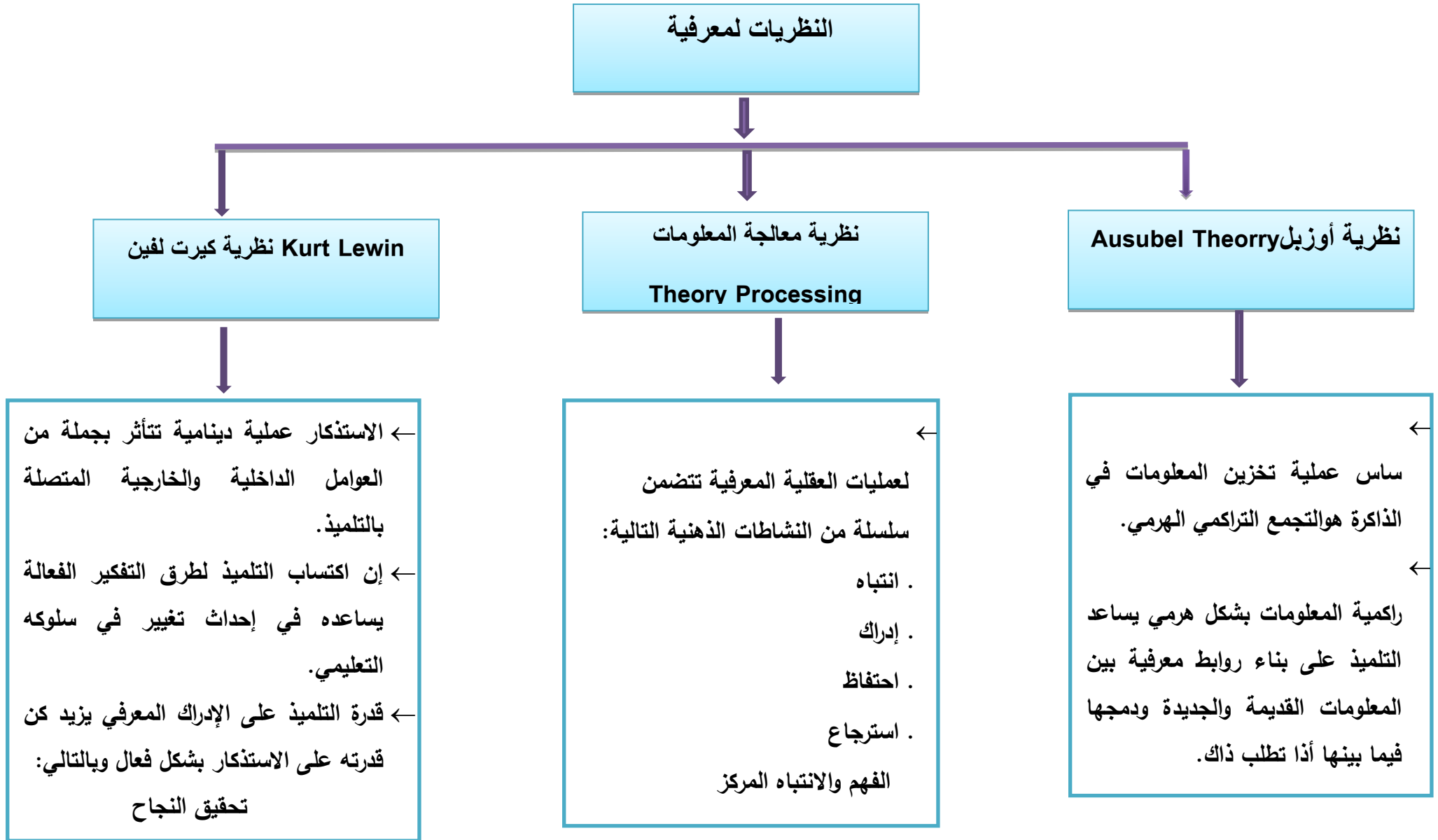
- إكتساب طرائق التفكير ، إذ أنها تمثل نموذجا للعادة السلوكية التي تحدث تغييرا مطردا في سلوك التلميذ بحسب طبيعة الخبرات التي يتم اكتسابها. (البشراوي، 2020، 458).

وقد أظهرت نتائج دراسة ( بيفرلي Peverly, 2002 ) على وجود تأثير مباشر للقدرة والسيطرة على الإدراك فوق المعرفي والتطور في والاستذكار لدى التلاميذ، فالتلاميذ الذين ينجحون في تطوير مهاراتهم فوق المعرفية هم أكثر قدرة على استذكار النص ومراقبة استيعابهم. ( النواب ومحمد، 2014، 10)

من خلال عرضنا لمختلف النظريات المعرفية المفسرة لعادات الاستذكار نستخلص جملة من النقاط حسب كل نظرية على حدا، فنظرية اوزيل Ausubel Theory ترى أن أساس عملية تخزين المعلومات في الذاكرة هو التجمع التراكمي الهرمي، وأن تراكمية المعلومات بشكل هرمي يساعد التلميذ على بناء روابط معرفية بين المعلومات القديمة والجديدة ودمجها فيما بينها إذا تطلب ذلك ما يضمن الفهم والإستيعاب بشكل أكثر.

أما نظرية معالجة المعلومات **Theory Processing Information** ترى أن العمليات العقلية المعرفية تتضمن سلسلة من النشاطات الذهنية التالية : إنتباه، إدراك، إحتفاظ وتخزين، إسترجاع هذا الأخير الذي يركز أساسا على الفهم والإنتباه المركز .

في حين نجد **كيرت ليفين Kurt Lewin** يرى أن الاستذكار عملية دينامية تتأثر بجملة من العوامل الداخلية والخارجية المتصلة بالتلميذ ، وأن إكتساب التلميذ لطرق التفكير الفعالة يساعده في إحداث تغيير في سلوكه التعليمي، كما أن قدرة التلميذ على الإدراك المعرفي يزيد كن قدرته على الاستذكار بشكل فعال وبالتالي تحقيق النجاح. وسوف نحدد أهم النقاط الخاصة بكل نظرية في الشكل التالي :



مخطط (2) توضيحي لمختلف النظريات المعرفية المفسرة لعادات الاستذكار من تصميم الباحثة

## 4-3- نظرية التعلم الاجتماعي Social education theory:

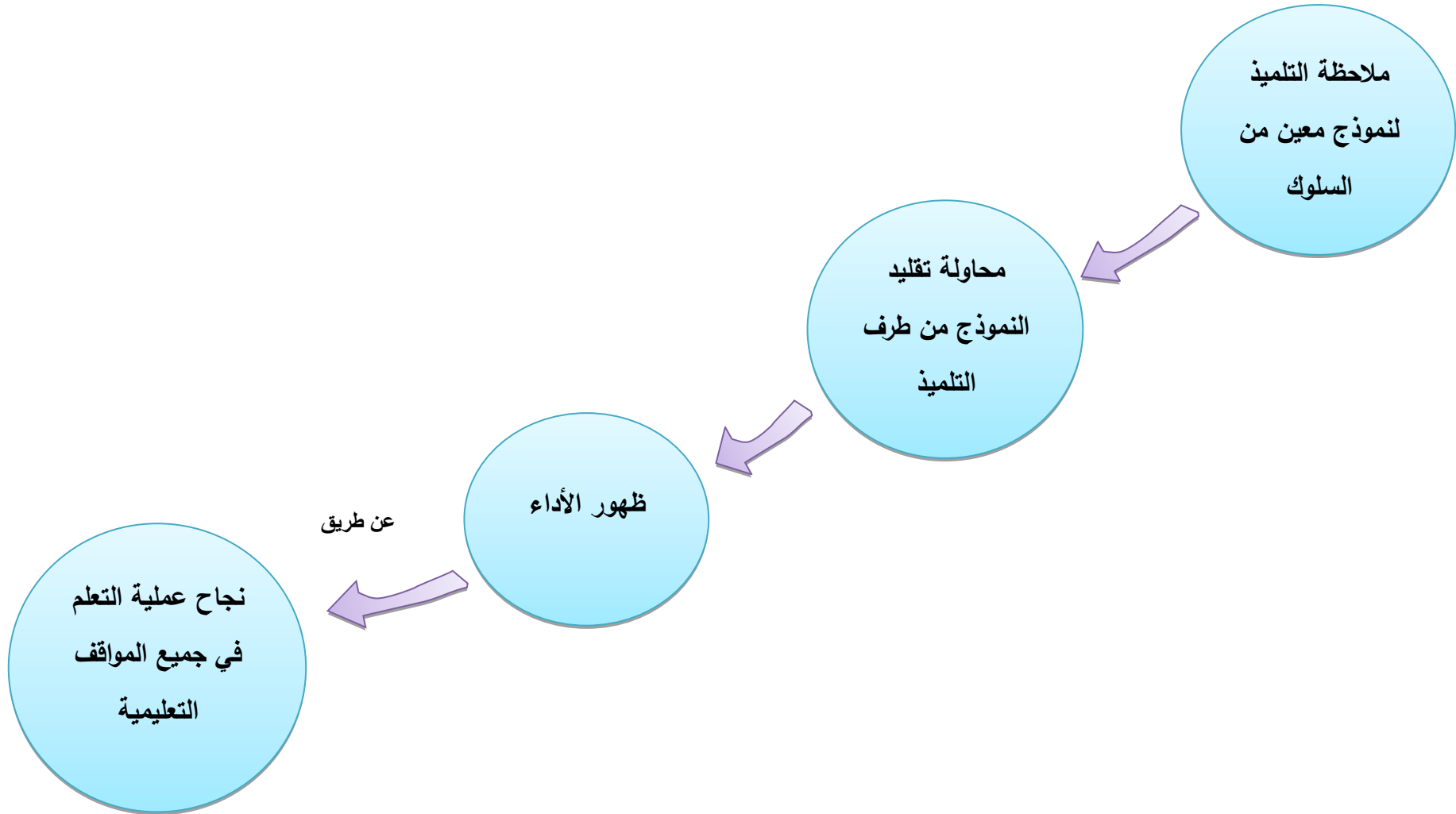
نظرية التعلم الاجتماعي لكل من (بندورا وولترز، Bandoura and Witz) اللذان يؤكدان على أن من مجرد أن يلاحظ الفرد (المقلد) سلوك النموذج ، هذا يعد كاف لحدوث التعلم بما يسمى بالتقليد أوالملاحظة ، أما الأداء في هذا التعلم فيظهر بتعزيز سلوك (الفرد) المقلد أوالملاحظ ، كما وضحا وجهة نظرهما هذه في التتابع التالي :

( نموذج ----- يعرض سلوكا---- يلاحظ الملاحظ ---- تتم عملية التعلم --- يعزز المقلد--- فيظهر الأداء ).

يتمثل إطارها النظري في حدوث التعلم كتغير في الأداء نتيجة لملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم بما يعرف ب ( التعلم بالتقليد، التعلم بالنمذجة ، التعلم بالملاحظة) ، الذي يدل على تعلم الأفراد كبارا كانوا أوصغارا الكثير من أنواع السلوك بهذه الطرائق في جميع مواقف الحياة .(البشراوي،2020،460)

من خلال نظرية نظرية التعلم الاجتماعي لكل من بندورا وولترز، Bandoura and Witz نستطيع القول أنه يمكن للتلميذ أن يقوم بعملية الاستذكار وفق ما يسمى ب " التعلم بالنمذجة أو التعلم بالملاحظة ، فالتلميذ يلاحظ لنموذج معين من السلوك وبعدها يحاول تقليد ذلك النموذج ويظهر الأداء من خلال نجاح عملية التعلم في جميع المواقف التعليمية، ويمكن توضيحه أكثر من خلال هذا الشكل.

من خلال نظرية التعلم الاجتماعي لـ بندورا وولترز، Bandoura and Witz يمكن القول أن استذكار التلميذ يحدث وفق ما يسمى بـ " التعلم بالنمذجة أوالتعلم بالملاحظة" ويمكن توضيحه أكثر من خلال المخطط التالي :



مخطط (3) يوضح كيف تتم عملية الاستذكار حسب نظرية ( بندورا وولترز، Bandoura and Wiltz ) من إعداد الباحثة .

**5- أهمية عادات الاستذكار لدى التلاميذ :** تتمثل أهمية عادات الاستذكار لدى التلميذ في النقاط التالية :

- أشارت أغلب البحوث التربوية إلى وجود تأثير لعادات الاستذكار على مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ، إذ بينت أن التلاميذ ذوي التحصيل المرتفع لديهم عادات استذكار أفضل من أقرانهم ذوي التحصيل المنخفض.

- الاستذكار يمهد الطريق لمساعدة التلميذ على تنظيم وقته، وتحديد أهدافه، للحصول على المعلومات الصحية في أقل وقت، وبالتالي تحقيق النجاح في كل المهام والأنشطة والواجبات الدراسية.

- الاستذكار الجيد ينمي قدرة التلميذ على اكتساب المعلومات والحقائق، التي بدورها تحتاج إلى درجة كبيرة من التنظيم في الذهن ، لأن استدخالها في الذهن دون فهم ودون تنظيم يؤدي إلى نسيان المعلومات وتلاشيها. (البشراوي، 2020، 453)

- كما تعتبر مدخلا أساسيا لتحسين الإنجاز الأكاديمي والمعرفي لدى التلاميذ ، وذلك في مختلف المواد الدراسية من خلال العمل على تحسين عادات الاستذكار ، ومساعدة التلاميذ على الإستفادة من إمكانياتهم المتاحة في تنظيم استذكارهم لدروس، وإتباع العادات السليمة في الاستذكار بما يعود بالنفع على التلاميذ وعلى المجتمع الذي يستفيد مما اكتسبوه من خبراتهم مستقبلا. (المتولي وآخرون، 2011، 237)

- تسهم عادات الاستذكار في التنبؤ بالنجاح أو الفشل في الأداء الأكاديمي ، وتسهم كذلك في زيادة قدرة التلميذ على اكتساب المعلومات والإحتفاظ بها ، بغض النظر على أنها تجعل الاستذكار أكثر فعالية ، وتدفع التلميذ إلى ممارسة التفكير العلمي في حل المشكلات التي قد تواجهه ، وتحفزه على اكتساب المعرفة. (باقر، 2019، 224).

- عادات الاستذكار الجيدة لها تأثير فعال على التلاميذ الممارسين لها ،حيث تسهم في معرفة الصعوبات التي يعانون منها في دراستهم ، والعمل على تفاديها والتغلب عليها ، كما وتجعلهم أكثر قدرة على التعلم وترفع من مستوى الثقة بالنفس، وتحسن في مستوى الدافعية للإنجاز الأكاديمي لديهم. (أحمد، 2022، 1154).

- تشير بعض الدراسات أن التلميذ الذي يسعى للتميز والتفوق في تحصيله الأكاديمي لا بد أن يكون لديه عادات فاعلة في مختلف المواقف التعليمية، ولذلك لا بد من أن يتمكن من مهارة تنظيم الوقت واستثماره إلى أقصى درجة ممكنة ، وأن يكون قادرا على التخطيط والتحضير لاستذكار دروسه ، وأن يمتلك أساليب فاعلة

في الإستعداد لأداء الإختبار، وأن يعمل على تقوية قدرات ذاكرته بالأساليب والطرق التي تساعدها على الإحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها عند الحاجة إليها، ويكون لديه القدرة على التلخيص وتدوين الملاحظات الهامة والأفكار الرئيسية في مختلف المواقف التعليمية، ويواظب على حل الواجبات التي يكلف بها ويؤدي المهام والبحوث التي يطلب منه أدائه. (الوحش، 2008، 09)

من هنا تتضح أهمية عادات الاستذكار كونها عملية تمهد الطريق للتلميذ أن يكون منظماً لوقته ومحدداً لأهدافه المختلفة، وتزيد من رغبته في الحصول على المعلومات خاصة ما يتعلق بمنهاجه الدراسي والإحتفاظ بمحتواها والقدرة على إسترجاعها تماماً في المواقف التعليمية التي تتطلب ذلك ، والمساهمة في إخراج تلميذ متميز ومتفوق في مجال دراسته .

### 6- الإستراتيجيات والأساليب المساعدة على تحسين عادات الاستذكار لدى التلميذ :

باعتبار عادات الاستذكار أحد المتغيرات المهمة في عملية التعلم لما لها من الدور الكبير في إحداث التفوق الدراسي، فإن تعريف التلميذ ببعض الإستراتيجيات وطرق الاستذكار قد يساعده في أن يغير من أسلوبه أو ينوع من طريفته ويختبر أنماط سلوكية جديدة ينتقي من بينها ما هو مناسب حتى تتمايز المعلومات وتتكامل ويسهل عليه تذكرها واستدعاء ما يحتاجه من معلومات من المادة الدراسية (السيد، 2008، 91)، ولما كانت المادة الدراسية أو الموضوع الدراسي الواحد يشمل على الكثير من المعلومات بعضها مبادئ ومفاهيم ومسلمات وبعضها الآخر حقائق وقوانين ، هذا الكم الهائل من المعلومات يولد صعوبات وعراقيل لدى التلاميذ أثناء عملية حفظها وتذكرها، الأمر الذي يستوجب منه أن يعرف بعض الأساليب والإستراتيجيات التعليمية المعينة التي تساهم في تحسين عملية الاستذكار لديهم (خضير وسالم، 2017، 96)، حيث يسهل استذكار الدروس والمقررات إذا كانت هناك استراتيجيات وطرق عمل سليمة ومنظمة لذلك، ومن بين هذه الإستراتيجيات ما يلي:

1- إستراتيجية تقسيم المواد الطويلة إلى أجزاء ووحدات متماسكة : وحفظها كوحدة مترابطة ،لأن تقسيم المادة الواحدة قيد الاستذكار إلى أجزاء، يؤدي إلى سهولة تذكر قدر كبير من المعلومات (المقرن، 2004، 08) وفي نفس سياق الفكرة أشار كل من ( الثبتي وشعلة، 2007، 33-34 ) في حالة ما إذا كانت المادة أو موضوع الدرس طويل أو صعب من الأفضل استخدام الممارسة القائمة على التمرين الموزع أو تقسيم الموضوع إلى أجزاء يتخلل كل استذكار كل جزء فترة راحة لأن في هذه الفترة فوائد كثيرة منها :

- تفرغ الذاكرة قريبة المدى ومتوسطة المدى أثناء الاستذكار للجزء التالي من موضوع الدرس، وهكذا إلى أن ينتهي من استذكار موضوع درس أوحى مادة كاملة.

- إعطاء فرصة للذاكرة متوسطة المدى لتنظيم الأفكار وتميرها إلى الذاكرة بعيدة المدى.

- إدراك الأخطاء بسرعة ومن ثم العمل على تصحيحها.

- تحديث ما تم استذكاره من المعلومات المحفوظة في الذاكرة بعيدة المدى وذلك بمراجعة المادة من حين لآخر لكي لا تكون عرضة للنسيان.

**2- استخدام إستراتيجية الربط بين المعلومات:** حيث يستحضر التلميذ خبراته السابقة ويربطها بالمعلومات الجديدة ويستنتج منها علاقات تساهم في تسهيل استذكارها. (المقرن، 2004، 08) فحفظ المادة الدراسية يعتمد على قدرة الربط بين الخبرات الجديدة والخبرات السابقة ، وإذا تدرّب التلميذ جيدا على ذلك فإنه يسهل عليه ربط كل خبرة جديدة مع خبرة سابقة ويمكن استخدامها في كل مرة يتعرض لها وتعد هذه الإستراتيجية ذات فائدة كبيرة عندما تكون طبيعة المادة المراد حفظها مربوطة بعلاقات ضعيفة مثل قائمة المفردات أو مهمات أو واجبات متتالية ، وقد بدأ السيكولوجيون والتربويون يعطون أهمية لهذه الإستراتيجية من حيث أنها تعد نقلة مهمة وتحدث تحسنا إيجابيا في الاستذكار. (عدس والقطامي، 175، 2008-231)

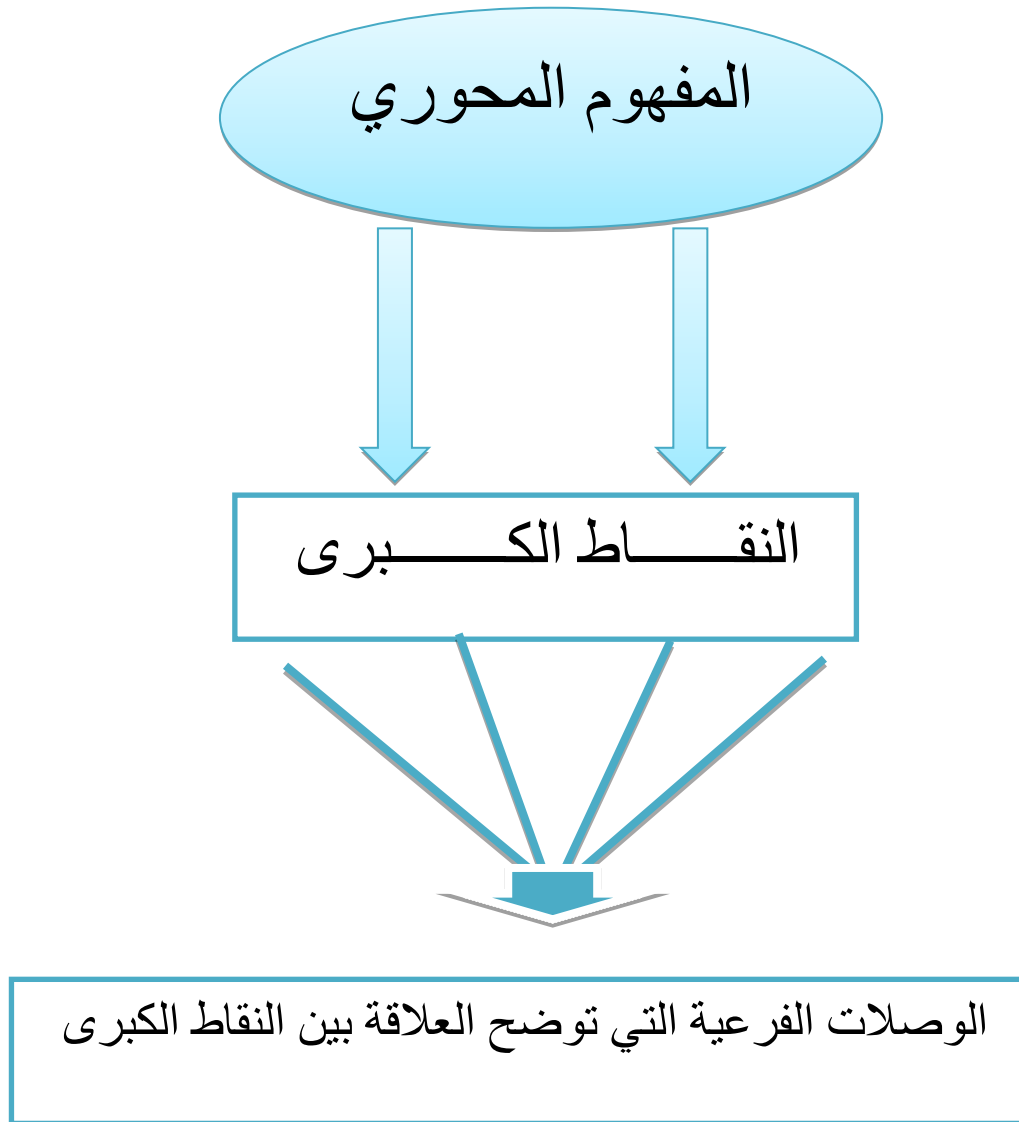
**3- التنظيم الجيد :** تعد عملية التنظيم إحدى مساعدات التذكر الذهنية لأن تنظيم المادة تنظيما جيدا يزيد من فاعلية الاستذكار وتزيد من المخزون المعرفي لتلميذ، كما أن وضع المعلومات والمفاهيم في إطار تنظيمي كالترتيب الهرمي للمعلومات من الطرق التي تمكن عرض وتوضيح العلاقات بينهما. (عدس والقطامي، 2008، 176) كما ويساعد على حفظ آلاف المفاهيم والحقائق والمعلومات المتعلقة بالمواد الدراسية التي يتعلمها التلاميذ في مختلف مراحل تعلمهم ، ويؤثر التنظيم بشكل إيجابي على كمية ونوعية الحفظ ، فكلما استخدم التلميذ وسائل تنظيم المادة الدراسية في استذكاره كلما ساعد ذلك على استدعائها بكل سهولة ويسر. (خضير وسالم، 2017، 97) والتنظيم الجيد هنا يتضمن أيضا تنظيم الوقت وتنظيم المكان ، لأنه من المهم تنظيم الاستذكار من حيث الزمان والمكان ، وتنظيم الكتب والكراريس ، حتى يمكن لتلميذ تحقيق مطالب التعلم رفيعة المستوى ويحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الاستذكار ، وتشير الدراسات والبحوث أن مهارة التنظيم هي من أهم المهارات الفعالة التي تساهم في تحسين عاداة الاستذكار وبالتالي تحسين التحصيل الدراسي وتحقيق النجاح الأكاديمي لتلميذ. (زهران، 2000، 126).

ولإبراز مدى أهمية عنصر التنظيم في عملية الاستذكار لدى التلميذ نذكر دراسة ( Main،مين، 1980) التي قام فيها بمقابلته عدداً من أساتذة الجامعة، لمعرفة عادات الاستذكار لدى طلبتهم، وتوصل إلى أن الطلبة المنظمين في دراستهم متفوقون في تحصيلهم الأكاديمي وأن الطالب الفعال يمتلك مهارة تنظيم الوقت وأخذ الملاحظات، ودافعية نحو الدراسة.(المصري،2009،343) وقد وجد الباحثان ( Howell and Watson,2007، هول وواطسن) أن عدم التنظيم يرتبط بشكل إيجابي بالتكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ.(الشعراوي والبغدادي، 2013،103)

**4- التصنيف :** يؤكد ( نيكسون وبيركتر وسميث، Smit and,Perkins Nickerson) على أن القدرة على تكوين تصنيفات تعد مسألة أساسية للمعرفة الإنسانية التي تعتبر شرطاً أساسياً للتفكير ويعرف التصنيف على أنه جمع موضوعات أو فقرات في مجال ما على أساس خصائصها، ويعتبر التصنيف إستراتيجية أساسية كون العالم الذي نعيش فيه يحتوي على عدد لا متناهي من المثيرات، لذا من الضروري أن يجعل التلميذ الأشياء غير المألوفة إلى أشياء مألوفة عن طريق التصنيف ، فهذا الأخير يربط المعلومات بمجالات محددة ومعروفة ، ومن ثمة فإن التصنيف يسهل بدرجة كبيرة في فهم المادة العلمية وتذكر المعلومات. (الثبتي وشعلة، 2007،29)

**5- رسم المخططات والأشكال والرسوم البيانية :** يستخدم نظام رسم المخططات والأشكال والرسوم البيانية في تكثيف المادة العلمية وإبراز الأهمية وتحدد النقاط الرئيسية في الدرس ،وتتضمن إستراتيجية رسم المخططات أربع مكونات أساسية هي: المفهوم المحوري ، النقاط الكبرى ، والنقاط الفرعية الهامة والوصلات التي توضح العلاقات بين النقاط الكبرى، ويشير ( جورج سبيجل ، وجيمس باروفالدي Spiegel è Barufaldi 1994 ) إلى أن التلاميذ الذين يتقنون رسم المخططات بأنفسهم يتحسن التذكر لديهم بدرجة أفضل من التلاميذ الذين يكتفون بوضع الخطوط تحت المهم أولذين يتصفحون المادة ويركزون على أهم النقاط.(زهران،2000،128)وأشارت دراسة (عبد القادر زيان1995) أن التلاميذ الذين يستخدمون الأشكال والرسوم البيانية يساعد ذلك على تحسين تذكرهم ويظهرون أداء أفضل في الإختبارات من غيرهم.(السعدي،2015،3).

وهذا الشكل يوضح لنا مكونات رسم المخططات والأشكال والرسوم البيانية



مخطط (4) يوضح مكونات رسم المخططات والأشكال والرسوم البيانية من تصميم الباحثة .

## 6- تدوين الملاحظات:

من العادات المهمة والفعالة للاستذكار تدوين الملاحظات، فهناك صنف من التلاميذ يستعملون عادات مناسبة لتدوين الملاحظات أثناء الدراسة ومراجعتها لأنها تساعد على الإحتفاظ بالمعلومات لوقت أطول وتزيد من النجاح وهذا ما أشارت إليه دراسة (كار ولو، Carr & Lee ، 2003) وتدوين الملاحظات تساعد التلاميذ على تنظيم المعلومات المهمة وفرزها عن المعلومات الغير مهمة عن طريق كلمات أساسيه أو مفتاحيه أو فقرات قصيرة أو عبارات مختصرة، كما أن تدوين الملاحظات المهمة يزيد من إمكانيه حفظ المعلومات الشفوية من النسيان.(الخضيري وسالم،2017،97)، كما يظهر هذا الأسلوب عندما يهتم التلميذ بكتابة مختلف التعليقات والشرح الذي يذكره المعلم أثناء الشرح ، مما يساعده على تركيز الإنتباه والتخلص من التشتت ، ويضمن له حسن متابعة الشرح ، خاصة إذا ما كانت تلك الملاحظات مفسرة للعبارات الغامضة ، وموضحة للأفكار المبهمة مما يمنع حدوث لبس أو خلط المعاني التي قد تكون متضمنة في موضوعات المادة المتعلمة .(أحمد،2022،1163)

وقد ميز( باريس ولييسون ويكسون ,wixson & Lipson & Paris, 1983)بين معرفة التلاميذ لإستراتيجيات الاستذكار واستخدام هذه الإستراتيجيات، أي بين النظرية والتطبيق ويعني ذلك، أنه لا بد للتلاميذ من معرفة مثل هذه الإستراتيجيات، ويتعلمون كيف يضبطون وينظمون العمليات العقلية في آن واحد. ومن الدراسات في هذا المجال نجد دراسة ( دانسيريو ,Dansereau,1985)الذي طور برنامجاً زود فيه التلاميذ بطرائق محددة لتحسين استيعابهم للمواد الدراسية ، لمساعدتهم على كيفية استخراج الأفكار الرئيسة وكيفية ربط هذه الأفكار فيما بينها.( المصري،2009،345)

7- خرائط المفاهيم: تعتبر خرائط المفاهيم أداة تساعد التلميذ على التفكير والتذكر، وذلك عن طريق تنظيم المفاهيم العلمية وتداعيها ومن ثم تخيلها بشكل صور ومخططات عقلية في المخ، وبعدها تجسد وتسجل تلك الأفكار على الورقة.( عبد العال،2019،1049)

### 7- شروط عادات الاستذكار الجيدة لدى التلاميذ:

هناك شروط تساعد وتساهم في تنمية عادات الاستذكار الإيجابية وتحسينها لدى التلاميذ من أهم هذه الشروط ما يلي:

**1- تنمية الإتجاه الإيجابي نحوالتعليم والمدرسة :** يتضمن الإتجاه الإيجابي ما يضعه التلميذ لنفسه من أهداف وآمال ومقدار ما يبذله من جهد واجتهاد وطاقة ، ومقدار ما يمنحه لنشاطه هذا من مكافآت ومجموع ما يعرفه وما يشعر به إزاء دراسته ، فالاستذكار يكون أكثر شمولاً ويسراً عندما يستمد التلميذ متعة ولذة مما يبذل من جهد وكلما كانت الدراسة ممتعة وشيقة كلما تعلم أكثر وبطريقة سهلة وسريعة ودون عناء ، ويستطيع التلميذ أن يجعل استذكاره لدروسه ممتعا إذا اتضحت أهدافه التحصيلية التي يمكن تحقيقها أوالقابلة لتحقيق ، وإذا اتضح له جيدا مقدار ما يحزره من تقدم ونجاح وإذا أحب الدراسة ورغب فيها ، فمثلا تعليم الرياضيات يصبح ممتعا إذا اهتم التلميذ بحل المشكلات العملية التي تتضمن النظريات الرياضية ، والإهتمام بفهم العلاقات المنطقية ، ولكنه يصبح باهتا إذا اعتمد فقط على مجرد حفظ المعادلات والقوانين الرياضية حفظا صما.(عيسوي،1976،33).

**2- الإهتمام :** إن رغبة وإهتمام التلميذ بالدراسة يجعله يقبل بشكل أكثر على الاستذكار فيبذل فيها الكثير من الجهد برغبة وشوق هذا ما يساعد على تذليل الصعوبات التي قد تصادفه في مساره الدراسي لذا فالمطلوب من الأستاذ بهذا الخصوص العمل على :

- تشجيع التلاميذ على اعتماد المجهود الذاتي، وتقوية حوافزهم نحوالدراسة مما يجعلهم أكثر إصرارا على الاستذكار الجيد والإنجاز المميز.

- تهيئة جوهرية قسم الدراسة الذي يجد في رحابه ما يشبع حاجاته وتحقيق رغباته.

- الإهتمام بالفروق الفردية بين تلاميذه.(برومحمد،2010،214)

### 3- أخذ قسط كافي من النوم :

كشفت التجارب المعملية النفسية أن للنوم أثرا واضحا في تثبيت الحفظ لا سيما إذا كان مباشرة بعد المذاكرة ، فالفترة التي يقضيها التلميذ نائما ليست فترة خمول كلي، بل هي ذات أثر إيجابي فيما سبق تعلمه، وفي هذا الصدد أجرى بعض علماء النفس دراسة علمية عن أثر النوم على حفظ المعلومات ، وذلك بإعطاء تلميذين عشرة مقاطع، فعملا على تكرارها إلى أن تمكنا من استرجاعها صحيحة للمرة الأولى، ثم أعيد اختيار

التلميذ الأول بعد انقضاء ساعة من الزمن شغلها في عمل آخر ، بينما اختبر الثاني بعد قضى الساعة نائما، ثم أعيدت التجربة بإختبارات أجريت على فترات طويلة وأظهرت النتائج أن فترة النوم الطويلة أقل أثرا في النسيان ، ونسبة التذكر بعد ثمان ساعات من النوم أكثر من ساعة من اليقظة (عبد العظيم وعبد الله، 2008، 30)، وتجدر الإشارة هنا إلى أن تأثير ساعات ما قبل منتصف الليل للحصول على الراحة أفضل من الساعات التي تليها، كما أن للإسترخاء دورا أساسيا في تحقيق النوم المجدي والنافع، كما يمكن للتلميذ أن يسترخي من دون نوم في الوقت الذي يجد فيه نفسه متعبا ومرهقا. (العلوي، 1992، 77) لذا يجب على التلميذ المحافظة على صحته وذلك عن طريق أخذ قسط كافي للنوم حيث أوضح العلماء الدور الهام الذي يلعبه النوم في أداء الذهن لوظائفه الفعالة وتحسين قدراته على الاستذكار.

4- إتباع نظام غذائي صحي: يشمل الغذاء المتكامل جميع المكونات الغذائية من فيتامينات وبروتينات وسكريات وكربوهيدرات وأملاح معدنية ، والحرص على أخذ الكمية الكافية من الماء التي تلي احتياجات الجسم ،لذا ينصح إختصاصي التغذية التلميذ بتناول السمك خاصة لفائدته الكبيرة في نشاط الدماغ ، وينصح التلميذ أن لا يستذكر دروسه بعد تناول الوجبات الثقيلة، وإذا شعر التلميذ أثناء جلسة الدراسة بالجوع عليه تناول أخذ مقدرا صغيرا من الغذاء البروتيني مثل: الجبن أو كأس من اللبن. (أحمد والعض، 2012، 7) وعدم الإفراط في تناول بعض المنبهات مثل: الشاي أو القهوة كوسيلة للتعبه ومقاومة التعب ، والعمل على استبدالها بالعصير الطبيعي أو الفاكهة حتى تزود الجسم بالطاقة ،مع ضرورة عدم إهمال التلميذ للوقت المخصص لتناول الوجبات خاصة وجبة الإفطار التي تعتبر وجبة أساسية ومهمة له ، فهي تعطي الجسم الطاقة المناسبة خلال اليوم الدراسي فالعضلات تحتاج إلى طاقة لتعمل بنجاح ، والذهن يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح لذلك من الأهمية أن يتناول التلميذ وجبة الإفطار قبل التوجه إلى المؤسسة التعليمية. (مختار والمبارك، 2014، 22)

5- ممارسة التمارين الرياضية: التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط اللذين ينعكس تأثيرهما على القدرات الذهنية فهي تساعد على الدراسة لأنها تقلل التوتر وتزيد من الأكسجين الذي ينشط الذاكرة ويحافظ على سلامتها، تساهم التمرينات البدنية على النوم وبالتالي القدرة على الإستيعاب، وعلى التلميذ أن يمارس التمارين الرياضية بانتظام مع تحديد الوقت المناسب لممارستها. (أحمد والعض، 2000، 8) فالكثير من التلاميذ يبذلون مجهدا كبيرا في الاستذكار لكن دون استيعاب ما يتم استذكاره لذا يجب على هذا الأخير أن يكون في حالة من الاسترخاء الذهني الذي يمنعه بالشعور بالإجهاد وعدم الفهم والإستيعاب.

**6- الضبط البيئي:** أي البيئة المناسبة للاستذكار من التهوية الجيدة والإضاءة الكافية والجلسة الصحية والمريحة أثناء الاستذكار. (حماد وأحمد، 2014، 05) وإيجاد مناخ مناسب للدراسة والإبتعاد التام عن الضوضاء لأن أكثر الأشياء إحباطا في مكان الاستذكار هو الشعور بأن المكان غير مريح ويبعث في النفس الكآبة، لذا يجب أن نجعل من هذا المكان جوا مناسبة وجذابا للاستذكار كل على طريقته الخاصة (المقرن، 2004، 07) كما أضاف (محمد حامد زهران، 2000) أنه من المستحسن وجود مكتب وكرسي مريح ومكتبة صغيرة يسود فيه الهدوء وتوفر فيه الأدوات المطلوبة للاستذكار، لأن البيئة المنظمة للاستذكار تساهم في تنظيم الأفكار والمعلومات. (زهران، 2000، 127)

**7- تحديد وقت الاستذكار:** أشار (كيلفورد Clifford) إلى أن وقت الاستذكار يجب أن يكون محددًا ولا يكون متصلا، حيث أن لدى الفرد قدرة معينة على التركيز تتناقص بعدها بزيادة فترة الاستذكار عن حد معين، من هنا أشار المهتمون بأهمية تخصيص فترات للراحة تتناسب مع الوقت الذي يقضيه التلميذ في استذكار دروسه وبالتالي فإن مسؤولية تحديد وتنظيم الوقت هي من مسؤوليات التلميذ نفسه ولا يمكن لأحد القيام بها نيابة عنه. (الأشقر والصمادي، 2010، 653).

**8- استخدام المكتبة:** يعد استخدام المكتبة من العادات المهمة ، فهي تتيح لتلميذ للوصول إلى مصادر المعلومات المفيدة والمهمة في مجال الدراسة ، كما تتيح للتلميذ تكريس وقت للاستذكار الفردي أومع جماعة الصف، حيث أشارت دراسة (Ogunbote and Odunewu, 2008، أقبوط وأدنوو) إلى تحسن أداء التلاميذ الذين يستخدمون المكتبة بانتظام ، بإعتبارها توفر لهم بيئة ملائمة للاستذكار ، وتساهم أيضا في تطوير قدراتهم . (باقر، 2019، 231).

**9- دراسة المواد الدراسية الأكثر صعوبة في فترات النشاط:** يواجه العديد من التلاميذ مواد دراسية صعبة لا يرغبون بدراستها ويعملون حينها بتأجيلها لوقت آخر حتى يصبح التلميذ على مشارف الإمتحانات وهولم يتمكن بعد من تعلم واستيعاب تلك المواد ... ما العمل ...؟ في الحقيقة تشكل المواد الصعبة لتلميذ عقبة كبيرة ، وبنفس الوقت يبحث عن المتعة في النجاح والتفوق، وتجاوز العقبات من المواد الصعبة، ولما كانت هناك أوقات يكون فيها الاستذكار فعالا، كأوقات الصباح الباكر تيمنا بدعاء النبي الكريم صلى الله عليه وسلم " اللهم بارك لأمتي في بكورها " أو ساعات المساء الأولى والتي يكون فيها الذهن متفتح لأقصى الحدود، وجب على التلميذ عدم تأجيل الاستذكار في مثل هذه الأوقات وعليه أيضا استخدام هذه الأوقات لمذاكرة المواد الصعبة والمواد التي تحتاج إلى حفظ ، والتوقف عن الدراسة حين يشعر بالإرهاق ، لأن الاستذكار مع

الإرهاق فائدته محدودة، لذا من المجدي البدء باستذكار ودراسة ومراجعة المواد الصعبة (التي يشعر التلميذ بعدم الرغبة حيالها) أولاً وفي تلك الفترة المفعمة بالنشاط لضمان إستدخال أكبر قدر من المعلومات في الذهن، ودراسة المواد الدراسية السهلة والتي يشعر التلميذ برغبة موجبة تجاهها . (مختار والمبارك، 2014، 21)

في حين يشير كوتريل (Cottrell, 1999) إلى مجموعة من الشروط لتطوير الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى التلميذ اعتماداً على عادات الاستذكار ، منها ما يلي:

1- **وعي التلميذ بما هو مكلف به وما هو مطلوب منه:** فمعرفة التلميذ لما هو مكلف به، يساعده في البحث عن وسائل تحقيق المطلوب.

2- **الثقة فيما يفعل:** فالنجاح الحقيقي هو عندما يثق التلميذ فيما يقوم به، فالعديد منهم يزداد نجاحهم نتيجة لمرورهم بخبرات دراسية ناجحة وشعورهم بالثقة في أدائهم، بغض النظر عن عدم معرفتهم لمستوى ذكائهم.

3- **الوعي بالذات وتقويمه:** حالما يطور التلميذ من مهاراته وعاداته في الاستذكار يجب أن يعرف أولاً : نقاط القوة والضعف لديه في تلك المهارات والعادات ؟ وإلى ما يصبو إليه من تحسن في هذه الأخيرة ؟ وما ينتج عن هذا الاستبصار بالذات الذي يساعده على تقويم ما لديه من مهارات وعادات أحسن من الإعتماد على تقويم الآخرين.

4- **الطرق والإستراتيجيات:** حيث يسهل استذكار الدروس في مختلف المواد الدراسية إذا كانت هناك طرق واستراتيجيات عمل سليمة منظمة لذلك يتم استخدامها من طرف التلميذ.

5- **الألفة :** إن التلميذ كلما استذكر دروسه كلما تشكلت علاقة ألفة بينه وبين ما يستذكره وعندما يتكون عنصر الألفة لديه بدوره يكون واعياً بالطرق والإستراتيجيات المختصرة وملماً بالمهارات الأساسية والفرعية ويصبح استخدامها بشكل آلي وبمستوى أفضل، وبالتالي يستطيع التركيز في الاستذكار مدة أطول. (Cottrell , 1999, 22)

#### 8- معوقات عملية الاستذكار عند التلاميذ :

تعتبر عادات الاستذكار عادة تعليمية يكتسب التلميذ من خلالها معلوماته فإذا ضعفت قدرته على الاستذكار، فإنها بالضرورة تؤدي إلى صعوبة في الإكتساب وقد يرجع ضعف القدرة على الاستذكار إلى عدة صعوبات تعوق التلميذ أثناء عملية الاستذكار، ومن أهم هذه العوائق مايلي :

- **افتقار التلميذ لعادات الاستذكار الفعالة** : فإنخفاض مستوى التحصيل الدراسي والرسوب الذي يتعرض له العديد من التلاميذ يرجع إلى جهلهم بعادات واستراتيجيات الاستذكار الصحيحة وإكسابهم بعض العادات والأساليب الخاطئة وغير صحيحة التي من شأنها أن تعوق عمليات الاستذكار الجيدة. (الشحات، 2011، 18)
- الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم ، وعدم قدرة التلميذ على تنظيم وقته مما يؤدي إلى كثرة الدروس وتراكمها.
- مكان الدراسة غير المناسب .
- أحلام اليقظة والشعور بالملل أثناء الاستذكار. (غنيم، 145، 2005)
- عدم القدرة على التركيز أثناء شرح الأستاذ، مما يؤثر سلبا على التركيز أثناء المذاكرة (حماد وأحمد، 2014، 4)
- عدم استخدامهم للوسائل المنظمة لعملية الاستذكار مثلا ( كناش الملاحظات، كراس الملخصات، أقلام ملونة وغيرها من مختلف أنواع وسائل التنظيم...).
- طرق التعليم الكلاسيكية في القسم التي يعتمدها الأستاذ التي تقتصر على التلقين والحفظ بدل تعليم التلميذ كيف يتعلمون بأنفسهم وتدريبهم على عادات الاستذكار الفعالة التي تمكنهم من الاستفادة أكثر مما يتعلمونه.
- سوء العلاقة مع الأساتذة التي ينجر عنها كره التلميذ للمادة الدراسية وبالتالي عدم الإهتمام باستذكارها وعدم هضم المعلومات الواردة فيه. (مها بنت العجمي، 2002، 07)
- التلكؤ والتأجيل التلقائي للواجبات المدرسية بدون وجود سبب معقول لعدم إنجازها ، دون الأخذ بعين الاعتبار النتائج السلبية المترتبة على هذا التلكؤ .
- عدم وضوح الخطة والهدف، حيث ترجع صعوبة الاستذكار أحيانا إلى عدم إعطاء التلميذ لذهنه أمرا من الأوامر، فمن الواجب أن يحدد التلميذ في ذهنه تصورا وخطة عمل محددة، لأنه إذا كان الهدف غير واضح ومحدد فإن ذلك يعيق عملية الاستذكار.

- **الموقف السلبي** : والذي نعتبره أقوى المعوقات جميعا ، فالتلميذ يتصرف حسب اعتقاده ، فإذا اعتقد في ذهنه أنه لا يستطيع استذكار دروسه فإنه فعلا لن يقوم بذلك ، وفي هذا الصدد تقول الحكمة " لا بد أن تزيل الشك في قدراتك كي تتعلم أي شيء".

- **التعب والإجهاد والمرض** : فالتلميذ الذي يكون متعبا أو مجهدا أو مريضا فإنه لن تكون له الطاقة الضرورية للإستيعاب والاستذكار، كما أنه إذا تناول أدوية معينة ربما تؤثر أيضا على قدرته على التركيز. (سام هورن، ترجمة: القعيد وعودة، 2000، 34) وقد أشار كل من (حماد وأحمد، 2014) أن الحالة الفيزيائية المؤهلة للاستذكار يمكن الوصول إليها عن طريق الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية، فلا يستطيع التلميذ أن يتعلم ويستذكر وهويشعر بالتعب والإجهاد والجوع والتوتر. (حماد وأحمد، 2014، 5)

- **عدم معرفة التلاميذ لعادات الاستذكار الصحيحة**: كونهم لم يتم التطرق لها في المدرسة ولا في المنزل، وحتى إذا تم تعليمهم أيها فالكثير منهم لا يستخدمونه، والبعض الآخر من التلاميذ يستخدمون عادات استذكار غير سليمة كونها تحكمت بهم نتيجة الممارسة الدائمة لها.

- **المشاكل النفسية المختلفة**: التي قد يكون سببها الخلافات الأسرية أو الخلافات مع الزملاء، التي تسبب القلق والتوتر والإكتئاب الذي يؤدي إلى صعوبة في تركيز التلميذ وبالتالي يشعر التلميذ بعدم الكفاءة، وتدني مفهوم الذات لديه.

- **التدخل الأسري** : (الوالدي خاصة) في شؤون دراسة أبنائهم (الفتلي، 2010، 13) مما يؤدي إلى زعزعة الثقة بنفس التلميذ وعدم تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالإستقلالية في دراستهم.

- **تداخل المعلومات** : كثيرا ما يشتكي التلاميذ من عدم تذكر ما تمت دراسته سابقا بعد الإنتقال إلى موضوع درس جديد وهذا راجع إلى تداخل المعلومات فيما بينها، مما يتطلب من التلميذ مراجعة معلوماته باستمرار. (السبيعي وعبد الرحمان، 2000، 122)

- **النسيان**: إن أكبر المعوقات التي يواجهها التلاميذ هي نسيان ما تم استذكاره وحفظه من المعارف والمعلومات، وقد أوضحت الدراسات أنه إذا لم يستخدم التلميذ معلوماته التي سبق له وحفظها بشكل متكرر ومنظم فإنها تنسى وتتلاشي بسرعة. (المقرن، 2004، 10)

وفي ذات السياق يمكن توضيح العلاقة بين التذكر والنسيان في ما يلي :

- المعلومات والتفاصيل المبعثرة والغير منظمة التي تقل فيها العلاقة بالموضوع الكلي يصعب تذكرها.

- كلما كانت المعلومات ذات أهمية كلما كان الإحتفاظ بها أقوى، وتزيد مقاومته للنسيان أكثر.
- تدوم الأفكار الكلية أي عموميات المعرفة والموضوعي في الذاكرة وتزداد مقاومتها للنسيان، حيث أكدت البحوث على الكلية في الإحتفاظ لأنه أقرب إلى طبيعة عملية الإدراك ، إذ تتمولدى التلميذ عمليات الإدراك الكلي أولاً ثم إدراك الأجزاء ، وقد ارتبط بذلك عمليات التدريب المستمر والتدريب الموزع ، وقد ظهر أيضا في أدب التجريب النفسي أن المهمات الطويلة تتطلب تدريبا موزعا لأنه يوفر درجة أعلى من الإحتفاظ وبالتالي ضمان نسبة قليلة من النسيان .(عدس والقطامي،2008،321)
- في حين حدد ( مجدي محمد أحمد الشحات ،2011) بعض معوقات عملية الاستذكار المتمثلة في:
  - الإفراط في مشاهدة مختلف البرامج التلفزيونية.
  - تحمل مسؤوليات كثيرة بالمنزل وقضاء الإحتياجات المنزلية مثلا بسبب ظروف عمل الوالدين أو كبر سنهم أو مرضهم أو غياب أحدهما.
  - وجود خلافات مستمرة بين الوالدين مما يؤدي إلى إحساس الأبناء بالضيق وعدم التركيز.
  - عدم كفاية الإمكانيات المادية للأسرة وبالتالي عدم توافر إمكانيات الدراسة وبلجأ التلميذ للمقارنة بينه وبين زملائه مما قد ينتج عنه عدم مزاوله الدراسة نهائيا . (الشحات،2011،18)

#### خلاصة:

من خلال هذا العرض يمكن القول أن التلاميذ يحتاجون بإستمرار إلى تطوير عاداتهم المختلفة في حياتهم الدراسية ، والدراسة المنتظمة إنطلاقا من عادات الاستذكار، إذ يحتاجون إلى أساليب وطرق استذكار مختلفة وفقا لحاجاتهم ونمط تعلمهم ،كما أن الإستخدم الجيد لعادات الاستذكار يساهم في التحصيل الجيد للمعلومات، ومنه يصبح التلميذ أكثر قابلية على الإلتباه والإحتفاظ والفهم والإستيعاب المركز لما يتعلمه في مختلف مدخلاته التعليمية المتمثلة في المواد الدراسية التي يتناولها طيلة مشواره الدراسي التي بدورها تجنبه الفشل في المسار التعليمي، ويمكن اعتبار عادات الاستذكار بأنها مفتاح النجاح الأكاديمي وطريقة فعالة في إعادة الثقة بالنفس والسيطرة على بعض المشكلات المدرسية التي يشعر بها أغلب التلاميذ وبالتالي تكوين اتجاهات إيجابية نحو الدراسة لديهم ،هذا ما يؤدي في النهاية إلى تحسين درجاتهم العلمية والإسهام في رفع مستوى العملية التعليمية.

## الفصل الثالث: مهارة تنظيم الوقت

- 1- تعريف مهارة تنظيم الوقت.
- 2- نبذة تاريخية عن تنظيم الوقت.
- 3- نظريات المفسرة لمهارة تنظيم الوقت .
- 4- أهمية مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ .
- 5- أهداف مهارة تنظيم الوقت
- 6- مبادئ مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ .
- 7- المظاهر السلبية لعدم استخدام مهارة تنظيم الوقت .
- 8- معوقات مهارة تنظيم الوقت.
- 9- طرق تحسين مهارة تنظيم الوقت.

**تمهيد:**

للوقت قيمة كبيرة في حياتنا ولن يكون لنا شأن إلا بمراعاة الوقت وتنظيمه، لذا يعد تنظيم الوقت معيار مهم لمدى نجاح التلميذ في تحقيقه لأهدافه وهومن الأمور المهمة في كل فترة من فترات مراحل حياتنا ، وباعتبار المرحلة الثانوية وبالخصوص مرحلة البكالوريا، مرحلة ذات أهمية خاصة في حياة التلاميذ التي تقابلها مرحلة ذات إلتزامات وأعباء تعليمية أكثر فالتلميذ في هذه المرحلة هو بصدد دراسته للكلم المعترف من المقررات والمواد الدراسية تحضيراً للإمتحان المصيري ،هذا ما يستوجب عليه إتباع أسلوب صحيح في تنظيم وقته واستثماره والعمل على استغلاله الإستغلال الأمثل بتعقل وحكمة والحفاظ عليه بطريقة جيدة ، حيث أن الغالبية من التلاميذ يشكون من ضيق الوقت وصعوبة تنظيمه واستغلاله.

**1-تعريف مهارة تنظيم الوقت.**

تعرف مهارة تنظيم الوقت: بأنها العملية المستمرة لتحليل وتقييم الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية معينة، بهدف تعظيم الوقت المتاح للوصول إلى الأهداف المرجوة. ( أبونصر،2009،63)

**كما وتعرف** بأنها مهارة سلوكية تعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وتغيير بعض عاداته السلبية في حياته لتدبير وقته واستغلاله الإستغلال الأمثل والتغلب على ضغوط الحياة. ( الأشقروالصمادي،2010،602)

ويشير مفهومها أيضا: إلى القدرة على استغلال الوقت بكفاءة أعلى بحيث ينتج الفرد أكثر في وقت أقل وبدرجة منتسبة من الإلتقان. (خلفان والغازي،2011،20)

كما يطلق عليها " عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة الوقت الذي يمكننا من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير " (عبد العظيم وعبد الله،2007،60)

**هذا وعرف إبراهيم عبد الكريم الحسين** مهارة تنظيم الوقت بأنها " قدرة الطالب الذاتية ، أو بمساعدة الآخرين (الأهل ،الأساتذة ،...) على رسم مخطط زمني ، ينتظم فيه الأداء الدراسي للطالب ، ونشاطه الإجتماعي والترفيهي سواء كان التخطيط يخص يوم واحد، أو أسبوع أو شهر أو حتى لعام دراسي كامل. (الأشهب،2015،117)

في حين تعرف(المولد،2019) مهارة تنظيم الوقت بأنها قيام المتعلمين بجدولة الوقت وتقسيمه في صور تتيح لهم الإستخدام الأمثل في ضوء الأهداف المحددة. (المولد،2019،44)

أما (أوليفر، Oliver، 1990) فيعرف مهارة تنظيم بأنها مجموعة من المهارات الفرعية وهي : كتابة قائمة بالأهداف ، وضع الأولويات ، وضع قوائم للأداء اليومي، وتعلم رفض المشتات، التفكير بإيجابية ، وممارسة التحكم الذاتي ، والقدرة على عمل تقدير واقعي للوقت ، وغريلة المكالمات . (حريرة، 2015، 192)

ويعرفها العنزي والتازي والقرعان (2017) بأنها " القدرة على الإدراك الواعي لأهمية الوقت ، من حيث تحديد الزمن المناسب لإنجاز المهام المدرسية ، والتحكم فيها بكفاءة للتخلص من العبئ النفسي لكثافة المطالب التعليمية والوصول إلى فاعلية أكثر في الإنجاز والتحصيل "(السلمي ، 2020، 355).

- أما ( أكرم محمد الحجوج، 2019) فيرى " بأنها قدرة المتعلم على القيام بمهام اليومية والصفية المطلوبة منه ، وتوزيعها توزيعا مناسباً على الوقت المتاح له ، من أجل استثماره بكفاءة". (الحجوج، 2019، 58)

- في حين يعرفها (إسماعيل، 2012) " تتمثل هذه المهارة في قيام التلميذ بجدولة الوقت وتقسيمه في صورة تتيح له الإستخدام الأمثل له ،حتى لا يشعر التلميذ بأن وقته لا يكفي في إنجاز الأعمال المطلوبة منه ". (إسماعيل، 2012، 45).

وتعرف أيضا على أنها: قدرة المتعلم على استثمار وقته وتقسيمه لأداء الأعمال المطلوبة ويقوم بالتنظيم ووضع جدول محدد يسير عليه حتى يستطيع إنهاء العمل المنوط به في الوقت المحدد (ونصار ومحمد، 2016، 367)

مهارة تنظيم الوقت : يعني أن يقوم الطالب بحسن إدارة وقته من خلال إعداد جدول للاستذكار يتناسب مع إمكانياته وقدراته ، وكذلك القدرة على الموازنة بين متطلبات الاستذكار والمتطلبات الأخرى كقضاء بعض الأشياء للأسرة وممارسة أنشطته الإجتماعية . (الثبيني وشعلة ، 2007، 35)

مهارة تنظيم الوقت هي مفتاح النجاح في الدراسة أو أي عمل يقوم به التلميذ، ولتنظيم وقت الاستذكار بفاعلية يجب معرفة أولا ما مقدار الوقت الذي نمتلكه و المخصص للاستذكار، وكم من الوقت نحتاج إليه لإتمام الاستذكار، وكم المدة الزمنية التي استغرقها في الاستذكار، مع عدم إغفال الأحداث الطارئة، والإسترخاء وأوقات الراحة . (Cottrell , 1999, 64)

من خلال التعاريف السابقة ، يمكن أن نستخلص مجموعة نقاط حول مهارة تنظيم الوقت :

- هي عبارة عن مهارة سلوكية تساعد التلميذ في إستغلال وقته بحكمة من حيث رسم مخطط زمني ينظم فيه مهامه المدرسية ومختلف نشاطاته الأخرى ، وإستخدام الوقت إستخداما أمثل يرجو من خلاله تحقيق الأهداف

التي يصبو إلى تحقيقها والتحكم في جدولة الوقت والعمل على التخلص بالشعور من العبء النفسي لكثافة المطالب خاصة الدراسية منها ، وأن الوقت لا يكفي في إنجاز الأعمال المطلوبة منه .

- قدرة التلميذ على موازنة لوقته من حيث تنظيمه لوقت الاستذكار ، وكم من الوقت الذي يحتاجه للاستذكار، مع الأخذ بعين أوقات الراحة والإسترخاء والترفيه.

- هناك علاقة بين تنظيم الوقت الخاص بنشاطاته الروتينية وجدولة الزمن الخاص لاستذكار كل ما عليه من واجبات مدرسية وإنجازها على أكمل وجه وفي وقتها المحدد دون تأخير، وبالتالي تقادي الوقوع الوقوع في التلكؤ الأكاديمي وتحقيق فاعلية أكثر في الإنجاز والتحصيل الدراسي.

## 2- نبذة تاريخية عن تنظيم الوقت:

على الرغم من حداثة هذا الموضوع في أدبيات الإدارة الحديثة ، إلا أن جذوره تمتد إلى جهود العرب الأوائل فهم أول من إهتم بالوقت بوجه العموم وحضارة بلاد الرافدين بالخصوص ، حيث أكدت ( حمورابي 1686-1727) في إشارة هامة للعمل وكيفية التخطيط له ، والرقابة عليه ، وتحديد وقت بداية العمل ونهايته مما يدل على أن التعامل مع الوقت كان متمثلاً في التنظيم والإدارة المنتجة في ذلك الوقت ، ويعد أفلاطون أول من ناقش مفهوم الوقت وذلك من خلال الأحداث التي تقع فيها والتي تكون على شكل صور متحركة وهذه الصور الأزلية هي التي تكشف عن نفسها في عالم تحكمه دورات التغير المستمر، في حين أرسطو يعتقد أن الوقت حساب للحركة وأنها تأخذ أشكالاً ثلاثة وهي النوعية، الكمية والموضوعية ،بينما ينظر (الكندي 1950) إلى الوقت على أنه عدد حركات الفلك. (الحسين،2013،72)

فكذلك كان الإهتمام بإدارة الوقت في علم الإدارة الحديثة ، حيث كانت الإشارات الأولى لإدارة الوقت من خلال أفكار وجهود ( فريدريك تايلور Ferdeik Taylor) الذي يطلق عليه أبو الإدارة العلمية وإن لم ينص على إدارة الوقت في البداية كهدف رئيسي لمدرسته ، لكنها متواجدة في أفكار الإنتاج والإنجاز والرقابة وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء من خلال تنظيم الوقت. (الصفار،2018،368)

فبينما كان الوقت في القرن الماضي المتغير الأساسي في المختبر لدراسة سلوك الإنسان ، أصبح في الوقت الحالي المتغير الأساسي الذي تركز عليه العملية التعليمية في المدارس (نجلاء وأبو سلطنة،2003،406)، ففي أوائل هذا القرن نجد المهتمين بشؤون معالجة مشاكل التربويين انشغلوا بتركيزهم من مجال الإدارة التربوية إلى مجال تنظيم الوقت وإدارته في تدريس التلاميذ باعتباره عنصراً ثميناً في إدارة

عجلة النمو والتطور، كما حظي بإهتمام علماء النفس والإجتماع نظرا إلى أهميته أمام التطور الهائل الذي تشهده التطورات في المجال التربوي والنفسي والتوسع التكنولوجي، كما نجد أن النظريات جمعت بين مصطلحات الإدارة والتنظيم والوقت باعتبارهم كلمات متلازمة، فما الإدارة إلا عمليات محددة ومنظمة يتم من خلالها إنجاز الأعمال بشكل منظم ومرتب وفعال، وهذه لا تتم إلا من خلال عمليات يقوم بها التلميذ ويحكمها الوقت لتحقيق النتائج المطلوبة. (الحسين، 2013، 72)

### 3- النظريات المفسرة لمهارة تنظيم الوقت :

#### 3-1- نظرية العلاقات الإنسانية :

لقد اهتم ( ألتون ماتو Elton mato ) بهذه النظرية التي ركزت على العلاقات الإنسانية وعلى بناء الأهداف التربوية من وجهة النظر الإجتماعية والإنسانية وعلاقة التلاميذ مع بعضهم البعض وعلاقاتهم مع أساتذتهم ومع الطاقم المنتمي إلى المؤسسة التعليمية التربوية وخارجها، وقد أشار في هذه النظرية إلى الوقت من خلال إعطاء التلميذ مدة الراحة وأخرى للاستذكار مما ينعكس ايجابيا على روحه المعنوية، وبالتالي الإقبال على الإنجاز الدراسي وذلك من خلال إشعارهم بمسئوليتهم وأهمية الدور الذي يؤديه لتحقيق الأهداف التي تصبو إليها المنظومة التربوية التعليمية، وأن مهارة تنظيم الوقت تؤدي إلى نجاح كل من التلميذ والأساذ كونه جزء هام من العملية التربوية ونجاح هذا الأخير يرتبط بنجاح هذه العملية ككل وعلى كيفية استغلال الوقت بشكل مثالي.

#### 3-2 - نظرية الإدارة العلمية:

إهتم بهذه النظرية ( Fredirick tayloe 1881 فريدريك تايلور ) وقام بدراسة الحركة والزمن في تحليل وتقسيم العمل إلى أجزاء بسيطة، وأخذ ( تايلور ) في الإعتبار نسبة معينة من الوقت وإحتمالات التأخير والإستراحة وحتى التوقف وأسباب أخرى إضطرارية، كذلك عبرت هذه النظرية من منظور على تحقيق الكفاية في العمل عن طريق درجة الزمن والحركة اللذان يؤديان إلى تقليص الجهد المبذول وإلغاء غير الضروري من المهام والأعمال، كما اهتمت هذه النظرية بشؤون معالجة مشاكل المسؤولين التربويين في مجال الإدارة التربوية فيما يخص تنظيم الوقت لتدريس التلاميذ باعتبار الوقت وتنظيمه هو العنصر الذي يدفع عجلة النمو والتطور وتحقيق الأهداف المرجوة في العملية التعليمية. (حسين، 2013، 72)

### 3-3 - نظرية التوجه الزمني:

التي اقترحها كل من (Zimbardo and Boyd, زيمباردو و بويد) والتي تسمى منظور الزمن ، وتعتبر هذه النظرية التوجهات نحو الماضي والحاضر والمستقبل كبعد أساسي في عمل الإنسان ، ويعطي التدفق المستمر للخبرات الشخصية والإجتماعية تماسكا وترتبيا كأحداث قبل أن تودع في أحد الأطر الزمنية ، هذه الأطر الإدراكية تستخدم لتشفير وتخزين واستدعاء الخبرات الماضية ، وتستخدم أيضا في تشكيل التوقعات والأهداف وترى هذه النظرية أن منظور زمن الشخص له تأثير ديناميكي على كثير من الأحكام المهمة والقرارات والأفعال. (الحريري، 2015، 194)

**3-4 - نظرية (جلين وبريتون Glyn and Briton):** الذي طرحا تصورا لمهارة تنظيم الوقت على أنها تتكون من مجموعة مكونات مرتبطة ببعضها البعض ، وهي تتباين في مستوياتها في ثلاث مستويات كتالي :

**3-4-1 - المستوى الكبير:** الذي يشمل المكونات الآتية : إختيار هدف عام محدد ، تحديد الأهداف الفرعية ، ووضع الأولويات .

**3-4-2 - المستوى المتوسط أو الوسيط :** التي تتطلب توليد مهام فرعية من الأهداف ووضع أولويات لهذه المهام .

**3-4-3 - المستوى الصغير:** بينما تتألف مكونات المستوى الصغير من، الجدولة، وتنفيذ المهام والأنشطة (فخرو، 2005، 45).

### 3-5 - نظرية (ماكان Makaan) لتنظيم الوقت كعملية :

أكدت هذه النظرية على أهمية وضع الأهداف ، وتحديد أولويات الهدف ، وسلوكيات ومكانزمات تنفيذ المهام ( كجدولة المهام ووضعها في قوائم) ، الإتجاه نحو تنظيم (وتفضيل الترتيب) .

وتفترض هذه النظرية أن التدريب على تنظيم الوقت يزيد من القدرة على وضع الأهداف وتحديد الأولويات واعتماد التنظيم في انجاز المهام، وهذا كله يزيد من التحكم المدرك في الوقت ، والذي بدوره يؤدي إلى تجنب التوتر التي قد تحدثه تلك المهام الموكلة للفرد .ويحقق الرضا عن الأداء لتلك المهام .

**3-6 - نظرية (باركسون لوا Parkinson Law):** تقوم هذه النظرية على مبدأ أن المهمة أو النشاط يتوسع فيه لكي يملأ الوقت المتاح لأدائه، بمعنى أنه عند إعطاء مجموعتين من الأفراد نفس المهمات وتحديد مدة زمنية مختلفة لكل منهما ، فإن الأفراد سيميلون إلى إستغراق كل الوقت المتاح لذلك، ومحاولة إستغراق كل الوقت وهذا يدعو إلى عدم تخصيص وقت طويل لتنفيذ نشاط ما ، فإذا خصصنا لمجموعة من الأفراد مثلا ساعتين لإنجاز مهمة معينة ، فيما خصصنا للمجموعة الأخرى 4 ساعات في إنجاز المهمة ، نجد أن كلا

المجموعتين تنتهي في حدود الوقت المحدد والمخصص لها ، أي أن النظرية تركز على فكرة مفادها أن النشاط أو الواجب أو المهمة تتمدد كي تملأ الوقت المتاح لإستكماله.(آل مربع وكداي،2016،158)

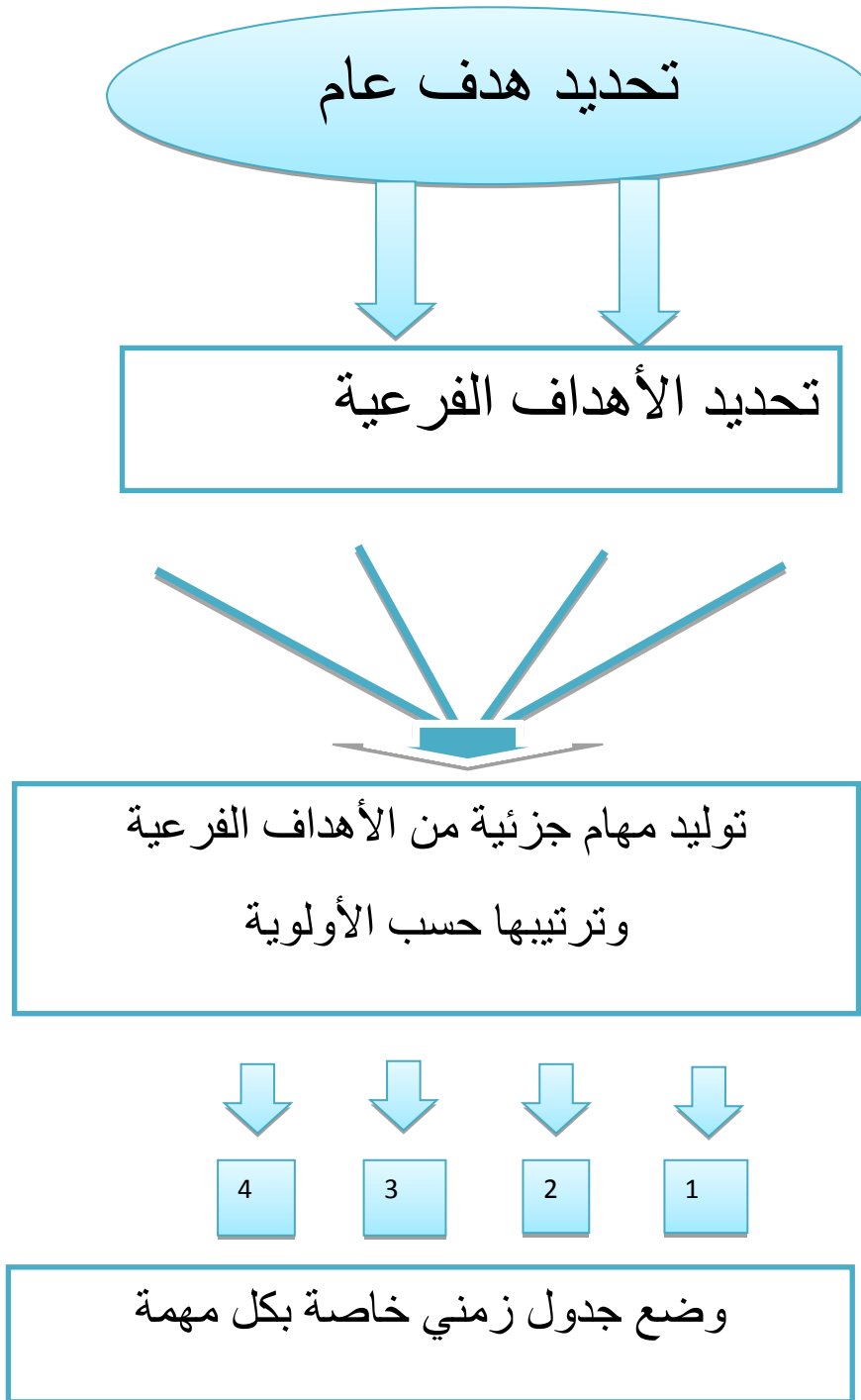
من خلال عرض النظريات المفسرة لمهارة تنظيم الوقت نستطيع القول بأن نظرية : ( ألتون ماتو Elton mato ) والمبنية أساسا على العلاقات الإنسانية ركزت على التلميذ بصورة مباشرة ويتنوع علاقته مع أعضاء المؤسسة التربوية ( زملاء ، أساتذة وبالطاقم الإداري ) ، أشارت إلى ضرورة تقسيم وقته بين وقت الراحة ووقت والوقت المخصص للاستذكار خاصة واستغلال وقته بشكل مثالي يعينه على الانجاز الدراسي الجيد.

أما نظرية الإدارة العلمية (Fredirick tayloe فريدريك تايلور) إهتم بتجزئة المهام والعمل على تقسيمها لتسهيل أدائها في أقصر وقت وبأقل جهد ووجه نظريته بشكل عام إلى المسؤولين التربويين القائمين على سير تنظيم الوقت الخاص بتدريس التلاميذ بإعتباره عنصر حيوي في تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية.

في حين نجد نظرية التوجه الزمني (Zimbardo and Boyd زيمنباردو وويويد) اهتمت بالتوجهات النظرية في زمنها ( الماضي، والحاضر ، المستقبل) ودورها في تشكيل وتحديد الأهداف والتوقعات والقدرات والأهداف الخاصة بالفرد.

أما بخصوص نظرية (جلين وبريتون Glyn and Briton ) إهتم بمكونات مهارة تنظيم الوقت وحددها في عناصر مرتبطة كتالي :

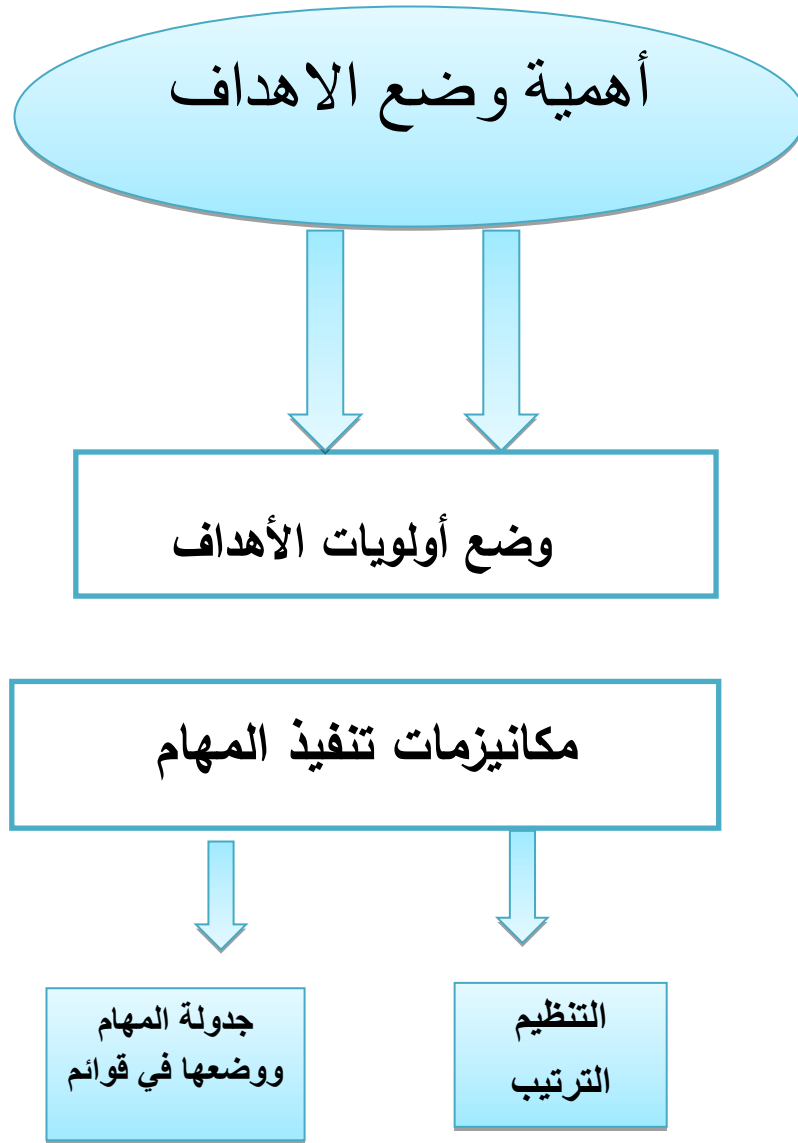
- تحديد الهدف العام
- تحديد الأهداف الفرعية
- توليد مهام جزئية من تلك الأهداف الفرعية
- ترتيب تلك المهام حسب الأولوية:1-2-3-4-5
- وضع جدول زمني للمهام
- تنفيذ المهمة



مخطط (5) يوضح مكونات مهارة تنظيم الوقت حسب نظرية (جلين وبريتون Glyn and Briton ) من

إعداد الباحثة

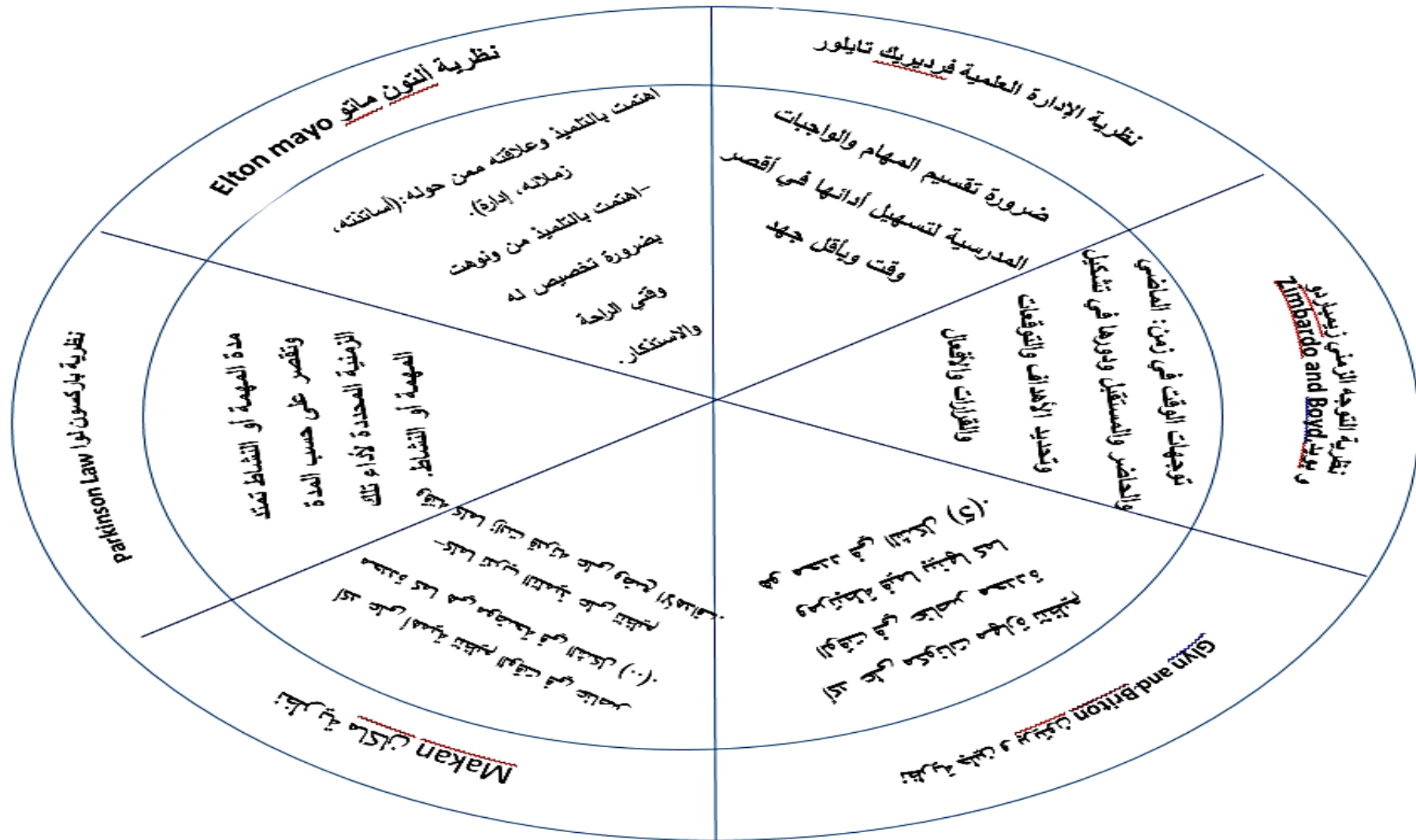
أما نظرية (Makan ماكان) أكدت على أهمية تنظيم الوقت وحددها في العناصر التالية :



مخطط (6) يبين أهمية تنظيم الوقت كعملية من زاوية نظرية (Makan ماكان) من إعداد الباحثة.

وكلما تدرّب التلميذ على وضع العناصر المحددة سالفة الذكر كلما زادت قدرته على إدراك الوقت وبالتالي عدم الوقوع تحت طائلة التوتر الذي يشعر به من جراء ضغط المهام الموكلة إليه بل يصل إلى درجة من الشعور بالرضا على أداءه لتلك المهام الموكلة إليه.

أما نظرية نظرية (باركسون لوا Parkinson Law) التي تقوم على مبدأ أن المهمة أو النشاط يتوسع فيه لكي يملأ الوقت المتاح لأدائه، بمعنى: أن النشاط أو المهمة مدتها تطول وتقتصر على حسب الزمن المحدد لأداء تلك المهمة الواجب أدائها، مثال: التلميذ الذي نطلب منه حل فرض في مدة ساعة ، ونفس الفرض نقدمه لتلميذ آخر ونحدد له الوقت ساعتين ، سوف يملأ التلميذان الوقت الكامل لحل الواجب، كما ويمكننا توضيح ما تم تناوله آنفاً في الشكل التالي:



شكل (1) يوضح مضمون ما تم استخلاصه من النظريات التي عرضها حول تفسيرها لمهارة تنظيم الوقت من إعداد الباحثة.

#### 4- أهمية مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ :

على الرغم من أهمية الوقت كقيمة إنسانية لا تعوض ولا تشتري بالمال فإن أهميتها تبرز في مختلف المجالات إلا أننا نحصر أهمية التنظيم الجيد للوقت لدى التلاميذ في النقاط التالية :

- 1- تحسين وزيادة مستوى الحفظ والاستيعاب لدى التلميذ بما يساهم في تحصيل نتائج جيدة.
- 2- التخفيف من التعب والجهد، ووضع خطة العمل، والتركيز على ما هو مهم من المواد الدراسية ومحتواها.
- 3- الابتعاد عن الأشياء التافهة ، وإتاحة الفرص لتنمية القدرات الإبداعية والإبتكارية عند التلاميذ من خلال توفير الوقت المناسب لمزاولة مختلف الأنشطة والهوايات المتعددة.
- 4 -تقليل نسبة الوقت الضائع، عن طريق التعرف على أين يهدر وقت التلميذ والعمل على إيجاد الحلول الممكنة وبالتالي زيادة وقت أكثر وتخصيصه للاستذكار (عبد العظيم وعبد الله، 2007، 61)
- 5- مهارة تنظيم الوقت من العوامل المساعدة على تجنب التلكؤ الأكاديمي ، فيؤدي التلميذ المهام المطلوب منه تنفيذها بسرعة وفي الوقت المحدد لها ، مع وضع أهداف واضحة لسير وفقها والإستفادة أكثر من الوقت وتخصيص جزء منه للراحة وضمان مستوى استيعاب أعلى. (نيفين البركاتي، 2018، 467)
- 6- الإستفادة من تنظيم الوقت في التطوير الوظيفي والسلوكي، من حيث تغيير الإتجاهات والمفاهيم والسلوك عن كيفية إستغلال الوقت لتحقيق نتائج دراسية أفضل.
- 7- التوفيق بين الدراسة والحياة الخاصة وبالتالي القيام بالأدوار المتعددة ، والشعور بالرضا وقضاء وقت أكبر في تحقيق الذات وتطويرها. (مختار والمبارك، 2014، 26)
- 8- كما أن من أهمية مهارة تنظيم الوقت تنبيه التلميذ إلى أن كل عام في حياته الدراسية وحدة متكاملة ، وكل ساعة فيها مكملة للأخرى وأنه في كل عام ينمونوا سريعا ، ويستطيع لوتتبه لهذا النمو أنه سيتقدم في تكوين شخصيته إذا تكونت لديه القدرة على التخلص من أخطاء كثيرة واكتساب مهارات جديدة تدفعه إلى التقدم ، وبدورها مهارة تنظيم الوقت تحسن من تحصيله الدراسي ويشعر التلميذ بالصحة والراحة النفسية . ( الشمري وحيدر، 2011، 168)

9- تؤكد دراسة ( زينب حقي ، 1995) على أن التنظيم الجيد للوقت يمكن التلميذ من إنجاز جميع مهامه وواجباته ومسؤولياته المتعددة في أقصر وقت وبأقل جهد ، كما يرفع من مستوى كفاءته في أبعاد دافعية الإنجاز ويجعله قادرا على التغلب على الكثير من مشاكله سواء كانت أكاديمية أو إجتماعية أو نفسية.

10- تنظيم الوقت يلعب دورا جوهريا في ترتيب وتنفيذ السلوكيات الموجهة نحو أهداف معينة ،حيث يساعد التقدير المعرفي للوقت في حفظ توازن الأهداف قصيرة المدى ، وطويلة المدى ، حتى يتكيف التلميذ بفعالية لظروفه الخاصة. (فخرو،، 36-432005)

11- للوقت أهمية كبيرة في مجال الدراسة خصوصا في عمليات الاستذكار لأنه يساعد على تحضير الدروس وحل الواجبات وتنظيم الأولويات وترتيبها بشكل يؤدي إلى الإستغلال الجيد لكافة الموارد المتاحة لإنجاز المهام والأنشطة ورفع مستوى الإنجاز إلى أعلى درجته والإرتقاء بقدرات ومهارات التلميذ في المجال الأكاديمي ويتسع هذا الارتقاء إلى جميع ميادين حياته. (محمد وأخران، 2019، 269)

12- يعتبر من أهم عناصر التفوق الدراسي للتلميذ حيث يساعده ذلك في تنظيم أوقات الاستذكار وإنجاز الواجبات المدرسية وتقسيم أوقات الراحة وأوقات اللعب والتمتع بالزيارات والعلاقات الإجتماعية ، لذا من الضروري توجيه التلاميذ إلى كيفية الاستذكار ووضع جدول زمني دراسي شامل ومتنوع للأوقات أمر في غاية الأهمية. (الكردي، 2012، 40)

13- إتفقت نتائج دراسة كل من ( ابتسام محمود على شتات، 2008) ودراسة (Indreic,E.S.etal,2011) ودراسة (إيمان إبراهيم عبد الرحمان قشقوش، 2011) على أهمية مهارة تنظيم الوقت حيث أكدوا على وجود علاقة جيدة بين مهارة تنظيم الوقت وارتفاع الدافع للإنجاز لدى الطلاب، وكذلك دورها المؤثر في زيادة الإستقلالية في أداء المهام الدراسية واليومية والمهارات الحياتية. (حريرة، 2005، 192).

وفي دراسة (علي بن رزق بن حمود السلمي ، 2020 ) نجده قد حدد أهمية تنظيم الوقت لدى التلاميذ في النقاط التالية :

- مهارة تنظيم الوقت تمكن التلميذ من التفكير بحلول إيجابية للمشكلات التي قد تواجهه.
- مهارة تنظيم الوقت تعد معيارا مهما لمدى نجاح التلميذ وتحقيق أهدافه.
- تساعده على تخصيص وقت لكل مهمة أو واجب يقوم به.
- مهارة تنظيم الوقت تجعل التلميذ يخصص وقتا لفهم حاجاته ومناقشة قضاياها التربوية والدراسية.

- تمكنه من إدراك الواجبات الهامة في مهامه الأكاديمية وغير الأكاديمية والتركيز على دراسته للوصول إلى النتائج المرغوبة فيها. (السلمي، 2020، 357)

من هنا تتضح أهمية مهارة تنظيم الوقت بالنسبة للتلميذ بشكل خاص من خلال الممارسة المنظمة والسليمة للوقت، بحيث تعطي بعدا ارتقائيا للمهام والأنشطة الواجب إنجازها ، وصولا إلى إنجازات أكثر وأكبر، باعتبار مهارة تنظيم الوقت من النقاط المهمة لتحقيق الأهداف فالنجاح والتميز لا يتحقق إلا إذا تم استمرارية أداء المهام في الوقت المحدد لها .

### 5- أهداف مهارة تنظيم الوقت لدى التلميذ:

يسعى التلميذ لتحقيق ما هو مخطط له فنجد أنه يبذل كل ما لديه من طاقة وجهد وإمكانيات في سبيل الوصول إلى تحقيق تلك الأهداف بأقل جهد وفي أسرع وقت والهدف من تنظيم الوقت هو المردود الإيجابي الذي يعود عليه وعلى المجتمع بشكل عام ، ونحدد هذه الأهداف في ما يلي :

- **الإجهاد:** حيث يسهم تنظيم الوقت في منع الكثير من الإجهاد.

- **التوازن:** تسهم مهارة تنظيم الوقت في الوصول لشعور بحياة أكثر توازنا وتوفير الوقت لتنمية الذات وتطويرها ومنه توفير وقت مناسب للراحة والإستجمام والإستمتاع بالحياة.

- **الإنتاجية :** حيث أن التلميذ كلما كان أكثر فاعلية في إستغلاله الجيد لأوقاته كلما زيادة عطاءه في الإنتاج الدراسي المميز .

- **تحطيم الشعور بالعجز :** من خلال القضاء على التلكؤ بشكل عام والتلكؤ الأكاديمي بشكل خاص وبعث الثقة في النفس وإدراكه لقدراته وإستغلالها الإستغلال الأمثل .

- **تحقيق الأهداف:** لكي يحرز التلميذ التحقيق الفعلي لأهدافه وإنجازها فإنه يحتاج إلى تنظيم وقته بشكل مستمر ومنتظم. (الصفا، 2018، 374)

- **التركيز على الأهداف:** تعويد التلاميذ التركيز على الأهداف وتوقع والنتائج بنظرة إيجابية، مما يؤدي إلى إتساع دائرة الإنجازات بدرجة أكثر نسبيا خلال العام الدراسي. (عبد العظيم وعبد الله، 2007، 61)

## 6- مبادئ مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ:

**التنظيم الذاتي:** حيث يمثل الإلتزام والإنضباط الذاتي أحد عوامل تنظيم الوقت ، فالإلتزام في المهمة والإنضباط في زمن أدائها هي أهم شروط ومبادئ الفعالية في مهارة تنظيم الوقت ومؤشر جيد على الحكم على التلميذ بمدى إدراكه للمسؤولية التي تقع على عاتقه وتقديرها. (الشريف، 2011، 149) وبالتالي فإن مسؤولية تنظيم الوقت هي من مسؤولية التلميذ بذاته ولا يمكن لأحد أن يقوم بها بناية عنه (الأشقر والصمادي، 2010، 653)

- **تحديد الأهداف ومراجعة الخطط وترتيب الأولويات:** يذكر الإمام الغزال رحمة الله عليه أن " الوقت ثلاث 3 ساعات: ماضية ذهبت بخيرها وشرها ولا يمكن إرجاعها، مستقبلية لا ندري ما الله فاعل فيها ولكنها تحتاج إلى تخطيط لما سوف يعمل فيها، حاضرة: هي رأس المال"، لذا يجب على التلميذ أن يراجع أهدافه وخطته ويرتب أولوياته، لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لا يستطيع أن ينظم وقته. (العقيلان، 2015، 52) وحبذا لو حرص التلميذ أن يمنح مكافئة لنفسه عند بلوغ هدف معين وإعادة تحديد أهداف أخرى جديدة. (الأشهب، 2015، 118)

**التخطيط اليومي:** من الضروري القيام بالتخطيط اليومي بعد إنهاء مهمة اليوم أو قبل الشروع في أداء المهام في اليوم التالي بحيث يتلاءم مع الأهداف القصيرة الأجل وذلك من أجل الإستفادة الفعالة من الوقت الشخصي، والتخطيط الفعال سيقضي على مشكلة إضاعة الوقت وأن التخطيط ينبغي أن تعد يومياً وأن تحتوي على قائمة من المهام والواجبات الواجب القيام بها وتصور جدول زمني يساعد في إنجازها ( أبوالنصر، 2012، 176) حيث أن كل دقيقة تتفق في التخطيط توفر ثلاث أو أربع دقائق في التنفيذ ، وأن قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة أفضل من قضاء سبعة أيام عمل بدون هدف محدد.

**المرونة:** مرونة الجدول وقابليته لتوافق مع التغيرات التي قد تطرأ على الحياة اليومية ، والأخذ بمبدأ المرونة قدر الإمكان عند تنفيذ جدول تنظيم الوقت (مختار والمبارك، 20، 2014، 21) حيث يجب أن تكون المرونة من الأمور الرئيسية التي تأخذ في الإعتبار عند إختيار الخطط فيما يتعلق بإستخدام الوقت الشخصي، أي أنه يجب أن لا يتم لا الإفراط ولا التفريط من الوقت المطلوب، وعند إعداد الخطة اليومية ينبغي أن يدرك التلميذ حدود مقدار الوقت في يوم العمل الذي يمكن أن تجدول فيه المهام ( أبوالنصر، 2012 ، 176)

**تنفيذ الخطة الزمنية:** يعد تنفيذ الخطة الزمنية المحك العملي الذي ينتقل به التلميذ من العشوائية إلى الحياة العملية المنظمة، وهذا يحتاج إلى البدء الفوري في إنجاز المهام وعدم التلكؤ فيها وتأجيلها لوقت آخر. (السلمي، 2020، 358)

- **تحدد لكل مهمة زمن معين:** ويعني هذا المبدأ أن لا يجعل التلميذ وجباته ومهامه تتراكم عليه من دون أن يجعل لكل واجب وقتاً محدداً لضمان عدم تضييع وقته واستثماره لها على الوجه الأمثل، فمثلاً: إذا أراد التلميذ أن يستذكر موضوع ما من مادة دراسية معينة، يجب أن يحدد زمناً لاستذكاره لأنه إن لم تحدد الزمن فسيتشغل عدة ساعات بالرغم من أنه يحتاج إلى أقل من ذلك وهذا ينطبق على المهام كلها، فكل مهمة يحاول التلميذ أن تحدد لها سلفاً وقتاً "مدة الإستغراق في الاستذكار" وسيجد أنه يستفيد من وقته بصورة أفضل.

(العلوي، 1992، 115)

- **وقت الاستذكار يجب أن يكون محدداً ولا يكون متصلاً:** حيث أن لدى التلميذ قدرة معينة على التركيز، تتناقص بعدها بزيادة فترة الدراسة عن حد معين، من هنا ينادي المهتمون بأهمية تخصيص فترات للراحة تتناسب مع الوقت الذي يقضيه التلميذ في الدراسة. (الأشقر والصمادي، 2010، 653)

- **تنظيم التلميذ لوقته ومهامه داخل الحصّة الدراسية:** فبعض الأنشطة تتطلب تدريب التلميذ على توزيع المهام والمسؤوليات وتحديد وقت لأداء المهام، وعلى الأستاذ أن يكون المثل الأعلى في الحرص على الوقت، وأن يكون إلتزامه بالمواعيد وحرصه على وقت الحصّة برهاناً على ذلك (الأشهب، 2015، 161)

- **مضاعفة الإنتاجية والإبتعاد على مضيعات الوقت:** من أهم خصائص الوقت من وجهة نظر نفسية هي أن الوقت يدرك على المستوى الحسي الإدراكي من الجهاز العصبي للفرد، ومن المبادئ التي قدمها الباحث **السيكولوجي (فريس Feris)** في مجال إدارة وتنظيم الوقت مبدأ "الإتساع" والذي مفاده أن "الوقت يطول ويتسع بعملية تنظيمية وإزالة كل عوامل تضيعيه" وعلى سبيل المثال "لأن التلميذ كان يقضي ساعتين تقريبا في حفظ خمس صفحات وبعده تعلم طريقة جديدة فعالة للحفظ حيث يصبح حفظه لخمس صفحات في ساعة واحدة فقط" هنا نقول أنه تضاعفت إنتاجيته (مختار والمبارك، 2014، 13).

في حين ذكر (سبرنجر Sprnnger 2002) بعض مبادئ تنظيم الوقت وأكد على ضرورة الإلمام بها ومن أهم هذه المبادئ ما يلي:

- قدرة التلميذ على إنجاز الخطة التي وضعها مسبقاً لما لها من دور كبير في تحسين مختلف خبراته في مختلف مجالات الحياة.

- يجب أن يكون التلميذ هو المدير والمنظم لوقته.

- تنظيم الوقت يكون حول المهام والأعمال التي يستطيع التلميذ أن ينجزها في الوقت المحدد لذلك.

- كما ونجد ( عبد العال ) أشار إلى عدد من المبادئ لتنظيم الوقت ذات العلاقة المباشرة بالتلاميذ فيما يلي:
- إن كل دقيقة تتفق مع التخطيط الذي وضع في البداية، يوفر ثلاث أو أربع دقائق في التنفيذ، وأن قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة ومسطرة أفضل بكثير من قضاء سبع أيام عمل دون أهداف، معناه ضرورة وضع الأهداف ووضوح الأفكار التي تساهم في تحقيقها.
- العمل على تحديد مهام ومسؤوليات كل من " الأستاذ" و " التلميذ" في إدارة وتنظيم التعلم داخل القسم يسهم بدرجة واضحة وبشكل عال في تنظيم الوقت.
- ضرورة دراسة التغيرات التعليمية الصفية للتلميذ والأستاذ من حيث : الموقف الدراسي والمنهج لأن هذا الأخير يؤثران كثيرا على مهارة تنظيم الوقت والسعي على استثماره ، لأن فشل استثمار الموارد الأساسية في المؤسسات التعليمية ، والوقت بوجه الخصوص يقض على كل الابتكارات والتوقعات المستقبلية والمرجوة من الأجيال الصاعدة .(الزهراني،2010،77)
- 7- المظاهر السلبية لعدم استخدام مهارة تنظيم الوقت:**
- يري ( نادر أبوشیخة،1991) أن عدم تنظيم الوقت وإهماله كقيمة أساسية في حياة الأفراد يؤثر سلبا على العلاقات الإجتماعية خاصة منها التي تربط الفرد بأسرته ، فضلا عن الجماعة المحيطة به في المجتمع.
- إن عدم تنظيم الوقت يساعد على إنتشار بعض العادات والمظاهر السلبية ولعل من أبرزها ظهور بعض سلوكيات الإنحراف وخاصة بين فئة الشباب. (فخرو،2005،35)
- إن عدم القدرة على تنظيم الوقت وإدارته يؤثر سلبا على مستوى سعادة الفرد والرضا والعلاقات الإجتماعية وبالتالي على توافق الفرد ، ويؤدي إلى إنتشار بعض العادات والظواهر السلبية والتي من أهمها الكسل ، اللامبالاة وعدم الإلتزام وعدم تحمل المسؤولية.(حريرة،2005،193)
- أكدت الدراسات النفسية أن سوء تنظيم الوقت يعد أحد أهم أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى التلميذ ، الذي ينظر إليه على أنه سلوك يعيق إكمال أداء المهام في وقتها المحدد ويؤدي إلى إهدار الوقت ، علاوة على ذلك يزيد من مستوى الضغوط وضعف الأداء الأكاديمي.
- التلاميذ الذين يتصفون بسوء تنظيم وقتهم ، يشعرون بالضغوط النفسية والإنزعاج بسرعة وتراكم الواجبات الدراسية ، وقد يواجهون تدني في الصحة النفسية والفشل الدراسي.

- وفي إشارة لدراسة (ميسرا ومكين ، Misra and Mckaen، 2000) أن التلاميذ الذين لا يحسنون تنظيم وإستغلال أوقاتهم هم أشخاص أقل قدرة على حل المشكلات وأقل سيطرة وتحكم في مجريات الأمور وأحداثها ، وأظهروا أيضا قلة الكفاءة في تنظيم المهام والواجبات الموكلة إليهم. (الرابعة ومقابله، 2018، 431- 436)

### 8- معيقات مهارة تنظيم الوقت لدى التلميذ:

معوقات ومضيعات الوقت هوكل ما يمنع التلميذ من تحقيق الأهداف التي يصبوإلى تحقيقها، فهي تلك النشاطات والمهام غير الضرورية التي تستغرق وقتا بطريقة غير ملائمة ولا ينتج عليه أي منفعة تتناسب مع الوقت المبذول من أجله، ومن أهم أسباب هدر وقت التلميذ ما يلي :

- **التسويق والتلكؤ** : قال الله تعالى : " وأنفقوا مما رزقناكم من قبل أن يأتي أحدكم الموت فيقول رب لولا أخرتني إلى أجل قريب فأصدق وأكن من الصالحين .ولن يؤخر الله نفسا إذا جاء أجلها والله خبير بما تعملون " (المنافقون /10-11).ولا يشك عاقل في أن تأجيل الأعمال إحدى معوقات الوقت ، فالتلكؤ يسرق من الإنسان عمره ، ويقعد بصاحبه عن القيام بواجباته، فيحول بينه وبين ما يطمح إليه تحت طائلة التلكؤ، ويقول الإمام علي "قتدارك ما بقي من عمرك ، ولا تقل غدا أوبعد غد ، فإنما هلك من كان قبلك بإقامتهم على الأمانى والتلكؤ، حتى أتاهم أمر الله بغته وهم غافلون" ،فالتلكؤ والتأجيل هوأشد معوقات تنظيم الوقت فالواجبات اليومية ينبغي أن تؤدى في وقتها وعدم تأجيلها لوقت آخر لأن في ذلك مضيعة للوقت وتأخير في إنجاز الواجبات فكل مهمة يجب أن تتجز في حينه (العلوي، 1992، 35- 100) ،ومن ناحية أخرى فإن التلكؤ الأكاديمي يؤدي عادة إلى تدهور مستوى الأداء لأنه يحرم التلميذ من الوقت الكافي واللازم لتجنب الأخطاء ، ويجسد عيوب تنفيذ المهام (الشريف، 2011، 150)

- محاولة أداء الكثير من الأعمال في نفس الوقت ، في حين أن القيام بعمل واحد في وقت محدد هو كاف لضمان تحقيق الأداء الجيد، أما القيام بأكثر من عمل فقد يجعل التلميذ يتأرجح بين المهمتين ولا يحقق نتائج جيدة في أية منها، وهذه النزعة والإندفاع لإنجاز الكثير من الأعمال في وقت واحد قد يرجع إلى عدة أسباب منها :

- عدم تحديد الأهداف مسبقا مما يؤدي إلى الإرباك وعدم وجود أولويات لتنفيذ المهمة.

- ميل بعض التلاميذ بطبيعتهم إلى تحمل أمور أكثر من طاقتهم.

- نقص مهارة تنظيم الوقت لدى التلميذ الذي يجعله يقوم بالعديد من المهام في وقت واحد، قد يرجع إلى عدة أسباب منها:
- التقديرات غير الواقعية للوقت والتي تنشأ من التخطيط للقيام بالكثير من المهام التي لا تتناسب مع الوقت المتاح لتنفيذها. (الشريف، 2011، 148)
- كما أن العقبة الأساسية في تنظيم الوقت هو تخصيص وقت طويل للقيام بأعمال غير مهمة ولا تساهم في تحقيق الأهداف.
- النسيان وقد يحدث هذا لأن التلميذ لا يدون ما هو مطلوب منه القيام به في كراسة خاصة فيضيع بذلك الكثير من الواجبات من جراء نسيانها. (العقيلان، 2015، 31)
- المعوقات الناتجة عن غياب التخطيط :
- إن من أهم أسباب الفشل وتراكم الأعمال غير منجزة هو سوء التخطيط ، فإذا كان سر التنظيم الناجح للوقت هو أداء أهم الأعمال أولاً ومنحها كامل التركيز وإستبعاد القيام بأداء أي شيء غيرها في نفس الوقت فإن ذلك لا يتحقق إلا بحسن التخطيط للوقت ، ويؤكد في هذا السياق ( ماكينزي 2000 Makinzi ) على أن مضيعات الوقت تكون على وجه الخصوص في التنظيم خاصة في حالة عدم وجود أهداف وأولويات أو خطط يومية وعدم وجود فترات محددة لإنهاء المهام. (الشريف، 2011، 144)
- ولا بد من الإشارة إلى أن العديد من مضيعات الوقت تشير إلى إعتدال بعض السلوكيات نذكر الأبرز منها في ما يلي:
- عدد ساعات النوم أكثر من 8 ساعات.
- كثرة المكالمات الهاتفية وخاصة غير المهمة منها .
- الثرثرة والأحاديث غير المفيدة أثناء تلقي الدرس في القسم.
- ألعاب الفيديو الإلكترونية التي يمارسها جل التلاميذ بشكل مستمر .
- مشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو بشكل أكثر من المطلوب لقتل الوقت .
- الإهمال.

- الفوضى في مكان الدراسة، فالاستذكار في بيئة فوضوية لا تتجانس مع الذهن المنظم لاستيعاب ما يتم إستدخاله من معلومات.

- عدم قول لا للذين يشغلونك على وقتك، بدل إستخدام ذلك الوقت في أنشطة وواجبات مهمة .

- عدم وضوح الأهداف والأولويات ل شروع في أداء المهمة. (أبونصر، 2009، 44)

### 9- طرق تحسين مهارة تنظيم الوقت:

إن تعلم مهارة تنظيم الوقت واكتسابها يحزر التلميذ من ضغط المهام التي تقع على عاتقه، وتقادي الشعور بالإجهاد الذي ينجر على ذلك والتخلص من التلكؤ الأكاديمي الذي قد يقع فيه، لذا يجب أن يكون التلميذ أكثر فعالية وإنتاجية ولتحقيق ذلك يجب أن ينظم الوقت بأسلوب صحيح عن طريق مايلي:

#### - عمل خطة يومية :ويتم ذلك عن طريق :

- تحديد المهام التي تساعد في تحقيق أهدافك وتخصيص وقت لتنفيذها.

- التعرف جيدا على ما تحتاج للقيام به كل يوم.

-تقسيم المهام بحيث يتم إنجازها في الوقت المحدد.

- تحديد مدة زمنية لكل مهمة.

- ترتيب أولويات المهمات والبدء في تنفيذها حسب الأهمية وجعل الأسبقية لها في التنفيذ، وبهذا تسير الأمور بفاعلية و بكل سهولة في أدائها. (Cottrell, 1999, 72)

كما وأشار(أبوشيخة) أيضا إلى أن نقطة البدء في تنظيم الوقت هو تحديد الأهداف بدقة ووضوح وأن قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة أحسن وأفضل من قضاء سبع أيام عمل بدون تحديد هدف واضح.

- **السجل اليومي للوقت ( جدولة الوقت):** يساعد السجل اليومي في وضع لمحة وتصور عن طريقة كيف يكون يومك؟ وما هي المهام المطلوبة منك؟ وتحديد وقت النوم ووقت الراحة ووقت الاستذكار ووقت النشاطات الأخرى لإحداث توازن في الوقت ، ويجب التمسك بهذه الخطة والقيام بها وتنفيذها على أكمل وجه، لذا من واجب من التلميذ إعداد سجل يومي يساعده في التعرف على كيفية توظيفه لوقته ، ويتضمن استخدام هذا النموذج تدوين وتسجيل كل نشاط يقوم به ، ومتى يقوم به ، وكم المدة التي إستغرقها في أداء كل نشاط أو مهمة كانت مدرسية أوغير مدرسية .

- **تسجيل الوقت وتحليله**: من الطرق التي تساهم في تنظيم وقت التلميذ هو معرفته في كيفية إنقضاءه بهدف السيطرة عليه وبالتالي لا بد عليه من تسجيل الوقت وتحليله، وأن يتعرف على الأنشطة والالتزامات المختلفة التي تعنيه، والمدة الزمنية التي يقضيها في كل نشاط، والعلاقة بينهما، ليدرك الخلل ويسعى نحو تعديله، لينتقل به الأمر إلى مستوى مهارة تنظيم الوقت (أبو شيخة، 2009، 86-98-153)

**التنظيم**: إن التنظيم سنة الكون والوجود - **فله عز وجل** - يريد للإنسان أن تكون أوقاته وعموم حياته منظمة وفي هذا السياق يقول الإمام علي عن التنظيم " أوصيكما " الحسن والحسين " وجميع أهلي ومن بلغه كتابي بتقوى الله ونظم أمركم ... " يعني تنظيم الأمور في جميع المجالات الحياتية ومن ضمنها تنظيم الوقت فإله تعالى يقول " إن كل شيء خلقناه بقدر " أي أن كل شيء خلق له وقت وأجل ومدة. (العلوي، 1992، 122) والتنظيم في المجال الأكاديمي يطور عادات دراسية إيجابية ويتم ذلك عن طريق تنظيم التلاميذ لأوقاتهم في المؤسسة خارجها والسعي بإجتهد لإتمام واجباتهم المنزلية (خضير وسالم، 2017، 97)

- **تحديد وقت ذروة النشاط**: وهو أن يتعرف التلميذ على منحى نشاطه، فمنهم من يعظم نشاطه في الصباح، وبعضهم يعظم نشاطه في المساء، وإذا تعرف التلميذ على منحى نشاطه، وجد وقت ذروة نشاطه أمكنه تنظيم أنشطته التي يقوم بها وفق ذلك، فيجعل الأهم في وقت الذروة، أما الأنشطة العادية والتي لا تحتاج إلى جهد ذهني كبير يقوم بإنجازها لاحقاً. (السلمي، 2020، 358)

وأشارت (نعيمية صياد 2018) إلى بعض النصائح المساهمة في تنظيم الوقت في النقاط التالية :

- النظر إلى الوقت على أنه كنز ثمين لا يمكن إسرافه وتبديده دون عمل شيء مفيد.
- تشجيع الثقة بالنفس وتجنب الشعور بالفشل كونه شعور يقضي على الوقت.
- تحضير قائمة من المهام مكتوبة بشكل يومي أو أسبوعي وترتيب الأولويات.
- الإبتعاد عن تأخير أداء المهام إلى آخر لحظة، حيث يؤدي ذلك إلى الوقوع في مشكلة التلكؤ الأكاديمي الذي نحن بصدد التخفيف منه في هذه الدراسة وذلك عن طريق تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.
- الحرص على أن تكون الأهداف مدروسة ومحددة الوقت لتنفيذها. (صياد، 2018، 179)
- في حين نجد جملة من التوصيات والمقترحات ذكرها ( أبو النصر 2009) في كتابه المعنون ب إدارة الوقت " القواعد والمهارات " تساعد التلميذ على تنظيم الوقت والتي تتمثل في ما يلي:
- إين حياتك الدراسية على النجاح والتفوق .

- كن متفائلا دائما.
- إعتبر وقتك جزء لا يتجزأ من حياتك.
- لا تضيع وقتك بالشعور بالندم إذا لم تحقق هدف من أهدافك.
- إجعل متسعا من وقتك للهام والواجبات الهامة، بقدر ما كانت بهذه الأهمية فسوف تجد الوقت لأدائها.
- النوم مبكرا والإستيقاظ مبكرا خلال أيام الأسبوع .
- التقليل من مشاهدة التلفزيون ومتابعة ألعاب الفيديوالمحملة في الهواتف الذكية قدر الإمكان واستبدالها بمتابعة الدروس عبر قنوات اليوتوب.
- قم بعمل واحد في وقت واحد.(أبونصر،2009،77)

#### خلاصة:

إن الوقت عامل مهم في حياة التلميذ و ذو قيمة كبيرة و يجب الحفاظ عليه وإستغلاله الإستغلال الأمثل، ومفهوم تنظيم الوقت مفهوم شخصي وبتالي فإن طريقة قضاء التلميذ لوقته في إنجاز مهامه إنما هو تعبير صادق عن شخصيته وأسلوب تعامله وطريقة معالجته للمهام الموكلة إليه، لذا من الضروري أن يعمل في الوقت المتاح له ولا يضيع أي دقيقة منه لضمان إكمال المهام المطلوبة في الوقت المحدد وعلى أكمل وجه، من خلال التمكن من التخطيط والتنظيم لمواجهة مضيعاته ، فتنظيم الوقت من الأسس الرئيسية في تحقيق النجاح خاصة في الشق الدراسي من حياة التلميذ ،وباعتبار مهارة تنظيم الوقت ذات تغيرات سلوكية ينبغي أن تكون نابعة من الدافع الذاتي ولكي تكون فاعلة ، وتنعكس بشكل إيجابي على المستقبل الأكاديمي للتلميذ ، يجب أن تكون نقطة تركيز قريبة المدى لسعى من أجل تحقيقها والتمكن من استخدامها بكفاءة .ومنه يمكن القول أن التنظيم يوفر نصف الوقت ،والوقت عامل حاسم في النجاح وقد يكون الفارق بين النجاح والفشل دقائق قليلة توفرها لنا التمكن من مهارة تنظيم الوقت.

## الفصل الرابع:

### فصل التلكؤ الأكاديمي :

- تمهيد.

1- تعريف التلكؤ الأكاديمي.

2- أشكال التلكؤ.

3- خصائص التلاميذ الممتلكن أكاديميا.

4- أسباب التلكؤ الأكاديمي.

5- النظريات المفسرة لتلكؤ الأكاديمي .

6- مكونات التلكؤ الأكاديمي.

7- الآثار السلبية لتلكؤ الأكاديمي.

8- طرق الوقاية والعلاج من التلكؤ الأكاديمي .

9- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمتغيرات الدراسة.

- خلاصة.

تمهيد:

تعد ظاهرة التلكؤ من الظواهر الشائعة والمنتشرة في الحياة اليومية للأفراد، فنجد الفرد يؤجل مهامه وأعماله المنوط بها ، ولا يبادر بإنجازها في الوقت المحدد لها، أوقد يبدأ في المهمة دون إكمالها على أكمل وجه، لكن تكرار مثل هذا السلوك بصفة دورية ومستمرة تعتبر مشكلة ذات تأثيرات سلبية متعددة الجوانب على الفرد وعلى المجتمع ، ويعد التلكؤ الأكاديمي أحد أنواع التلكؤ بشكل عام، وهو من أحد أهم المشكلات التي تعترض التلاميذ في الوسط التعليمي ، هذا لأن هناك من التلاميذ من يؤجل إنجاز مختلف نشاطاته وواجباته الأكاديمية التي تلعب دورا مهما في تعلمه الجيد إلى أوقات لاحقة ويتكأ في إنجازها حتى اللحظات الأخيرة.

1- تعريف التلكؤ الأكاديمي:

إن مصطلح التلكؤ الأكاديمي **Academic Procratination** دخل كمفهوم في المجال النفسي والتربوي سنة (1971) على يد عالم النفس (نويس knaus) تحت مسمى التلكؤ أوالتسويق الدراسي أوالأكاديمي ، حيث أن هذا الأخير أصبح من الظواهر المنتشرة في المجال الأكاديمي فنجد المتكئين يتميزون بتأخيرهم المستمر لواجباتهم دون مبرر لأوقات لاحقة وقد لا ينجزها أصلا، بالرغم من معرفته عن ما ينجر عنها من الآثار السلبية خاصة على المستوى النفسي والتربوي والتحصيلي له. (الصريفى،2018،112)

وعرفه (Van Eerde فان إفارد2003) بأنه سلوك تجنبي حيث يتجنب فيه التلميذ إنجاز أوإكمال مهمة معينة ، ويفشل في أن يدفع نفسه لإنجاز الهدف في إطار الزمن المحدد، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق والقلق ، ولوم الذات وبالرغم من إدراك التلميذ أهمية هذا العمل ولكنه يتفاداه.(إسماعيل،2019،161)

في حين عرفه (أحمد2008) بأنه إرجاء وتأجيل المهمة بدون مبرر وهذه المهمة ضرورية بالنسبة للتلميذ ويقوم بذلك رغم إحساسه بعدم الإرتياح من عدم البدء أوالإنتهاء من هذه المهمة وتكون مصاحبة بمشاعر القلق وعدم الرضا عن الدراسة ونقص الدافعية للإنجاز الأكاديمي. (أحمد،2008،06)

أما(تامر شوقي،2014) يعرف التلكؤ الأكاديمي بأنه ميل إرادي وغير مبرر لدى التلميذ لتأجيل أو تأخير بدء أوإتمام ما يسند إليه من مهام أكاديمية مثل كتابة بحث ما أوالاستنكار، أوالاستعداد للإمتحان وتأخير إتخاذ قرار أكاديمي مثل إختيار تخصص دراسي ما إلى وقت لاحق بالرغم من إمكانية إنجاز تلك المهام والقرارات في الوقت المحدد لها وبالرغم من أهمية أدائها بشكل فوري ، فهو سلوك تجنبي يتصف بالإبتعاد عن

المهام المطلوب أدائها، واستخدام أعذار وهمية لتبرير ذلك التأجيل لتجنب اللوم من الآخرين ويصاحب ذلك مشاعر الضيق والتوتر واللاسعادة مع الوعي التام بمخلفاته السلبية. (عبد العال، 2019، 1048)

فيما يصفه (2005 كافسولوكارتس Cavusoglu&karatas) بالعملية المعرفية السلوكية المتضمنة بتأخير إتخاذ القرارات المرتبطة بالدراسة وتأجيل المهام والواجبات الأكاديمية ، وسلوك التلكؤ الأكاديمي هو عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية وتتبلور نتائجها في سلوك ميل التلميذ لترك المهام الأكاديمية الموكلة إليه جانبا، أو تجنب إكمالها أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت اللازم أدائه فيه وبدون أسباب قهرية تحول بين ذلك. (العمرى، 2018، 109).

أما (2007 شرايت chrat) يعرف التلكؤ الأكاديمي على أنه التأجيل العمدي في إتمام المهام التربوية ضمن الوقت المقرر لذلك. (الصريفى، 2018، 110).

ويقصد بالتلكؤ الأكاديمي بأنه " التأجيل الطوعي لإنجاز الواجبات المدرسية خارج الوقت المحدد لذلك، ويمكن أن نعرفه أيضا بأنه " تأخير التلميذ الشروع في إنجاز الواجبات المدرسية المكلف بها، مما ينتج ذلك الشعور بالضغط والتوتر الإنفعالي إزاء تأخير أو عدم تأدية المطلوب في الوقت المحدد. " (عبد الهادي، 2015، 5)

وعرفه عبد الله (2017) " التأجيل أو التأخير عن أداء المهام الأكاديمية وعدم إكمالها في الوقت المحدد لها بسبب نقص الدافعية لدى الطلبة ويصاحب ذلك التأجيل والتأخير مشاعر القلق والضيق وعدم الإرتياح إزاء عدم أداء المهام المطلوبة". (الكعبي، 2021، 2)

ويرى (الإبراهيمي، 2020) التلكؤ الأكاديمي بأنه تأجيل طوعي وتجنب تنفيذ المهام والواجبات الأكاديمية المطلوبة بالوقت المحدد بفعل سوء تنظيم وتقدير الوقت اللازم لها مقترن بمشاعر سلبية. (الإبراهيمي، 2020، 96)

من خلال التعاريف السابقة تستخلص الباحثة جملة من النقاط التالية :

- إتفقت التعاريف في وصف سلوك التلكؤ الأكاديمي بأنه تأجيل التلميذ لمهامه الأكاديمية المطلوب منه أدائها أو التأخير أو عدم الإقدام في إنجازها .

- نجد في تعريف ( الإبراهيمي، 2020) أنه إكتفى بوصف المشاعر المصاحبة لتلكؤ الأكاديمي بأنها مشاعر سلبية فقط ، في حين يذكر كل من ( Van Eerde فان إفارد 2003) و ( أحمد 2008) و (تامر شوقي، 2014) بوصف هذه المشاعر في النقاط التالية :

- الشعور بالضيق والقلق والتوتر.

- لوم الذات.

- عدم الرضا عن الدراسة.

- عدم الإرتياح إزاء عدم القيام بتلك المهام الأكاديمية المنوط بها.

- ونلاحظ في وصف ( 2005 كافسولووكراتس Cavusoglu&karatas ) لتلكؤ الأكاديمي بأنه ذلك التلميذ الذي يأجل المهام الواجب منه القيام بها، وقد يتركها ولا يقوم بإنجازها أصلاً، وذلك بدون سبب يحول بينه وبين ذلك التلكؤ، ويتوافق معه تعريف (2007 شرايت chrat) بأنه تأجيل عمدي في إتمام المهمات التربوية بمعنى لا يوجد سبب معين لذلك التأجيل، كما ويتفق معها تعريف (تامر شوقي، 2014) في هذه الخاصية بأن التلميذ ليس له سبب ولا مبرر لتأجيل أو تأخير بدء أو إتمام ما يسند إليه من مهام أكاديمية وإذا حاول تقديم الأعذار حتما ستكون وهمية لتبرير سبب عدم إنجاز تلك المهام الواجب منه أدائها، فيما أرجع كل من ( Van Eerde فان إفارد 2003) و ( أحمد 2008) و عبد الله (2017) في تعريفهم بأن سبب تلكؤ التلميذ راجع إلى نقص الدافعية للإنجاز الأكاديمي. غير أن ( الإبراهيمي، 2020) أرجع سبب التلكؤ الأكاديمي إلى سوء تنظيم التلميذ لوقته وعدم تحكمه في مهارة تنظيم الوقت.

- كما ونجد إتفاق كل من ( Van Eerde فان إفارد 2003) و (تامر شوقي، 2014) في تعريفهما أن التلميذ الممتلك على إدراك تام بمدى أهمية تلك المهمة المؤجلة وبالإنعكاسات السلبية التي ستجر من تركه لتلك المهام المؤجلة إليه وإذا قام بأدائها سوف ينجزها في آخر لحظة قبل موعدها المحدد وقد لا ينجز المطلوب في صورته الكاملة.

## 2- أشكال التلكؤ:

عرض ( كافيتا kavita 2010) عدة أشكال لتلكؤ على النحو التالي:

2-1- التلكؤ الأكاديمي Academic procrastination: ويعرفه على أنه إرجاء كل متطلبات الدراسة وعدم التحضير والإستعداد للامتحان حتى آخر لحظة.

2-2- التلكؤ القراري Decisional procrastination: وهو عدم القدرة على إصدار قرارات في وقتها المناسب التي يحتاجها الفرد.

2-3- التلكؤ كروتين للحياة **life Routine procrastination** : ويعرف بأنه تأجيل وتأخير تنظيم الفرد لحياته وصعوبة أداء أعماله الروتينية في موعدها . (الشعراوي والبغدادي، 2013، 106).

في حين يشير (أحمد، 2008) إلى نوعين من التلكؤ وهما كالآتي :

1- التلكؤ الوظيفي: حينما يكون هناك العديد من المهام التي تتطلب أن نقوم بها وغالبا ما لا يكون هناك خيار إلا أن ندع أداء بعضها لنعمله في وقت لاحق وهذا النوع من التلكؤ هو ما يمكن أن نطلق عليه تلكؤ وظيفي طالما أنه يتضمن إعطاء الأولوية لبعض الأنشطة دون غيرها مما يساعد على زيادة احتمالية أداء المهام.

2- التلكؤ غير الوظيفي: عندما يمارس الفرد التأجيل أوالتأخير المتكرر الإعتيادي للبدء أوالإنتهاء من أداء المهام المطلوبة، مما يقلل فرص نجاح هذه المهام وذلك ما يمكن اعتباره تلكؤ غير وظيفي، فهذا الأخير يعطل سلوك الأداء اليومي من خلال مساسه بقدرة الفرد على العمل كما أنه يصاحبه شعور بعدم الإرتياح النفسي والجسدي. (أحمد، 2008، 02)

زد على ذلك نجد (فيريري، Ferrari، 2000) حددها في 3 أنواع وهي :

1- المتلكئ الإستثنائي: في هذه الحالة يتلكأ الفرد من أجل المتعة والإستثارة ويتميز بتغلبه على المواعيد وإتخاذ القرارات في وقتها المحدد.

2- المتلكئ التجنبي: الذي يتلكأ خوفا من الفشل ويستخدم التلكؤ في إعتقاده كحماية لذاته، ويتميز بتأجيل المهمات لفترات طويلة.

3- المتلكئ القراري: هو الفرد الذي يتميز بتأجيل إصدار القرار في وقته المحدد. (الربعة والمقابلة، 2018، 434).

- كما وعرض كل من ( تشووتشوي 2005Chu&Choi ) نمطين من التلكؤ هما:

- التلكؤ الخامل : ويشمل المتلكئين التقليديين الذين يؤجلون مهامهم حتى آخر لحظة ، بسبب عدم القدرة على إتخاذ القرار تجاه المهمة في الوقت المناسب لها ويقابلها :

- التلكؤ النشط : ويعني القدرة على إتخاذ قرارات متعددة لتأجيل، ويستخدمون قدراتهم في أداء المهام الواجبة عليهم تحت طائلة الضغط ، مع إمكانية إنجاز المهام في موعدها المحدد وتحقيق نتائج مقبولة ، وهذا النوع من المتلكئين يعتبرون أن هذا التأخير ناتج عن الوقت الذي خصصوه لتخطيط وجمع البيانات وهوشيء نافع بالنسبة لهم. ( عبد الخالق والدغيم، 2011، 204)

من جهة أخرى يرى (سيرين 2011Sirin) أن التلكؤ ظاهرة معقدة تتضمن العديد من الأنواع إلا أن أبرزها ما يلي:

- التلكؤ العام: وهو سلوك يوصف بأنه عبارة عن صعوبات في القيام بالمهام اليومية بسبب عدم القدرة على تنظيم الوقت وإدارته بشكل فعال.

- التلكؤ الأكاديمي : ويتضمن التلكؤ في أداء المهام الأكاديمية ، ويمكن وصفه بأنه المماثلة في إنجاز المهام الأكاديمية مثل تأجيل الإستعداد للإمتحان، وإنجاز الأنشطة والواجبات المدرسية ،أيضا التلكؤ في الجوانب الإدارية ذات العلاقة بالدراسة والغياب عن قاعات الدراسة.(الشريف الأحمدى،2017،355). ويعد التلكؤ الأكاديمي أحد الأنماط الشائعة بين التلاميذ ،خاصة تلاميذ المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية ويمثل هذا النمط من التلكؤ عادة في تأخير إنجاز الواجبات الدراسية ، أوعدم تسليمها في الوقت المحدد لها ، وضعف الإستعداد للإمتحانات، وتقليل الوقت المخصص للاستذكار.(عبد الخالق والدغيم،2011،204) .

### 3- خصائص التلاميذ المتلكئين أكاديميا:

من الأهمية تمييز التلكؤ الأكاديمي ومعرفة مظاهره ومؤشراته حتى يتسنى للقائمين بالعملية التعليمية تقديم الإرشادات والتدريبات المناسبة التي تخفف من حدة هذا السلوك حتى لا يتعدى تأثيره إلى الجوانب الأخرى من الحياة وتقادي آثاره السلبية ، كما وحاولت العديد من الدراسات ذكر الخصائص المتعددة للتلميذ المتلكئ ، وسوف تعرضها الباحثة في النقاط التالية :

- يشير(عمر 2008) إلى بعض خصائص التلاميذ المتلكئين منها : عدم تنظيم الذات ولومها ، وضعف القدرة على تنظيم الوقت بكفاءة ،والبطء المستمر في متابعة الدروس حتى تتراكم عليهم فيتدنى مستوى إنجازهم الأكاديمي ، بالإضافة إلى تدني الثقة بالنفس ، وإهدار الوقت بسبب التردد وعدم المثابرة ،والشعور بالنقص ،والإنشغال ببعض الأمور غير مهمة أكثر من المهام الواجب إنجازها. (العمرى،2019،109)

- التلميذ المتلكئ أكاديميا غير قادر على المبادرة والسعي نحوتحقيق الأهداف، حيث ينتظر حتى تضغط عليه الظروف الخارجية مثل: قرب موعد الامتحان.

- كما يتصف دائما التلميذ المتلكئ أكاديميا بضعف الإستعداد للإمتحان وترواده أحلام اليقظة والسرхан والقيام بأشياء غير ضرورية ، ويتجنب الجلوس للاستذكار ويصعب عليه تنظيم وقته ، وتخفض ثقته بنفسه ويتسم بإرتفاع القلق والإكتئاب والنسيان لديه وعدم تنظيم زمام أموره وغياب روح المنافسة لديه .

- صعوبة في جدولة والمهام والأنشطة التعليمية. (نصار وعبد الرحمان، 2016، 346-348)
- يتصف التلميذ المتلكؤ أكاديميا بتجنب أداء المهام المطلوبة منه وإتباع استراتيجيات معيقة للذات لحماية إحساسه بقيمة ذاته عند مواجهته لمواقف الفشل ، ولا يبذل جهد في إستخدام إستراتيجيات التنظيم الذاتي في دراسته.
- إقتصاره على إكمال الحد الأدنى من متطلبات المهمة التي يؤديها مع إظهار القليل من الإهتمام للمهمة.
- يتصف بالقلق الكبير أثناء تأديته للإختبارات والإمتحانات.
- الكسل واللامبالاة والإنفعالات السلبية وانخفاض الثقة في النفس.
- محاولة إتمام المهام الدراسية خلال اللحظات الأخيرة من عرضها، ويقف ضيق الوقت والضغط النفسي عاتقا في طريق تحقيق أهدافه. (حماد، 2018، 148-149 )
- وفي دراسة (الشبار 2015) نجده حدد خصائص المتلكؤ في ما يلي:
- الإكثار من الزيارات ومشاهدة التلفزيون، والرغبة الشديدة في النوم وتأخير إرجاع الأعمال إلى الأساتذة والاستذكار لساعات أقل تحضيراً للإمتحان ، والبدء المتأخر في إنجاز الواجبات المدرسية ، ونقص الطاقة والقوة لذلك الإنجاز.
- تبرئة النفس من التقصير وتجنب العقوبة وكثرة الأعذار الخادعة والكاذبة والتبريرات الواهية. (الشبار، 2015، 656).
- فيما يذكر (عادل فرج 2013) بعض سمات المتلكئين أكاديميا في ما يلي:
- عدم الرغبة في المذاكرة لغياب الدافع والهدف والمحفز .
- الإجهاد والتعب السريع أثناء المذاكرة .
- القلق والخوف من توقع الفشل.
- الهروب من المهام الدراسية إلى مهام أخرى أكثر متعة.
- النفور من المادة الدراسية أو الأستاذ أو الإثنين معا.
- الغياب عن مزولة الدراسة بشكل متكرر وبدون سبب.

- عدم معرفة قيمة الوقت وعدم القدرة على تنظيمه. (فضل، 2014، 294)
- أثبتت دراسة (كناوز Knaus 2000 ) إلى أن المتكئين أكاديميا يبحثون دائما عن تبريرات لأنفسهم لحماية صورتهم أمام الأستاذ ، ومحاولة تجنب العقاب جراء عدم المهام الموكلة لهم من خلال خلق الأعذار.
- ويرى (الزهراني 2010) أن المتكئين أكاديميا يتصفون بسوء تنظيم الوقت ويعانون من مشكلات دراسية كثيرة، كما أنهم يشعرون بالجهد والضغط النفسية ، وتراودهم مشاعر الضيق والإنزعاج بسرعة ، ويفتحون المجال لتراكم الواجبات الدراسية ، وقد يواجهون تدني الصحة النفسية والفشل الدراسي. (عبد العال، 2019، 1050)
- كما ويتصف التلاميذ المتكئين أكاديميا على أنهم كسالى ، ومتراخين وغير طموحين ومتشائمين ، وكثرة نقدهم لذاتهم. (محمد، 2019، 208-209)

#### 4- أسباب التلكؤ الأكاديمي:

- ينتج التلكؤ الأكاديمي من مجموعة العوامل التي تتفاعل معا مسببة هذا السلوك، ومن الصعوبة بالإمكان أن يكون هناك عامل واحد سببا لهذا السلوك فهوفي النهاية محصلة لتفاعل شبكة من العوامل وليس محصلة لعامل واحد وسوف نحاول من خلال هذا العنصر أن نذكر أبرز هذه العوامل التي تسبب التلكؤ الأكاديمي:
- المعتقدات غير المنطقية حيث أوضح كل من (أليس ونوس Ellis and Knaus 1977) أن التلكؤ يحدث نتيجة المعتقدات غير المنطقية ، إذ أن إحدى هذه المعتقدات التي يؤمن بها الفرد من الممكن أن ينتج عنها سلوك التلكؤ وبإعتقاده " أنه يجب أن يقدم أداء جيد ليثبت أنه شخص ذوقية " وعندما يفشل التلميذ في تقديم ذلك الأداء الجيد، فالإعتقاد غير المنطقي هذا قد يؤدي إلى أن يفقد الفرد تقديره لذاته، ويظهر إستجابة تتمثل في التلكؤ وتأجيل المهام المكلف بها ، وهذا ما أكدته الدراسة التي أجراها (أليس ونوس Ellis and Knaus 1977) في مدينة "نيوجوسي" بالولايات المتحدة والتي توصلت إلى أن نسبة (90-80 % ) من التلاميذ يميلون إلى التلكؤ في المهام المطلوبة منهم وعدم إنجازها في الوقت المحدد لها. (خليفة واللامى، 2019، 550)

- ضعف الكفاية الشخصية وفي هذا السياق يشير (مجدي محمد أحمد الشحات 2011) أن مكونات الكفاية الشخصية فيها كثير من الخصائص منها ( المثابرة وشدة الإجتهد) فالتلاميذ ذوالإحساس المنخفض بالكفاية الشخصية يتجنبون ممارسة الأعمال الأكاديمية التي تتطلب إستخدام القدرات الذهنية ، وإن توجهوا للاستذكار نجدهم يستغرقون وقتا أطول في استذكار دروسهم ولا يستطيعون ممارسة الأنشطة الذهنية بدرجة كافية والتي

تحتاجها الكثير من المهارات مثل تكوين المفاهيم أو تحمل ممارسة الإستراتيجيات العقلية التي تعتمد على العمليات العقلية العليا، لذا يعد هذا بمثابة المبدأ الحاكم لجميع مبادئ الاستذكار الفعال. ( الشحات، 17،2011)

- يرجع سبب التلكؤ الأكاديمي أيضا في النفور في أداء المهام والحزم والتمرد ضد التوجيه.  
- عدم القدرة على إتخاذ القرار المناسب الذي يرتبط بالبدا في إنجاز المهام في الوقت المناسب ما يؤدي به في النهاية إلى التأخر الدراسي.

- إن التلميذ المتلكؤ يؤجل إتمام المهام الدراسية نظرا لوجود ضعف في بعض المهارات المرتبطة بالتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت وعدم وضوح الأهداف الشخصية لديه ، وإفنتقاره إلى بعض الإستراتيجيات التي تمكنه من الدراسة المستقلة والمنظمة ذاتيا. (نصار وعبد الرحمن، 349،2016)

- المشاركة الضعيفة والمحدودة في الأنشطة التعليمية والتأخير في استذكار المواد التعليمية الأسبوعية بسبب الفشل في عملية التنظيم الذاتي(حماد،2018،143)، وجدير بالذكر أن هذا الفشل يشير إلى نقص القدرة مع انخفاض قيمة الذات، كما ويظهر سلوك التلكؤ بسبب عدم قدرة التلميذ على مقاومة العجز.(أبوته،2017،15)  
- الخوف من الفشل خصوصا إذا توقع التلميذ أنه لن يستطيع الوصول إلى توقعات أساتذته وعائلته منه أو توقعاته الذاتية لنفسه بالأداء السيئ ( ونصار وعبد الرحمن، 348،2016). فقد أشار

( أونوقزبي 2004 Onwuegbuzie ) أن الخوف من الفشل والنفور من المهمة (باستخدام التحليل العالمي) من أهم أسباب التلكؤ ، وأن العامل الأول يفسر نحو 49 % من التباين في درجات التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ والثاني يمثل نحو 18 % من التباين ، ويتضمن عامل الخوف من الفشل البنود التي تتعلق بالقلق ،ومعايير التقييم للأداء التام أو الجيد ، وإنخفاض الثقة بالنفس ، وفي المقابل فإن عامل النفور من المهمة يضم البنود التي تعكس عدم الرغبة في الإنخراط في الأنشطة الأكاديمية . (الشعراوي والبغادي،2013،103)، وتدعمه دراسة ( سالت 2007,Stell ) مشيرتا إلى أن أسباب التلكؤ الأكاديمي الخوف من الفشل الذي يقود بدرجة عالية من القلق وتدني مستوى إحترام الذات والثاني كره المهمة الذي تتجر عنه تعبيرات ذاتية سلبية (الأحمدي،2018،74).

- في حين وأشارت (الصرفي 2018) بأن التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ قد يكون سببه إلاح الوالدين على إنهم التلميذ(ة) بالقيام بواجباته الأكاديمية لتحقيق إنجازا أكاديميا معقولا فيدفع بهذا الأخير إلى التمرد على نفسه

بسبب ذلك التدخل الوالدي والضغط الأسري في شؤون حياته المدرسية ويعتبره إنتهاكا لشعوره بالإستقلالية كونه شاب في مرحلة المراهقة ، وبأنه فرد مستقل يستطيع تحمل المسؤولية ولا يقبل بالتدخل في شؤونه لأن هذا الأخير يسبب له الملل والإستياء مما يؤدي به إلى التلكؤ مما ينعكس ذلك على إنجازه الأكاديمي .  
(الصريفي،2018،113)

- الإتجاهات السلبية نحو الدراسة التي تنتج بدورها عادات الاستنكار السلبية وتراكم أعباء الاستنكار لديه مع زيادة تأجيل التحضير للإمتحانات.

- غموض في الأهداف وعدم ترتيب للأولويات والتركيز على نشاطات غير منتجة . (حماد،2018،146)

- الإجهاد الأكاديمي بسبب كثرة الأعمال المطلوب إنجازها واستكمالها في نفس الوقت.

- إن التلاميذ المتكئين أكاديميا يجدون صعوبة في تحفيز أنفسهم لذلك يصبح إنجازهم لأعمالهم ومهامهم المدرسية في اللحظات الأخيرة .

- نقص الدافعية ولقد ذكرنا أنفا أن التلاميذ المتكئين أكاديميا لديهم صعوبة في التنظيم الذاتي ، ويعكس التلكؤ الأكاديمي إخفاقا في تنظيم الذات، حيث يؤدي إلى تأجيل أي نشاط هام في المجال الأكاديمي عن وقته المحدد ويرتبط ذلك بنقص الدافعية والمثابرة .

- قد يكون أيضا سبب التلكؤ الأكاديمي هو المشاكل الإجتماعية وخاصة الأسرية منها.

-الموقف السلبي مع الأساتذة، وعدم التوجيه والإستشارة منهم والتعليقات السالبة من قبل الأساتذة على أعمال التلاميذ. (الأحمدي،2018،75-80)

- كما نجد الكثير من الباحثين ألقوا اللوم على الحواسيب والهواتف النقالة الذكية وكل ما تحتويه من تطبيقات وبرامج جعلت التلميذ يتابعها بشكل مفرط على حساب وقت الدراسة ويؤجل الدراسة لوقت لاحق.

- كما أضاف ( بروكا Burka 2007) سبب آخر لتلكؤ يتعلق بالجانب الفسيولوجي والجدور البيولوجية تكمن في الفص ما قبل الجبهي للقشرة الدماغية ، فعندما يحدث إنخفاض في نشاط هذا الفص يؤدي إلى فقر التنظيم وفقدان الإهتمام وزيادة التأجيل والتلكؤ للمهام.(جودت،2011،329-327)

أما ( سكلوسكا Sokolwska 2009) نجد أنه صنف أسباب التلكؤ الأكاديمي إلى فئتين هما :

- الأسباب المتعلقة بالتلميذ وشخصيته: والتي تتمثل في كل من الخوف من الفشل في أداء المهمة ، والسعي نحو الكمالية سواء كانت مفروضة ذاتيا أو إجتماعيا ، وحالة التمرد التي قد يفتعلها التلميذ نتيجة شعوره من أن المهمة مفروضة عليه ، ويتوقع التعزيز السلبي مما قد يدفعه ذلك للعمل في الإتجاه المعاكس .

- الأسباب المتعلقة بالمهمة : والتي تتمثل في صعوبة المهمة وتعقيدها، والحدود الزمنية لتلك المهمة ، حيث كلما إتسعت هذه الحدود ساعد ذلك على ظهور سلوكيات التلكؤ والعكس صحيح ، بغض النظر عن سوء تنظيم الوقت والتقليل من أهميته وعدم إستغلاله الإستغلال الأمثل. (نصار وعبد الرحمان، 2016، 359).

- بينما توصلت دراسة ( نيفيلي Neville 2007) إلى عدة مسببات التلكؤ الأكاديمي أبرزها:

- الإندفاع : وهو التنقل والتأرجح السريع للتلميذ بين المهام الموكلة إليه ، دون إكمال أي منها.

(الشريف والأحمدي، 2017، 357)

## 5- النظريات المفسرة لسلوك التلكؤ الأكاديمي :

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير سلوك التلكؤ الأكاديمي ودوافعه، يمكن طرحها فيما يلي:

### 5-1- نظرية التحليل النفسي:

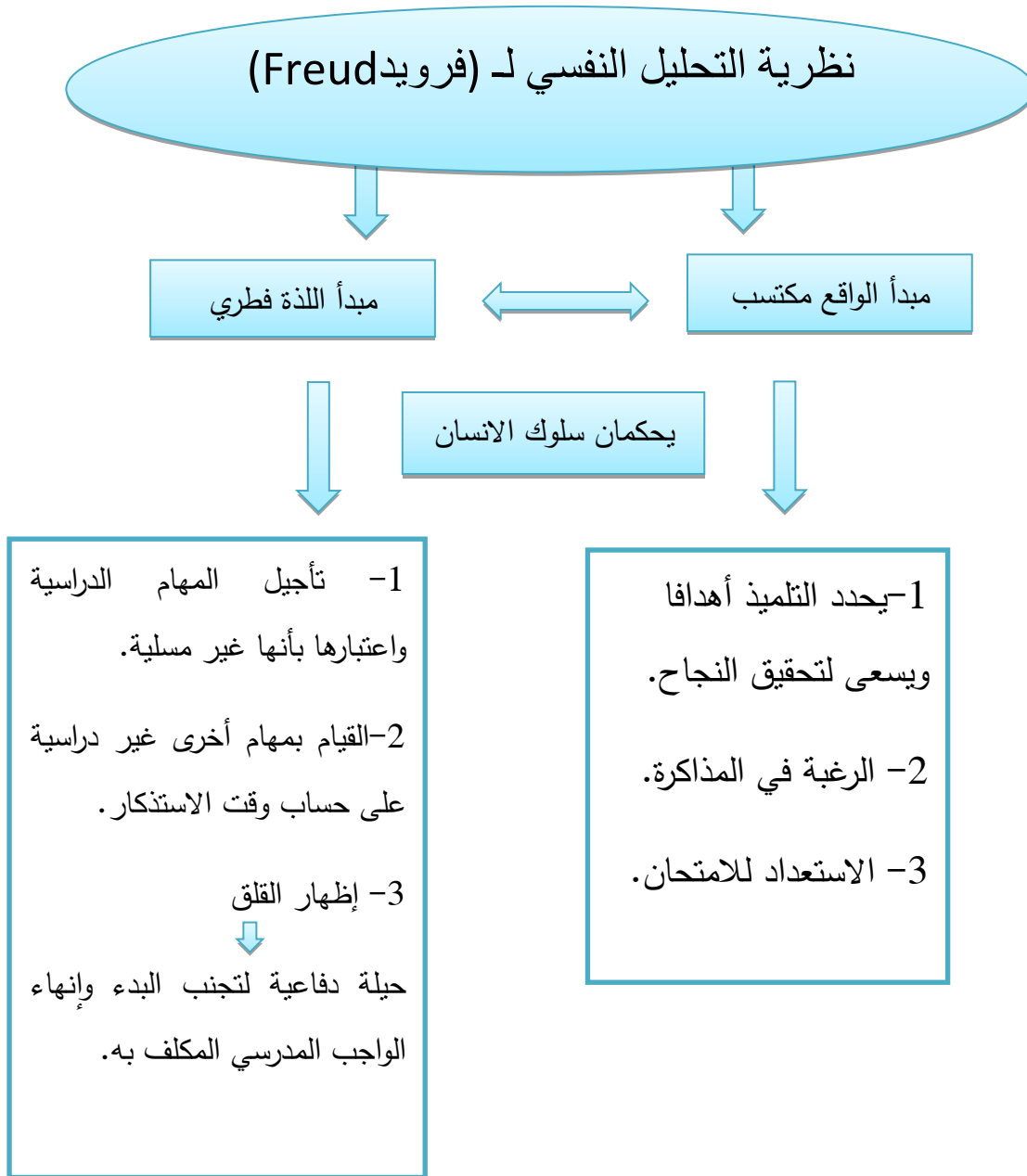
يرى (فرويد Freud) أن التلكؤ الأكاديمي سلوك مضطرب له أسباب كامنة ترجع إلى مرحلة الطفولة ، وأن التلكؤ يرتبط بخبرات الطفولة المبكرة وبالخصوص الصادمة منها ، وأن هذه الخبرات هي التي تشكل العمليات المعرفية للبالغين ، وتؤكد هذه النظرية على دور الوالدين في تشكل التلكؤ لدى أبنائهم البالغين ، كونهم يضعون لأبنائهم أهدافا غير واقعية ، ويربطون تحقيق هذه الأهداف بالحب والتقبل الوالدي ، وهذا يجعل الطفل الذي يعيش قلقا في مثل هكذا بيئة ، وبصاحبه شعور بعدم الإحترام وإنخفاض تقدير الذات عندما يفشل في تحقيق الإنجازات المطلوبة منه، والبالغ عندما يواجه المهام والواجبات التي فيها تقييم لقدراته، فإنه يعيد تلك الخبرات والمشاعر المبكرة التي عاشها في صغره، كما أن مشاعر الغضب وفرض الآراء والقسوة التي تصدر من الوالدين تجاه أبنائهم ، تجعل الأطفال مجبرين على الإستجابة لهذه الأفعال من خلال التلكؤ وعند البلوغ يجدون أنفسهم غير قادرين على إنهاء أي مهمة ، نتيجة تلك الصراعات التي كانت مع الوالدين في الصغر. (الإبراهيمي، 2020، 102)

كما ترى هذه النظرية أيضا أن التلكؤ الأكاديمي ظاهرة ناتجة عن القلق بشكل أساسي وأن هذا الأخير دور في ظهور هذا السلوك ، وأكد أن القلق إشارة تحذيرية لأننا المرتبطة بالأمور اللاشعورية المهدة لنا ، وعندما

تتعرض الأنا للقلق فإنها تمارس نوعا من الحيل الدفاعية لذلك فإن مفهوم حول الدفاع الآلي تجنب إتمام المهمة ما هوإلا نوع من تأجيل التنفيذ للمهمة لشعور الفرد أن هناك تهديدا للأنا.(الربعة والمقابلة،2018،434). فعندما يبدأ الفرد أداء مهام معينة تظهر علامات القلق والتوتر ، فيلجأ في إتباع أساليب وقائية ، عندئذ يكون التلكؤ مظهرا من مظاهر التجنب لأداء تلك المهام حيث يشعر الفرد بالإرتياح للتخلص من القلق، وهكذا يكون التلكؤ رد فعل إنفعالي للمهام المطلوبة القيام بها خاصة الصعبة والمعقدة منها . (العمرى،2018،109).

ويصرح (فرويدFreud) بقوله أن التلميذ الذي يحكمه مبدأ الواقع يميل إلى الاستذكار وإنجاز الواجبات والإستعداد للإمتحان ، بهدف الوصول إلى النجاح ، على عكس التلاميذ الذين تحكمهم مبدأ اللذة والذي يكون سببا من أسباب التلكؤ الأكاديمي لكونهم يواجهون ضغوطا نفسية مستمرة بسبب الاستذكار وإنجاز الواجبات المدرسية وتقديمها والإستعداد للإمتحانات في العديد من المواد الدراسية ، بإعتقادهم أن هذه الأمور غير مشوقة وتخلو من التسلية والمتعة مما تجعله يميل إلى التلكؤ في أداء المهام المطلوب منه. (الإبراهيمي،2020،103)

من خلال طرحنا لنظرية نظرية التحليل النفسي وتفسيرها في تشكل التلكؤ الأكاديمي ترى الباحثة أن (فرويدFreud) حدد نوعين من المبادئ التي تحكم السلوك الإنساني :مبدأ اللذة وهوفطري ومبدأ الواقع وهومكتسب ، وأن التلميذ إذا يحكمه مبدأ الواقع سوف نجده يحدد لنفسه أهدافا ويرغب في الاستذكار والاستعداد للإمتحان ويسعى لتحقيق النجاح بإعتباره الهدف الأهم بالنسبة له،في المقابل نجد التلميذ الذي يحكمه مبدأ اللذة فنجده يميل إلى ترك المهمة وعدم إنجازها ويرغب في فعل أمور أخرى ترفيهية ليس لها علاقة بدراسته كونه وجد فيها ما عنصر المتعة واللذة، واعتبر القلق بأنه حيلة دفاعية لتجنب أداء وإتمام المهمة المدرسية الواجب إنجازها، وسوف نوضح مضمون الفكرة في الشكل التالي :



مخطط (7) يبين تفسير التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ وفق نظرية التحليل النفسي لـ (فرويد Freud) من

إعداد الباحثة .

## 2- نظرية الفعالية الذاتية كما يطلق عليها أيضا اسم النظرية (الاجتماعية):

قام العالم (باندورا Bandura 1977) بتفسير التلكؤ الأكاديمي والذي أطلق عليها مفهوم معتقدات الأفراد وقابليتهم في تنظيم الأفعال الضرورية وتنفيذها للحصول على الأداء المخصص لمهمة معينة، لها علاقة بالفاعلية الذاتية للفرد ويشير أيضا إلى حكم الفرد في قابليته لتغيير سلوكه بما يتناسب مع مهمة ما، وتحدي العراقيل التي تواجهه ، ومنه إذا كانت الفاعلية الذاتية لتلميذ جيدة فإنه يقوم بتنفيذ واجباته المنوط بها ، أما إذا كانت كفاءته متدنية فإنه يحاول الإبتعاد عن أداء المهمة التعليمية خاصة الصعبة منها لأن في اعتقاده أن قدراته ليست بالكافية للقيام بمهامه في الوقت المتوقع. (الصريفي، 2018، 113)

كذلك التقدير الذي يستقبله من الآخرين فيما يخص أدائه ، فنجد التلاميذ الذين لديهم معتقدات إيجابية ومستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية عن قدراتهم على التعلم يتميزون باستعدادهم للتعلم واستذكار دروسهم والعمل بجدية ومثابرة ، ويكون مستوى التحصيل عندهم أعلى وذلك بمقارنتهم بالتلاميذ ذوي المستوى المنخفض من الفاعلية الذاتية ويغلب عليهم الشك في قدراتهم على التعلم واستذكار دروسهم فيميلون إلى التلكؤ. (خليفة واللامي، 2019، 553)، هذا الأخير الذي يصاحبه الشعور بالقلق والتوتر. (الصريفي، 2018، 113) والتلميذ غالبا ما نجده يميل إلى إنجاز النشاطات والمهام التي يدرك بأنه سيتوفق في إنجازها، وفي المقابل يتجنب ويؤجل الواجبات والمهام التي يشعر بأنه غير قادر على إنجازها ومثال ذلك، التلاميذ الذين يتقون بكفاءتهم يملون إلى حل التمارين الصعبة مقارنة بزملائهم ذوي الكفاءة المنخفضة ، ومنه يتضح من أن مستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على كمية الجهد الذي يبذله التلميذ لإنجاز نشاط ما أو مهمة ما (الإبراهيمي، 2020، 103) ويضيف (بندورا Bandura) أن سلوك التلكؤ متعلق بالتفكير غير المنطقي وأن بعض الناس يلجئون إلى هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي وعدم القدرة على ترتيب الأولويات. (جودت، 2011، 330)

خلال العرض السابق حول النظرية الاجتماعية (بندورا Bandura) وتفسرها لتلكؤ الأكاديمي نستخلص بأن هذا الأخير متعلق بالكفاءة الذاتية لتلميذ وعن معتقداته وأفكاره حول قدراته وإمكانياته للقيام بمختلف السلوكيات الناجحة في مواقف مختلفة، حيث كلما كانت كفاءته مرتفعة ومعتقداته أكثر إيجابية إزدادت دافعيته للأداء وإنجاز مختلف مهامه وواجباته المدرسية المنوط بها ، وبالعكس فإذا كانت فعاليته الذاتية منخفضة إنعكس ذلك على قدرته في القيام بأعماله وواجباته ، مما يجعله يميل إلى تجنب وتأجيل كل ما يوكل له من مهام اعتقادا منه أن قدرته غير كافية لأداء مهامه في وقتها المتوقع لإنهائها، وبهذا تكون قد تكونت علاقة

إرتباطيه عكسية تبعا لهذه النظرية بين التلكؤ الأكاديمي والفعالية الذاتية عند التلميذ، وومن منطلق هذا الأساس ، تم تعريف التلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي على التعلم الذاتي والتنظيم الذاتي وطريقة ممارسته في إحدى جلسات البرنامج المقدم وذلك لأهميته الكبيرة في تنظيم الوقت بصفة عامة وتنظيم وقت الاستذكار بصفة خاصة وأيضا المساهمة في التقليل من سلوك التلكؤ الأكاديمي والإبتعاد عن ممارسته.

### 3- نظرية التوجه الزمني theory Orientation Temporal التوجه الزمني :

ويطلق عليها أيضا نظرية منظور الزمن، وهي سمة أساسية للخبرة الشخصية للفرد، ويمكن تعريفه بأنه الأسلوب أو الطريقة التي من خلالها يستطيع الأفراد تقسيم تدفق الخبرة الإنسانية داخل الأطر الزمنية ( الماضي والحاضر والمستقبل)

والإستخدام السليم للوقت يبين عادة الفرق بين الإنجاز والإخفاق ، فمن بين الأربع والعشرين ساعة يوميا يوجد عدد محدد من المهام نقوم بها ، وهكذا فإن المشكلة ليست في الوقت نفسه، وإنما ماذا نفعل بهذه الكمية المحددة منه؟ لذا من المهم الإستفادة من كل دقيقة من عمر الوقت شيء مهم لإنجاز الأعمال بأسلوب إقتصادي في الوقت الذي يسير دائما بسرعة محددة وثابتة ومن ثمة ينبغي للفرد أن يحافظ على الوقت المخصص له وإذا فعل عكس هذا فهو يمارس في سلوك التلكؤ.

لذا يشير ( إدريس وعبد السلام 2002) إلى التقيد بعناصر التخطيط المتعلقة بمهارة تنظيم الوقت التالية:

1- وضع الأهداف وتحديد الأولويات.

2- آليات تنفيذ الأهداف.

3- الإلتزام بالنظام والمحافظة عليه لتجنب الوقوع في سلوك التلكؤ .(الشمسي وويس، 2015، 20)

من خلال طرحنا لنظرية التوجه الزمني ترى الباحثة أن هذه النظرية تؤكد على توزيع الوقت والمحدد ب24 ساعة والتي تسير بشكل ثابت لدى جميع الأفراد، ومن هذه القاعدة وجب على الفرد وعلى التلميذ خاصة أن يحافظ على وقته ويحرص على تقسيمه تقسيما يساعده في القيام بمهامه عموما وواجباته الدراسية خصوصا بكل أريحية تامة ، ليصبح قادرا على تقييم ما أنجزه في الماضي وما هو مطلوب منه حاليا ، وتحديد الأهداف التي يجب العمل على تحقيقها مستقبلا، في حين عدم التقيد بكل هذا ينجر عنه وقوع التلميذ في سلوك التلكؤ الأكاديمي.

## 4- النظرية العقلانية الإنفعالية the emotional rational treatment كما يطلق عليها

أيضا إسم نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي:

نظرية العلاج العقلاني تنتمي إلى النظرية التي طورها ( ألبرت أليس **Albirte Ellis** ) والتي أن المشكلات النفسية تنشأ من أنماط تفكير خاطئة أوغير منطقية ، التي تتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للمتلكنين على إتمام واجباتهم ومهامهم المكلفين بإنجازها لذلك يظهرن سلوك التلكؤ في أداء وإنهاء هذه المهام ،ويضيف ( ألبرت أليس **Albirte Ellis** ) إلى أن المعتقدات الخاطئة هي التي تجعل الفرد يظهر سلوك التلكؤ ، لأنها تزيد المتلكئ عذرا مناسبا وسهلا لتجنب إتمام هذه الواجبات ، وإذا تم تأجيلها إلى الموعد النهائي يكون أدائها غير مرضي إلى درجة كبيرة، وهذا الأداء يصاحبه مشاعر عدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس مما يساهم في ترسيخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم ويزيد من مستوى خوفهم وتجنبهم من أداء مهمات لاحقة .(الإبراهيمي،2020،107)، كما أن للحديث السلبي الداخلي للتلميذ يجعله يتصرف بأسلوب غير عقلاني، والتي تتعكس على صورته الذاتية من خلال عدم القدرة على إتمام المهمة.(الربعة والمقابلة،2018،434)

كما أن نظرية ( ألبرت أليس **Albirte Ellis** ) المعروفة ب : الأحداث المثيرة ، والمعتقدات والنتائج السلوكية ، تتناولت كيف أن المشكلات الإنفعالية التي تنشأ من أسلوب تفكيرنا والأفكار التي تدور في أذهاننا ، وأن حواراتنا الداخلية تعكس ما يجول في أذهاننا من أفكار، فجوهرية النظرية تكمن في أسلوب التفكير السلبي واللاعقلانية بالمواقف والأحداث التي تسبب الإضطراب، والأحداث التي يتعرض لها الأفراد تشمل على عوامل خارجية ، ولكن الأفراد ليسومسيرين كليا بها ، حيث يمكنهم تجنب التفكير السلبي واللاعقلاني، فإذا حدث أن شعر الفرد بخبرة إنفعالية معينة ( C ) كالقلق أوالحزن أوإحتقار الذات نتيجة لحادث معين ( A ) كالفشل في الدراسة أوالمهمة فإنه ربما يظهر أن الفشل ( A ) هوالسبب المباشر لإنفعال الحزن والقلق والخوف ( C ) ، إلا أن الأمر وفق نظرية ( ألبرت أليس **Albirte Ellis** ) ليس كذلك رغم النتائج الإنفعالية (C) تبدمرتبطة بالحادث ( A ) إلا أنها ليست نتيجة مباشرة له ، بل هي نتيجة للأفكار والمعتقدات والعبارات الذاتية ( B ) التي يستخدمها الفرد في وصفه للحادث ( A ) كالقول بأن الفشل في الدراسة على سبيل المثال يعد مصيبة وكارثة لا يمكن تحملها ، وأن هذا الشخص لا يستحق الإحترام بسبب هذا الفشل ، وغير ذلك من الأفكار والمعتقدات التي يحدث الفرد نفسه بها على شكل ألفاظ يستمر بتكرارها لنفسه فتؤدي إلى الشعور بالقلق والحزن والإكتئاب،كما أن نظام معتقدات الفرد وترميزه وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها وتعريفه لها بأنها محزنة أومقلقة أو مخزية هوالمسئول عن إضطراباته الإنفعالية وليست الحوادث نفسها.

وقد قام ( ألبرت أليس Albirte Ellis ) بتحديد الفكرة لاعقلانية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي في:

- ابتغاء الكمال الشخصي:

مشيرا إلى أنه يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز في كل الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه مستحقا للتقدير، كما و يؤكد بأن عملية التلكؤ هي التأخير المعتمد في بدء وأداء وإنهاء مهمة ما ، يصاحبها الشعور بالقلق وعدم الراحة ، وقد يكون هذا التأجيل أحد الوسائل التي يستعملها الفرد لحماية تقديره لنفسه ، والمقصود به التقدير المعرض للنقد والتجريح ، ويرى (أليس وكنوس Ellis and knaus 1977 ) أن التلكؤ اضطراب إنفعالي ينتج عن المعتقدات أو الأفكار غير المنطقية وطبقا لأرائهما فإن إحدى تلك المعتقدات غير المنطقية الأساسية التي تؤدي إلى التلكؤ والتأجيل والمماطلة ، والفكرة هي التي يؤمن بها الفرد التي مفادها : ( أنني يجب أن أقدم أداء جيد لأثبت أنني شخص له قيمة ) .وبطريقة حتمية فإنه عندما يفشل في أن يقدم أداء جيد فإن هذا الاعتقاد غير المنطقي يجعل الفرد يفقد تقديره لذاته أو ما يسمى إنكاس الذات ، وتعمل هذه المعتقدات غير المنطقية كنوع من الدافع إلى تأجيل البدء في الواجب أو عدم إكماله.

(خليفة واللامي، 2019، 553)

وتضيف النظرية المعرفية عامل التوازن وهو العامل الخاص المحدد للسلوك وأن التعزيز الحقيقي وذلك الذي ينبع من أفكار الفرد عن ذاته، كما أن التطور المعرفي يفترض أن التوازن يعني استمرارية الضبط الذاتي كما أنه عملية مستمرة لتنظيم السلوك. (العمرى، 2018، 160)

وتحدد النظرية المعرفية بأن هناك تفاعلا متوصلا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك، حيث يشير ( ألبرت أليس Albirte Ellis ) إلى أن هناك مجموعة من الأفكار غير المنطقية والمعتقدات التي تسيطر على الفرد ومن هذه الأفكار، الخوف من الفشل والقلق والتعرض للانتقاد الذي يحدث اضطرابا في التفكير ، مما يؤدي إلى عدم القيام بالمهام المطلوبة. (جودة، 2011، 330)

- من خلال الطرح السابق حول نظرية (أليس وكنوس Ellis and knaus 1977 ) يمكننا القول أن أفكار التلميذ ومعتقداته المعرفية الخاطئة حول عدم قدرته على الاستذكار وأن الوقت لا يكفي في أداء واجباته خاصة الأكاديمية منها، كل هذا يساهم في تعزيز التلكؤ الأكاديمي، وتدفع به إلى التلكؤ المتكرر لواجباته ونشاطاته الأكاديمية ، كما أن هذا التلميذ كثيرا ما نجده حبيس أفكاره ومعتقداته التي يزعم صحتها ، وكلما كان التلميذ حبيس أفكاره ومعتقداته التي يزعم صحتها كلما أثرت هذه المعتقدات على التلميذ المتلكئ وجعله يدخل في حالة مستمرة من القلق و الخوف من الفشل هذه الحالة تدفع به إلى تجنب البدء أساسا في أداء المهام

والواجبات المدرسية، وبالتالي يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي، و عليه فلا بد من أن يتحلى التلميذ بمعتقدات أكثر إيجابية حول قدرته على الاستذكار وتنظيم الوقت ، ذلك لأنه يساعده على تسير أمور دراسته والمحاولات المستمرة في إستثمار وقته بطرق أكثر فاعلية وضمان تحقيق الفائدة من هذا.

ومن منطلق هذه النظرية أرتأت الباحثة على تعديل أفكار التلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي والعمل على تحويل تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير المنطقية إلى أن تصبح أكثر عقلانية وأكثر منطقية خاصة ما يتعلق بالدراسة وتنظيم وقت الدراسة وبالخصوص وقت الاستذكار ، والعمل أيضا على تدريب المشاركين في البرنامج الإرشادي على أن يكونوا إيجابيين في تفكيرهم حول مختلف قدراتهم خاصة قدرته على المثابرة والإجتهد في الدراسة الذي يكمل بالنجاح ، وحثهم على الإبتعاد عن كل الأفكار السلبية وتجنب الحوار السلبي الداخلي الذي قد يختلجهم، واستبدالها بالحوار الداخلي الإيجابي مع النفس حول قدراتهم على تحقيق أهدافهم التي يصبون إليها، مما يخلق لهم الشعور بالأمان والطمأنينة والتقليل والإبتعاد تدريجيا من الشعور بالقلق والتوتر.

وقد تم اعتماد: **النظرية العقلانية الإنفعالية the emotional rational treatment ل**

(ألبرت أليس Albirte Ellis) ونظرية الفعالية الذاتية ل (باندورا Bandura 1977) من قبل الباحثة للمبررات التالية:

- الشمول والموضوعية.
- الإفتراضات التي قامت عليها النظرية واضحة.
- الإعتماد على تعريف نظري شامل وواضح لمصطلح التلكؤ الأكاديمي.

## 6- مكونات التلكؤ الأكاديمي:

يعد التلكؤ الأكاديمي من المفاهيم المعقدة التي تتطوي على العديد من المكونات المتفاعلة فيما بينها ، وتمثل في المكونات التالية :

**6-1- المكون المعرفي :** يشير إلى المعلومات الذاتية والأفكار اللاعقلانية لتلميذ وعن قدرته والخوف من الفشل، والتقييم السلبي والنقد الذاتي، وعدم التخطيط وتنظيم الوقت وإدارته وعدم معرفة الإستراتيجيات المناسبة لأداء مهمة ما.

**6-2- المكون السلوكي :** يشير إلى إندماج التلميذ في حالة من الإحجام أو ما يسمى بالتجنب المزمن ، غير مبرر لأداء المهمة مبالغة منه في تقدير الوقت الذي يحتاجه لإستكمالها ، ويرجع ذلك لحالة من التباعد بين السلوك والقصد ، ونقص التأهب والتهيؤ ، ونجد التلميذ في هذه الحالة يسعى إلى الإندماج في الأنشطة والمهام الأكثر سعادة وسرورا والسهلة من النشاطات إلى تتطلب المثابرة وبذل الجهد وتحمل الصعاب .

**6-3- المكون الوجداني :** يشمل العديد من الإنفعالات المرتبطة بالتكؤ والمتمثلة في الشعور بالتقصير وبالأمم النفسي ، والقلق العام و الشعور بالإكتئاب والإحباط ، وخيبة الأمل وغيرها من المشاعر السلبية .

**6-4- المكون الدافعي :** يشير إلى الأسباب التي تدفع بالتلميذ تجنب إتمام المهمة أوتى الإقدام عليها والإندفاع نحو تحقيقها والإندماج فيها، وهويرتبط بالدرجة الأولى بقيمة المهمة وما تحدثه للتلميذ من إدراكات وتوقعات لفاعلية الذات لديه ، حيث أن نقص الدافعية الذاتية والتوقعات المنخفضة للكفاءة الذاتية المدركة تجاه المهمة تجعله يسلك سلوك التلكؤ الأكاديمي.( نصار،2016،15)

### 7- الآثار السلبية للتلکؤ الأكاديمي:

إن للتلکؤ الأكاديمي أثارا سلبية في حياة التلاميذ وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات من أبرزها دراسة (أبوراسين2015)،وقد ذكر (الحجاج 2014) بعض هذه الآثار السلبية في النقاط التالية :

**1- تدني مستوى التحصيل الدراسي :** وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط مما ينبئ بضياع الوقت ، وعدم استخدام عادات الاستذكار بطريقة صحيحة وسليمة ، والغياب المتكرر بدون أسباب قهرية ، وعدم الثقة بالنفس وتدني مفهوم الذات، كما وربطت الدراسات العلمية بين التلكؤ الأكاديمي، والعمليات المعرفية والسلوكيات السلبية للتوافق النفسي لدى التلاميذ، وبالتالي يسهم التلكؤ الأكاديمي في ظهور العديد من المخرجات السلبية ، حيث أظهرت إحصائيات دراسة (رازيو Rorario 2009 ) نتيجة مفادها أن التلكؤ الأكاديمي الذي يظهر عند المهام المرتبطة بالمجال المدرسي يمثل ظاهرة شائعة بنسبة 70% تقريبا من فئة التلاميذ. (العصري،2018،154-160) ومن هنا تصبح مشكلة التلكؤ الأكاديمي ذات تأثير سلبي على التعلم والتحصيـل من خلال ما تفرزه من مشكلات نفسية وتربوية (حماد،2018،143) ويؤثر سلبا على التقدم العلمي وبالتالي تقابله نتائج سلبية بما في ذلك إنخفاض الإلتزام بالهدف وتقليل المدة المخصصة للاستذكار.(خليفة وعبد اللامي،2019،550) وفي إشارة أيضا في الكثير من البحوث أن التلكؤ الأكاديمي يؤثر سلبا على التقدم الأكاديمي لأنه يحد من الناحية الكمية والكيفية للأعمال وأداء التلاميذ على حد سواء ،ويؤدي عدد من النتائج

السلبية بما في ذلك ضعف الإلتزام بالهدف، وإنخفاض مستوى الثقة بالنفس وإنخفاض في كم الوقت المخصص لأداء المهام المدرسية . (الشعراوي والبغدادي، 2013، 105).

2- **القلق:** قد يتسبب التلكؤ الأكاديمي في القلق وكلما استمر التلكؤ ، بدوره قد يؤدي إلى ظهور اضطراب القلق، ولذلك فأسباب التلكؤ تتداخل مع أسباب اضطرابات القلق للكثير من التلاميذ (الشعراوي والبغدادي، 2013، 105). وفي هذا السياق أظهرت دراسة (ماردي Moradi 2018 ) وجود ارتباط بين التلكؤ الأكاديمي والقلق ، كما ويمكن القول أن القلق عامل منبئ بحدوث التلكؤ. (الدغيم، 2011، 208).

3- **ارتفاع مستوى التوتر:** أظهرت نتائج دراسة ( أتايا attiyah 2011 ) أن ما يقارب من 30-40 بالمائة من الطلاب يعتبرون التلكؤ الأكاديمي مشكلة حرجة لأنها تعمل على عدم التوازن بين شخصية الفرد وعمله تؤدي كذلك إلى ارتفاع مستوى التوتر لديه. (الأحمدي، 2018، 71).

4- **ظهور سلوك الإعتمادية:** إن السلوك التلكؤ الذي يمارسه التلميذ أثناء دراسته يؤدي به إلى الإعتمادية على الآخرين وضعف الإنتاج وكذلك يسبب له الشد العصبي الذي ينتج عنه الإرهاق. (جودت، 2011، 326).

5- **يولد التلكؤ الأكاديمي أفكارا سلبية لدى التلميذ من أهمها :** مشاعر العجز والإحساس بالنقص والدونية والخجل الزائد وظهور أعراض الضغط النفسي ، مما يجعل التلميذ غير قادر على إنجاز ما هو مطلوب منه مما يؤدي إلى ضعف في الإنجاز ونقص في فعالية الذات الأكاديمية كما أن له أثار سلبية على شخصية التلميذ المتمثلة في التقييم السلبي لذاته والخوف من الرفض الإجتماعي من أقرانه وجماعة الرفاق والشعور بالذنب والإكتئاب. (حماد، 2018، 143-147).

6- **ويؤكد ( كورين ، يوولندت، 2011) (Corikin,yu and Indt، 2011) أن للتلکؤ الأكاديمي آثار** سلبية على التلاميذ أهمها ضعف في مهارة تنظيم الوقت وتدني السيطرة المدركة لدي التلميذ على استغلال وقته، وتدني مستوى الفعالية الذاتية ، وتطور أعراض القلق والاكنتاب، والضغط النفسية ، وتدني مستوى مهارة التنظيم الذاتي. (الربعة والمقابلة، 2018، 435).

7- **قدمت بعض الدراسات أدلة عن الإنعكاسات السلبية التي يعاني منها المتلكئين أكاديميا وهي صعوبات في النوم ، التدخين ، وكشف باحثون آخرون عن ارتباط سلوك التلكؤ بسلوك الكذب ، وهذا ما توصلت إليه دراسة (كنوس knaus 2000) أن التلاميذ الذين يعانون من التلكؤ الأكاديمي عادة ما يكذبون وذلك بحثا عن**

مسوغات لأنفسهم وحماية لصورته الذاتية أمام الأستاذ وأمام الآخرين ، وإظهارها بمظهر إيجابي وأيضاً لتجنب العقاب عن طريق الكذب وتقديم الأعذار الخادعة. (الدغيم، 2011، 205)

8- إرتفاع احتمالية إنسحاب التلميذ المتلكؤ الأكاديمي من المقرر الدراسي ومن ثمة قد ينجر عنه الوقوع في التسرب المدرسي .

9- الغش في الإمتحانات: قد يحاول التلميذ المتلكؤ والذي لم يستعد ولم يحضر لموعد الإمتحان أن يتبع سلوك الغش. (محمد، 2019، 209)

### 8- طرق الوقاية والعلاج من التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ:

إن الإنتشار الذي شهده التلكؤ الأكاديمي بنسبة لا يستهان بها بين التلاميذ وتأثيره السلبي على التحصيل الدراسي ، أصبح من الضروري أن نشير إلى كيفية التغلب عليه وذلك عن طريق :

1- إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية: لتلاميذ في مجالات متنوعة وعلى وجه الخصوص عادات الاستذكار، وتعليمهم إستراتيجية الإستعداد للإمتحان لتغلب على التلكؤ الأكاديمي لديهم (أحمد، 2008، 14) ، وفي دعم لفكرة هذه البرامج نجد دراسة كل من (بوكلز 1997Buckles) التي تناولت فيها تحديد الإحتياجات الشخصية والنفسية للطلاب المتلكئين أكاديميا هوتحسين عادات الاستذكار، وتعلم إستراتيجية التحضير والإستعداد للإمتحان ، ودراسة (سكورت واستيرارت ، Stewart et Schubert، 2000) الذي تناولها فيها برنامجا لتغلب على التلكؤ الأكاديمي من خلال تنمية بعض إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية والدافعية ودراسة (بيندر 2000Binder) التي أعد فيها برنامجا علاجيا للتلکؤ الأكاديمي مع قياس فاعليته على توافق الطلاب .(جابر وآخران، 2014، 12)، وفي إهتمام للعديد من الأطر النظرية بتوضيح العلاقة بين مهارة تنظيم الوقت والتلكؤ الأكاديمي ،يذكر ( دتز وهوفر وفريز Dietz, Hofer and fries 2007) أن التلكؤ الأكاديمي هوفشل التلميذ في مهارة تنظيم الوقت ، لذا يجب على التلاميذ ذوي المستوى المرتفع من التلكؤ الأكاديمي أن يتم تدريبهم على مهارات تنظيم الوقت لتحقيق أهدافهم الأكاديمية .(عبد العال ، 2019، 1051).

2- التعديل والتطوير من المعتقدات المعرفية والشخصية الأكاديمية لتلميذ المتلكؤ أكاديميا: والعمل على مساعدتهم في تخفيض نسبة التلكؤ لديهم والعمل على تعديل معتقداتهم المعرفية وكذا تطوير معتقداتهم الشخصية الأكاديمية بقصد إكسابهم المهارات والتصورات الملائمة للفهم والإستيعاب والمشاركة الإيجابية

والفعالة في تنمية المجتمع وإشباع حاجاته الشخصية، فضلا عن تنمية إحساسهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه مجتمعهم (الصريفى، 2018، 109)

3- المكافآت: اهتم كل من (أكرمان وقروس Gross Ackerman and 2005) بفحص الخصائص المهمة المحددة للتلکؤ الأكاديمي ، واقترحا من خلال النتائج التي توصلا إليها أن المدرسين يمكنهم مساعدة التلاميذ للحد من التلكؤ الأكاديمي من خلال توفير المهام المهمة ، والتعليمات الواضحة ، والمكافآت ، وفي الدراسات التجريبية وجد أن المكافآت تعمل كعامل رئيسي في الحد من نسبة التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ ، ويبدو أن المكافآت ينظر إليها كحافز للبدء في وقت مبكر لأداء المهام الأكاديمية ، وبالتالي التقليل من التلكؤ في الأداء (الشعراوي والبغدادي ، 2013، 105)، كما أن مكافأة الذات لها بعد إيجابي لتخفيف من التلكؤ الأكاديمي تتضمن إثابة التلميذ لنفسه عندما يلاحظ تقدمه في أداء الواجب المنوط به ويعد هذا تعزيزا ذاتيا ، ويجعله ينهي المهمة بإتقان في أقل وقت لزيادة الجهد والعكس ، يعاقب ذاته عند تقصيرها ويلومها في حالة الإخفاق والفسل، وهذا يجعله يعود إلى مزاولة الواجبات المدرسية مرة أخرى بإجتهد ودافعية داخلية ذاتية قوية ( ونصار ومحمد، 2016، 357)

4- السلوك الإجماعي الإيجابي لتلميذ: إن السلوك الإجماعي لهذا الأخير يعتبر جزءاً لا يتجزأ من تطوير القدرات المعرفية واكتساب المعرفة وكلاهما يجذب نحو النجاح الأكاديمي، وبالتالي تواجد المتلكئ وتفاعله مع جماعة الأقران الإيجابية، يؤثر إيجاباً على استمراريته وانتظامه في الدراسة وتقدمه فيها (حماد، 2018، 144)، ومما هو جدير بالذكر أن أحد مقومات نجاح التلميذ، قدرته على بناء علاقات إيجابية من خلال امتلاكه لعدد من المهارات الإجتماعية ، والتواصل مع الآخرين. (الشعراوي والبغدادي، 2013، 142)

5- رفع القدرات بزيادة الجهد وتعلم مهارات إضافية : يؤكد (ديبييرت Dupeyrat) على ضرورة تركيز الآباء والأساتذة في إجراءاتهم التدريسية على إمكانية رفع القدرات بزيادة الجهد وتعلم مهارات إضافية مما يزيد من المعتقدات الإيجابية للتلميذ عن قدرته ، وهذا يساهم في الحد من التلكؤ الأكاديمي لديه. (حماد، 2018، 149)

6- طلب العون الأكاديمي: عندما يواجه التلميذ صعوبة أثناء أداء مهمة ما، لذا يجب طلب المساعدة من الآخرين سواء كانت هذه المساعدة من طرف (الأستاذ أوزميل دراسة أو مساعدة من أحد أفراد الأسرة...) وذلك للوصول للإتقان وإجادة المهمة، وإنجاز المهمة المنوط بها على أكمل وجه ، وهذا يعتبر أفضل من الإنسحاب وعدم إكمال الواجب. (نصاروعبد الرحمان، 2016، 358)

7- **التنظيم الذاتي** : إن زيادة مستوى التنظيم الذاتي لدى التلاميذ يساعدهم في ترتيب أولوياتهم لإنجاز مهامهم ، ويزيد اهتمامهم بواجباتهم المدرسية مما يؤدي إلى تراجع مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم و الحد من سلوك التلكؤ الأكاديمي . (الربعة والمقابلة، 2018، 456)

**كما ويمكن علاج التلكؤ والتخفيف منه عن طريق:**

- استخدام ساعة منبه، تعطي إشارة بقرب موعد الوقت المخصص للاستذكار أو إنجاز الواجبات الأكاديمية.

- وضع وقت بداية لكل مهمة تخطط لها، فليس كل شيء يمكن أن ينجز على الفور، لكن عند وضع وقت محدد من أجل البدء بكل عمل مخطط له سوف يخفف حتما من التلكؤ في إنجاز ما هو مطلوب من التلميذ من واجبات.

- تقسيم المهام الرئيسية إلى مهام فرعية ، والعمل على مكافئة النفس حين يتم الإنتهاء من إنجاز واحدة من المهام .

- لعب " لعبة العقوبة" أي يفرض التلميذ على نفسه عقوبة ، مثل : عدم الذهاب إلى رحلة مبرمجة سواء مع الأصدقاء أو العائلة ، أو عدم مشاهدة برنامجك المفضل على التلفزيون أو على الانترنت وغيرها من الأمور التي يحبها التلميذ، حين توجب كل مهمة أكاديمية كانت تتطلب منه الإنجاز.

- فرز وتحديد المهام والواجبات التي يجب إنجازها فوراً عن التي يمكنها التأخير، فليس من الضروري إنجاز كل ما هو مطلوب منك في يوم واحد، لذا من الضروري اتخاذ قرار ملائم من خلال وضع نظام للأولوية. (ليستر ار بيتل، ترجمة نجار، 1999، 124-125)

- التقديرات والإحياءات وكذا التعليقات الإيجابية على مهام التلاميذ في بيئة التدريس والحرص على التنوع لهم في الأنشطة الأكاديمية من تشجيع مناسب على أداء المهام والحث على العروض التقديمية الإلكترونية والعمل الجماعي ، الأمر الذي يخفف عنهم كل من الضغط وتراكمية الواجبات الأكاديمية.

- الحفاظ على العلاقات الأكاديمية بين التلاميذ فيما بينهم ، وبين التلاميذ وأساتذتهم ومشاركة المشاكل التي تعرفهم من خلال العملية التشاورية وضرورة تقسيم الأستاذ للمهام وإسنادها إلى التلاميذ وفقاً لقدراتهم وإمكانياتهم. (الأحمدي، 2018، 83)

- التشجيع والتحفيز والمتابعة من طرف الأولياء وحث أبناءهم على القيام بواجباتهم في الوقت المناسب وتحدي الصعوبة التي تكمن في المهمة، وعدم مقارنة بزملائهم مما يخلق بينهم جومن التنافس.

- عدم إقبال كاهل التلاميذ بكثرة المهام والواجبات وعدم تكليفهم بالأعمال الصعبة بشكل مستمر ، هذا لأنه يؤدي إلى النفور منها .

- تعزيز فرص الإستقلال لدى التلميذ والإعتماد على ذاته في إختيار الأنشطة وممارستها ، مع توفير مستوى من التحدي المقبول ، يسمح له بتحقيق النجاح وفقا للجهد المبذول من طرفه ، كون أن التلميذ يشعر بالملل إذا كانت المهمة على قدر كبير من السهولة والبساطة، أيضا يشعر بالإحباط والقلق إذا ما كانت المهمة بالغة التعقيد والصعوبة ، مما يولد التراخي والتكاسل في أداء تلك الوجبات والمهام الأكاديمية الموكلة إليه (الشميسي ويس،2015،18).

### 9- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمتغيرات الدراسة :

#### 9-1- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بعادات الاستذكار :

إن عادات الاستذكار الجيدة والسليمة تشجع على مداومة الاستذكار واستمرار يته ، في حين أن الفشل في الاستذكار يدفع إلى النفور والتهرب من الاستذكار، وتأجيله لوقت لاحق وبشكل متكرر يصاحبها صعوبة في عدم القدرة على تنظيم الوقت ، ومع تعدد المواد التي يتم دراستها تقابلها تعدد في الأنشطة والمهام المطلوب إنجازها مع حتمية تراكم هذه الأخيرة ، مما ينكس سلبا على الأداء الدراسي ومنه نستخلص أن هناك علاقة بين عادات الاستذكار الجيدة والسليمة التي تساهم في انخفاض التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ، وعلى العكس من ذلك كون عادات الاستذكار الخاطئة التي تفنقر للتنظيم تؤدي إلى ظهور سلوك التلكؤ الأكاديمي (الشميسي ويس،2015،12) وفي نفس سياق الفكرة نجد دراسة (النواب ومحمود،2014) تشير بأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي ، مما يدل على أنه كلما زاد استعمال عادات الاستذكار قل التلكؤ الأكاديمي.

كما توصلت دراسة (عبد العال،2019) إلى نتيجة مفادها: وجود علاقة إرتباطية عكسية بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، وأن التلميذات والتلاميذ الذين يمتلكون عادات الاستذكار تزداد لديهم الدافعية لإتمام المهام والواجبات الأكاديمية المكلفين بها، عكس التلاميذ الذين يفنقرون إلى عادات الاستذكار، حيث ينظرون إلى المهام الأكاديمية على أنها مهام غير مشوقة وغير مهمة ، مما يجعلهم يؤجلون تلك المهام ، وكذلك فإن التلاميذ الذين يمتلكون عادات الاستذكار فعالة بإستطاعتهم تحديد هدفهم وتنظيم وقتهم والسيطرة على العوامل التي تدفعه إلى التلكؤ الأكاديمي والتغلب على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالتلكؤ الأكاديمي (عبد العال،2019،1064) ويرى ( Rakes,dunn راكس دوون 2001) أن

التلكؤ الأكاديمي يؤثر سلبا في التقدم العلمي وبالتالي تقابله نتائج سلبية بما في ذلك إنخفاض الإلتزام بالهدف وتقليل المدة المخصصة للاستذكار .(خليفة وعبد اللامي،2019،550).

يتضح من العرض السابق أن العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي علاقة سلبية لأن التلميذ حينما لا يستذكر دروسه في الوقت الواجب والمحدد لذلك ويقوم بتأجيلها إلى وقت لاحق بصورة مستمرة ، يترتب عليه تراكم هذه الواجبات والأنشطة، وهذه التراكمية تجعل التلميذ يقع بين ضغط أداء هذه الواجبات والأنشطة ومراجعتها دفعة دون فهم وإدراك لما يقوم بأدائه واحدة بغض النظر بأن الوقت لا يكفي لذلك وبين خيار تركها وعدم إنجازها مطلقا، وبالاعتماد على الدراسات السابقة التي بحثت في العلاقة بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي نجد دراسة عبد العال(2019) ودراسة النواب ومحمود(2014) بأن العلاقة إرتباطية عكسية مما يعني أن كلما إستخدم التلميذ لعادات الاستذكار الفاعلة والجيدة ، كلما ابتعد في الوقوع بسلوك التلكؤ الاكاديمي والعكس صحيح.

#### 9-2- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارة تنظيم الوقت :

أكدت الدراسات النفسية أن سوء تنظيم الوقت يعد أحد أهم أسباب التلكؤ الأكاديمي ، هذا الأخير الذي كان ينظر إليه على أنه سلوك يعيق إكمال أداء المهام في وقتها المحدد ويؤدي إلى إهدار الوقت ، علاوة على ذلك يزيد من مستوى الضغوط وضعف الأداء الأكاديمي، حيث أن التلاميذ الذين يعانون من مشكلة التلكؤ الأكاديمي يتصفون بسوء تنظيم وقتهم ، ويشعرون بالضغوط النفسية والإنزعاج بسرعة وتراكم الواجبات الدراسية ، وقد يواجهون تدني في الصحة النفسية والفشل الدراسي ،وفي إشارة لدراسة (ميسرا ومكين ، Misra and Mckaen،2000) أكدت أن التلاميذ الذين لا يحسنون تنظيم واستغلال أوقاتهم هم أشخاص أقل قدرة على حل المشكلات وأقل سيطرة وتحكم في مجريات الأمور وأحداثها ، وأظهروا أيضا قلة الكفاءة في تنظيم المهام والواجبات الموكلة إليهم . (الربيعه ومقابله،2018،436-431)

كما واهتمت العديد من الأطر النظرية بتوضيح العلاقة بين مهارة تنظيم الوقت والتلكؤ الأكاديمي حيث يذكر (دترز وهوفر وفريز Dietz, Hofer and fries، 2007) أن التلكؤ الأكاديمي هو فشل التلميذ في مهارة تنظيم الوقت ، لذا يجب على التلاميذ ذوي المستوى المرتفع من التلكؤ الأكاديمي أن يتم تدريبهم على مهارات تنظيم الوقت لتحقيق أهدافهم الأكاديمية ، ويشير كل من ( المقداداي والمانعي والمشاركة والموسيل ، 2014) إلى أن الطلاب الأقل تنظيم في وقتهم يكونون غير ناجحين ومعظمهم يظهرون التلكؤ الأكاديمي، وقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة العلاقة بين مهارة تنظيم الوقت والتلكؤ الأكاديمي حيث توصلت دراسة (لاي وشنوبرج &

1993 Schouwenburg) إلى أن التلكؤ الأكاديمي يعد سلوكا يعوق مهارة تنظيم الوقت من خلال تحديد الأهداف وأولويات الواجبات التي لها أثر بالغ في المهام الأكاديمية، في حين نجد دراسة (أحمد ثابت، 2014) توصلت إلى نتيجة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت . (عبد العال، 2019، 1151-1152) والتلكؤ ليست مشكلة في تنظيم الوقت والتخطيط له فقط، بل ضعف في القدرة على تقدير الوقت وقد بذلت محاولات لتفسير سلوك التلكؤ ، والعوامل الكامنة وراءه، وجد أن التلكؤ يحدث لأن الممتلكين يعتقدون أنهم يستمتعون كونهم عفويين، وآخرون لديهم مشكلة في وضع أهداف لأنفسهم ، ومن ثم يرون أنفسهم على أنهم أقل تحكما وتنظيما للوقت المحدد لإنجاز المهام المطلوبة منهم ،ويعد الضبط الذاتي متغير ذات الصلة بمشكلة التلكؤ ، فكفاءة تنظيم الوقت بوصفها بعدا من أبعاد التحكم الذاتي ، تسهم في التقليل من مشكلة التلكؤ، حيث يقدم الممتلكي أحيانا على أنه يعاني من مشكلة عدم تنظيم وقته ، هذا ما يؤكد أن الممتلكين عادة لديهم مشكلات في تقدير أوقاتهم لهذا فالعلاقة المنطقية بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت هو الارتباط السلبي بينهما. (عبد الخالق والدغيم، 2011، -205-206) كما يترتب على سوء تنظيم الوقت وعدم الاستثمار فيه ، إلى الوقوع تحت ضغط الواجبات المدرسية ، مما يضعف الإنجاز لمختلف الوجبات والأنشطة المدرسية ، حيث يوضح الباحثون في المجال أن المشكلة لدى التلاميذ هي مشكلة في كيفية تنظيم الوقت والإستفادة منه في إنجاز المهام والواجبات بأسلوب رشيد في الوقت الصحيح واستثماره بشكل عقلائي ، ويحدث بسبب قصور بعض التلاميذ لأهمية استثمار وتنظيم الوقت ، وفي إشارة ل (بونز وآخرون Burns & al 2001) إلى أن التلكؤ الأكاديمي يحدث عند التلاميذ الذين لديهم سوء في مهارة تنظيم الوقت ، من حيث تنظيمه وضبطه واستثماره فيما يعود بالنفع على التلميذ في أداءه لمختلف واجباته باستخدام : التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة ، كما أن تنظيم الوقت يعني تنظيم لذات، وهي قدرة الفرد على استغلال مهاراته وإمكاناته وأفكاره ، والعمل على توظيفها بشكل فعال لتحقيق أهدافه. (الشميسي، 2015، 12)

يتضح من العرض السابق أن مشكلة التلكؤ الأكاديمي ترتبط ارتباطا مباشرا بسوء تنظيم الوقت وعدم التخطيط في كيفية استثماره ، والإعتماد على الدراسات السابقة التي بحثت في طبيعة هذه العلاقة ومن أبرزها دراسة أحمد ثابت(2014) أسفرت على نتيجة وهي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مهارة تنظيم الوقت والتلكؤ الأكاديمي ، أي كلما كان التلميذ متحكم في عنصر الوقت من أجل أداء ما هو منوط به كلما قل عن سلوك التلكؤ والعكس.

## خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يمكننا القول أن التلكؤ الأكاديمي مشكلة من المشكلات الأكثر شيوعا في الوسط التعليمي ، وذلك بتأجيل التلميذ إنجاز مهامه وأنشطته الأكاديمية ، وعدم الإلتزام بإكمالها والشعور السلبي اتجاه الدراسة والاستنكار ، مع إرجاع ذلك لعدة أسباب من أبرزها ضيق الوقت وتعقد المهمة وغيرها من الأسباب غير المقنعة التي يقدمها التلميذ من أجل تبرير ذلك التأجيل وذلك التقصير، ولعل من المناسب أن نشير إلى أن مشكلة التلكؤ الأكاديمي تحمل في طياتها العديد من العواقب السلبية التي يجهلها التلميذ، ولذلك يعتبر الحد من هذه المشكلة والتخلص من أثارها السلبية أمرا في غاية الأهمية حتى يتحقق التوافق النفسي لتلميذ وضمان نجاحه الأكاديمي الذي نعتبره من أهم الأهداف التي يصبوإلى تحقيقها جميع التلاميذ دون استثناء.

---

## الجانب الميداني

---

## الفصل الخامس:

### إجراءات الدراسة الميدانية

#### 1- الدراسة الإستطلاعية

1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية .

1-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية .

1-3- عينة الدراسة الإستطلاعية.

1-4- أدوات الدراسة الإستطلاعية.

#### 2- الدراسة الأساسية.

2-1- منهج الدراسة .

2-2- عينة الدراسة.

2-3- حدود الدراسة الأساسية .

2-4- أدوات الدراسة الأساسية .

2-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الهدف منها هو استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي ترغب الباحثة في دراستها، وإخضاع الفروض التي تم صياغتها لإخضاعها للبحث والتدقيق والتعمق على أنها أساس جوهري لبناء الدراسة كلها ، وما يمكن تحقيقه من خلالها.

- إذ جاءت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
- التعرف على البيئة والظروف التي سيجرى فيها البحث.
- الكشف عن عينة الدراسة وهم التلاميذ المتكثفين أكاديميا.
- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- تحديد الفترات الزمنية المناسبة للجلسات والفنيات الملائمة.
- تحديد المكان الملائم للجلسات.
- الكشف عن مختلف المعوقات والنقائص التي يمكن أن تصادف الباحثة خلال إجراء الدراسة الأساسية.

1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

لتحقيق أهداف الدراسة سعت الباحثة لتتبع الإجراءات التالية:

- التواصل مع مدير المؤسسة وشرح طبيعة الدراسة من أجل تقديم المساعدة والتسهيلات.
- الإتفاق مع الطقم التربوي فيما يخص البحث المراد القيام به إنطلاقا بعينة الدراسة وهم تلاميذ البكالوريا وتحديد المتكثفين أكاديميا وهذا بتقديم مجموعة من الخصائص المرتبطة بهذه العينة من التلاميذ .
- رسم خطة عمل منظمة بتوزيع زمني محدد لكيلا يعرقل سير الحصص الدراسية وهذا لتوزيع مقاييس الدراسة.
- تطبيق مقياس الكشف عن المتكثفين أكاديميا بعد التأكد من مدى صلاحية قياسه.

1-3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

1-3-1- الحدود الزمنية: تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين (فيفري - مارس 2023)

1-3-2- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الإستطلاعية والميدانية على مستوى ثانوية " الجمعي تمرحولت " بمدينة تيمقاد ولاية - باتنة - .

1-4- عينة الدراسة الإستطلاعية :

لقد قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة الإستطلاعية كعينة قصدية والتي قدر عددها ب (30) تلميذ وتلميذة الذين يدرسون السنة الثالثة من التعليم الثانوي المقبلين على اجتياز إمتحان شهادة البكالوريا لسنة (2023)، تخصص علوم تجريبية والذين لم يعيدوا السنة الماضية ، وتم تحديد هذه العينة الأولية إنطلاقا من مجموعة من النقاط التالية:

- **المقابلة:** من أجل تحديد عينة التلاميذ الذين يعانون من التلكؤ الأكاديمي قامت الباحثة بإجراء مجموعة من المقابلات التي تسهل الحصول على المعلومات الممكنة حول الفرد من مصادرها المختلفة وبوسائل متباينة، كل حسب وظيفته، وقد تمت المقابلات مع كل من:

- **مستشار التوجيه:** وهو أحد أعضاء الطقم التربوي للمؤسسة التابع لها القائم والمسؤول على عملية التوجيه والمتابعة للتلاميذ سواء في الجوانب الشخصية أو النفسية أو المعرفية، ، فقد قامت مستشارة التوجيه بتزويد الباحثة بمعلومات حول التلاميذ خاصة الذين يعانون من مشكلات دراسية وتدني نتائجهم الدراسية .

- **الأستاذة المعنيين بتدريس تلاميذ السنة الثالثة ثانوي(بكالوريا):**

بما أن الأساتذة أكثر من يحتك بالتلميذ بصفة مباشرة ويومية طيلة العام الدراسي، وكذا معرفتهم بخصائص العينة، فهم أكثر المرشحين للكشف عن التلاميذ المتلكئين أكاديميا من خلال احتكاكهم بهم داخل القسم ومعرفة خصائصهم سواء السلوكية، معرفية، انفعالية... الخ

- **الطقم الإداري:** كان له دور في تنظيم البرنامج الزمني لتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح وتوزيع الجلسات والإعلام عن حصص الأساتذة المتقدمين في سير الدروس ،وكذا الأساتذة الغائبين الذين كانوا يلتحقون بتكوناتهم خارج المؤسسة واستغلال فراغاتهم بتقديم جلسات البرنامج من طرف الباحثة، كما ساعدت تعليمية مدير الثانوية المتمثلة في تقديم إنذارات لتلاميذ البكالوريا الذين تحصلوا على ثلاث غيابات متتالية وإقصائهم من الإمتحان الرسمي للتربية البدنية وعدم إتاحة الفرصة لهم بإعادة السنة ف المؤسسة نتيجة تقصيرهم في المواظبة على

الحضور وذلك في حالة الرسوب ما جعلهم أكثر التزاما بالحضور وهذا ساهم في تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في ظروف جيدة.

- تلاميذ البكالوريا: فقد تم عقد مقابلة معهم وقد عرضت الباحثة بعض خصائص المتكئين أكاديميا وبدأ النقاش معهم حيث بدأ كل تلميذ بتقريب درجة إنطباق خصائص المتكئين أكاديميا على نفسه، ليتم بعدها توزيع مقياس الدراسة الازمة .

### 1-5- أدوات الدراسة الإستطلاعية:

#### 1-5-1- مقياس التكوؤ الأكاديمي للكشف عن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) المتكئين أكاديميا:

- من خلال تعيين خصائص تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتكئين أكاديميا، فإنه تم تطبيق مقياس التكوؤ الأكاديمي على عينة أولية (عينة قصدية) للدراسة الإستطلاعية والتي قدرت بـ (30) تلميذ وتلميذة موزعين على مختلف تخصص علوم تجريبية .

- جدول رقم(2): يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتكئين أكاديميا حسب الجنس.

النسبة المئوية	العدد		
40%	12	إناث	الجنس
60%	18	ذكور	
100 %	30	المجموع	

#### - وصف مقياس التكوؤ الأكاديمي :

بغية تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توافر أداة بغية التعرف على التكوؤ الأكاديمي لدى تلاميذ البكالوريا، لذا قامت الباحثة بتبني مقياس الباحثة ( رواء ناطق صلاح ) يتكون المقياس من(22) فقرة، بواقع خمسة بدائل (تتطبق علي بدرجة دائما ، تتطبق علي أحيانا، تتطبق علي بدرجة غالبا، لا تتطبق عليا) وقد قامت الباحثة بإعادة التأكد من صدق وثبات المقياس في بيئة الدراسة.

مفتاح التصحيح:

يصحح المقياس على طريقة " ليكرت" فإذا كانت إجابة التلميذ على فقرات المقياس ، ب ( تنطبق على دائما) تعطى له ( 5 درجات) ، في حين إذا كانت إجاباته عن فقرات المقياس ب ( لا تنطبق على أبدا ) تعطى له (1 درجة واحدة )

يصحح بالبدائل التالية: (تنطبق علي بدرجة دائما ) تعطى له ( درجات 5)، تنطبق علي أحيانا( درجات 4)، تنطبق علي بدرجة غالبا(3 درجات )، تنطبق علي نادرا(2 درجات )، لا تنطبق عليا(1 درجة )، والمقياس المؤلف من (22) فقرة يجيب التلميذ في ضوءها على البدائل الخمسة ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن أن يحصل عليه التلميذ هي ( 110 ) وأدنى درجة هي (22) وبمتوسط فرضي (66).

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة(التلكؤ الأكاديمي):

للتأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة إرتأت الباحثة بالاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) في إصداره (20) وذلك بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (30) تلميذا وتلميذة.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

لأجل التأكد من صدق المقياس تم حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) ، باستخدام اختبار

(ت) لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (3): يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التلكؤ الأكاديمي.

المعالجة الإحصائية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة (sig)	الدلالة الاحصائية
المجموعة العليا	8	35.87	9.15	8.59	14	0.000	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	8	79.50	11.05				

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة العلياوالذي بلغ (35.87) بانحراف معياري قدره (9.15)، والمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والذي بلغ (79.50) بانحراف

معياري قدره (11.05)، ومنه نستنتج بأن الفرق لصالح المجموعة الدنيا ذي المتوسط الحسابي الأكبر، وهذا ما تؤكدُه قيمة (ت) التي بلغت (8.59) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

ما يعني أن المقياس يتمتع بالصدق وهويقيس ما وضع لأجله .

ب- حساب الثبات

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وهذا بالاستعانة ببرنامج حزمة التحليل الإحصائي (spss) في إصداره (20) والنتائج كانت كالتالي:

جدول رقم (4): يمثل معامل ألفا كرونباخ لمقياس التلكؤ الأكاديمي.

المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
التلكؤ الأكاديمي	22	0.728

من خلال الجدول رقم (4) يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي ( 0.728 ) وهي قيمة مقبولة ودالة إحصائية مما يعد مؤشراً على ثبات المقياس.

- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

- للتأكد من ثبات الاختبار قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهذا بالاستعانة ببرنامج حزمة التحليل الإحصائي (spss) في إصداره (20) والنتائج كانت كالتالي:

جدول رقم (5): يمثل معامل التجزئة النصفية لمقياس التلكؤ الأكاديمي.

المقياس	عدد العبارات	معامل التجزئة النصفية
التلكؤ الأكاديمي	22	0.859

من خلال الجدول رقم (5) يتبين أن قيمة معامل التجزئة النصفية تساوي (0.859) وهي قيمة مقبولة ودالة إحصائياً مما يعد مؤشراً على ثبات المقياس.

من خلال المقابلات التي تمت مع بعض أعضاء الطقم التربوي للمؤسسة من أساتذة البكالوريا ومستشارة التوجيه والطقم الإداري وملاحظات الباحثة وبعد تطبيق مقياس التلكؤ الأكاديمي، تم تحديد عينة الدراسة والتي بلغت (40) تلميذ وتلميذة من التلاميذ المتلكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

### 1-5-2- مقياس عادات الاستذكار:

وصف المقياس: لتعرف على عادات الاستذكار لدى التلاميذ تم تبني مقياس عادات الاستذكار ل جواد الشيخ خليل (2009) والمتكون من (27) بندا ، مقسم إلى 3 أبعاد ، البعد الأول " عادات مصاحبة لعملية الاستذكار من البد رقم 1 إلى البند رقم 11" البعد الثاني " أسلوب المذاكرة من الفقرة 12 إلى الفقرة 20" البعد الثالث " المذاكرة والعلاقات الإجتماعية من الفقرة 13 إلى الفقرة 27.

**طريقة تصحيح المقياس:** وضع للمقياس تعليمات بسيطة مفهوم حيث صممت العبارات بحيث يتم الإجابة عليها بشكل متدرج ( غالبا، أحيانا، أبدا) حيث أن:

- العبارة التي يتم الإجابة عنها (غالبا) تأخذ درجتين.

- العبارة التي يتم الإجابة عنها ( أحيانا) تأخذ درجة .

- العبارة التي يتم الإجابة عنها (أبدا) تأخذ صفر.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة(عادات الاستذكار):

للتأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة إرتأت الباحثة بالإستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) في إصداره (20) وذلك بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (30) تلميذا وتلميذة

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

لأجل التأكد من صدق الاستبيان تم حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) ، باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (6): يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس عادات الاستذكار.

المعالجة الإحصائية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	8	25.87	2.53	6.51	14	0.000	دالة عند
المجموعة الدنيا	8	42.00	6.52				0.01

من خلال الجدول رقم (6) يتضح أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والذي بلغ (25.87) بإنحراف معياري قدره (2.53)، والمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والذي بلغ (42.00) بإنحراف معياري قدره (6.52)، ومنه نستنتج بأن الفرق لصالح المجموعة الدنيا ذي المتوسط الحسابي الأكبر، وهذا ما تؤكدته قيمة (ت) التي بلغت (6.51) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

ما يعني أن المقياس يتمتع بالصدق وهو يقيس ما وضع لأجله .

#### حساب صدق الاتساق الداخلي للأبعاد:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ويتضح ذلك من خلال الجدول أدناه:

جدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العادات المصاحبة لعملية الاستذكار	0.745**	دالة عند 0.01
أسلوب المذاكرة	0.898**	دالة عند 0.01
المذاكرة والعلاقات الاجتماعية	0.789**	دالة عند 0.01

من خلال الجدول (7) يتضح أن معاملات الارتباط لكل من الأبعاد على الترتيب (1-2-3) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ، وقد قدرت قيم إرتباطها (0.589-0.798-0.745)، ما يعني أن المقياس يتمتع بالصدق وهو يقيس ما وضع لأجله

ب- حساب الثبات

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وهذا بالاستعانة ببرنامج حزمة التحليل الإحصائي (spss) في إصداره (20) والنتائج كانت كالتالي:

جدول رقم (8): يمثل معامل ألفا كرونباخ لمقياس عادات الاستذكار

المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
عادات الاستذكار	28	0.750

من خلال الجدول رقم (8) يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي ( 0.750 ) وهي قيمة مقبولة ودالة إحصائية مما يعد مؤشرا على ثبات المقياس.

- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

- للتأكد من ثبات الاختبار قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهذا بالاستعانة ببرنامج حزمة التحليل الإحصائي (spss) في إصداره (20) والنتائج كانت كالتالي:

جدول رقم (9): يمثل معامل التجزئة النصفية لمقياس عادات الاستذكار.

المقياس	عدد العبارات	معامل التجزئة النصفية
عادات الاستذكار	28	0.850

من خلال الجدول رقم (9) يتبين أن قيمة معامل التجزئة النصفية تساوي ( 0.850 ) وهي قيمة مقبولة ودالة إحصائيا مما يعد مؤشرا على ثبات المقياس.

1-5-3- مقياس مهارة تنظيم الوقت:

- وصف المقياس:

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتبني مقياس مهارة تنظيم الوقت لعلی آل مربع وعبد الطيف كداي (2016) الذي تكون من (48) فقرة، (39) فقرة إيجابية، و(9) فقرات سلبية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(10) يمثل فقرات مقياس مهارة تنظيم الوقت

1-2-3-4-5-6-7-8-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19- 20-23-24-26-27-28-29-30-31-33-34-37-38-39-40- 41-42-43-44-45-46-47-48	الفقرات الإيجابية
9-13-18-21-22-25-32-35-36	الفقرات السلبية

مفتاح التصحيح: (تنطبق علي بدرجة دائما(5)، تنطبق علي أحيانا(4)، تنطبق علي بدرجة غالبا(3)، تنطبق علي نادرا(2)، لا تنطبق عليا(1).

- الخصائص السيكومترية لمقياس مهارة تنظيم الوقت:

للتأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة إرتأت الباحثة بالاستعانة ببرنامح الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) في إصداره (20) وذلك بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (30) تلميذا وتلميذة

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

لأجل التأكد من صدق المقياس تم حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، باستخدام

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (11): يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس مهارة تنظيم الوقت.

المعالجة الإحصائية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة (sig)	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	8	71.75	4.89	14.25	14	0.000	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	8	102.75	3.73				

من خلال الجدول رقم (11) يتضح أن هناك فرق بين المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والذي بلغ (71.75) بانحراف معياري قدره (4.89)، والمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا والذي بلغ (102.75) بانحراف

معياري قدره (3.73)، ومنه نستنتج بأن الفرق لصالح المجموعة الدنيا ذي المتوسط الحسابي الأكبر، وهذا ما تؤكدته قيمة (ت) التي بلغت (14.25) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

ما يعني أن المقياس يتمتع بالصدق وهو يقيس ما وضع لأجله.

أ- حساب صدق الاتساق الداخلي للبنود:

للتحقق من صدق الإتساق الداخلي تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية له ويتضح ذلك من خلال الجدول أدناه:

جدول رقم (12) يوضح معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية لمقياس مهارة تنظيم الوقت.

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البند رقم (1)	0.589**	دالة عند 0.01
البند رقم (2)	0.591**	دالة عند 0.01
البند رقم 3	0.603**	دالة عند 0.01
البند رقم 4	0.455*	دالة عند 0.05
البند رقم 5	0.684**	دالة عند 0.01
البند رقم 6	0.541**	دالة عند 0.01
البند رقم 7	0.453**	دالة عند 0.01
البند رقم 8	0.494*	دالة عند 0.05
البند رقم 9	0.549**	دالة عند 0.01
البند رقم 10	0.611**	دالة عند 0.01
البند رقم 11	0.504*	دالة عند 0.05

دالة عند 0.01	0.870**	البند رقم 12
دالة عند 0.01	0.811**	البند رقم 13
دالة عند 0.05	0.400*	البند رقم 14
دالة عند 0.01	0.595**	البند رقم 15
دالة عند 0.01	0.639**	البند رقم 16
دالة عند 0.01	0.714**	البند رقم 17
دالة عند 0.01	0.565**	البند رقم 18
دالة عند 0.05	0.520*	البند رقم 19
دالة عند 0.05	0.591*	البند رقم 20
دالة عند 0.05	0.425*	البند رقم 21
دالة عند 0.01	0.830**	البند رقم 22
دالة عند 0.05	0.595*	البند رقم 23
دالة عند 0.05	0.434*	البند رقم 24
دالة عند 0.05	0.574*	البند رقم 25
دالة عند 0.05	0.462*	البند رقم 26
دالة عند 0.01	0.603**	البند رقم 27
دالة عند 0.05	0.455*	البند رقم 28

دالة عند 0.01	0.784**	البند رقم 29
دالة عند 0.01	0.741**	البند رقم 30
دالة عند 0.01	0.653**	البند رقم 31
دالة عند 0.05	0.494*	البند رقم 32
دالة عند 0.01	0.759**	البند رقم 33
دالة عند 0.01	0.658**	البند رقم 34
دالة عند 0.05	0.504*	البند رقم 35
دالة عند 0.01	0.870**	البند رقم 36
دالة عند 0.01	0.811**	البند رقم 37
دالة عند 0.05	0.410*	البند رقم 38
دالة عند 0.01	0.795**	البند رقم 15
دالة عند 0.01	0.894**	البند رقم 16
دالة عند 0.01	0.774**	البند رقم 39
دالة عند 0.01	0.515**	البند رقم 40
دالة عند 0.05	0.620*	البند رقم 19
دالة عند 0.05	0.581*	البند رقم 41
دالة عند 0.01	0.613**	البند رقم 42

البند رقم 43	0.555*	دالة عند 0.05
البند رقم 44	0.484**	دالة عند 0.01
البند رقم 45	0.798**	دالة عند 0.01
البند رقم 46	0.641**	دالة عند 0.01
البند رقم 47	0.454*	دالة عند 0.05
البند رقم 48	0.785**	دالة عند 0.01

تفسير نتائج الجدول:

من خلال الجدول (12) يتضح أن معاملات الارتباط لكل بند من البنود من البند 1 إلى غاية البند 48 دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وقد تراوحت هذه القيم بين (0.400-0.894) ما يعني أن المقياس يتمتع بالصدق وهويقيس ما وضع لأجله .

ب- حساب الثبات

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وهذا بالاستعانة ببرنامج حزمة التحليل الإحصائي (spss) في إصداره (20) والنتائج كانت كالتالي:

جدول رقم (13): يمثل معامل ألفا كرونباخ لمقياس مهارة تنظيم الوقت.

المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
تنظيم مهارة الوقت	49	0.741

من خلال الجدول رقم (13) يتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (0.741) وهي قيمة مقبولة ودالة إحصائية مما يعد مؤشراً على ثبات المقياس.

- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

- للتأكد من ثبات الاختبار قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهذا بالاستعانة  
ببرنامج حزمة التحليل الإحصائي (SPSS) في إصداره (20) والنتائج كانت كالتالي:

جدول رقم (14): يمثل معامل التجزئة النصفية لمقياس مهارة تنظيم الوقت.

معامل التجزئة النصفية	عدد العبارات	المقياس
0.789	49	مهارة تنظيم الوقت

من خلال الجدول رقم (14) يتبين أن قيمة معامل التجزئة النصفية تساوي (0.789) وهي قيمة مقبولة ودالة إحصائياً مما يعد مؤشراً على ثبات المقياس.

- إعتدالية التوزيع الطبيعي في القياسين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار:

لمعرفة إعتدالية التوزيع الطبيعي في القياس القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار استخدمنا اختبار kolmogorof والجدول أدناه يوضح النتائج:

جدول رقم (15) يبين إعتدالية التوزيع في القياسين القبلي والبعدي لمقياس عادات الاستذكار.

المقياس	القياس	العينة	إختبار kolmogorof	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
عادات الاستذكار	القبلي	40	0.897	40	0.397	غير دالة
	البعدي	40	0.345	40	0.068	غير دالة

يتضح من الجدول رقم (15) أن قيمة إختبار كولموقروف قدرت ب(0.897) وهي غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.397) وهي غير دالة احصائياً ، مما يجرننا إلى القول بان المقياس يتوزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية تستخدم في معالجة فرضيات الدراسة وأساليب بارامترية .

- إعتدالية التوزيع الطبيعي في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مهارة تنظيم الوقت:

لمعرفة إعتدالية التوزيع الطبيعي في القياس القبلي والبعدي لمقياس مهارة تنظيم الوقت استخدمنا اختبار kolmogorof والجدول أدناه يوضح النتائج:

جدول رقم(16) يبين إعتدالية التوزيع في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مهارة تنظيم الوقت.

المقياس	القياس	العينة	إختبار kolmogorof	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
تنظيم الوقت	القبلي	40	1.137	40	0.151	غير دالة
	البعدي	40	0.295	40	0.073	غير دالة

يتضح من الجدول رقم(16) أما قيمة إختبار kolmogorof قدرت ب(1.137) وهي غير دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.151) وهي غير دالة مما يجرنا إلى القول بان المقياس يتوزع توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية تستخدم في معالجة فرضيات الدراسة وأساليب بارامترية .

## 2-الدراسة الأساسية:

### 2-1-منهج الدراسة الأساسية:

ذكر (boudon,1984، بودون) أنه: نظرا لتعدد وتنوع وتشعب مواضيع العلوم الإجتماعية، فإن لها مناهج كثيرة وكل منهج يلاءم طبيعة موضوع ما، وتختلف المناهج بإختلاف المواضيع، أما من وجهة نظر بوخوش والذنيبات (1995): لكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه (بوخوش ، الذنيبات، 1995، 95) وعليه فإن إختيارنا للمنهج إرتبط بالغرض من هذه الدراسة والأهداف المرجوة.

2-2-التصميم التجريبي: وبما أن الدراسة الحالية تقوم على تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ المتكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا من خلال برنامج إرشادي مقترح، أي أننا ندرس تأثير عامل على عامل آخر، إلى جانب أن إختيارنا للعينة كان بطريقة قصدية بحيث تفرض الدراسة خصائص معينة (تلاميذ البكالوريا المتكئين أكاديميا)، ففي الدراسة الحالية إعتدنا المنهج الشبه تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة متمثلا بالقياس القبلي والقياس البعدي.

وتتكون المجموعة المشاركة في البرنامج أي أفراد عينة الدراسة من (40) تلميذ وتلميذة مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا . تتعرض هذه المجموعة لإختبار قبلي على مقياس التلكؤ الأكاديمي وعادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي ( البرنامج الإرشادي المصمم في الدراسة الحالية) ثم نعرضها للمتغير التجريبي وذلك بتطبيق البرنامج الإرشادي عليها، وكان الإقبال على البرنامج الإرشادي جيد ، وبعد ذلك نعيد ونقوم بإجراء إختبار بعدي عليها.

**2-2-1-دواعي تبني هذا التصميم:** بناء على استطلاع الباحثة، وخاصة أن البرنامج يهدف إلى تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت فضلت أن يشمل هذا التحسين المجموعة التي تم عليها القياس القبلي، وأيضا من منطلق أن ( أفراد عينة الدراسة ) في حد ذاتها أبدت رغبتها في حضور الجلسات الإرشادية كونهم لم يتم إرشادهم من قبل في أي موضوع من المواضيع التي تفيديهم.

فالمنهج الشبه تجريبي هو عبارة عن تصميم تجريبي يخضع المساهمين فيه لمتغير مستقل، يسمح بإقتراح علاقة سببية بين متغيرين المستقل والتابع.

وتتمثل كيفية تطبيق هذا المنهج كالتالي:

جدول رقم(17) يمثل التصميم الشبه تجريبي المتبع

العينة	المتغير التابع	المتغير المستقل	المتغير التابع
مجموعة واحدة(تجريبية)	القياس القبلي (عادات الاستذكار، مهارة تنظيم الوقت)	الإجراء(البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة)	القياس البعدي

المصدر: من إعداد الباحثة، 2023

**2-2-عينة الدراسة الأساسية:** لقد قامت الباحثة بتحديد ما والتي بلغت (40) تلميذ وتلميذة متلكئين أكاديميا الذين يدرسون السنة الثالثة من التعليم الثانوي المقبلين على اجتياز إمتحان شهادة البكالوريا لسنة (2023)، تخصص علوم تجريبية والذين لم يعيدوا السنة الفارطة.

والجدول التالي يوضح خصائص هذه العينة كالتالي:

جدول رقم (18): يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية للتلاميذ المتكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا حسب الجنس.

النسبة المئوية	العدد	الجنس	
62.5%	25	إناث	
37.5%	15	ذكور	
100 %	40	المجموع	

### 2-3- حدود الدراسة الأساسية:

2-3-1- الحدود الزمنية: تمت الدراسة في الثلاثي الأخير من الموسم الدراسي 2022/2023 في الفترة الممتدة ما بين (أفريل ماي) بواقع (02) حصص في الأسبوع.

2-3-2- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الأساسية على مستوى ثانوية الشهيد " الجمعي تمرحولت " وكانت الحصص الإرشادية تقدم مرات في القسم العادي ومرات في قاعة العرض التي تتميز بها المؤسسة.

### 2-3-3- الحدود الموضوعية :

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي.

- المتغيرات التابعة: عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.

- القياسات المستخدمة في الدراسة: تم الإعتماد في الدراسة الحالية على القياس القبلي والقياس البعدي.

### 2-4- أدوات الدراسة الأساسية:

تتعرض هذه المجموعة لإختبار قبلي على مقياس التلكؤ الأكاديمي وعادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت المذكور آنفا في الدراسة الإستطلاعية، لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي (البرنامج الإرشادي المصمم في الدراسة الحالية) ثم نعرضها للمتغير التجريبي وذلك بطبق البرنامج الإرشادي عليها، وكان الإقبال على البرنامج الإرشادي جيد، وبعد ذلك نعيد ونقوم بإجراء إختبار بعدي عليها.

## 2-4-1- البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا:

يشكو التلاميذ من العديد من المشكلات المدرسية التي تعيق سير العملية التعليمية لديهم والتي ترجع آثارها على تحصيلهم الدراسي وأحد هذه المشكلات التي لم تلقى اهتماما كبيرا مشكلة التلكؤ الأكاديمي وتكون عواقبها أخطر إذا ما مست تلاميذ البكالوريا لحساسية هذه المرحلة لما فيها من ضغوطات سواء في الجوانب المعرفية أو النفسية، ما جعل الباحثة تصبوا إلى تصميم برنامج يساعد هؤلاء التلاميذ المتكئين أكاديميا في تخطي مشكلتهم. والبرنامج الإرشادي الحالي هو عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة والتي تستند إلى فنيات الإرشاد العقلاني النفعالي المستمدة من اتجاهات كل من: ألبرت أليس، باندورا.

وتتضمن معلومات ومهارات موجهة للتلاميذ المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا المتكئين أكاديميا بهدف التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المصمم من أجل التحسين في عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لديهم.

### - مصادر إعداد البرنامج:

- تم تصميم وإعداد البرنامج الإرشادي الحالي بناء على مراجعة الباحثة للأدب النظري التربوي وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة ومتغيراتها كدراسة عبد الهادي (2011)، دراسة البشراوي (2020)، دراسة حريرة (2015)، دراسة نصار وعبد الرحمان (2016)، دراسة الأحمدى (2018) ودراسة الصريفي (2018) وغيرها من الدراسات بالإضافة إلى الإطار النظري الخاص بمتغيرات الدراسة كل هذا ساعد في تحديد الإستراتيجيات والأساليب والطرق والفنيات التي بدورها ساهمت في بلورة البرنامج والحصص الإرشادية، وتم إختيار التلاميذ المقبلين على إجتياز البكالوريا وبتحديد المتكئين أكاديميا كعينة لتطبيق البرنامج الإرشادي، ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة لم تجد دراسة قامت ببناء برنامج إرشادي يعمل على تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا ( في حدود علم الباحثة) إلا دراسة السيد وآخران (2013) ودراسة سعادت (2007) التي استخدمت برنامج إرشادي في تعديل بعض عادات الاستذكار ودراسة البشراوي (2020) التي استخدمت برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار هذا من ناحية متغير عادات الاستذكار أما من ناحية متغير مهارة تنظيم الوقت نجد دراسة عيسى ومصطفى وعبد العال (2010)، دراسة رقبان وآخران (2012) ودراسة حريرة (2015) استخدمت برنامج لتنمية مهارة تنظيم الوقت، حيث كانت عينات الدراسة تختلف من دراسة لأخرى، وأيضا الإطلاع على هذه الدراسات وجدنا أن عينة التلاميذ المتكئين أكاديميا لم يتم

الطرق إليهم ودراستها بل إقتصر دراسته كمتغير سلوكي، مثل ما جاء في دراسة سعدعزيز جودة (2011)، سحر السيد الأحمدى (2018) ودراسة الإبراهيمي (2020).

- **حدود البرنامج الإرشادي:** في ضوء الأهداف الإرشادية التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها ثم تنفيذ البرنامج ضمن الحدود التالية:

### - الحدود الزمانية :

- بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (12) جلسة إرشادية في مدة قدرها شهر ونصف بواقع (02) جلسات في كل أسبوع، وتستغرق الجلسة الواحدة من (45) إلى (90) دقيقة.

### - الحدود المكانيّة: تمّ تنفيذ حصص جلسات البرنامج في:

- قاعات الدراسة.

- قاعة مخصصة للعرض المرئي حيث توقّرت فيها على الشّروط الفيزيقيّة المناسبة من: (التّهوئة الجيّدة، الهدوء، النظافة، الإنارة)

- **الحدود البشريّة:** عيّنة قصديّة من التلاميذ المتكئين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا تخصص علوم تجريبية الذين لم يعيدوا السنة، الذين تحصلوا على درجات عالية في مقياس التلكؤ الأكاديمي، وبلغ عددهم (40) منهم (25) إناث و(15) ذكور.

- **المنهج الإرشادي:** منهج إنمائي يهدف إلى تحسين عادات الاستنكار ومهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ المتكئين أكاديميا.

- **الأسلوب الإرشادي المستخدم:** تمّ تنفيذ البرنامج بطريقة الإرشاد النّفسي الجماعي ويقصد به عمليّة التّعاون التي تتمّ في إطار الجماعة، وتهدف إلى تغيير سلوك أفرادها ككلّ وهذه الطريقة لها مميزات تقتضيها طبيعة الدراسة الحالية والإستفادة من أكبر عدد من المستفيدين بأقلّ جهد وبأسرع وقت، وقد تمّ الإعتماد على هذا الأسلوب للأسباب التالية:

- تشابه في المشكلة لدى أفراد العيّنة.

- أنّ الجماعة تسمح بالتفاعل المتبادل بين أفراد العيّنة وسيادة جومن التنافس تارة وجوالدعابة والمرح تارة أخرى.

- أنّ الجماعة تساعد في تحقيق التّواصل بين التلاميذ المعنيين بالبرنامج حتى خارج جلسات البرنامج.

- مناقشة المشكلات مع وجود الآخرين يشجعهم على الإفصاح عن أفكارهم ومشاعرهم.
- إنّ المناقشة الجماعية تسمح بالاستماع إلى أفكار الآخرين خبراتهم وتجاربهم وكيفية حلّ مشكلاتهم والاستفادة منها.
- أنّ الجماعة تسمح بتعلم كيفية استخدام التّقنيات والمهارات المتعلّمة من قبلهم.

### - أهداف البرنامج:

### - الأهداف العامة للبرنامج:

- يهدف هذا البرنامج إلى تحسين عادات استذكار ومهارة تنظيم الوقت، من خلال بناء وإعداد برنامج إرشادي قائم على تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا من التلاميذ المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا.

### - الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- التعرف على مفهوم عادات الاستذكار.
- تحديد أهم مهارات عادات الاستذكار.
- الإلمام بإستراتيجيات والأساليب المساعدة على تحسين عادات الاستذكار لدى التلاميذ.
- العمل على محو عادات الاستذكار الخاطئة لدى التلاميذ والعمل على استبدالها بأساليب وطرق الاستذكار التركيز والفهم والاستيعاب، وتخليص الذهن من التشتت والتوتر.
- التعلم الذاتي والضبط الذاتي والتنظيم الذاتي وتنظيم الأولويات.
- إدراك أهمية الوقت وتقديره بشكل إيجابي وفعال، ما يساهم في تحسين عادات الاستذكار لديهم.
- كيفية تحقيق التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار الفعال باعتباره يهدئ الذاكرة نسبيا يجعل منها قدرة أكثر على الفهم والاستيعاب.
- تعديل الأفكار اللاعقلانية نحو الدراسة وإنجاز مختلف الواجبات الأكاديمية منها وغير الأكاديمية.
- تعديل الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية المتعلقة بمشكلة التلكؤ الأكاديمي.
- تنمية التفكير الإيجابي تجاه الدراسة.
- الإلتزام والدقة في أداء المهام الموكلة لهم.
- مواجهة قلق وضغط الامتحان والاستعداد النفسي له.

أهمية البرنامج:

تتمثل أهمية البرنامج في كونه ركز على الجانب الإنفعالي العقلائي للتلميذ وكذا تحديد أحد أهم العادات المعرفية والسلوكية التي تساعده في تعلمه كعادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت والتي يلقي فيها التلاميذ مشكلات تعيق تعلمهم، لذلك جاء هذا البرنامج من أجل التحسين من هذه العادات المعرفية والسلوكية وتقديم طرق واستراتيجيات بسيطة من أجل اكتساب المعلومة من خلال القدرات المتعلقة بهم ومراعاة مستوى خبراتهم السابقة وتحسن من تعلمه الذاتي وكذا تفاعلهم سواء مع زملائهم أو مع الطريقة التي يشرح بها الأستاذ الدروس وكيفية تناوله للمادة التعليمية وضمها ، كل هذا يستوجب استخدام فنيات وأساليب متنوعة ما يجعله أحد الوسائل العملية التي تتيح الفرصة لمثل هؤلاء التلاميذ لزيادة الثقة بأنفسهم وأنهم قادرين على تغيير عاداتهم في الاستذكار وتنظيم الوقت ومن جهة أخرى تعتبر بالنسبة للمعلمين والأولياء والمختصين أحد المنارات التي تساعدهم على مساعدة التلاميذ في مراجعة دروسهم وتنظيم أوقات حياتهم سواء في الحياة اليومية أو المدرسية لاستشرف متطلبات وتطلعات أبنائهم مستقبلا، وعليه لابد من استثمار جهود الباحثين في هذا المجال لإعداد برامج أخرى مماثلة.

-الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

لكي يحقق أي برنامج إرشادي أهدافه لا بد أن تستخدم فيه الفنيات اللازمة والملائمة التي تساهم إلى حد كبير في تنفيذه، والبرنامج الحالي يعتمد على مجموعة من الفنيات أهمها:

**1-المحاضرات والمناقشات الجماعية:**

هي طريقة تربوية تهدف إلى تعديل بعض السلوكات والأفكار والمعتقدات لدى بعض التلاميذ، والمناقشات الجماعية أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي كونه يغلب فيه المناخ شبه العلمي ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دورا رئيسيا، حيث يعتمد أساسا على إلقاء محاضرات بسيطة تتضمن هذه المحاضرات الكثير من التوجيهات سهلة الفهم على التلاميذ يتخللها ويليها مناقشات جماعية بين المرشد والجماعة المشاركة في البرنامج الإرشادي وتهدف إلى تغيير اتجاهات التلاميذ نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم

ويتم أحيانا المزوجة بين المحاضرات والمناقشات الجماعية وبين الترفيه والنشاط الفني وغير ذلك من النشاط التلقائي الحر حتى لا تأخذ العملية الإرشادية شكلا أكاديميا أكثر من اللازم، كما وقد تكون المناقشة إما بعد المحاضرة أو أثناءها ويقوم المرشد بإدارة المناقشة ، فهذه الأخيرة مهمة جدا لأن المرشد الذي يستمع إلى

المحاضرة هو أدري من المحاضر بما يحتاج إليه من معلومات يريد معرفتها أو مناقشتها، وفي المحاضرة يمكن استخدام بعض الوسائل المعينة الممكنة مثل الإستناد على جهاز الحاسوب ووسائل العرض المرئي مما يساعد أكثر في الإيضاح. (عطية، 2013، 69)

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية: بتقديم معلومات متنوعة في شكل محاضرات منتظمة للمشاركين في البرنامج الإرشادي عن: ماهية عادات الاستذكار، وكيفية التهيئة النفسية والجسدية والمادية للاستذكار الجيد، دور الملخصات والملاحظات والخرائط الذهنية في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت وكيفية إعدادها، وغيرها من المحاضرات المبرمجة في هذا البرنامج الإرشادي المقدم، مع فتح مجال لنقشات هادفة التي يستيقها المشاركون من تلك المعلومات والمعارف المندرجة في تلك المحاضرات.

## 2-الحوار:

هي فنية مهمة ذات منحى تعليمي تتضمن مجموعة من المجادلات الجماعية تعمل على مساعدة الفرد على مواجهة أفكاره ومعتقداته لا عقلانية بأسلوب منطقي يقوم بتنفيذها متبعا طرق جدلية وتعليمية يتعامل من خلالها مع الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية في مختلف سياقاتها، وأيضا يتعلم من خلالها تعزيز الأفكار العقلانية التي تحل محل الأفكار اللاعقلانية التي كان يتبناها سابقا، وأيضا من خلال فنية الحوار يواجه الفرد حقيقة أفكاره ومعتقداته التي تتصف بلاعقلانية ولا منطقية والعمل على إعادة بناء معتقدات جديدة تكون عقلانية ومنطقية ، لذا يمكننا القول أن فنية الحوار تؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل ديناميكي وتعديل الأفكار الخاطئة للمشاركين في البرنامج الإرشادي وتعزيز الألفة والثقة بينهم في جومن التوصل والتفاعل الإيجابي.

3-المطويات التوضيحية: وسيلة فنية إرشادية معرفية تستعمل فيها مواد علمية مكتوبة تقدم للمسترشد لقراءتها، ومن ثم مناقشتها مع المرشد لذا يمكن إعتبار المطويات التوضيحية وسيلة إرشاد تفاعلي بالقراءة " (صياد، 194، 2018-170) ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية: مجموعة من مطويات توضيحية متنوعة من إعداد الباحثة والقيام بتوزيعها على المشاركين في البرنامج الإرشادي حسب ما تقتضيه الحصة الإرشادية.

## 4-التكليف بالواجب المنزلي:

الواجب المنزلي مكون مركزي في الإرشاد ويعزز المظاهر التعليمية له، حيث تعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع المشاركين في البرنامج على تنفيذ بعض الواجبات خارج إطار زمن الجلسة الإرشادية المبرمجة لهم،

وعن طريق هذا التكليف بالواجب المنزلي يلاحظ المرشد إقبال المسترشدين على إهتمامهم الكبير ومدى إنجازهم لتلك الواجبات، من خلال مراجعتها ومناقشتها جماعيا في بداية كل جلسة. (بشر، 11، 2008)

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في: أنه توضح الباحثة للمشاركين في البرنامج الإرشادي المقدم أن الجلستين المبرمجتين في الأسبوع تستندان إلى إنجاز بعض الواجبات يطلب إنجازها في المنزل، بإعتبارها حلقة وصل بينها وبين الجلسات الإرشادية المبرمجة وتضمنت الواجبات المنزلية ما يلي :

- **الواجب المنزلي الخاص:** بالتدوين قائمة للمظاهر السلوكية والمعرفية لعادات الاستذكار السلبية التي كان يمارسها المشاركون ومقارنتها بأسس ومبادئ الاستذكار الجيدة وفق ما تحويه المطوية (1) الموزعة عليهم في الجلسة رقم (2).

- **الواجب المنزلي المتعلق** بتسجيل المشاركين لكيفية ضبط وتهيئة أنفسهم لاستذكار دروسهم، والهدف من الواجب المنزلي هوالتدريب عل التنظيم الذاتي "من خلال تنظيم بيئة استذكارهم مما يزيد من نسبة النشاط لديهم والمثابرة للاستكمال مهامهم الأكاديمية المكلفين بها.

- **الواجب المنزلي الخاص:** بإختيار كل مشارك لدرس معين تم التطرق إليه وتناولها في القسم مع الأستاذ والعمل عليه إخراجة في صورة ملخص مع الأخذ بعين الإعتبار أن تلك الملخصات يتم تحكيماها من طرف أستاذ المادة هوالذي يحكم على مدى جودتها وإستفائها للمعلومات، والملخص الجيد يتحصل صاحبه على "مكافأة" بغرض خلق التنافس بين المشاركين وكذا التدريب على مهارة التلخيص الجيد وتدوين أهم الملاحظات من الدرس.

- **الواجب المنزلي المتعلق:** بتصميم خريطة ذهنية لدرس معين من إختيار المشاركين في البرنامج شرط يكون هذا الدرس تم التطرق له وتناوله في القسم مع الأستاذ، يكون هذا التصميم بشكل ثنائي أومجموعات مصغرة، مع ضرورة إستخدام أقلام مختلفة وملونة (أقلام جافة+ أقلام ملونة خشبية+ أقلام فسفورية+ قلم رصاص+ ممحاة...). تجمع الأعمال ويتم عرضها على أستاذ المادة من أجل مراجعتها من حيث أساسيات المعلومات وأهميتها، والخريطة الذهنية التي استوفت مكوناتها (شكلا ومضمونا) يتحصل صاحبها على تعزيز لفظي وأيضا تقدم له مكافأة وهي عبارة عن كناش مصغر وملون من أجل استخدامه في تدوين المعلومات وإعادة تلخيص مادة من المواد التعليمية والعمل على مراجعتها تحسبا للإمتحان الرسمي.

- الواجب المنزلي المتعلق بتحديد نوعين من مضيعات ومعيقات الوقت التي تواجه كل واحد فيهم مع ضرورة اقتراح كيفية تجنب ذلك، في الجدول التالي:

جدول (19) الواجب المنزلي الذي يحدد فيه المشاركون في البرنامج معيقات ومضيعات الوقت وكيفية تجنب ذلك.

معيقات ومضيعات الوقت	كيفية تجنب ذلك
-1	
-2	

- الواجب المنزلي المتعلق: بوضع تصور حول آلية تنظيم المشارك لوقته، وإقتراح خطة تناسبه، شرط أن تحتوي هذه الخطة البرنامج الساعي لمراجعة دروسهم.

- الواجب المنزلي المتعلق: بتعبير المشاركين في ورقة بيضاء تعبيراً كتابياً عن الأفكار التي كانت تراودهم في أذهانهم ومقابلتها بأفكار أخرى إيجابية، خاصة تلك الأفكار التي تتعلق بدراساتهم ومجالهم الدراسي، والهدف من هذا الواجب هوالتشجيع على إيقاف الأفكار اللاعقلانية وترسيخ التفكير الإيجابي بدل التفكير السلبي نحوالاستنكار وتنظيم الوقت.

وأيضا تضمن تحديد الأهداف والأولويات التي يصوبكل مشارك لتحقيقها ضمن المجالات الآتية في الجدول أدناه:

جدول (20) واجب منزلي يحدد في المشاركون في البرنامج الأهداف قريبة المدى وبعيدة المدى

أهداف قريبة المدى	أهداف بعيدة المدى
-1	-1
-2	-2
-3	-3

- **الواجب المنزلي الخاص:** بتحديد الأسباب التي يراها كل مشارك على أنها المساهمة بشكل كبير في تشكيل مشكلة التلكؤ الأكاديمي لديه، مع تقديم إقتراح حلول لتلك الأسباب من أجل تجاوز هذه المشكلة ومحاولة حلها بالإعتماد على ما تم التعرف إليه في الحصة الإرشادية رقم (09).

- **الواجب المنزلي المتعلق:** بإدراج كل مشارك أولوياته ونشاطاته المختلفة في الجدول:

**جدول (21) واجب منزلي خاص بتصنيف كل مشارك لمهامه حسب الأهمية**

مهم جدا وحاسم ويجب إنجازه	مهم يجب أن ينجز	مهم ومفيد لكن ليس ضروريا	غير مهم وليس من الضروري القيام به
-1			
-2			
-3			

- **الواجب المنزلي المتعلق:** بتدوين كل مشارك تخيلاته الإيجابية حول النجاح في الإمتحان، وكتابة أهم العبارات الإيجابية التي يفكرون فيها بإستمرار، والهدف من هذا التكليف هوالتدريب على التفكير الإيجابي والتخيل العقلي الإيجابي لدى المشاركين.

كل هذه الواجبات المنزلية التي يكلف بها المشاركين: تعطي لهم الفرصة لممارسة المهارات والأساليب المتعلقة بمحتوى الجلسة لتغيير سلوكياته في مواقف مختلفة وذلك بتعميم وتدعيم بعض التغيرات الإيجابية التي تعلمها من مختلف الجلسات الإرشادية المقدمة لهم.

5- **التفكير الإيجابي:**

يعرفه زياد الحكيم (2011) على أنه موقف ذهني يحتوي على أفكار وألفاظ وتصورات تساعد على الإنجاز والنجاح، حيث يتوقع الفرد نتائج جيدة و متميزة لكل مهمة يقبل على أدائها.

فالمفكر الإيجابي يجد دائما حولا وخيارات للمشكلات والمواقف التي تعترضه، فيصبح أقل توترا و

أكثر عقلانية في أفكاره وفي إختيار الحل الأفضل للمشكلة التي هو بصددھا، ووضع قائمة لأولويات مهامه وينظم وقته بدقة وفعالية، ويعتبر سر للأداء المتميز سواء في مجال الدراسة أوفي مجالات الحياة الأخرى. (الأحمدي، 2018، 80)

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية: هوائفاء تصورات ذهنية إيجابية في تفكير التلميذ لما يقوم بأدائه من مهام مدرسية، وذلك بترتيب أولويات مهامه وتنظيم وقته والتفكير المستمر بأن جهده في الدراسة سوف يكلل بنجاح في الدراسة خاصة النجاح الذي يسعى لبلوغه في شهادة البكالوريا.

#### 6- الحديث الإيجابي مع الذات:

وفي هذه الفنية تعمل الباحثة على تشجيع التلميذ المشارك في البرنامج على إستخدام العبارات الإيجابية في الحديث مع ذاته وتكرار مثل هذه العبارات ( سوف تمر الأمور على ما يرام... وغيرها من العبارات الإيجابية) ، ويمكن استخدام هذه الفنية مع الاسترخاء أويدون استرخاء. (الشحات، 2011، 31) لذا يمكن القول أن الحديث الإيجابي مع النفس مدعاة لتفاؤل وتبعث في النفس الأمل في كل الأمور ودفعها ضمن طاقة إيجابية والسعي نحو الإجتهد في العمل والنجاح فيه وتسهم في استمرارية عطائها ، والتغلب على العراقيل التي يمكن أن تعترضه، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية هي : تشجع الباحثة المشركين على الحديث الذاتي والمستمر مع النفس بإستخدام عبارات إيجابية مثلا : أنا أستطيع أن أحقق هدف النجاح بتقدير جيد وغيرها من العبارات التي يكررها مع ذاته داخليا من شأنها أن تحفزه على الإستمرار في المذاكرة لفترات طويلة من الزمن وتنظيم زمام أموره وخاصة تنظيمه لوقته وتغلبه على بعض مسببات التلكؤ.

#### 7- التعلم التعاوني:

يرتكز التعلم التعاوني على المدخل البنائي الذي يهدف إلى تهيئة بيئة صافية يسودها التعاون الإجتماعي بين التلاميذ، ويشاركون معا في البناء المعرفي ، حيث يشعر التلميذ بأنه شريك فعال في الموقف التعليمي كونه تقع عليه مسؤولية معينة ودور محدد ينبغي أدائه وممارسته حتى يتكامل العمل الخاص بالمجموعة كلها، وتتطلب هذه الإستراتيجية التدريسية من التلاميذ العمل مع بعضهم البعض في مجموعات صغيرة تتراوح ما بين (4 إلى 6) تلاميذ يسعون إلى تحقيق هدف مشترك ، حيث يشتركون فيما بينهم في تحقيق ذلك الهدف، من خلال موقف تدريسي يخطط له الأستاذ مسبقا ويشرف عليه على تنفيذه ، بحيث يتم التفاعل الجماعي بين التلاميذ وأثناء هذا التفاعل تتطور لديهم مهارات شخصية وإجتماعية إيجابية، بغض النظر عن دعم الصداقة والود بين التلاميذ ويؤدي إلى تقدير الذات الإيجابي لذات.

**8-التعلم التبادلي:** يعد إتجاهها تربويا حديثا في المجال التربوي يقوم على أساس تصميم مواقف تعليمية في صورة مجموعات عمل يتفاعل فيها التلاميذ ويصبح مندمج في العملية التعليمية بصورة موجهة، وتعمل على زيادة التركيز والانتباه والدافعية نحو الرغبة في التعلم، ويدعم الثقة بالنفس.

ويؤسس التعلم التبادلي على فكرة أن التفاعل الإجتماعي في مجموعة الصف له تأثير فعال في عمليتي التعليم والتعلم، كونه يعتمد على التفاعل والمشاركة بين التلاميذ والمناقشات الجيدة من خلال الأنشطة الصفية المختلفة، ويقتصر دور الأستاذ هنا على التقييم وتقديم التغذية الراجعة.

ويتم التعلم التبادلي في أربع مراحل تتمثل في: تنشيط الخلفية المعرفية واستدعاء الخبرات والمعارف والمعلومات السابقة حول ما تم تناوله وتعلمه، وذلك بشرح النقاط المتضمنة حول درس معين وتحديد المعلومات المهمة فيه وتلخيصه، ومناقشة محتوى الملخص في حوار إجتماعي راقى يسهم في تنشيط المعرفة السابقة (إدريس

2023، 644-646)

يتمثل المضمون التطبيقي لهاتان الإستراتيجيتان:

تطلب الباحثة من المشتركين بإختيار زملاء في الصف مشكلين مجموعات مصغرة (3 إلى 5 تلاميذ) والمطلوب منهم المشاركة والتفاعل فيما بينهم لتصميم خريطة ذهنية لموضوع درس معين من اختياريهم عن طريق المناقشات وتبادل المعارف، وذلك لدعم التعلم التعاوني والتبادلي بين المشاركين ويتشاركون في بينهم لإخراج عمل موحد.

**9-التغذية الراجعة:**

التغذية الراجعة تزود المسترشد بمعلومات عن كيفية أداء مهمة معينة بهدف مساعدته على فهم نفسه ومعرفة قدراته وتفاعلاته مع بيئته وتزويده بتوجيه ودعم لما تم إنجازه بنجاح ثم إدراك وتصحيح أية مشكل قد تواجهه، كما تتضمن التغذية الراجعة طلب المرشد من المسترشد إنجاز مهمة معينة أو تصحيح سلوكيات محددة، وقد يصل الأمر إلى أن يقدم المسترشد التغذية الراجعة لنفسه بنفسه وذلك بملاحظة سلوكياته بعد أن يكون قد حدد الأهداف التي يصبوا إليها والخطوات المساهمة في تحقيق ذلك ، ومع مرور الزمن يصبح المسترشد مسئولا أكثر عن إنجاز مهامه وسلوكاته ويستطيع تعزيز نفسه بنفسه.

مثال عن تقديم المسترشد التغذية الراجعة لنفسه: القول في نفسه لقد أحرزت علامات جيدة في مادة الرياضيات واللغات الأجنبية، لكل علامتي في مادة اللغة العربية ليست في المستوى المطلوب، لكن بإستطاعتي

أن أحصل على علامة جيدة في هذه الأخيرة، وذلك بزيادة تخصيص ساعة إضافية لهذه المادة ولخصت النقاط المهمة والأساسية في كل درس من مادة اللغة العربية.

وهناك نقاط أساسية لا بد أن يأخذها المسترشد بعين الاعتبار عند استخدام مهارة التغذية الراجعة أهمها:

- توفر درجة مناسبة من الدافعية لدى المسترشد لكي يستقبل التغذية الراجعة.
- لا بد أن تحتوي التغذية الراجعة على كمية من المعلومات المحددة ولا تكون هذه الكمية من المعلومات كثيرة ومبالغ فيها بحيث تساعد المسترشد على تطبيقها والعمل بما جاء في مضمونها.
- تقدم التغذية الراجعة بأسلوب ولغة واضحة ومباشرة وبأسلوب ونبرة صوت هادئة.
- وهناك أربعة أنواع رئيسية لتغذية الراجعة يمكن أن يستخدمها المرشد حسب مرحلة الإرشاد وطبيعة الهدف الإرشادي للجلسة وهي كالتالي:
- **التغذية الراجعة التأكيدية:** وهي التي يخبر فيها المرشد المسترشد بأنه يتقدم بنجاح نحو الهدف المحدد وحسب الخطوات المتوقعة عليها.
- **التغذية الراجعة التصحيحية:** في هذا النوع من التغذية الراجعة يزود المرشد للمسترشد بالمعلومات التي يحتاجها والإعتماد على الخطوات التي بدأ بها بطريقة صحيحة ولكنه إنحرف عنها قليلا فيما بعد.
- **التغذية الراجعة التحفيزية:** والتي من خلالها يخبر المرشد المسترشد عن النتائج الإيجابية لإتباعه الخطوات الصحيحة، وكذلك النتائج السلبية لعدم إتباع الخطوات الصحيحة، وذلك بهدف إثارة دافعيته نحو العمل. (إسماعيل، 2013، 169-172)

**المضمون التطبيقي للتغذية الراجعة هو:** الحث على أداء المهمة وحسن إنجازها.

أما بالنسبة لنقاط الأساسية التي لا بد أن تأخذ بعين الاعتبار عند استخدام التغذية الراجعة كانت كالتالي:

- في كل جلسة لها عنوان محاضرة محدد تتضمن معلومات منظمة وبسيطة موجهة للمسترشدن المشاركين في البرنامج ومحتواها مفهوم قابل لتطبيقه إجرائيا، على سبيل المثال: محاضرة الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت تناولت معلومات حول مهارة الخرائط الذهنية ، ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت ، مع عرض الخطوات الإجرائية في تصميم الخرائط الذهنية ، حيث أن هذه الخطوات بسيطة ومحددة بإستطاعة المشاركين إعادة تطبيق مضمونها ، خاصة وأن الباحثة قامت بتدريب المشاركين في

أثناء الحصة التدريبية على كيفية تصميم خريطة ذهنية ، مع توصيتهم بإعادة تصميم خرائط ذهنية لدروس مختلفة من المواد الدراسية ، حيث تساعد المشاركين في البرنامج على إعادة تطبيق ما جاء في مضمون المحاضرة.

ومن المؤكد أن الباحثة تقدم المحاضرة ككل وليس فقط التغذية الراجعة بأسلوب ولغة ومضمون واضح ومباشر، مع ذكر الجوانب الإيجابية للمشاركين بأنهم قادرين على تحسين عادات الاستنكار ومهارة تنظيم الوقت لديهم، بشرط الإبتعاد عن التلكؤ الأكاديمي الذي تعتبر مشكلة أساسية يعانون منها، من أجل تحقيق الأهداف التي يصبوكل مشارك إلى تحقيقها، وبلا أدنى شك أن الهدف الأساسي لكل المشاركين هو: تحقيق نتائج جيدة في إمتحان البكالوريا.

**10-الإقناع:** يحاول المرشد أن ينقل المسترشد من حالة اللاإقناع إلى حالة الإقناع، وتحديد الأسباب الكامنة وراء مشكلة المسترشد وحثه على التخلص منها، وإقناعه بتبني فلسفة جديدة خاصة ما يتعلق بالمعتقدات والافتقاعات والأفكار الواقعية المرتبطة بحياته.

### 11-الإستبصار:

يتضمن الإستبصار تعريف المسترشد بالمشكلة التي يعاني منها والحرص على إيصال المسترشد إلى الإستبصار وذلك من خلال فهم الذات والدوافع ومعرفة الإستعدادات والقدرات ونقاط القوة والضعف ودور المرشد في عملية الإستبصار هودور المرأة البشرية التي تعكس للمسترشد نفسه بصورة واضحة ويؤدي به إلى تعلم أفضل.(الزغبى،156،2015-157) فهي فنية وأسلوب مهم في إستبصار الفرد بنفسه، لتعرف على عادات وسلوكاته وربطها بالأفكار المصاحبة له وبتالي معرفة حقيقة نفسه.

**يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية:** هو محاولة تعريف كل مشارك للمواقف المسببة لسلوك التلكؤ الأكاديمي لديه، تحديد الأسباب المختلفة المساهمة في تشكيل التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ مع توضيح طرق مواجهتها، والتحسيس بضرورة إتباع تلك الخطوات والطرق، للحد من التلكؤ الأكاديمي وبتالي ضمان التحسين من عاداته في الاستنكار ومهارة تنظيم وقته، والوصول بالمشارك إلى درجة من الفهم لمشكلته والشعور بضرورة مواجهة هذه المشكلة والتخلص منها.

## 12-التعزيز الإيجابي:

يعد ذوات أهمية كبيرة لتغيير السلوك وأنه يفوق في أثره على التعزيز السلبي الذي يقوي السلوك المراد تعلمه وهو من أهم المفاهيم السلوكية التي قدمها "سكينر" ، وهو إضافة مثير محبب بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك مستقبلا في مواقف مماثلة، ويعتبر التعزيز الإيجابي من الأساليب الناجحة في تحسين سلوك الأفراد سواء أكان التعزيز بزيادة السلوك المرغوب فيه أو التقليل من السلوك غير المرغوب فيه فهو يساهم في زيادة السلوك الجيد وتثبيته، كونه يدخل الفرحة إلى النفس ويبعث فيها روح الأمل ويقل فيه الشعور بالقلق واللوم.

وقد اعتمدت الباحثة على **التعزيز الإيجابي** المعنوي للمشاركين في البرنامج الإرشادي في مواقف متعددة من الحصص الإرشادية فقد تم تقديم التعزيز اللفظي الإيجابي للمشاركين الذين قاموا بتصميم خرائط ذهنية مميزة لمواضيع الدروس المختلفة وملم لمعلومات الدرس بعبارات محفزة مختلفة : أحسنتم صنعا ، عمل جيد، أيضا تعزز الباحثة لفظيا للإقتراحات والإجابات التي يبديها المشاركون في البرنامج حول تصوراتهم المختلفة لتجنب مصادر مضيعات الوقت، تقديم التعزيز اللفظي الإيجابي للإجابات التي توحى بالإستفادة من البرنامج الإرشادي وذلك من خلال الجلسة الإرشادية الختامية.

**13-تقليل الحساسية التدريجي** : تعتبر فنية هامة لمساعدة المسترشدين في التغلب على إستجابات حالات القلق والمخاوف المختلفة التي أشرطت لمواقف وأحداث خاصة ، وتكون المشكلات الخاصة بحالات الأفراد مرتبطة بوجود قلق أو خوف غير منطقي ،ومثل هؤلاء الأفراد يفيد أسلوب التخلص المنظم من الحساسية بشكل كبير في علاجهم لأن قلقهم حول المشكلة غير منطقية.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية: هي إستخدامها للمشاركين في البرنامج لتقليل من قلقهم إتجاه إجتيازهم لإمتحان البكالوريا، ومحاولة إقناعهم أن قلقهم وخوفهم الزائد من الإمتحان مجرد فكرة غير منطقية تدور في أذهانهم، ودليل على ذلك أن التلميذ لديه رصيد معلوماتي لا بأس به يمكنه من إجتياز الإمتحان بدون قلق وخوف كبير من شأنه أن يؤثر عليه وعلى إجاباته في الإمتحان.

**14-التدعيم اللفظي الإيجابي**: وهي أن يحاول المرشد تقديم مكافأة معنوية لفظية في عبارات تحمل تشجيع وقبول على إستجاباته المؤكدة الأمر الذي يزيد من إحتتمالية تكرار ذلك السلوك لاحقا) أبوأسعد والأزيدة،2015،122-144) وأثبتت الدراسات التربوية والنفسية، فعالية التدعيم الإيجابي في تطوير قدرات التلميذ الدراسية.(مختار والمبارك،2014،21)

15- التحفيز الإيجابي:

التحفيز الإيجابي للمشاركين في البرنامج الإرشادي نحو تنظيم وقتهم، وتحسيسهم بقيمة الوقت المتبقي على موعد الإمتحان الرسمي، وتشجيعهم في استغلاله لمراجعة الدروس، وكذا حثهم بضرورة تنظيم وقتهم والإشارة إلى أن التنظيم الجيد للوقت يمكنهم من إنجاز مهامهم وواجباتهم المختلفة وخاصة المتعلقة بالدراسة.

16- النمذجة: هي عملية تتضمن تغير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر، حيث تقوم هذه الفنية على نظرية التعلم الإجتماعي ل " باندورا"، يكمن استخدامه على شقين، زيادة السلوك المرغوب فيه، وأيضا اعتمادها في تقليل وخفض السلوك غير المرغوب فيه، ويتمثل مضمون هذه الفنية في تطبيق عملية التنفس العميق والاسترخاء على أحد المشاركين والطلب من باقي المشاركين تقليد ذلك، وإعادة التدريب لعملية الاسترخاء والتنفس العميق.

17- إستراتيجية مهارة حل المشكلات:

لقد برز الإهتمام بموضوع حل المشكلات في بدايات القرن العشرين من خلال أعمال العديد من علماء النفس أمثال ( ثورنديك Thorndike )، و(كوهلر Kohler) ، ثم استمر الإهتمام بهذا الموضوع لما يشكله من جانب رئيسي في المهام الدراسية التي يتعرض له التلاميذ، إذ أصبح اكتسابهم لمهارة حل المشكلات من أهم غايات المؤسسات التعليمية. ويمكن استخدامه من ناحية تربوية في حل مشكلات التلاميذ وإرشادهم، لذا يمكن القول أن إستراتيجية حل المشكلات هي سلوك معرفي يعين التلميذ على تنمية وتطوير طرق متعددة وعامة في التعامل مع المشكلات التي تواجهه.

كما أنها تعد مطلب أساسي في عملية التعلم وتنشيط الذهن، فهي تمكن التلميذ من ممارسة التفكير الموجه حول المشكلة واستخدام أساليب متعلمة ووضع خطط إستراتيجية لمواجهةها، ويرى عامر(2009) أن أسلوب حل الأسلوب يخلق الثقة في نفوس التلاميذ ويساعد في تحسين الدافعية وانتقال أثر التعلم ويدفعهم إلى اكتشاف حل للمشكلات التي تعترضهم، وتزيد قدرتهم على التعامل مع تلك المشكلات بدقة وسرعة مناسبة، وينمي لديهم القدرة على الإبداع ويدربهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير. يعرفها محمود(2001) على أنها مجموعة الخطوات المنظمة لإيجاد البدائل المناسبة والسليمة لحل المشكلة التي يتعرض لها الشخص وذلك بهدف تكيفه في الواقع الذي يعيش فيه وفي المجال الذي ينتمي إليه.

- أهمية مهارة حل المشكلات:

- تتضح أهمية مهارة حل المشكلات باعتبارها أسلوباً للتعلم حين تساعد التلميذ على تنشيط ذهنه للوصول إلى حالة من الإتزان المعرفي وذلك عند وجوده في الموقف الحقيقي للمشكلة، فعند وصول التلميذ إلى حل معين فإنه يشعر بدافعية أكبر للإستمرار في نشاطه الذهني والوصول إلى الهدف المراد وهو إكمال المعرفة الناقصة لديه والمتعلقة بالمشكلة. (اليوسف والشبو، 671، 2019، 681)

- مراحل حل المشكلة:

الفرد يدرك المشكلة عن طريق ثلاثة مراحل وهي كالتالي:

- الوضع الراهن: ويعني أن الوضع غير مرغوب فيه بالنسبة للفرد مما يدفعه إلى التخلص منه.
- هدف يرغب الفرد في تحقيقه: أي الحالة التي يسعى الفرد للوصول إليها.
- مجموعة الإستراتيجيات: ويقصد بها مجموع الوسائل والإستراتيجيات التي يلجأ إليها الفرد للانتقال من الوضع الراهن إلى الوضع المنشود. (الكعبي، 2021، 197).

يتمثل المضمون التطبيقي للمرحلة الأولى هي: أن المشاركين في البرنامج يعانون من مشكلة التلكؤ الأكاديمي ومن الضروري أن نشير إلى أن هذه المشكلة غير مرغوب فيها يهدد نجاح التلميذ في امتحان شهادة البكالوريا ومن أهم خصائص المتلكئين أكاديمياً أنهم لا يجلسون لمذاكرة دروسهم وإن حاولوا استذكار دروسهم فهم لا يتبعون طرق سليمة لمذاكرة ويدعون دائماً بأنهم يعانون من ضيق الوقت والوقت غير كافي لممارسة جميع مهامهم ونشاطاتهم خاصة المدرسية منها، وهو وضع غير مرغوب فيه يهدد نجاح التلميذ في إمتحان شهادة البكالوريا.

يتمثل المضمون التطبيقي للمرحلة الثانية: في إستثارة رغبة المشاركين في التخلص من المشكلة التي يعانون منها وهي مشكلة التلكؤ الأكاديمي والسعي جاهدين للاستذكار الجيد وتنظيم وقتهم والتحضير والإستعداد الجيد لإمتحان البكالوريا وتحقيق النجاح فيه.

في حين يتمثل المضمون التطبيقي للمرحلة الثالثة هو: العمل على تطبيق مختلف الإستراتيجيات التي تعرف عليها المشاركين في البرنامج الإرشادي مثل (طرق الاستذكار الجيدة، كيفية تنظيم الوقت، الخرائط الذهنية، الملخصات وتدوين الملاحظات، التنظيم الذاتي،.....) وغيرها من الوسائل والمهارات والأساليب

والإستراتيجيات التي من شأنها أن تحسن من عادات الاستذكار ومن مهارة تنظيم الوقت وتخفف من سلوكهم التلكؤ لديهم، وتطبيق المشاركين لبعض الحلول المقترحة لمشكلة التلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة.

وانطلاقاً من نتيجة دراسة (ميسرا ومكين، Misra and Mckaen، 2000) التي تفيد أن التلاميذ الذين لا يحسنون تنظيم وإستغلال أوقاتهم هم أشخاص أقل قدرة على حل المشكلات التي تواجههم وأقل سيطرة وتحكم في مجريات الأمور وأحداثها (الربعه ومقابله، 2018، 431-436) إرتأت الباحثة أن يكون أسلوب حل المشكلات جزء من البرنامج الإرشادي الحالي.

### 18- التمثيل المعرفي:

عرفه الفنهرأوي(2011) بأنه: "عملية إستيعاب المعلومات التي يتعرض لها التلميذ عن طريق إيجاد معاني متعددة لها وربطها في بنيته المعرفية من معلومات سابقة بالمعلومات الجديدة وكذلك التوليد والمواءمة بين هذه المعلومات بصيغ متعددة عن طريق مرونته وديناميته المعرفية، بدأ الإهتمام بتمثيل المعلومات المعرفية وتخزينها في الأربعينات من القرن الماضي عندما حاول علماء النفس فهم آليات عمل العمليات المعرفية من ترميز وتخزين واسترجاع. ويشير (أوزيل Ausubel) منذ بداية ستينات القرن الماضي إلى أن التمثيل المعرفي يعد بمثابة العملية الأساسية التي يتم عن طريقها تخزين المعلومات والمعارف والأفكار الجديدة في علاقات ترابطية مع تلك الأفكار التي توجد في البنية المعرفية للفرد ، ويرى أن التلميذ يستقبل المعلومات اللفظية ويربطها بمعرفته وخبراته التي سبق واكتسبها مما يضيف على المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة معنى خاص وتوسيع دائرة الفهم، فالتمثيل المعرفي يعد عملية عقلية معرفية تعتمد على إستدخال وإستيعاب وتسكين المعاني والأفكار ليتم الإحتفاظ بها لتصبح جزءاً من البناء المعرفي للتلميذ ليمثل بناء تراكمياً تتفاعل فيه معلومات ومعرفة التلميذ مع خبراته المباشرة وغير المباشرة. وعلى هذا الأساس فإن التمثيل المعرفي يسهم بصورة فعالة في حدوث التعلم إذ أن قدرة التلميذ على إحداث ترابطات جوهرية بين المادة الجديدة موضوع التعلم وبين محتوى بنائه المعرفي وقدرته على توليد واستخلاص العلاقات بين المعلومات الجديدة والسابقة، وكذلك قدرته على إستيعاب المعلومات الجديدة وتوظيفها في بناء مخططات أوخرائط معرفية فعالة، تساعد على إنجاز المهمات الأكاديمية المختلفة وتسهم في توصله إلى حلول جديدة للمشكلات المتباينة التي قد تصادفه ويحدث التمثيل المعرفي حيب (بياجيه) عندما يستخدم الناس مخططاتهم الخاصة لإضفاء معنى على الأحداث في عالمهم ويتضمن التحويل محاولة فهم شيء جديد، وذلك بدمجه فيما نعرفه فعلاً، أونحتاج أحياناً لتغيير المعلومات الجديدة لدمجها مع الخبرة السابقة.

وبذلك يمكن ملاحظة أهمية عملية معالجة المعلومات والتمثيل المعرفي لها، فقدرته التلميذ على ربط المعلومات ببعضها البعض وبما لديه من خبرات سابقة وقدرته على التعبير عنها باستخدام استراتيجيات مختلفة كأستخدام الخرائط الذهنية المفاهيمية والملخصات والمخططات والرسوم البيانية وغيرها، ومن ثم توظيفها في حل المشكلات التي تواجهه تعتبر دليلا على عمق فهمه للمعلومات المقدمة له. (اليوسف والشبو، 2019، 678)

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية: عن طريق تدريب المشاركين في البرنامج الإرشادي على عمل ملخصات وملحظات لدروسهم المدرسية التي سبق تناولوها في القسم مع الأستاذ، وكذا تجسيدها في خرائط ذهنية، التي كانت ضمن جلسات البرنامج والغرض منها إستحضار التلميذ لخبراته السابقة وربطها بالمعلومات الجديدة ويستنتج منها علاقات تساهم في تسهيل استذكارها، وتوظيفها عند الحاجة إليها خاصة في الإجابة على الأسئلة الواردة في الإمتحان الرسمي باكالوريا.

#### 19- إستراتيجية التنظيم الذاتي:

يعرفها (سالم سالم 2010) بأنها مجموعة الخطوات والأفعال والسلوكيات التي يمارسها التلميذ شعوريا أثناء عملية الاستذكار، بهدف اكتساب المعلومة وتجهيزها لتخزينها والإحتفاظ بها واسترجاعها عند الحاجة إليها (نصار وعبد الرحمان، 2016، 352)

أصبحت إستراتيجية التعلم المنظمة ذاتيا موضع إهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس التربوي وأحد أهم محاور الدراسات التربوية وقد أشارت العديد من الدراسات على أن التلاميذ الذين يمتلكون إستراتيجية التنظيم الذاتي عادة ما يتعلمون أفضل وبمجهود أقل وترى سمية أحمد (2005) أن التنظيم الذاتي عملية بنائية نشطة يكون فيها التلميذ مشاركا فعلا في عملية تعلمه، والتلميذ الذي ينظم ذاته نجد يخطط وينظم ويراقب ذاته ويقوم تقدمه في دراسته ويدرك قيمة المادة التعليمية ولديه استعداد أكبر للمثابرة والإجتهد كما نجده مهتم بالتسلسل الزمني في أداء المهمات، مما يجعله حريصا على الاستذكار الجيد والعمل على إنهاء الواجبات المدرسية في وقتها المحدد. (سمية على عبد الوارث أحمد، 2019، 532) وفي هذا الصدد يقول عالم النفس " باندورا" بأن " التلاميذ الذين يستطيعون تنظيم سلوكهم بشكل كبير فيتصورون النتائج التي قد يولدونها بأنفسهم ويمكنهم فهم الكثير من المواد التي يدرسونها وبالتالي سهولة حفظها ولهذا فإن التلميذ الذي يقوم بعملية التنظيم الذاتي يتميز بالنشاط الإيجابي والفعال في تنظيمه للمعلومات التي يذاكرها لا تكون عرضة لتلاشي والنسيان. (حمدي عبد العظيم، 2007، 28)

وقد أشار (Pintrich.1999) إلى أن جوانب التنظيم الذاتي تتمثل في أن : التلاميذ ينظمون سلوكهم للاستذكار ذاتيا من حيث : ضبط الوقت وتنظيم بيئة الاستذكار وطلب المساعدة من الآخرين ، كما ينظمون دافعيتهم ذاتيا من خلال ضبط وتعديل معتقداتهم الدافعية (التوجه نحو الهدف ، التكيف مع متطلبات المحتوى التعليمي) ويحددون الإستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية التي يستخدمونها في عملية استذكارهم ، حيث تزداد القدرة على التنظيم الذاتي مع النمو، فتمتلك المراهق يصبح أكثر وعيا بعمليات التعلم والذاكرة لديه ، ويكتسب المعارف والاستراتيجيات وتصبح لديه قدرة أكبر على تنظيم تعلميه وتوجيهه.

#### -أهمية إستراتيجية التنظيم الذاتي لدى التلاميذ:

- أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أهمية التنظيم الذاتي عند التلاميذ في زيادة المثابرة والنشاط والإيجابية ورفع الأداء لإستكمال المهام المدرسية المكلفين بها وتنظيم الجهد وزيادة القدرة والكفاءة في التعامل مع الفشل الأكاديمي لتفادي التأخر الدراسي.

- يعد أحد الحلول المناسبة لتحقيق الجودة الشاملة المنشودة لتعليم حاليا في مختلف مؤسساتنا التربوية التعليمية لأنه يساعد التلاميذ على تنمية وتحسين عادات الاستذكار ويركز على شخصيته بوصفه مشارك نشط وفعال في عملية التعلم.

- كشفت دراسة (مرزوق مرزوق) عن العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي على عينة تكونت من (180) تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين إستراتيجيات التنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي.(ونصار وعبد الرحمن،350،2016-355)

- يعد التعلم المنظم ذاتيا بناء متعدد الأبعاد يشتمل على تحكم التلميذ ومراقبته للجوانب المعرفية، وما وراء المعرفية ( لتحقيق التعلم ذي معنى)، والسلوكية ( تنظيم بيئة الاستذكار وفعالية تنظيم الوقت) والدافعية (إظهار توجه التلميذ نحو الهدف المرجو وفعالية الذات) التي يستخدمها في تعلمه. (محمد، 2018، 21)

- يرى ( يوسف الربيعه والمقابلة،2018) أن زيادة مستوى التنظيم الذاتي لدى التلاميذ يؤدي إلى الحد من سلوك التلكؤ الأكاديمي، كذلك يساعدهم في ترتيب أولوياتهم لإنجاز مهامهم وزيادة إهتمامهم بواجباتهم المدرسية مما يؤدي إلى تراجع مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم، كما ويؤكد على أن غياب مهارة تنظيم الوقت لدى التلميذ سبب وجيه في تلكئه الأكاديمي ، وأن التلاميذ الأكثر وعيا في إستغلال الوقت أقل تلكأ ، كما أن فشل التنظيم الذاتي يعد سببا مهما لتلكأ الأكاديمي لدى التلاميذ. ( الربيعه والمقابلة،2018، 450) ما يجعلنا نفهم أن التعلم الذاتي يزيد من قدرة التلميذ على تحمل المسؤولية في دراسته متعلما مستقلا.

20- الخرائط الذهنية:

يعرفها كل من (عبد الله سعدي وسليمان البلوشي 2009) بأنها عبارة عن شكل تخطي يشمل مفهوما رئيسيا أو مركزيا وتتفرع منه الأفكار الرئيسية وتتدرج فيها المعلومات من الأكثر شمولاً إلى الأقل شمولاً وتحتوي على مجموعة من الرسومات الرموز والألوان.

وتستخدم الخرائط الذهنية من قبل الملايين من الناس لتبادل الأفكار وتدوين المذكرات وقد نشرت الكثير من الكتب والمقالات والبحوث حول أهميتها وكيفية إنشائها وتقييم فعاليتها في شتى الميادين وخاصة ميدان التعليم، حيث يؤكد العديد من التربويين أن استخدام الخرائط الذهنية في الميدان التعليمي المدرسي تجعل التلميذ يتعلم بصورة أكثر فعالية وأكثر كفاءة لأن الأهداف يمكن تحقيقها في زمن أقل مع الإحتفاظ بالمادة التعليمية، كما يكون التلميذ أكثر وعياً في العمليات المعرفية والسيطرة على مخرجات تعلمه وتوسيع ذاكرته وهناك العديد من الجهود والتجارب التربوية العالمية والتي تعد مؤشرات بحثية عن نجاح التلاميذ وحتى المعلمين من خلال استخدام الخرائط الذهنية في تعليم مقررات مختلفة في العديد من المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية ومنها مدارس Brunswick Conuty في شمال Carolina لمرحلة تعليمية مختلفة وقد أظهرت نتائج تطبيق الخرائط الذهنية تقدماً ملحوظاً في زيادة التحصيل، وفي دراسة لـ (فاندراند وهينسي Farrandand Hennesy، 2002) هدفت إلى معرفة تأثير الخرائط الذهنية على تحسين قدرة إستدعاء المعلومات المكتوبة، قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ثم طلب منهم الإجابة عن بعض الأسئلة المتعلقة بالمقالة، وتوصلت الدراسة إلى أن الخرائط الذهنية طريقة فعالة عندما تطبق لكتابة المادة التعليمية وهي تساعد على تحسين العمليات المعرفية، وتشكيل ذاكرة قادرة إلى تذكر المعلومات بشكل أفضل.

أهمية الخرائط الذهنية:

- تظهر أهمية استخدام الخرائط الذهنية في الجوانب التربوية والتعليمية حيث تلعب دوراً مهماً من خلال ما يلي:
- تساعد التلميذ على تذكر الأفكار المهمة، وتنشط ذهنه وتشوقه للمادة التعليمية لأنها تضيف عليه المتعة وتشجعه على توليد الأفكار والآراء الجديدة.
- تقديم الأفكار بصورة منظمة ومخططات تعتمد على اللغة البصرية أكثر منها من الشفهي مما يقود إلى سهولة التركيز على الأفكار وتساعد على تقديم تغذية راجعة بطريقة سريعة للأفكار والعلاقات المعقدة وتسمح بتطوير الأفكار وإبرازها باستخدام الأشكال الهندسية والألوان. (الجندي وأحمد، 2013، 204-210)

21- مهارة عمل الملخصات وتدوين الملاحظات:

الملخصات والملاحظات هوما يستخلصه القارئ لنص أوالمستمع لدرس معين بأسلوبه الخاص الذي يراه أنه يسهل عليه تذكر غالبية المعلومات للنص أوالدرس ، وهي تعد من المهارات الضرورية للاستذكار، لأن التلميذ لا يستطيع أن يحفظ كتابه المدرسي كاملا ،أوتذكر الدرس الذي تناوله في القسم كاملا إذا لم يقم بأخذ الملاحظات والملخصات بطريقته الخاصة وبكلماته وتنظيمه في ملفات خاصة يحتوي كل منها موضوعا محددًا من شأنه استذكار أكبر قدر ممكن من المعلومات ويقدم (Cottrell1999) جملة من الإقتراحات لعمل الملاحظات والملخصات من الكتب والدروس المدرسية كتالي :

- إستعمال القلم أثناء القراءة أو تلقي الدرس وتدوين ما قرأته وما تلقنته.

- حدد ولخص الأفكار الرئيسية مع إعادة صياغتها بتعبيرك الخاص.

- أترك مسافات بين السطور لإضافة شرح إذا لزم الأمر لاحقًا.

- إجعل الملاحظات والملخصات سهلة التذكر بإستخدام الرموز والألوان والأشكال والإختصارات.

( Cottrell,1999,116 )

- ضرورة إستخدام الأقلام الفسفورية الملونة، لفائدتها الكبيرة في تذكر المعلومات.

- إجعل ملاحظتك لها إحتماية إجابات على الأسئلة، والتنبؤ بالأسئلة التي قد ترد في الإمتحان.

- الملخص الجيد هو الملخص الذي يتضمن العناوين والأفكار الرئيسية والفرعية والنقاط والعبارات الهامة التي

تيسر عملية استدعاء تفاصيل الدرس.(زهرا،128،2000-129)

كما وأضاف كل من (الثبتي وشعلة 2018) نقلا عن ( روبرت مازانو2004) بعض الخطوات التي يجب

إتباعها للقيام بعملية التلخيص الجيد ومن ضمنها :

- قراءة الموضوع قراءة متأنية للتعرف على المضمون العام.

- مراجعة الملخص مراجعة نهائية لإستبدال أو حذف بعض الكلمات أو إضافة بعض التفاصيل الضرورية.

- مقارنة الملخص المنجز بالنص أوالدرس أوالموضوع الأصلي لتأكد من عدم الإخلال بالفكرة الرئيسية والأفكار

الفرعية أوالمعلومات أوالحقائق الواردة بالنص. ( الثبتي، شعلة،30،2018)

- أهمية عمل الملاحظات في أثناء الاستذكار:

- تساعد الملاحظات على التذكر الجيد للمعلومات، كونها تنشط الذاكرة طويلة المدى وتستثير الذاكرة البصرية ، من خلال إعادة الكتابة للمعلومات في شكل ملاحظات وإختصارات تتخللها بعض الرموز والألوان والأشكال .  
- يساعد على التنظيم الجيد للمادة وبالتالي التنظيم الجيد للمعلومات في شكل ملاحظات تسهل المراجعة للإمتحان .

- تسهل في إنسياب الأفكار وترابطها وتتابعها أثناء إسترجاعها من الذاكرة.

- يري ( محمد أحمد سغان ، 2003 ) أن الملخصات يفضل أن تعمل بعد استذكار المادة الدراسية ليس عند البدء حتى يفهم التلميذ ما تم استذكاره وحفظها وتحديد النقط المهمة في الملخص وذلك بتدوين جمل وقفات واضحة الأفكار ومرتبطة ترتيبيا موضوعيا وتسلسليا لضمان استرجاعها بكل يسر (عبد الوهاب، 2011، 49) ، وهي من الآليات الأكثر شيوعا لتنظيم واختصار المعلومات .

- يساعد تدوين الملاحظات أثناء الاستذكار على الاحتفاظ بالمعلومات لوقت أطول وتزيد من رفع نسبة النجاح وهذا ما أشارت إليه دراسة ( Austin أستين 2003).

- أساسيات عمل ملخص وأخذ الملاحظات المهمة من الدرس:

- يؤكد (بوران 2006) أن هناك أدوات يمكن الإستعانة بها لتدوين الملاحظات مثل: الأسهم لإظهار طبيعة الإتجاهات، والرموز: كالنجوم وعلامات التعجب والإستفهام وأدوات الإشارة، إلى جانب الكلمات المفتاحية لتوضيح العلاقات والترابط فيما بينها، والأشكال الهندسية: كالمربعات والمستطيلات والدوائر وإستخدام الألوان لأن فيها فائدة في كونها تثير الذاكرة وأداة مساعدة للإبداع.(الجندي وأحمد، 2013، 223)

- عمل الملخصات وأخذ الملاحظات من المهارات المهمة جدا لجميع التلاميذ لأن إستخدامها يسهل عملية الاستذكار وتوفير الوقت، فهي تتضمن تحديد الأفكار الرئيسية والمهمة وترتيبها وتنظيمها وكتابتها بشكل واضح ومختصر، والربط بين هذه المعلومات لتكوين فكرة واضحة ومفهومة، وتهيئتها لإسترجاعها عند الحاجة إليها .

22- المكافآت: تساعد المكافآت في الحد من التلكؤ الأكاديمي وهذا ما أكدته دراسة ( Ferrari McGowan and فري ومكجوان 2002) حيث هدفت الدراسة إلى التحقق من الآثار المترتبة على المكافآت في الحد من التلكؤ وتأجيل الطلاب للواجبات ، وتأثير المكافآت كإستراتيجية للحد من التلكؤ في الفصول التي تدرس مقرر مقدمة علم النفس ، وتكونت عينة الدراسة من (56) طالبا جامعييا بالمستويات الأخيرة بالجامعة (15 ذكور

و41انات) وطلب منهم إكمال خمس ساعات بحثية ، وقد صمم الباحثان برنامج لمكافأة الطلاب في الإنجاز المبكر، وأظهرت النتائج التي توصل إليها الباحثان أن الطلاب الذين كفئوا بنقاط المكافأة كانوا أكثر إكمالاً لمهامهم البحثية والإنتهاء منها في توقيت مبكر مقارنة بالطلاب الذين لم تقدم لهم المكافأة .

واقترحا من النتائج التي توصلوا إليها المدربين ( **Paden and Stell** بادن وستال) يمكنهم مساعدة التلاميذ للحد من التلكؤ الأكاديمي من خلال توفير المهام المهمة والتعليمات الواضحة ، والمكافآت ، وفي الدراسات التجريبية وجد أن المكافآت تعمل كعامل رئيسي في الحد من التلكؤ الأكاديمي بنسبة 80 بالمائة من التلاميذ ، وذلك أن التلاميذ يدركون أن المكافآت حافزا للبدء في إنجاز المهام المدرسية في وقت مبكر مما يقلل من التلكؤ في الأداء الأكاديمي. (البغدادي،2013، 105-108)

### 23-الاسترخاء والتنفس العميق خلال المذاكرة:

يعتبر العلماء أن الاسترخاء والتنفس العميق من أبرز العناصر الأساسية في إيجاد حالة من التعلم المثالية وتجعل القدرة على التركيز والفهم والاستيعاب عالية، وهذا لأن الاسترخاء والتنفس العميق يعطي هدوءاً نسبياً للذاكرة من شأنه التقليل من التشويش الذي قد يصيب هذه الأخيرة.

**وتوصل العلماء إلى أن من تأثيرات التنفس العميق والاسترخاء على العقل ما يلي:**

- إحداث استرخاء عام للجسم، وتخليص الذهن من التشننت والتوتر.
- يعمل على زيادة الأوكسجين في المخ، لأن المخ معروف بإحتياجه للكثير من الأوكسجين، خاصة عندما يعمل في قمة المستوى العالي من التركيز والتسجيل الداخلي للمعلومات.
- يساعد على إنشاء دورة منتظمة من الإيقاع لضبط المخ، مما يعمل على التأمل الواعي وهي وسيلة فعالة لمضاعفة قوة الذاكرة.
- يعمل على تهدئة الذهن، وضخ الطاقة في الجسم والمخ، كما أنه يساعد على نقل حالات المخ من موجات ألفا إلى موجات بيتا النشيطة، الخاصة برفع الوعي الإدراكي للتلميذ الأمر الذي يضاعف في قدرته على التركيز والاستذكار السليم والجيد.(عبد العظيم،2008،108)

**- تمرين الاسترخاء والتنفس العميق:**

قد تم تطبيق تمرين الاسترخاء والتنفس العميق على المشاركين في البرنامج الإرشادي من خلال الخطوات التالية:

-الإعتدال في الجلسة على كرسي.

- ضع اليد اليمنى على الصدر واليد اليسرى على البطن مع أخذ نفس عميق من الأنف ولمدة (05) ثواني كأنك تعد 1-2-3-4-5 حتى تشعر بامتلاء الرئتان.

- إخراج ثنائي الأوكسجين بسلاسة عن طريق الفم، مع فتح الفم على شكل (O) وعدم إخراج ثنائي الأوكسجين بقوة لكي يستفيد الجسم من نسبة الأوكسجين أكثر.

-إعادة نفس التمرين 3 مرات متتالية، لشعور بالتحسن الذي ساهم فيه هذا التمرين.

-توصية المشاركين في البرنامج على عمل هذا التدريب وتكراره أثناء التهيؤ لاستذكار ومراجعة دروسه لأنه يساهم في إيصال الأوكسجين إلى الدماغ وإلى كل أطراف الجسم ويساعد التلميذ على الهدوء والشعور بالاسترخاء.

#### - ملخص الجلسات للبرنامج الإرشادي:

تكون البرنامج من 12 حصة، وقد خصصت الحصة الأولى منه للتعرف مع التلاميذ وبناء العلاقة والثقة بينهم وبين الباحثة كذا تعريفهم على سبب وجودهم ضمن المشاركين في البرنامج، وما يسعى البرنامج تحقيقه لتتوالى الحصص فيما بعدها حول مضمون البرنامج والاستراتيجيات وكذا الفنيات المساهمة في تحقيق ما يسعى الوصول إليه:

#### - الجلسات الإرشادية:

جدول رقم (22) يبين ملخص الجلسات في البرنامج الإرشادي.

رقم الجلسة	عنوانها	أهدافها	الفنيات المستخدمة	الزمن بالدقيقة
01	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	-التأسيس للعلاقة الإرشادية. -كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين بين بعضهم البعض. -عرض فكرة البرنامج الإرشادي وشرح	- المناقشة والحوار.	

<p>45 د</p>		<p>أهدافه وأهميته والنتائج المتوقعة البلوغ إليها.</p> <p>-تأهيل المشاركين في البرنامج لدخول في البرنامج الإرشادي المقدم.</p> <p>-الإشارة بطريقة مبسطة إلى أهمية وخصوصية المرحلة التعليمية والعمرية التي بصدها المشاركين.</p>		
<p>60 د</p>	<p>- محاضرة.</p> <p>- مناقشة.</p> <p>-التعزيز الإيجابي.</p> <p>-الإنسحاب التدريجي.</p> <p>-واجب منزلي.</p>	<p>-التعرف على مفهوم عادات الاستنكار.</p> <p>-تمكين المشاركين من التعرف على أسس ومبادئ عادات الاستنكار.</p> <p>- تسليط الضوء على أهم معوقات عادات الاستنكار عند التلاميذ، والحث على الابتعاد عنها وتفاديها.</p> <p>-عرض مجموعة من الإستراتيجيات والطرق والأساليب المساعدة على تنمية وتحسين عادات الاستنكار.</p> <p>- تنمية وعي ودافعية المشاركين لتفاعل الإيجابي مع البرنامج الإرشادي المقدم.</p>	<p>عادات الاستنكار</p>	<p>02</p>
	<p>-محاضرة.</p> <p>- مناقشة جماعية.</p> <p>-التنفس العميق.</p>	<p>-تقديم محاضرة حول التهيئة النفسية والجسدية والمادية للاستنكار السليم</p> <p>-توجيه المشاركين لكيفية الضبط البيئي</p>	<p>التهيئة الجسدية</p>	<p>03</p>

90 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإسترخاء.</li> <li>- النمذجة.</li> <li>- واجب منزلي.</li> </ul>	<p>تحضيراً لعملية الاستذكار</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على آليات اختيار الوقت</li> <li>والمكان المناسبين للاستذكار السليم</li> <li>- التدريب على الإسترخاء والتنفس العميق.</li> </ul>	<p>والمادية والنفسية للاستذكار السليم</p>	
60 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محاضرة.</li> <li>- مناقشة جماعية.</li> <li>- التنظيم الذاتي.</li> <li>- التدعيم الإيجابي اللفظي.</li> <li>- المكافأة.</li> </ul>	<p>- توضيح ماهية الملخصات والملاحظات والتأكيد على أهميتها في تحسين الاستذكار وتوفير الوقت وتنظيمه.</p> <p>- تعريف المشاركين بالخطوات العلمية لعمل الملخصات وكيفية تدوين الملاحظات الهامة من الدروس.</p> <p>- الحث على استخدام أسلوب "التنظيم الذاتي لمحتوى الموضوع أو محتوى المادة الدراسية كونه يسهل من عملية تصميم ملخص شامل لموضوع ما.</p> <p>- التدريب على مهارة عمل ملخص وتدوين أهم الملاحظات التي تحتويه.</p>	<p>التدريب على مهارة كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات.</p>	04
60 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- محاضرة.</li> <li>- مناقشة.</li> <li>- الخريطة الذهنية.</li> <li>- التعلم التعاوني.</li> <li>- التعلم التبادلي.</li> </ul>	<p>- تعريف المشاركين على مهارة الخرائط الذهنية وأهميتها.</p> <p>- عرض خطوات تصميم الخرائط الذهنية.</p> <p>- تدريب المشاركين على تصميم خريطة</p>	<p>الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت.</p>	05

	<p>-المكافأة.</p> <p>-واجب منزلي.</p>	<p>ذهنية.</p> <p>-تحسين عادات الاستذكار .</p>		
60 د	<p>-محاضرة</p> <p>- مناقشة</p> <p>-حوار.</p> <p>- إقناع.</p> <p>-إنسحاب تدريجي.</p> <p>-بناء معرفي.</p> <p>-التحفيز الايجابي.</p> <p>-واجب منزلي.</p>	<p>-التعرف على ماهية مهارة تنظيم الوقت.</p> <p>-بيان أهمية مهارة تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يصبو اليها التلميذ.</p> <p>-الإستبصار بالقرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة لمدى أهمية تنظيم الوقت في حياتنا.</p> <p>-تحديد معيقات ومضيعات الوقت والعمل على التحفيز الإيجابي للمشاركين لردع هذه المعيقات والمضيعات والتحكم فيها.</p>	<p>مهارة تنظيم الوقت ومعيقاته.</p>	06
60 د	<p>- محاضرة.</p> <p>-التعزيز الفظي.</p> <p>-تغذية راجعة.</p> <p>-مناقشة.</p> <p>-تنظيم ذاتي.</p> <p>-واجب منزلي.</p>	<p>-ضبط الوقت والتغلب على الشعور الدائم بضغط الوقت وعدم توفره.</p> <p>-التعرف على التنظيم الذاتي من حيث أهميته وجوانبه وكيفية ممارسته.</p> <p>-تحديد خطوات اكتساب وتعلم مهارة تنظيم الوقت.</p> <p>توجيه المشاركين على وضع خطة وجدولة المهام وترتيب الأولويات بطريقة بسيطة وواضحة تساعد على تنظيم الوقت وترتيب مهامهم دون ضغط.</p>	<p>ضبط الوقت والتنظيم الذاتي للأولويات وترتيب الأولويات.</p>	07

	<p>-محاضرة. -مناقشة جماعية. - حوار . -الحديث الداخلي الايجابي. -التفكير الإيجابي. -حل المشكلات. -واجب منزلي.</p>	<p>-التعرف على ماهية مشكلة التلكؤ الأكاديمي. -تقديم صورة مبسطة حول الآثار السلبية لمشكلة التلكؤ الأكاديمي. -التعرف على المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالاستذكار وعدم توفر الوقت والعمل على مساعدة المشاركين في الحكم على مدى عقلانية أفكارهم وإعادة البناء المعرفي لهم عن طريق تغيير المعتقدات الخاطئة وإحلالها بأفكار ومعتقدات عقلانية.</p>	<p>مشكلة التلكؤ الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية المتعلقة به.</p>	<p>08</p>
<p>60 د</p>	<p>- محاضرة. - مناقشة. - حوار . -حل المشكلات. -الإستبصار. -واجب منزلي.</p>	<p>-اكتساب المشاركين معلومات حول حل المشكلات من خلال بعض العناصر النظرية المعتمدة في المحاضرة رقم (08). -محاولة اسقاط مراحل حل المشكلات على مشكلة التلكؤ الأكاديمي. -استبصار كل مشارك من المشاركين بمشكلته، واختبار قدرته على كيفية التعامل معها. -تزويد المشاركين ببعض الحلول المختلفة لمشكلة التلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة.</p>	<p>التدريب على حل المشكلات ومواجهة التلكؤ الأكاديمي.</p>	<p>09</p>

<p>45 د</p>	<p>-محاضرة. -مناقشة. - حوار جماعي. -إقناع. -بناء معرفي. -إيقاف الأفكار السلبية. -واجب منزلي.</p>	<p>-التعرف على المعتقدات اللاعقلانية المتربطة بعادات الاستذكار. -التعرف على المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بمهارة تنظيم الوقت ومحاولة مساعدة المشاركين في الحكم على مدى عقلانية أفكارهم وإعادة البناء المعرفي عن طريق تغيير المعتقدات الخاطئة واستبدالها بمعتقدات عقلانية مكانها. -توضيح العلاقة بين كل من: -التلکؤ الأكاديمي وعادات الاستذكار. - التلکؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت.</p>	<p>التلکؤ الأكاديمي وعلاقته بكل من: -عادات الاستذكار. -مهارة تنظيم الوقت.</p>	<p>10</p>
<p>60 د</p>	<p>-مناقشة جماعية -تفكير إيجابي. -تخيل عقلي إيجابي -الحديث الذاتي الداخلي الإيجابي</p>	<p>- تعريف المشاركين على مشكلة قلق الإمتحان والتأثيرات السلبية التي قد تتجم عليه. -اكتساب المشاركين المعارف والمهارات اللازمة لمواجهة قلق الإمتحان. -اكتساب المشاركين المعارف والمهارات المطلوبة للإستعداد الجيد للإمتحان. -تنمية التفكير الإيجابي نحوالإمتحان. -تدريب المشاركين على كيفية تنمية التفكير الإيجابي نحوالإمتحان والتحسيس بأهمية الاستعداد الجيد للإمتحان.</p>	<p>مواجهة قلق الإمتحان وكيفية الاستعداد له.</p>	<p>11</p>

		<p>-تعريف المشاركين على الطرق الإجرائية للاستعداد الجيد للامتحان</p> <p>-توزيع مطويات تحتوي على أدعية الاستعداد للامتحان.</p> <p>-توزيع قصاصات أخرى بها عبارات إيجابية حول الاستعداد للامتحان.</p>		
90 د	<p>-حوار.</p> <p>-مناقشة جماعية.</p> <p>-تغذية راجعة.</p> <p>-التعزيز الايجابي.</p>	<p>-مراجعة كافة المهارات التي تم عرضها في البرنامج الإرشادي المقدم</p> <p>-التقييم الذاتي للبرنامج الإرشادي من طرف المشاركين.</p> <p>-التأكيد على ضرورة الإلتزام بتطبيق وتنفيذ ما تم تعلمه والتعرف عليه في البرنامج الإرشادي المقدم لهم.</p> <p>-تطبيق القياس البعدي.</p> <p>-إعلان المشاركين عن إنهاء سير الجلسات الإرشادية وتقديم الشكر لهم على حسن التعاون والتجاوب والمواظبة على الحضور.</p>	الجلسة الختامية	12

- جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى بعنوان: التعارف وبناء العلاقة الارشادية.

-أهداف الجلسة:

== التأسيس للعلاقة الإرشادية.

- كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والمشاركين وبين المشاركين بين بعضهم البعض.

- عرض فكرة البرنامج الإرشادي وشرح أهدافه وأهميته والنتائج المتوقعة للوصول إليها.

- تأهيل المشاركين في البرنامج لدخول في البرنامج الإرشادي المقدم.

- الإشارة بطريقة مبسطة إلى أهمية وخصوصية المرحلة التعليمية والعمرية التي بصدها المشاركين.

- الفنيات المستخدمة: -مناقشة.

- حوار.

- الوسائل: -استمارة تسجيل الانطباعات والملاحظات.

- المدة الزمنية: يستغرق النشاط مدة تتراوح حوالي 45 دقيقة.

- الخطوات الإجرائية:

- في البداية تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركين والتعريف بنفسها، ثم تترك المجال للمشاركين للتعريف عن أنفسهم وإتاحة الفرصة لشعور بالألفة بين الباحثة والمشاركين.

- بعد ذلك تقوم الباحثة بتقديم فكرة حول ماهية البرنامج الإرشادي وتقديم شرح مبسط لأهدافه وأهميته والنتائج المتوقعة للوصول إليها، وذلك من أجل تأهيل المشاركين لدخول والمشاركة في البرنامج الإرشادي المقدم.

- تحت الباحثة المشاركين على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي.

- التأكيد على أهمية الإلتزام في الحضور والمشاركة في الجلسات الإرشادية وضرورة الإلتزام في تنفيذ "الواجب المنزلي". هنا كانت استجابة المشاركين إيجابية إلى حد بعيد وأكد الجميع على رغبتهم في حضور الجلسات الإرشادية وأكدوا أيضا رغبتهم في الإستمرار حتى آخر جلسة.

- الإشارة بطريقة مبسطة ومختصرة إلى أهمية وخصوصية المرحلة التعليمية وكذا المرحلة العمرية التي بصدها المشاركين.

- تطلب الباحثة من المشاركين تسجيل ملاحظاتهم وانطباعاتهم عن مشاركتهم في الجلسة (1).

- وفي الأخير تخرج الباحثة الجلسة الإرشادية الأولى (1) وتناقش الباحثة مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات اللازمة لإنهاء البرنامج الإرشادي، وكذا قوانين سير الجلسات لضمان نجاحها، مع الإلتفاق المسبق حول موعد الجلسة الإرشادية اللاحقة، وتقديم عبارات الشكر على المشاركة والحضور وحسن الإصغاء.

-تقويم الجلسة: من خلال بطاقة التقييم المرهلي.

الجلسة الثانية بعنوان: عادات الاستذكار.

أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم عادات الاستذكار.
- تمكين المشاركين من التعرف على أسس ومبادئ عادات الاستذكار.
- عرض مجموعة من الإستراتيجيات والطرق والأساليب المساعدة على تنمية وتحسين عادات الاستذكار.
- تنمية وعي ودافعية المشاركين لتفاعل الإيجابي مع البرنامج الإرشادي المقدم.

الغيات المستخدمة: -محاضرة.

- مناقشة جماعية.
- تعزيز إيجابي.
- إنسحاب تدريجي.
- واجب منزلي.

الوسائل: جهاز الحاسوب+ جهاز العرض المرئي "داتاشو" + مطويات.

المدة الزمنية: يستغرق مدة النشاط 60 دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

- تقوم الباحثة بإلقاء التحية والترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.
- تذكير المشاركين بالقواعد المتفق عليها في الجلسة الإرشادية السابقة، وتهيئتهم في جوالجلسة الإرشادية الحالية.

-تباشر الباحثة في تقديم المحاضرة (1) ، استنادا لجهاز الحاسوب وجهاز العرض المرئي (داتاشو) تكون المحاضرة في شكل مبسط ويكون مضمونها حول مفهوم عادات الاستذكار، تقسيم مهارات الاستذكار ( مهارة المدخلات، مهارة العمليات،مهارة المخرجات)، الأسس والمبادئ التي تقوم عليها عملية الاستذكار السليمة والإيجابية، أهمية عادات الاستذكار في حياة التلميذ الدراسية ، وكذا تعريفهم بأهم معوقات عادات الاستذكار

وهنا تأكد الباحثة وتوجه المشاركين بالكف عن ممارسة هذه السلوكيات التي من شأنها أن تعرقل عملية الاستذكار السليمة لديهم وذلك بتطبيق فنية "الإنسحاب التدريجي" للعادات الخاطئة التي كان المشاركون يمارسونها والحث على استبدالها والعمل بأساليب وطرق الاستذكار الإيجابية والفعالة، التي تساهم في تحسين عادات الاستذكار لديهم، مع شرح مختصر بكل استراتيجية على حدى، وتوجيههم إلى تكرار استخدام الإستراتيجية التي تعلمها .

-فتح باب التساؤل والمناقشة بين الباحثة والمشاركين في عرض الطرق التي كانوا يمارسونها في استذكار دروسهم، من خلال " التعزيز الإيجابي " لإضفاء الشفافية ومقارنتها ببعض الطرق والأساليب التي تم عرضها في المحاضرة (01) وكذا تلخيصها في المطوية (1) المعنونة ب: أسس ومبادئ عادات الاستذكار الجيدة، والتي يتم توزيعها على المشاركين في نهاية الجلسة.

-إفساح المجال للمشاركين لطرح تساؤلاتهم وانشغالاتهم وآرائهم والإجابة عليها ومناقشتها.

### -واجب منزلي:-

-تقدم الباحثة واجب منزلي للمشاركين والمتمثل في تدوين قائمة للمظاهر السلوكية والمعرفية لعادات الاستذكار السالبة التي كان يمارسها المشاركون ومقارنتها بأسس ومبادئ الاستذكار الجيدة وفق ما تحويه المطوية (1) الموزعة عليهم في الجلسة رقم (2).

-تقييم الجلسة: من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات.

الجلسة الثالثة بعنوان: التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم.

### أهداف الجلسة:

- تقديم محاضرة حول التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار الجيد.

-توجيه المشاركين لكيفية الضبط البيئي تحضيراً لعملية الاستذكار .

-التعرف على آليات اختيار الوقت والمكان المناسبين للاستذكار السليم.

-التدريب على التنفس العميق والإسترخاء.

### الفنيات المستخدمة:

-محاضرة.

- مناقشة جماعية.

- التنفس العميق.

-الإسترخاء.

-النمذجة.

-واجب منزلي.

الوسائل: حاسوب+ جهاز العرض المرئي داتاشو.

-بطاقة تقييم الجلسة (03)

المدة الزمنية: يستغرق مدة النشاط 60 إلى 90دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

-الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.

-مراجعة الواجب المنزلي السابق ومناقشته جماعيا.

-تشرع الباحثة في الجلسة الإرشادية (03) بتقديم محاضرة حول "التهيئة النفسية والجسدية والمادية للاستذكار

السليم وذلك بالإستعانة بحاسوب وجهاز العرض المرئي (داتاشو).

-توضيح أهم الشروط النفسية والجسدية والمادية للاستذكار الجيد من خلال النقاط التالية:

- **نفسيا:** التنفس العميق والاسترخاء.

- **جسديا:** الإشارة إلى ضرورة تناول الغذاء الصحي والمتكامل وممارسة الرياضة.

- **ماديا:** من خلال الضبط البيئي المتمثل في التهوية والإضاءة الجيدة... إلخ، وتوضيح دورها الفعال في تهيئة

الذهن لرفع من الوعي والإدراك كونها تساهم في مضاعفة القدرة على التركيز السليم والتخلص من التوتر

والتشتت.

-توضيح كيفية تحديد وقت الاستذكار المناسب والجيد، يتم تقديم هذه المعلومات استنادا لجهاز الحاسوب وجهاز

العرض المرئي "داتاشو" لجذب انتباه المشاركين أكثر.

-تطبيق عملية التنفس العميق والإسترخاء من طرف الباحثة والطلب من المشاركين تقليد ذلك، وإعادة التدريب لعملية الإسترخاء والتنفس العميق 3 مرات لتأكيد عملية التدريب وحثهم على إعادته لاحقاً في المنزل عند الحاجة.

-التدريبات: تدريبات تمرين التنفس العميق والاسترخاء العضلي.

### 1-تدريبات التنفس العميق:

ويكون بأخذ شهيق عميق وتعد من 1 إلى 5 بحيث تشعر بامتلاء الرئتان وتدفع البطن الى الخارج، ثم تحبس النفس داخل الرئتين لمدة ثانيتين وكأنك تعد من 1-2.

- زفير: القيام بعملية الزفير ببطء شديد مع أخذ الشفتين شكل (O) أثناء الزفير، مع العد في الذهن من 1 إلى 8 ، حيث أن هذا التدريب على التنفس العميق مفيد جداً لأنه يوصل الأكسجين إلى الدماغ وإلى كل أطراف الجسم ويساعد التلميذ على الهدوء والشعور بالإسترخاء .

-في نهاية الجلسة يقدم واجب منزلي، وختم الجلسة والإتفاق حول الجلسة الإرشادية اللاحقة.

### -واجل منزلي:

-تطلب الباحثة من المشاركين تسجيل كيفية ضبط وتهيئة أنفسهم لاستذكار دروسهم، والهدف من الواجب المنزلي هوالتدريب على التنظيم الذاتي "من خلال تنظيم بيئة استذكارهم مما يزيد من نسبة النشاط لديهم والمثابرة للاستكمال مهامهم الأكاديمية المكلفين بها.

-تقييم الجلسة: الإجابة على استمارة تقييم الجلسة (03) وإتاحة الفرصة لكل مشارك لتعبير عن مدى استفادته ورضاه عن سير الجلسة الإرشادية المقدمة.

الجلسة الرابعة بعنوان: التدريب على مهارة كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات بالاعتماد على إستراتيجية التعلم والتنظيم الذاتي.

### أهداف الجلسة:

- توضيح ماهية الملخصات والملاحظات والتأكيد على أهميتها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت وتنظيمه.

- تعريف المشاركين بالخطوات عمل الملخصات وكيفية تدوين الملاحظات الهامة من الدروس.

-الحث على استخدام أسلوب "التنظيم الذاتي" لمحتوى الموضوع أو محتوى المادة الدراسية كونه يسهل من عملية تصميم ملخص شامل لموضوع ما.

-التدريب على مهارة عمل ملخص وتدوين أهم الملاحظات التي تحتويه.

### الفنيات المستخدمة: -محاضرة.

-مناقشة جماعية.

-حوار منافسة.

-التنظيم الذاتي.

-التدعيم الإيجابي اللفظي.

-المكافأة.

الوسائل: -حاسوب+ جهاز العرض المرئي.

-أوراق.

-أقلام ملونة مختلفة (جافة+ أقلام ملونة فسفورية+ ألوان خشبية).

-حافطة (لحفظ الأوراق).

المدة الزمنية: يستغرق مدة النشاط 60 دقيقة.

### الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين وإلقاء التحية.

-استعراض الواجب المنزلي السابق ومناقشته.

-الشروع في الجلسة (04) وذلك بإلقاء محاضرة استنادا لجهاز الحاسوب وجهاز العرض المرئي ( Power

Ponit) عن ماهية الملخصات وتدوين الملاحظات كونها من المهارات الضرورية لعملية الاستذكار بالإضافة إلى أنه يوفر الوقت لاستذكار أكثر من مادة واستيعابها.

-التحسيس بأهمية كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات لدروس أثناء الاستذكار لاعتبارها مهارة تسهل

الإدخال السليم والسريع للمعلومات والمعارف إلى الذاكرة وضمان استرجاعها بشكل سلسل وتسلسلي.

-عرض خطوات كيفية عمل ملخص وتدوين الملاحظات الهامة من الدرس.

-الحث على التنظيم الذاتي لمحتوى (المادة الدراسية أوالدرس) وترتيبه وتنظيمه في شكل واضح والإشارة إلى كيفية التنظيم.

-فتح باب الحوار والنقاش بين الباحثة والمشاركين، حيث تسأل الباحثة ما إن كانوا يمارسون هذه المهارة في دراستهم أم لا؟ وإن أجابوا بنعم تستفسر عن الطريقة ومناقشة أفكارهم واجاباتهم وتدعيمها بالإيجاب لفظيا وقول: جيد، أحسنتم.

-التدريب على عمل ملخص استنادا لموضوع ما يتم الإتفاق عليه مع المشاركين وتطبيق الخطوات العلمية المتناولة في المحاضرة أنفة الذكر حول كيفية إنجاز ملخص وتدوين الملاحظات الهامة حول "درس معين"، وذلك بتطبيقه على أوراق بيضاء وباستخدام مختلف الأقلام: جافة من أجل الكتابة+ أقلام ملونة وأقلام فسفورية لإثارة الذاكرة وجذب الانتباه.

-الإعلان عن نهاية الجلسة الإرشادية وتقديم الواجب المنزلي.

### الواجب المنزلي:

-تطلب الباحثة من المشاركين أن يختار كل واحد فيهم درس معين التي تم التطرق اليها وتناولها في القسم مع الأستاذ والعمل عليه لإخراجه في صورة ملخص يتحصل على "مكافأة" بغرض خلق التنافس بين المشاركين وكذا التدريب على مهارة التلخيص الجيد وتدوين أهم الملاحظات.

الملخصات يتم تحكيمها من طرف أستاذ المادة هوالذي يحكم على جودتها ومدى إستفائها للمعلومات.

تقييم الجلسة: يتم من خلال استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.

الجلسة الخامسة بعنوان: الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستدكار وتوفير الوقت.

### أهداف الجلسة:

-تعريف المشاركين على مهارة الخرائط الذهنية وأهميتها.

-عرض خطوات تصميم الخرائط الذهنية.

-تدريب المشاركين على تصميم خريطة ذهنية.

-تحسين عادات الاستذكار .

الفنيات المستخدمة: -محاضرة.

-مناقشة.

-خريطة الذهنية.

-التعلم التعاوني.

-التعلم التبادلي.

-مكافأة.

الوسائل:- حاسوب+ جهاز العرض المرئي.

-أوراق وحافظة الأوراق.

-أقلام مختلفة الأصناف (أقلام رصاص+ أقلام ملونة خشبية+ أقلام جافة+ أقلام ملونة فسفورية)،

ممحاة+ مسطرة.

المدة الزمنية: يستغرق مدة النشاط 60 دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين والقاء التحية.

-مناقشة الواجب المنزلي السابق.

- إلقاء محاضرة حول "الخرائط الذهنية" وتوضيح مدى أهميتها في المجال الدراسي باستعمال جهاز الحاسوب

ووسائل العرض المرئي.

-توضيح الباحثة الدور الفعال للخرائط الذهنية في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت في نقاط مختصرة

وشرحها جيدا.

-تدريب المشاركين على إعداد خريطة ذهنية وفق ما حدده "توني بوزان" وبالإعتماد على ما تم التعرف عليه

من معلومات في المحاضرة (04) الخاصة بالخرائط الذهنية ، واستنادا لموضوع معين من المقرر الدراسي، مع

الحرص على أن تكون الخريطة الذهنية ملونة بألوان وأقلام مختلفة (خشبية+ جافة+ فسفورية...)

-تطلب الباحثة من المشاركين بتصميم خريطة ذهنية لموضوع درس معين من اختيارهم، بشكل ثنائي أو مجموعات مصغرة، بحسب رغبتهم وتقوم كل مجموعة بتصميم خريطة ذهنية عن طريق المناقشات وتبادل المعارف، وذلك لدعم التعلم التعاوني والتبادلي بين المشاركين مع الإشارة بضرورة استخدام أقلام مختلفة وملونة (أقلام جافة+ أقلام ملونة خشبية+ أقلام فسفورية+ قلم رصاص+ ممحاة...) ويتأكد سوف نتحصل على خرائط مميزة لأفكار شاملة لأكثر من تلميذ.

-عند الإنهاء من المطلوب تجمع الأعمال ويتم عرضها على أستاذ المادة من أجل مراجعتها من حيث أساسيات المعلومات وأهميتها، والخريطة الذهنية التي استوفت مكوناتها (شكلا ومضمونا) يتحصل صاحبها على تعزيز لفظي وأيضا تقدم له مكافأة وهي عبارة عن كناش مصغر وملون من أجل استخدامه في تدوين المعلومات.

-الإعلان عن نهاية الجلسة الإرشادية والإتفاق على موعد الجلسة اللاحقة.

-تقييم الجلسة: من خلال استمارة تقييم الجلسات، مع الأخذ بعين الإعتبار لكل ملاحظاتهم واقتراحاتهم.

الجلسة السادسة بعنوان: مهارة تنظيم الوقت ومعيفاته.

### أهداف الجلسة:

-التعرف على ماهية مهارة تنظيم الوقت.

-تبيان أهمية مهارة تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يصبو إليها التلميذ.

-الإستبصار بالقرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة لمدى أهمية تنظيم الوقت في حياتنا.

- تحديد معيقات ومضيعات الوقت والعمل على التحفيز الإيجابي للمشاركين لردع هذه المعوقات والمضيعات والتحكم فيها.

الفنيات المستخدمة:-محاضرة.

-مناقشة.

-حوار.

-إقناع.

-انسحاب تدرجي.

-بناء معرفي.

- التحفيز الإيجابي.

- واجب منزلي.

الوسائل :- جهاز حاسوب.

-جهاز العرض المرئي.

-شريط فيديو مصغر.

-مطبوعات حول الواجب المنزلي.

المدة الزمنية: يستغرق مدة النشاط 60 دقيقة.

### الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين وشكرهم على الإلتزام والمواظبة على الحضور.

-التذكير بما تم التطرق إليه في الجلسة السابقة والإعلان عن أسماء المشاركين حول عملهم المتميز على الخريطة الذهنية، ومكافئتهم كانت هذه الأخيرة عبارة عن كناش مصغر وملون.

-إلقاء محاضرة حول ماهية مهارة تنظيم الوقت، وتحاول الباحثة توضيح أهميتها في الحياة اليومية لتلميذ بصفة عامة وفي حياته الأكاديمية بصفة خاصة.

-تحسيس المشاركين بضرورة تنظيم وقتهم والإشارة إلى أن التنظيم الجيد للوقت يمكنهم من إنجاز مهامهم وواجباتهم المختلفة وخاصة المتعلقة بالدراسة، في أقصر وقت وبأقل جهد وتحفيزهم إيجابيا نحو تنظيم وقتهم، كذا تحسيسهم بقيمة الوقت المتبقي على موعد الامتحان، وتشجيعهم في استغلاله لمراجعة الدروس .

-بيان الدور الفعال لمهارة تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يصبوا إليها التلميذ مع عرض شريط فيديو مصغر يتضمن بعض آيات من القرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة حول ذلك، وإفناع المشاركين بأن من نظم وقته بطريقة مستمرة يكون أكثر قدرة على تجاوز الكثير من العراقيل التي قد تواجهه سواء كانت (دراسية أو إجتماعية أو حتى النفسية).

-ثم تنتقل الباحثة لعنصر آخر وهو تحديد مضيعات الوقت، ومختلف المعوقات التي تساهم في هدر الوقت وعدم استثماره وعدم تنظيمه التنظيم الأمثل ومن هنا مباشرة تحاول الباحثة تطبيق فنية الإنسحاب التدريجي لمضيعات والمعوقات التي يواجهونها، ومحاولة اقناعهم بكيفية التخلص منها والابتعاد عن هذه المعوقات.

-فتح باب الحوار والنقاش مع المشاركين وتفسح الباحثة لهم المجال لتعبير عن ما يرونه معرقلا لوقتهم ومناقشة كل رأي على حدى، وأثناء هذا النقاش تطبيق الباحثة فنية الإنسحاب التدريجي أي أن كل مشارك من المشاركين في البرنامج يذكر نوع من المعوقات التي تعيقه من تنظيم وقته وتدخل الباحثة وتقنعه بأفكار تساهم في التخلص من هذه المعوقات والمضيعات واستبدالها بأفكار أكثر فعالية وأكثر إيجابية لمساعدة على العمل على تنظيم وقتهم.

-تقديم واجب منزلي.

-الإعلان عن إنهاء الجلسة الإرشادية (05) والإتفاق حول موعد الجلسة الإرشادية اللاحقة.

-واجب منزلي: توزع الباحثة مطبوعات فيها الجدول كالتالي:

جدول (23) واجب منزلي يحدد فيه المشاركون ففي البرنامج معوقات ومضيعات الوقت وكيفية تجنب ذلك

معوقات ومضيعات الوقت	كيفية تجنب ذلك
1-	
2-	

-تطلب الباحثة من المشاركين تحديد نوعين من مضيعات ومعوقات الوقت التي تواجه كل واحد فيهم مع ضرورة اقتراح كيفية تجنب ذلك.

الجلسة السابعة بعنوان: ضبط الوقت والتنظيم وترتيب الأولويات.

أهداف الجلسة:

- التعرف على التنظيم الذاتي من حيث تعريفه، أهميته وكيفية ممارسته.
- ضبط الوقت والتغلب على الشعور الدائم بضغط الوقت وعدم توفره.
- تحديد خطوات تعلم واكتساب مهارة تنظيم الوقت.

- توجيه المشاركين على كيفية وضع خطة وجدولة المهام وترتيب الأولويات بطريقة بسيطة وواضحة تساعد على تنظيم الوقت وترتيب مهامهم دون ضغط.

### الفنيات المستخدمة: -محاضرة.

-التعزيز الإيجابي اللفظي.

-تغذية راجعة.

-مناقشة.

- تنظيم ذاتي.

-واجب منزلي

الوسائل: -حاسوب.

-مطوية حول "النصائح الهامة والمساهمة في اكتساب مهارة تنظيم الوقت".

المدة الزمنية: استغرق النشاط مدة 60 دقيقة.

### الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين وشكرهم على المواظبة في الحضور.

-مراجعة الواجب المنزلي السابق والتعرف على مدى الإستفادة من الجلسة السابقة وبالإضافة إلى ما تم تحديده من مضيعات الوقت ومعيقاته ومعرفة تصوراتهم التي إقترحوها لتجنب هذه المضيعات والمعوقات، مع تقدم التعزيز اللفظي للإقتراحات الصائبة والإجابات التي تبدي فاعلة وجيدة.

-عمل تغذية راجعة حول ما تمت معرفته واكتسابه حول "مهارة تنظيم الوقت" والتي سبق والتطرق إليها في الجلسة الإرشادية السابقة من خلال طرح بعض الأسئلة والطلب من المشاركين الإجابة عليها لمعرفة مدى استيعابهم ومدى استفادتهم منها.

- تعريف المشاركين بالتنظيم الذاتي كونه عملية بنائية نشطة تساعد التلميذ على التنظيم والتخطيط وكذا مراقبة ذاته، وإدراكه لقيمة المادة التعليمية التي يدرسها.

-توضيح الجوانب الخاصة في التنظيم الذاتي من خلال " ضبط الوقت وتنظيم وقت وبيئة الاستذكار " وتعديل معتقداتهم حول نواتهم إلى الأفضل.

-تحديد الخطوات الإجرائية في تعلم مهارة تنظيم الوقت المتمثلة في:

-تسجيل الوقت وتحليله.

- عمل خط يومية.

- تحديد أولويات المهمات وترتيبها.

-تحديد الأهداف.

- تحديد وقت ذروة النشاط.

- وشرح كل خطوة على حدا من خلال المحاضرة رقم (06).

-مساعدة المشاركين على وضع خطة وجدولة المهام وترتيب الأولويات بطريقة مبسطة وواضحة تساعد على تنظيم وقتهم بشكل عام وقتهم الدراسي ووقت الاستذكار بشكل خاص.

-توزيع "مطبوعات" على المشاركين تتضمن بعض النصائح المهمة لتنظيم وقتهم والحث على استيعاب تلك النصائح والحرص على تطبيقها والعمل بها باستمرار.

-الإعلان عن نهاية الجلسة الإرشادية، والإتفاق على موعد الجلسة اللاحقة مع تقديم الشكر للمشاركين على حسن المتابعة والحضور.

**-واجب منزلي:**

-تطلب الباحثة من كل مشارك على وضع تصور حول آلية تنظيم وقته، واقتراح خطة تناسبه، شرط أن تحتوي هذه الخطة البرنامج الساعي لمراجعة درسه.

**-تقييم الجلسة:** من خلال استمارة التقييم للجلسات الإرشادية.

**الجلسة الثامنة بعنوان:** مشكلة التلكؤ الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية المتعلقة به.

**أهداف الجلسة:**

- التعرف على ماهية مشكلة التلكؤ الأكاديمي.

-تقديم صورة مبسطة حول الآثار السلبية لمشكلة التلكؤ الأكاديمي.

-التعرف على المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالاستذكار وعدم توفر الوقت والعمل على مساعدة المشاركين في الحكم على مدى عقلانية أفكارهم وإعادة البناء المعرفي لهم عن طريق تغيير المعتقدات الخاطئة وإحلالها بأفكار ومعتقدات عقلانية.

الغنيات المستخدمة:- محاضرة.

-مناقشة جماعية.

-حوار.

-الحديث الداخلي الإيجابي.

-التفكير الإيجابي.

-حل المشكلات.

- واجب منزلي.

الوسائل: -جهاز حاسوب تم الإستعانة به لإلقاء بعض حيثيات المحاضرة.

-استمارة تقييم الجلسة.

-مطبوعات خاصة بالواجب المنزلي.

المدة الزمنية: يستغرق النشاط مدة 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين والقاء التحية عليهم.

-مناقشة جماعية وسريعة بين المشاركين والباحثة حول ما تمت الإجابة عليه في الواجب المنزلي السابق مع التعزيز اللفظي الإيجابي لأفكارهم الإيجابية.

-تقديم محاضرة بالإستناد إلى جهاز الحاسوب حول " التلكؤ الأكاديمي " وتعريف المشاركين على ماهية التلكؤ الأكاديمي وكيفية تشكيله وفق نظرية " ألبرت أليس ".

-الإشارة إلى الآثار السلبية التي تتجر عن سلوك التلكؤ الأكاديمي، وتحسيس المشاركين بضرورة الإسراع في إيجاد الحلول المختلفة للحد من هذا السلوك.

-تحاول الباحثة بتعديل أفكار المشاركين الخاطئة واللاعقلانية التي كانت في أذهانهم ومحاولة استبدالها بالأفكار الإيجابية وذلك حسب نظرية " ألبرت أليس".

-تطلب الباحثة من المشاركين ترديد عبارات ايجابية بداخلهم كقولهم: « أنا أستطيع أن أنجز الأفضل دوما».

الترديد في قول: « أنا من اليوم فصاعدا أنجز مهامي في وقتها دون تأخير» تكرار « أنا أستطيع أن أنجح في امتحان البكالوريا بدرجة جيدة »

« سأستمر في مراجعة دروسي، وأبقى أحاول جاهدا في استذكار المواد الصعبة ولا أتهرب منها»..

وغيرها من الجمل والأفكار الإيجابية وترديدها داخليا، من وقت لآخر لإضفاء إيجابية التفكير لدى المشاركين.

-تقديم واجب منزلي بسيط لدعم ما تم التطرق إليه في الحصة الإرشادية (08) ، والإعلان عن إنهاء الحصة وشكر المشاركين على التعاون، والإتفاق معهم عن موعد الحصة القادمة بإذن الله.

### واجب منزلي:

1-تطلب الباحثة من كل المشاركين أن يعبروا في ورقة بيضاء تعبيرا كتابيا عن الأفكار التي كانت تراوهم في أذهانهم ومقابلتها بأفكار أخرى إيجابية، خاصة تلك الأفكار التي تتعلق بدراساتهم ومجالهم الدراسي.

-الهدف من الواجب المنزلي: -التشجيع على إيقاف الأفكار اللاعقلانية.

- ترسيخ التفكير الإيجابي بدل التفكير السلبي نحو الاستذكار.

2-حدد أهدافك وأولوياتك التي تصبوإلى تحقيقها ضمن المجالات الآتية في الجدول أدناه:

جدول (24) واجب منزلي يحدد في المشاركون في البرنامج الأهداف قريبة المدى وبعيدة المدى

أهداف بعيدة المدى	أهداف قريبة المدى
-1	-1
-2	-2

-3	-3
----	----

الجلسة التاسعة بعنوان: التدريب على أسلوب حل المشكلات و"مواجهة مشكلة التلكؤ الأكاديمي"

أهداف الجلسة:

- إكساب المشاركين معلومات حول أسلوب حل المشكلات من خلال بعض العناصر النظرية المعتمدة في المحاضرة رقم (08).

- محاولة إسقاط مراحل حل المشكلات على مشكلة التلكؤ الأكاديمي.

- تزويد المشاركين على بعض الحلول المختلفة لمواجهة مشكلة التلكؤ الأكاديمي خاصة.

- استبصار كل مشارك من المشاركين بمشكلاته، واختبار قدرته على كيفية التعامل معها.

الفنيات المستخدمة: -محاضرة.

-مناقشة.

- حوار.

-الإستبصار.

-حل المشكلات.

-واجب منزلي.

الوسائل: جهاز حاسوب.

المدة الزمنية: يستغرق النشاط مدة تتراوح إلى 60 دقيقة.

الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين وتشجيعهم في الإستمرار على المواظبة في الحضور وإبداء مشاعر الفرح والسرور إزاء العمل معهم ولقائهم.

-متابعة الواجب المنزلي السابق ومناقشته جماعيا.

- عرض محاضرة بالإستناد إلى جهاز الحاسوب.

- تعريف أسلوب حل المشكلات، وأهميتها والأسس التربوية والنفسية لأسلوب حل المشكلات، وكذا عرض مراحل حل المشكلة، وإسقاط كل مرحلة من هذه المراحل على مشكلة التلكؤ الأكاديمي.

-التمحور حول مشكلة التلكؤ الأكاديمي وإستبصار المشاركين بالمشكلة التي يعانون منها مع توضيح طرق مواجهتها، والتحسيس بضرورة إتباع تلك الخطوات والطرق، للحد من التلكؤ الأكاديمي وبتالي ضمان التحسين من عاداته في الاستذكار ومهارة تنظيم وقته.

-تحديد الأسباب المختلفة المساهمة في تشكيل التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ، وفتح باب الحوار والنقاش بين الباحثة والمشاركين حول هذه الأسباب ومدى إنطباقها على المشاركين.

-تقديم واجب منزلي والإعلان عن إنهاء الحصة الإرشادية، مع الإتفاق الجماعي حول الحصة الإرشادية القادمة.

### -واجب منزلي:

-تكليف كل مشارك من المشاركين بتحديد الأسباب التي يراها هي المساهمة بشكل كبير في تشكيل مشكلة التلكؤ الأكاديمي لديه، مع تقديم إقتراح حلول لتلك الأسباب من أجل تجاوز هذه المشكلة ومحاولة حلها بالاعتماد على ما تم التعرف إليه في الحصة الإرشادية (09).

الجلسة العاشرة بعنوان: التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بكل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.

### أهداف الجلسة:

-التعرف على المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بعادات الاستذكار.

-التعرف على المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بمهارة تنظيم الوقت ومحاولة مساعدة (المشاركين) في الحكم على مدى عقلانية أفكارهم وإعادة البناء المعرفي عن طريق تغيير المعتقدات الخاطئة واستبدالها بمعتقدات عقلانية مكانها.

-توضيح العلاقة بين كل من:

-التركؤ الأكاديمي وعادات الاستذكار.

- التلكؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت.

### الفنيات المستخدمة:

- محاضرة.
- مناقشة جماعية.
- بناء معرفي.
- إقناع.
- إيقاف الأفكار السلبية.
- واجب منزلي.

### الخطوات الإجرائية:

- الترحيب بالمشاركين.
  - مراجعة ما تم التطرق إليه في الجلسة الإرشادية السابقة مع مناقشة الواجب المنزلي التابع له.
  - تعريف المشاركين على المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.
- حيث أن هذه المعتقدات اللاعقلانية تنشأ من أنماط تفكير خاطئة أو غير منطقية في ضعف قدرة المتخيلة لتلميذ المتكئ على إتمام واجباته ومهامه المكلفة بإنجازها، لذلك يظهر سلوك التلكؤ في أداءه أو البدء في المهام دون إنهاؤها أو عدم القيام بها مطلقاً، كما أن المعتقدات الخاطئة هي السبب التي تساهم في ظهور سلوك التلكؤ الأكاديمي عند التلميذ، لأنه تزيد عذراً مناسباً وسهلاً لتجنب إتمام هذه الواجبات، وإذا تم تأجيلها إلى الموعد النهائي يكون أداءها غير مرضى إلى درجة كبيرة، وهذا الأداء يصاحبه مشاعر عدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس مما يساهم في ترسيخ المعتقدات الخاطئة في ذهنه ويزيد من مستوى تجنبه من أداء المهمات مستقبلاً.
- تطلب الباحثة من كل مشارك أن يعطيها نموذجاً من الأفكار الخاطئة واللاعقلانية التي تدور في ذهنه حول مجال دراسته.
  - الحكم على مدى عقلانية أفكارهم، وإعادة البناء المعرفي لكل منهم عن طريق تغيير المعتقدات الخاطئة واستبدالها بمعتقدات عقلانية مكانها.
  - توضيح العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وعادات الاستذكار، لأن عادات الاستذكار الجيدة والسليمة تشجع على مداومة واستمرارية، في حين أن الفشل في الاستذكار وعدم إتباع استراتيجيات جيدة وسليمة في الحصول على

المعلومات ، يدفع به لتهرب من الاستذكار وتأجيله بشكل دائم ومستمر، ومنه تحاول الباحثة تحفيز المشاركين لاتباع أساليب وطرق الصحيحة والتي قد تم التعرف عليها واكتسابها سابقا في الجلسة الإرشادية (02).

-التنويه لضرورة التدريب لما تم تعلمه واكتسابه مع الإشارة إلى أن كل ما كان التلميذ أكثر حرصا على استذكار دروسه، كلما زادت دافعيته لإتمام مهامه وواجباته الأكاديمية كما في استطاعتهم السيطرة على العوامل التي تدفعهم إلى التلكؤ الأكاديمي والتغلب على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة به.

-توضيح العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة الوقت والإشارة إلى أن سوء تنظيم الوقت أحد أهم أسباب التلكؤ الأكاديمي والتأكيد على أن التلاميذ الذين لا يحسنون تنظيم وقتهم واستغلاله، هم الذين تقل قدرتهم على حل المشكلات التي يواجهونها.

- إعطاء الفرصة للمشاركين للنقاش وطرح الأسئلة وإبداء آرائهم حول الموضوع، وتقديم واجب منزلي والإعلان عن إنهاء الحصة، والإتفاق على لقاء آخر.

#### واجب منزلي:

1-يطلب من كل مشارك أن يدرج أولوياته ونشاطاته المختلفة في الجدول:

#### جدول (25) واجب منزلي خاص بتصنيف كل مشارك لمهامه حسب الأهمية

مهم جدا وحاسم ويجب إنجازه	مهم يجب أن ينجز	مهم ومفيد لكن ليس ضروريا	غير مهم وليس من الضروري القيام به
-1			
-2			
-3			

2-تطلب الباحثة من المشاركين أن يحددوا لكل مهمة بداية ونهاية، لأن عند تحديد التلميذ بنفسه الفترة المخصصة لمراجعة مادة دراسية معينة مثلا فيقول « يتوجب علي أن أنجز هذه المهمة من الساعة 20 إلى 22 سا» هذا يعتبر واضحا للذهن بالزامية أداء مهمة وهي مراجعة الدروس.

ملاحظة: هذا الواجب يساعد على الاستذكار بشكل أفضل ويزرع في نفس المشارك الحاجة الماسة إلى الإستعجال في أداء مهامه نظرا للمدة الزمنية التي تم تحديدها.

الجلسة الحادية عشرة بعنوان: مواجهة قلق الامتحان وكيفية الإستعداد له.

### أهداف الجلسة:

- تعريف المشاركين على مشكلة قلق الإمتحان والتأثيرات السلبية التي قد تتجم عليه .
- إكساب المشاركين المعارف والمهارات اللازمة لمواجهة قلق الامتحان .
- تنمية التفكير الإيجابي نحوالإمتحان.
- تدريب المشاركين على كيفية تنمية التفكير الإيجابي نحوالإمتحان والتحسيس بأهمية الإستعداد الجيد للإمتحان.
- تعريف المشاركين على الطرق الإجرائية للإستعداد الجيد للإمتحان.
- توزيع مطويات تحتوي على أدعية الإستعداد للإمتحان.
- توزيع قصاصات أخرى بها عبارات إيجابية حول الإستعداد للإمتحان.

### الفنيات المستخدمة:

- مناقشة جماعية.
  - تفكير إيجابي.
  - تخيل عقلي إيجابي.
  - الحديث الذاتي الإيجابي الداخلي.
  - تقليل الحساسية التدريجي .
  - التنفس العميق والإسترخاء .
- الوسائل: حاسوب- وسائل العرض المرئي داتاشو+ شريط فيديو+ اوراق+ أقلام.

المدة الزمنية: يستغرق مدة النشاط 90 دقيقة

الخطوات الإجرائية:

-إلقاء التحية على المشاركين وتبادل أطراف الحديث حول ما تم إنجازه في الواجب المنزلي السابق ومناقشته جماعيا.

-تمهد الباحثة للحصة الإرشادية(11) والمعنونة " مواجهة قلق الامتحان وكيفية الاستعداد له." وقبل ذلك تطرح بعض الأسئلة على المشاركين:

- صف شعورك بمجرد التفكير بقرب موعد الإمتحان؟

- كيف تستعد شخصا لإجتياز الإمتحان؟

- ما هي الأفكار التي تتنابك عند قرب الامتحانات أوأثناءها؟

وبعد الإستماع إلى إجابات المشاركين المختلفة والتي كانت أغلبها أفكارا سلبية ومشاعر قلق وضغط نحو "الإمتحان"، خاصة أن هذه الدفعة لم تجتز الإمتحان الرسمي في شهادة التعليم المتوسط .

-تقدم الباحثة معلومات مبسطة حول مفهوم قلق الإمتحان وسمات التلميذ الذي يعاني من قلق الإمتحان، والإشارة إلى أهم مسببات هذا النوع من القلق ، والتأثيرات السلبية الناجمة عنه والحث على ضرورة مواجهة هذا القلق وذلك عن طريق توضيح أهم الطرق التي تساعد التلاميذ في مواجهة قلق الإمتحان من خلال ما يلي :

- تقليل الحساسية التدريجي :حيث تحاول الباحثة أن تقلل من قلق المشاركين إتجاه إجتيازهم لإمتحان البكالوريا ومحاولة إقناعهم أن قلقهم وخوفهم الزائد من الإمتحان مجرد فكرة غير منطقية تدور في أذهانهم ، ودليل على ذلك أن التلميذ لديه رصيد معلوماتي لا بأس به يمكنه من إجتياز الإمتحان بدون قلق وخوف كبير من شأنه أن يؤثر عليه وعلى إجاباته في الإمتحان .

- التدريب على التنفس العميق والإسترخاء .

- الحديث الإيجابي مع الذات.

- تشجيع التلاميذ المشاركين في البرنامج على التعبير عن إنفعالاتهم.

-التفكير الإيجابي.

- وبعدها تحاول الباحثة أيضا التطرق لبعض النقاط التي من شأنها أن التلاميذ في الإستعداد الجيد للإمتحان، من خلال مطوية تتضمن نصائح يستوجب التحلي بها أيام الإمتحانات.

- العمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى المشاركين وذلك بتطبيق تمرين بسيط عليهم.

-تمرين تنمية التفكير الإيجابي والتخيل العقلي الإيجابي:

-توزع الباحثة على المشاركين قارورات الماء الصالحة لشرب وتطلب منهم شرب كمية من الماء.

-بعد القيام بشرب الماء ووضعه جانبا على الطاولة، تطلب منهم أخذ نفس عميق.

-قوموا بإغماض أعينكم.

-تملي الباحثة بعض العبارات الإيجابية التالية مع تكرار المشارك تلك العبارة في نفسه داخليا:

«أنا أستطيع التغلب على كل ما هو صعب لتجاوز الامتحان»

«أنا أثق بذاكرتي... وأسئلة امتحان البكالوريا سوف تكون ضمن ما حفظته وما فهمته في الدروس».

-«سأنجح بإذن الله وأهدي هذا النجاح لأمي ولأبي و لأعلى الأشخاص في حياتي»، وبعدها تعطي الباحثة إشارة للمشاركين بفتح أعينهم.

-تعطي الباحثة الفرصة للمشاركين للتعبير والتحاور عن ما تم الشعور به أثناء هذا التمرين.

-كما تطلب الباحثة من المشاركين أن يتخيلوا أنفسهم ناجحين في إمتحان البكالوريا والحصول على تقدير جيد... ومن ثم إتاحة الفرصة لكل مشارك كتابة مشاعره وملاحظاته فورا على الأوراق، وبعد الإنهاء من تدوين هذه الأخيرة يتم تجميع هذه الملاحظات.

-التحسيس بأهمية وضرورة الإستعداد الجيد للإمتحان وشرح طريقة ممارستها.

-عرض شريط فيديو عبر وسيلة العرض المرئي للحظة إنتظار إعلان عن نجاح في إمتحان البكالوريا وعرض عبارة «اللهم هذه اللحظة لكل طالب إمتحان بكالوريا».

-عرض شريط فيديو يتضمن تهاني وتبريكات وإهداءات النجاح، والغرض منه تحفيز المشاركين وزيادة دافعيتهم نحو مضاعفة الجهود للاستذكار والتحفيز نحو استثمار الوقت المتبقي على موعد الإمتحان والعمل على الإستعداد الجيد له.

-توزيع مطويات مصغرة تتضمن "أدعية من القرآن الكريم والحديث الشريف" والحث على حفظها والمداومة على قراءتها قبل وأثناء وبعد الإمتحان.

-توزيع قصاصات أخرى بها عبارات إيجابية، تكلف الباحثة المشاركين تكرارها قبل الخلود إلى النوم وأثناء ممارسة الإسترخاء وقبل البدء في استذكار الدروس.

-تكلف الباحثة كل مشارك أن يدون تخيلاته الإيجابية حول النجاح في الإمتحان، وتدوين أهم العبارات الإيجابية التي يفكرون فيها باستمرار.

والهدف من هذا التكليف هوالتدريب على التفكير الإيجابي والتخيل العقلي الإيجابي لدى المشاركين.

### الجلسة الثانية عشرة بعنوان: الجلسة الختامية

#### أهداف الجلسة:

-مراجعة كافة المهارات التي تم عرضها في البرنامج الإرشادي المقدم.

-التقييم الذاتي للبرنامج الإرشادي من طرف المشاركين.

-التأكيد على ضرورة الإلتزام بتطبيق وتنفيذ ما تم تعلمه والتعرف عليه في البرنامج الإرشادي المقدم لهم.

-تطبيق القياس البعدي.

-إعلان المشاركين عن إنهاء سير الجلسات الإرشادية وتقديم الشكر لهم على حسن التعاون والتجاوب والحضور.

#### الفنيات المستخدمة: -إلقاء.

-حوار ومناقشة جماعية.

-تغذية راجعة.

-تعزيز لفظي إيجابي.

#### الوسائل: -أوراق.

-أقلام.

-استمارة الإنطباعات والتقييم للبرنامج.

-أدوات القياس البعدي (مقياس عادات الاستذكار- مقياس التلكؤ الأكاديمي -مقياس مهارة تنظيم

الوقت).

المدة الزمنية: يستغرق النشاط مدة 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- الترحيب بالمشاركين والإستماع إلى إنشغالاتهم وملاحظاتهم ومناقشتها جماعيا.
- تقديم ملخص حول البرنامج الإرشادي ومراجعة كافة ما تم عرضه والتطرق له في شكل بسيط وسريع مع الإشارة إلى أهميتها في تحسين عادات الاستنكار ومهارة تنظيم الوقت والتخفيف من سلوك التلكؤ الأكاديمي وبالتالي ضمان الإنجاز الجيد في الدراسة وتحقيق التفوق والنجاح في الإمتحان .
- طرح بعض الأسئلة حول محتويات البرنامج بغرض التعرف على مدى استيعاب المشاركين لهذا البرنامج المقدم، ومناقشة تلك الإجابات والأفكار مع الحرص على التعزيز اللفظي الإيجابي للإجابات التي توحى بالإستفادة من البرنامج الإرشادي.
- تكليف المشاركين لمأ استمارة تقييم لجلسات البرنامج ككل، وتدوين انطباعاتهم وآرائهم الخاصة، التعرف أكثر على مدى الإستفادة من البرنامج الإرشادي وكذا مدى النقبل لسير الجلسات الإرشادية (من من حيث الأنشطة المستخدمة في البرنامج والمعلومات المقدمة، والوقت المخصص لكل جلسة ومدى ملائمة الواجبات المدرسية والأهداف التي سطرت لهذا البرنامج الإرشادي).
- إرشاد المشاركين على ضرورة الإلتزام بتنفيذ ما تم التعرف عليه وتعلمه واكتسابه من البرنامج الإرشادي بشكل دوري ومستمر في الحياة اليومية.
- تطبيق القياس البعدي على المشاركين.
- الإعلان عن إنهاء سير جلسات البرنامج الإرشادي، مع تقديم عبارات الشكر والإمتنان للمشاركين على تعاونهم والإلتزام بالحضور في نشاطات الجلسات، وتقدير جهوداتهم المبذولة في التجاوب مع الواجبات المنزلية والثناء على روح الجماعة التي تحلى بها الجميع وقدرتهم على تحمل المسؤولية في المشاركة لحيثيات البرنامج الإرشادي.

**2-5- الأساليب المستخدمة في الدراسة : تم الإعتماد على الأساليب الإحصائية التالية :**

تطلبت الدراسة الحالية استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة لتحقيق واختبار الفرضيات الدراسة وذلك بالإستعانة بحزمة التحليل الإحصائية (spss) الإصدار (20)، وكانت الاختبارات الإحصائية المستخدمة كالتالي :

- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.
- صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بيرسون R
- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات
- معامل التجزئة النصفية لحساب الثبات
- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- اختبار kolmogorof للكشف عن شرط التوزيع الطبيعي للمتغيرات الدراسة
- إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest)
- **حجم التأثير D:** ومعادلته:  $D = \frac{2T}{\sqrt{DF}}$  قيمة (ت) - Df درجة الحرية
- **حجم التأثير ES:** ومعادلته:
- $t_1 \sqrt{2(1-r)/n}$
- (t) تمثل قيمة (ت) r/ تمثل قيمة معامل الارتباط n/ تمثل العينة
- **مربع آيتا:**  $t^2 = \frac{t^2}{df+t^2}$  EatSquared قيمة (ت) - df درجة الحرية
- يسمى مربع معامل آيتا ( $n^2$ ) أحيانا بنسبة الارتباط او قوة العلاقة بين المتغيرين (المستقل-التابع) وينتمي الى الإحصاء الوصفي (إحصاء العينات)، ويحدد ( $n^2$ ) حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع تحديدا كميا نظرا لأن ( $n^2$ ) يدل على نسبة من التباين الكلي للمتغير التابع (التباين المفسر) في العينات موضوع البحث، والتي ترجع إلى تأثير المتغير المستقل، بمعنى أن ( $n^2$ ) يحدد نسبة التباين في المتغير التابع التي يمكن تفسيرها والتي تعزى لتأثير المتغير المستقل.
- **معايير كوهين للحكم على حجم التأثير ومربع ايتا:**

**جدول رقم (26) يبين معايير كوهين:**

مستوى التأثير	مجالات حجم التأثير ES مجالات مربع آيتا
صغير	0.4-0.2
متوسط 0.7-0.5	0.05-0.12
	0.01-0.03

0.13-0.22	0.1-0.8	كبير
	0.23-0.38	كبير جدا 1.4-1.1
0.39 فأكثر	1.5 فأكثر	ضخم

(رحالي، 160، 2022-166)

## الفصل السادس

### عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

#### 1- عرض وتفسير نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى .

1-1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى .

1-1-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

1-1-3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

1-2- عرض وتفسير الفرضية الثانية .

1-3- عرض وتفسير الفرضية الثالثة.

1-4- عرض وتفسير الفرضية الرابعة.

#### 2- مناقشة فرضيات الدراسة:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى .

2-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .

2-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

2-1-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة.

2-4- مناقشة الفرضية الرابعة.

- مناقشة عامة.

## 1 - عرض وتفسير نتائج الدراسة:

### 1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

التي تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

يتم إختبار الفرضية الأولى بتطبيق إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest)، وبعد المعالجة الإحصائية)، توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (27): يوضح نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في مقياس عادات الاستذكار

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الارتباط r	قيمة t	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
مقياس عادات الاستذكار	القبلي	40	48.55	5.38	39	0.11	5.52	0.000	دالة إحصائية
	البعدي	40	60.67	12.18					

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (27) نجد أن:

قيمة (ت) تقدر ب(5.52) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(sig=0.000)0.01$  ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة ، كما نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (60.67) بإنحراف معياري (12.18) جاءت أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والتي قدرت ب(48.55) بإنحراف معياري (5.38)، ما يؤكد لنا أن الفروق لصالح القياس البعدي.

### 1-1-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على بعد عادات مصاحبة لعادات الاستذكار .

يتم إختبار الفرضية الجزئية الأولى بتطبيق إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest)، وبعد المعالجة الإحصائية)، توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (28): يوضح نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) ( في بعد عادات مصاحبة لعادات الاستذكار

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الارتباط r	قيمة t	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
بعد عادات مصاحبة لعادات الاستذكار	القبلي	40	20.80	2.98	39	0.08	4.45	0.000	دالة إحصائياً
	البعدي	40	23.92	3.54					

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (28) نجد أن:

قيمة (ت) تقدر ب(4.45) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(sig=0.000)0.01$  ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على بعد عادات مصاحبة لعادات الاستذكار، كما نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (23.92) بإنحراف معياري (2.98) جاءت أصغر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والتي قدرت ب(20.80) بإنحراف معياري (3.54)، ما يؤكد لنا أن الفروق لصالح القياس البعدي.

### 1-1-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في بعد أسلوب المذاكرة .

يتم إختبار الفرضية الجزئية الثانية بتطبيق إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest)، وبعد المعالجة الإحصائية)، توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (29): يوضح نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في بعد أسلوب

### المذاكرة

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الارتباط r	قيمة t	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
بعد أسلوب المذاكرة	القبلي	40	13.45	1.79	39	0.01	6.32	0.000	دالة إحصائياً
	البعدي	40	22.75	9.16					

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (29) نجد أن:

قيمة (ت) تقدر ب(6.23) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $0.01$  ( $\text{sig}=0.000$ ) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في بعد أسلوب المذاكرة ، كما نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (22.75) بإنحراف معياري (9.16) جاءت أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والتي قدرت ب(13.45) بإنحراف معياري (1.79)، ما يؤكد لنا أن الفروق لصالح القياس البعدي.

### 1-1-3 عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية .

يتم إختبار الفرضية الجزئية الثالثة بتطبيق إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest)، وبعد المعالجة الإحصائية)، توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (30): يوضح نتائج إختبار (ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الارتباط r	قيمة t	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية	القبلي	40	11.17	2.25	39	0.32	4.72	0.000	دالة إحصائية
	البعدي	40	16.37	5.88					

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (30) نجد أن:

قيمة (ت) تقدر ب(4.72) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $0.01$  ( $\text{sig}=0.000$ ) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية ، كما نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي (16.37) بإنحراف معياري (5.88) جاءت أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والتي قدرت ب(11.17) بانحراف معياري (2.25)، ما يؤكد لنا أن الفروق لصالح القياس البعدي.

1-2- عرض وتفسير الفرضية الثانية:

- التي تنص على حجم الأثر الذي يتركه البرنامج المطبق لدى عينة الدراسة مرتفع في مقياس عادات الاستنكار.

تم حساب حجم التأثير مربع "آيتا" وبالاعتماد على معيار "كوهين" واستنتاج مستوى التأثير، وبالتعويض في المعادلات التي سبق وتم ذكرها في (عنصر الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة). نقوم بحساب حجم الأثر وفعالية البرنامج لأفراد عينة الدراسة كالتالي:

1- حساب حجم تأثير البرنامج على عادات الاستنكار:

$$D = \frac{25}{\sqrt{df}} = \frac{2(5.52)}{\sqrt{39}}$$

$$D = 1.76$$

حجم التأثير Es:

$$Es = t \cdot \sqrt{2(1-r)/n}$$

$$Es = 1.16$$

مربع آيتا<sup>2</sup>

$$n^2 = \frac{\tau^2}{df + t^2}$$

$$n^2 = \frac{(5.52)^2}{39 + (5.52)^2}$$

$$n^2 = 0.43$$

من خلال ما تم حسابه يتم توضيح نتائجه في الجدول التالي:

جدول رقم(31) يبين نتائج المعالجة الخاصة بحساب حجم تأثير البرنامج على عادات الاستذكار.

المتغير	حجم التأثير Es	حجم التأثير D	مربع آيتا <sup>2</sup>
عادات الاستذكار	1.16	1.76	0.43

يتضح من الجدول رقم (31) أن قيمة حجم التأثير Es قدرت ب(1.16) وقيمة حجم التأثير D قدرت ب (1.76) وبناء على معيار " كوهين " فإن حجم التأثير مرتفع.

كما تشير قيمة مربع آيتا والتي قدرت ب (0.43) إلى فعالية مرتفعة للبرنامج.

### 1-3- عرض وتفسير الفرضية الثالثة:

- التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة تنظيم الوقت تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة.

يتم إختبار الفرضية الأولى بتطبيق إختبار(ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest)، وبعد المعالجة الإحصائية)، توصلنا للنتائج التالية:

جدول رقم (32): يوضح نتائج إختبار(ت) للعينة الواحدة (one-samples-Ttest) في مقياس مهارة

#### تنظيم الوقت

المتغير	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الارتباط r	قيمة t	قيمة الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
. مقياس مهارة تنظيم الوقت	القبلي	40	89.27	12.26	39	0.15	47.54	0.000	دالة إحصائية
	البعدي	40	182.30	4.47					

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(32) نجد أن:

قيمة (ت) تقدر ب(47.54) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (sig=0.000)0.01 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة تنظيم الوقت تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة، كما نجد أن قيمة المتوسط الحسابي

للقياس البعدي (182.30) بانحراف معياري (4.47) جاءت أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والتي قدرت ب(89.27) بانحراف معياري (12.26)، ما يؤكد لنا أن الفرق لصالح القياس البعدي.

#### 1-4- عرض وتفسير الفرضية الرابعة.

- التي تنص على أن حجم الأثر الذي يتركه البرنامج المطبق لدى عينة الدراسة مرتفع في مهارة تنظيم الوقت. حساب حجم التأثير البرنامج على مهارة تنظيم الوقت:

-حجم التأثير D

$$D = \frac{25}{\sqrt{dF}} = \frac{2(47,54)}{\sqrt{39}}$$

$$D = 15.23$$

-حجم التأثير Es

$$Es = t \cdot \sqrt{2 \cdot (1 - r) / n}$$

$$Es = 47.54 \cdot \sqrt{2(1 - 0.15) / 40}$$

$$Es = 9.80$$

-مربع آيتا:

$$n^2 = \frac{t^2}{dF + t^2}$$

$$n^2 = \frac{(47,54)^2}{39 + (47,54)^2}$$

$$n^2 = 0,98$$

من خلال ما تم حسابه يتم توضيح نتائجه في الجدول التالي:

جدول رقم (33) يبين نتائج المعالجات الخاصة بحساب حجم تأثير البرنامج على مقياس مهارة تنظيم الوقت.

المتغير	حجم التأثير Es	حجم التأثير D	مربع آيتا $n^2$
مهارة تنظيم الوقت	9.80	15.23	0.98

يتضح من الجدول رقم (32) أن قيمة حجم التأثير Es قدرت ب (9.80) وقيمة حجم التأثير D قدرت ب (15.23) وبناء على معيار كوهين فان حجم التأثير مرتفع.

كما تشير قيمة مربع آيتا والتي قدرت ب (0.98) إلى فعالية مرتفعة للبرنامج.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة:

1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة ، ونرجع نتيجة ذلك إلى فعالية المهارات والاستراتيجيات والطرق التي التي تدرب عليها التلاميذ المشاركون في البرنامج الإرشادي وفي تعرفهم على أسس ومبادئ عادات الاستذكار وتعلمهم على الاستراتيجيات والأساليب المساعدة على تحسين عادات الاستذكار والتعرف على معيقات الاستذكار الجيد وكيفية تفادي هذه المعوقات وبتالي التقليل من سلوك التلكؤ الأكاديمي وهذا العديد من الدراسات السابقة التي ارتكزت تبنت البرامج الإرشادية في تحسين عادات الاستذكار لدى عينة لدراسة وتوصلت إلى فعالية إيجابية ومن أبرز هذه الدراسات ما تأكده نذكر : دراسة سعدات (2007) ، دراسة الطعان(2010) ، الشحات (2011) ، العزاوي(2015) ، حمادنة (2016) ، البشرابي (2020) ، أنا كونستانتينا Anna costantina (2003) ، ودراسة لوا Law(2004) التي أثبتت وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح القياس البعدي ، كما وأثبتت النتائج فعالية كبيرة للبرنامج المبني على تحسين عادات الاستذكار لدى عينة الدراسة لصالح القياس البعدي ، ويمكن تفسير ذلك بأن ما أتيح للبرنامج أن يحسن من عادات الاستذكار لدى التلاميذ بصورة جيدة أي مقدار التعرض للبرنامج الإرشادي في الدراسة بشكل كبير كون المشاركون في البرنامج كان حضورهم بشكل مكثف ودائم لجميع الجلسات الإرشادية وأظهر التلاميذ تجاوبا كبيرا وأبدورغبتهم في التحسين من عادات الاستذكار لديهم وتدارك الوقت المتبقي على موعد الإمتحان الرسمي "باكالوريا2023" كما لاحظت الباحثة في التلاميذ المشاركون في البرنامج سعيهم في تحقيق التحسن وإدراكهم التام أن هذا التحسن لا بد أن يرتبط بمدى امتلاكهم لعادات

استذكار فعالة التي يمكنهم ممارستها في مختلف المواقف التعليمية وأن يكونوا قادرين على إستدخال أكبر قدر ممكن من محتوى المواد الدراسية التي تم دراستها والتي بدورها تدخل ضمن مقترحات الإمتحان .

- لذا نجد أن في بداية الأمر حاولت الباحثة التعرف على أهم عادات الاستذكار المتبناة من طرف المشاركين في البرنامج وذلك عن طريق توضيح أهم النقاط التي من شأنها أن تعوق عملية الاستذكار لدى التلميذ المتمدرس ومن خلال فتح باب النقاش حول هذا صرح كل تلميذ على حدا لأهم الممارسات الخاطئة التي يقوم بها أثناء استذكاره لدروسه وأهم الأمور التي تعوقه على ذلك ، هنا ارتأت الباحثة بتطبيق فنية "الانسحاب التدريجي" للعادات الخاطئة التي كان المشاركون يمارسونها والعمل على استبدالها بأساليب وطرق الاستذكار الإيجابية والفعالة، التي تساهم في تحسين عادات الاستذكار لديهم، ( ما جاء به محتوى المحاضرة 01) وبالإعتماد أيضا على النظرية السلوكية " لواطسن Watson" الذي أكد بدوره أن التخلص من عادة غير مرغوب فيها وجب إحلالها بعادة أخرى مرغوب فيها، ولترسيخ ما تم تعلمه من عادات استذكار جيدة تم إرشاد التلاميذ على ضرورة تكرار تطبيق الإستراتيجية المتعلمة المساعدة في تحسين الاستذكار مرات عديدة لأن تكرار الشيء يزيده رسوخا في الذهن، من هذا المنطلق نجد أن النظرية السلوكية لكل من " واطسن Watson" و" ثورندايك Thorndik" أكدت على ارتباط عملية استذكار التلميذ على عنصر التكرار ويشير أيضا " ثورندايك Thorndik" بأن التدريب وحده لا يكفي لترسيخ ما تم استذكاره ، بل يجب دعم هذا التدريب بالتكرار لتثبيت كل ما تم استذكاره ، هذا كله تم الإستناد عليه في البرنامج مما عكس لنا نتيجة أن كل تلميذ يعرف ما هي عادات الاستذكار الخاطئة التي يمارسها وأدرك كل تلميذ بضرورة استبدالها بطرق وعادات استذكار فعالة الذي لاحظته الباحثة من خلال المناقشات والحوار التي كانت تجري بينهم في كل جلسة إرشادية ما دل على أن البرنامج الإرشادي قد ساعد التلاميذ في تخلصهم للعادات الخاطئة وإحلالها بعادات استذكار صحيحة وسليمة ، وهذا ما أتفقت عليه الدراسة الحالية في ضوء نتائج دراسة البشرأوي(2020) التي أكدت على أن البرنامج التربوي ترك أثرا إيجابيا على المجموعة التجريبية وكان تأثيره واضحا في تطوير وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد عينة الدراسة والذي أكد على إمكانية إكساب الطلاب عادات استذكار صحيحة ومحو عادات الاستذكار الخاطئة ، ودراسة الشحات (2011) الذي أظهرت نتائج القياس البعدي التخلص من عادات غير مرغوب فيها وإكساب المشاركين في البرنامج عادات استذكار مرغوب فيها .

- كما لعبت البيئة التي تم تقديم فيها الجلسات الإرشادية دور كبير كون التلاميذ اعتبروها فرصة مهمة لعرض انشغالاتهم المتعلقة بالدراسة بكل حرية في جو يسوده الشعور بالطمئينة بعيدا عن القلق الذي كان يلزمهم،

كون أن الباحثة كانت ترفع معنوياتهم بأنهم قادرين على تحقيق التحسن في استذكارهم لدروسهم وامكانتهم في الإلمام بكل ما هم منوطين بيه ، ولا يفوتنا أن ننوه دور التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم التي ضمت 3 محاور أساسية ، أولهم التهيئة النفسية والذي من خلاله تم تدريبهم على التنفس العميق والإسترخاء أثناء الجلسة الإرشادية والقيام بالتمارين مباشرة أمامهم وإعادة التمرين لعدة مرات ومعرفة شعورهم أثناء ممارستهم لهذا التمرين، والذي صرح جل التلاميذ بشعورهم بالراحة نسبيا ومن هنا حاولت الباحثة توضيح دوره الفعال في إعطاء الذاكرة هدوء نسبيا يجعل منها قدرة أكثر على التركيز والفهم والاستيعاب، وتخليص الذهن من التشتت والتوتر ، وكتغذية راجعة حثت الباحثة المشاركين عمل هذا الإستمرار في تكراره أثناء التهيؤ لاستذكار ومراجعة دروسه، في المنزل ، ففي الجلسة الإرشادية التي بعدها أكد أغلب التلاميذ على اعتماد هذا التمرين لأنه قد حقق لهم الشعور بالاسترخاء والراحة والرغبة في إكمال المذاكرة لمدة زمنية أطول نسبيا، في حين أن محور التهيئة الجسدية الذي تضمن جملة من القواعد أهمها ضرورة ممارسة الرياضة فقد أقتنع جميع المشاركين بهذه النقطة وأكدوا إلتزامهم بممارسة الرياضة ولولمدة قصيرة يوميا ، حيث أن إقناعهم جاء انطلاقا من ما تم إلقاءه في المحاضرة (02) والذي حاولت الباحثة فيه أن تبين أهمية ممارسة الرياضة البدنية في إمداد الجسم بالنشاط والحيوية والتخلص من الكسل والخمول الذي يطغى عليهم ، ويبقى المحور الآخر والمتمثل في التهيئة المادية ومن خلال الضبط البيئي المتمثل في التهوية والإضاءة الجيدة... إلخ، وتوضيح دورها الفعال في تهيئة الذهن لرفع من الوعي والإدراك كونها تساهم في مضاعفة القدرة على التركيز السليم والتخلص من التوتر والتشتت، أدلى كل تلميذ برأيه وحالته الخاصة في المنزل ، مثال عن ذلك التلميذ لا يملك فضاء خاص به للاستذكار ما ستوجب على الباحثة لتوجيه الحالة إلى المحاولة جاهدين تعويض ذلك النقص ، فالاستذكار لا يتحدد فقط في المنزل وفي غرفة هادئة ومكتب مجهز ، ويجب على التلميذ أن لا يبقى حبيس ظروفه الإقتصادية المتدنية ليتم توجيه هذه الحالات مثلا لإستخدام مكتبة الثانوية أوالمكتبة البلدية العمومية التي تفتح أبوابها أمام تلاميذ البكالوريا لمراجعة دروسهم حتى لساعات متأخرة ، لاسيما استخدام المذاكرة في المكتبة من العادات المهمة المساهمة في تحسين عادات الاستذكار ، فهي تتيح لتلميذ للوصول إلى مصادر المعلومات المفيدة والمهمة في مجال الدراسة ، كما تتيح للتلميذ تكريس وقت للاستذكار الفردي أومع جماعة الصف ، حيث أشارت دراسة أفنبوط وأدنوو، Ogunbote and Odunewu(2008) إلى تحسن أداء التلاميذ الذين يستخدمون المكتبة بانتظام، بإعتبارها توفر لهم بيئة ملائمة للاستذكار، وتساهم أيضا في تطوير قدراتهم في الاكتساب. (باقر، 2019، 231).

- كما ولاقى أسلوب حل المشكلات إهتمام واضح من طرف التلاميذ وبالتحديد " مشكلة التلكؤ الأكاديمي وكيفية مواجهتها" كون أن عينة الدراسة الحالية هم التلاميذ المتكئين أكاديميا فقد ساهمت في بادئ الأمر باستبصارهم حول مشكلتهم من طرف الباحثة ليترك المجال بعدها للتلاميذ عند التعبير عن مشكلتهم وقد إعترفوا إجمالاً أنهم يعانون من التلكؤ الأكاديمي ، وأنها تسبب في تكوين جملة من العوائق والمشكلات الدراسية البسيطة والمعقدة على حد سواء ، وذلك بالإستناد إلى المعلومات التي تم التعرف عليها في المحاضرة رقم (07) والتي حددت فيها الآثار السلبية لمشكلة التلكؤ الأكاديمي وعليه فإن البرنامج الحالي قدم أسلوب حل المشكلات بشكل عام لأنه تساعده على تنشيط ذهنه للوصول إلى حالة من الإلتزان المعرفي وذلك عند وجوده في الموقف الحقيقي للمشكلة. فعند وصول التلميذ إلى حل معين فإنه يشعر بدافعية أكبر للإستمرار في نشاطه الذهني ووصول إلى الهدف المراد وهو إكمال المعرفة الناقصة لديه والمتعلقة بالمشكلة ، هنا تم التحديد بوجه الخصوص والتركيز على مشكلة التلكؤ الأكاديمي التي لها انعكاسات سلبية على مستوى التحصيل والإنجاز الأكاديمي للتلميذ، وذلك بإدراك التلميذ أنه في وضع مشكلة مدرسية تهدد نجاحه في إمتحان شهادة البكالوريا، وأنه يجب عليه تحديد هدف وضرورة السعي لتحقيقه، ويتحدد سعيهم هنا في التوجه نحو الاستذكار الجيد والتحضير والإستعداد الجيد لإمتحان البكالوريا وبلوغ النجاح في الامتحان، وهذا يتم أيضا بتطبيق مجموعة من الطرق والوسائل والإستراتيجيات المساعدة في استذكار أكبر قدر ممكن من المعلومات ، وجدير بالذكر أنه قد تعريف التلاميذ في البرنامج على هذه الطرق والوسائل والإستراتيجيات أهمها (طرق الاستذكار الجديدة، الخرائط الذهنية ، الملخصات وتدوين الملاحظات ، التنظيم الذاتي ، ..... ) وغيرها من الوسائل والمهارات والأساليب والإستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي، وتطبيق المشاركين لبعض الحلول المقترحة لمشكلة التلكؤ الأكاديمي هذا كله ساعد بشكل كبير في زيادة المعرفة نحو كيفية التقليل والتخفيف ولما لا التخلص من سلوكهم ، وبالتالي تحسن عادات الاستذكار لديهم ، في هذا الصدد نجد العديد من الدراسات التي توصي بضرورة الإهتمام بعادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتدربين وتنميتها من خلال البرامج الإرشادية ولعل من أبرز هذه الدراسات التي أوصت بذلك دراسة **التخاينة ( 2018 )**.

وفي ذات السياق نجد دراسة **بارون وأبينيونزو-جرين ، Baron and B – Annunzio ( 200 )**

أظهرت أن التلاميذ الذين يفتقرون إلى وضع برامج استذكار، والتلاميذ الذين يضعون برامج استذكار ولكن بصورة متأخرة من الفصل الدراسي ، هم بحاجة ماسة إلى الإهتمام بهم واكسابهم عادات الاستذكار جيدة مما قد يساعد على تطوير ثقتهم بأنفسهم وتحسين قدراتهم الأكاديمية ، وتطوير قدراتهم والتحكم في وقتهم وتنظيمه مع الحرص على عدم إضاعته بدون استغلاله فيما يفيد. (خليفة،2012،489). ما يدعم النتائج الإيجابية

المتوصل إليها هو الإهتمام بعينة الدراسة من خلال التنوع في الاستراتيجيات والطرق والأساليب التي كانت تعرضها الباحثة ضمن البرنامج الإرشادي الحالي ساعد في اكساب المشاركين أساليب جديدة للمذاكرة السليمة والفعالة والتي تيسر استدخال المعلومات والمعارف والمعلومات المتنوعة على اختلاف المواد الدراسية وضمان استرجاعها بشكل سليم عند الحاجة إليها وتجنب نسيانها وتلاشيها.

## 2-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في بعد "عادات مصاحبة لعادات الاستذكار" لصالح القياس البعدي ونرجع ذلك إلى أن التلميذ أثناء استذكاره لدروسه تصاحبه العديد من العادات فإذا كانت هذه العادات غير جيدة فيجد نفسه يستدخل المعلومات بشكل آلي دون فهم ينجر عنه عدم تثبيت المعلومة وصعوبة في إعادة إرجاعها وصياغتها بأسلوب صحيح لذا من المهم أن يكون الاستذكار تصاحبه عادات سليمة تتيح لتلميذ فرصة الاستفادة مما استذكرة بشكل أكبر ومن أبرز هذه العادات "التنظيم".

ولإبراز مدى أهمية عنصر التنظيم في عملية الاستذكار لدى التلميذ نذكر دراسة **Main مين (1980)** التي قام فيها بمقابلته عدداً من أساتذة الجامعة، لمعرفة عادات الاستذكار لدى طلبتهم، وتوصلت إلى أن الطلبة المنظمين في دراستهم متفوقون في تحصيلهم الأكاديمي وأن الطالب الفعال يمتلك مهارة تنظيم الوقت وأخذ الملاحظات، ودافعية نحو الدراسة. (المصري، 2009، 343). وقد وجد الباحثان **Howell and Watson** هول وواطسن (2007)، أن عدم التنظيم يرتبط بشكل إيجابي بالتكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ (الشعراوي والبغدادي، 2013، 103)، بمعنى أنه كل ما كان التلميذ منظم في دراسته قل لديه سلوك التكؤ الأكاديمي.

ويشمل التنظيم الجيد أيضاً تنظيم الوقت وتنظيم المكان ، فالاستذكار في بيئة فوضوية لا تتجانس مع الذهن المنظم لاستيعاب ما يتم إستدخاله من معلومات. (أبونصر، 2009، 44) لذا من المهم تنظيم الاستذكار من حيث الزمان والمكان ، وتنظيم الكتب والكراسات ، حتى يتمكن التلميذ تحقيق مطالب التعلم رفيعة المستوى ويحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الاستذكار وتحسينها، وبالتالي تحسين التحصيل الدراسي وتحقيق النجاح الأكاديمي لتلميذ. (زهران، 2000، 126) ما يعني أن هناك علاقة إرتباطية بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي وهذا ما أكته دراسة **العفنان (2006)** وفي ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية والتربوية لتثقيف الطلاب بعادات الاستذكار السليمة والصحيحة عند الطلاب في مختلف مراحلهم الدراسية.

كما يتضمن التنظيم في طياته أيضا البيئة المناسبة للاستذكار من مكان مريح، تهوية، إضاءة كافية، الإبتعاد عن الضوضاء والاستذكار في بيئة هادئة تزيد من نسبة التركيز والوعي لما يتم استذخاه من معلومات ومعارف متشعبة وحبذا لو تصاحب عملية الاستذكار فترات راحة تتناسب مع الوقت الذي قضاه التلميذ في الاستذكار لإعادة بناء القدرة على التركيز مرة أخرى، فبالإستناد إلى نظرية العلاقات الإنسانية التي إهتم بها (ألتون ماتو Elton mato) التي ركزت على التلميذ بصورة مباشرة، فنجدها تشير إلى ضرورة تقسيم التلميذ وقته بين وقت الراحة ووقت والوقت المخصص للاستذكار خاصة واستغلال وقته بشكل مثالي ما يعينه على الإنجاز الدراسي الجيد.

### 2-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في "بعد أسلوب المذاكرة" لصالح القياس البعدي إذ تتفق هذه النتيجة مع مع دراسة (عبد الهادي، 2011) التي أقرت بوجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة تنظيم الوقت للمذاكرة، والمداومة على الاستذكار، ومراجعة المادة الدراسية، وتحسين الدافعية للاستذكار، وتدوين الملاحظات، والتلخيص، والتركيز على الأفكار، والاستعداد لامتحان ووضع هدف أثناء الاستذكار، ومجموع درجات مهارات الاستذكار ودافعية للانجاز الأكاديمي، وما وراء الفهم لصالح القياس البعدي، حيث أن متوسط المجموعة التجريبية أعلى من متوسط المجموعة الضابطة.

إن التلميذ الذي يسعى للتميز والتفوق في تحصيله الأكاديمي لا بد أن يكون لديه عادات فاعلة في مختلف المواقف التعليمية، ولذلك لا بد من أن يتمكن من مهارة تنظيم الوقت واستثماره إلى أقصى درجة ممكنة، وأن يكون قادرا على التخطيط والتحضير لاستذكار دروسه، وأن يمتلك أساليب فاعلة في الإستعداد لأداء الإختبار، وأن يعمل على تقوية قدرات ذاكرته بالأساليب والطرق التي تساعد على الإحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها عند الحاجة إليها، ويكون لديه القدرة على التلخيص وتدوين الملاحظات الهامة والأفكار الرئيسية في مختلف المواقف التعليمية، ويواظب على حل الواجبات التي يكلف بها ويؤدي المهام والبحوث التي يطلب منه أدائه. (الوحش، 2008، 09)

- هذا وبالإضافة أن نظام التربية والتعليم يحكم على نجاح التلميذ من خلال أدائه في الإمتحان، أي من الضروري أن يؤدي التلميذ الامتحان ويحقق مستوى يضمن له النجاح للمستوى الأعلى ولعل هذا يعتمد على الإستراتيجيات و الأساليب الطرق التي يستعين بها وتسهل عليه استدخال المعلومات المتنوعة والمختلفة التي

تفرضها كل مادة من المواد الدراسية المقررة على التلميذ أن يمتحن فيها، والتي تيسر له مهمة الاسترجاع على أكمل وجه.

كما يمكننا عزو هذه النتيجة المتوصل إليها إلى اعتماد التلاميذ المشاركين لطرق واستراتيجيات الاستذكار السليم كالنخطيط الجيد للمذاكرة ورسم جدول المذاكرة وحرصهم الدائم على تنظيم وقتهم واستثماره فيما ينفعهم، والذي حرص البرنامج الإرشادي بتقديمه لهم .فكم من تلميذ يتوقع له النجاح وفقا لما يبديه من جهد في المذاكرة غير أنه لا يحقق إلا نتائج متدنية ، ولعل ذلك راجع إلى طرق المذاكرة غير الفعالة وغير السليمة لأن طرق المذاكرة الجيدة تتيح الفرصة للتقدم والتفوق أكثر وأكثر .

وبما أنه يقضي التلميذ وقتا كبيرا خارج البيئة الصفية يحاولون استذكار ما يجب عليهم استذكاره، انصب إهتمام الباحثة بتدريب المشاركين في البرنامج على العديد من الإستراتيجيات من أبرزها كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات كونها من عادات الاستذكار التي تعود بالنفع على التلميذ لما لها من فوائد في تحصيل المعرفة وتقليص للحجم المعلوماتي الكبير للمواد الدراسية المكثف الذي قد لا يستطيع التلميذ تداركه والإجتهاد في الإلمام به الذي يحقق الفهم الشامل للمادة الدراسية، ومساعدته على التركيز فيما يستذكره وتنشيط الذاكرة طويلة المدى والذاكرة قصيرة المدى وأيضا تنشيط الذاكرة البصرية التي من شأنها أن تفيد في الإسترجاع والإستخدام المستقبلي للنقاط المهمة، هذا أيضا يشير إلى أن تلخيص التلميذ لدرس بأسلوبه وإيجزها بطريقته الخاصة يساعد في استذكار أكبر قدر من المعلومات والمعارف، وفي سياق الفكرة نجد دراسة **عبد الهادي (2011)** تدعم أهمية عمل الملخصات وتدوين الملاحظات في التحسين من عادات الاستذكار لدى التلاميذ كون الدراسة بينت التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في تدوين الملاحظات والتلخيص والتركيز على الأفكار، علاوة على ذلك أن تدوين الملاحظات المهمة يزيد من إمكانيه حفظ المعلومات الشفوية من النسيان. **(الخضيري وسالم، 2017، 97)**

وقد ميز باريس وليبسون ويكسون, wixson & Lipson & Paris ( 1983 ) بين معرفة التلاميذ لإستراتيجيات وطرق الاستذكار، واستخدامها، أي بين النظرية والتطبيق ويعني ذلك أنه لا بد للتلاميذ من معرفة مثل هذه الإستراتيجيات والطرق السليمة والفعالة المصاحبة لعملية استذكار، ويتعلمون كيف يضبطون وينظمون العمليات العقلية في آن واحد. ومن الدراسات في هذا المجال نجد دراسة دانسيريو, Dansereau (1985) الذي طور برنامجاً زود فيه التلاميذ بطرائق محددة لتحسين استيعابهم للمواد الدراسية ، لمساعدتهم على كيفية استخراج الأفكار الرئيسية وكيفية ربط هذه الأفكار فيما بينها. **(المصري، 2009، 345)**

- من أبرز الإستراتيجيات التي تحسن من مستوى الاستذكار لدى التلاميذ نجد إستراتيجية التنظيم الذاتي فأشارت دراسة يوسف الربيعه والمقابلة (2018) زيادة مستوى التنظيم الذاتي لدى التلاميذ يؤدي إلى الحد من سلوك التلكؤ الأكاديمي ، ويساعدهم في ترتيب أولوياتهم لإنجاز مهامهم ، وزيادة اهتمام التلاميذ تجاه الواجبات المدرسية مما يؤدي إلى تراجع مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم، وقد انسجمت الدراسة الحالية مع دراسة نصار وعبد الرحمان (2016) التي أشارت نتائج دراستهما إلى تفوق المجموعة التجريبية بعد التدريب على إستراتيجية التنظيم والتعلم الذاتي على المجموعة الضابطة في خفض مستوى التلكؤ الأكاديمي والتي جعلت عينة البحث قادرين على التخطيط وتنظيم مهامهم ونشاطاتهم وتنظيم وضبط البيئة المحيطة به، كل هذا من أجل تحقيق أهدافه، فالتخطيط الفعال يقضي على مشكلة إضاعة الوقت الذي يقع فيه بالأساس التلميذ المتلكؤ.

ومما هو جدير بالذكر أن من صفات التلميذ المتلكؤ أكاديميا هو تجنب أداء المهام المطلوبة منه إتباع استراتيجيات معيقة للذات لحماية إحساسه بقيمة ذاته عند مواجهته لمواقف الفشل ، ولا يبذل جهد في إستخدام إستراتيجيات التنظيم الذاتي في دراسته ، يؤجل إتمام المهام الدراسية نظرا لوجود ضعف في بعض المهارات المرتبطة بالتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت وعدم وضوح الأهداف الشخصية لديه ، وإفتقاره إلى بعض الإستراتيجيات التي تمكنه من الدراسة المستقلة والمنظمة ذاتيا. (نصار وعبد الرحمن، 2016، 349) وبالاعتماد على نظرية الفعالية الذاتية والتي يطلق عليها أيضا اسم النظرية الإجتماعية ل (بندورا Bandura) التي ترجع سلوك التلكؤ متعلق بالتفكير غير المنطقي وأن بعض الناس يلجئون إلى هذا السلوك بسبب عدم التنظيم الذاتي وعدم القدرة على ترتيب الأولويات. (جودت، 2011، 330) من هذا المنطلق أرتأت الباحثة إلى أن تكون إستراتيجية التنظيم الذاتي من ضمن محتويات البرنامج الإرشادي وتعريف المشاركين بها وإرشادهم لأداء مهامهم والاعتماد على ذواتهم في تنظيم محتوى الموضوع أو محتوى المادة الدراسية ككل بحيث يسهل من عملية إعداد ملخصات وتصميم خرائط ذهنية شاملة، تيسر عملية استذكارها وتوفير الوقت والجهد ، فقد ساهمت هذه الإستراتيجية في توسيع طرق الاستذكار السهلة والسريعة ، فمن خلال تكليف التلاميذ بالتدريب على إنجاز ملخصات وخرائط ذهنية لمختلف الدروس والمواد التي تم دراستها والتطرق لها ، وتسليمها في اللقاء المقبل الذي عرف إقبال جل التلاميذ في إخراج ملخصات وخرائط ذهنية شاملة بالاعتماد على كل ما تم التعرف عليه أثناء الحصة الإرشادية الخاصة بذلك من عناوين أساسية ثم الفرعية ثم العناوين الأصغر وتشكيلها وإستخدام مختلف الأقلام: جافة من أجل الكتابة+ أقلام ملونة وأقلام فسفورية التي من شأنها أن تجذب الإنتباه وتركز الذاكرة ، هذا ما أنبأ

بالدور الإيجابي الذي لعبته إستراتيجية التنظيم والتعلم الذاتي في تحسين عادات الاستذكار لأنه في الأساس ركز على شخصية التلميذ بوصفه مشارك نشط وفعال في عملية تعلمه.

إن إعتقاد التلميذ لتنظيم الذاتي والتعلم الذاتي في دراسته يقلل من سلوك التلكؤ أكاديمي لديه ،في هذا السياق نجد دراسة السيد وآخرون (2013) توصي بضرورة تدريب المتعلمين على استخدام مهارات التنظيم والتعلم الذاتي لما لها من الأثر الواضح في تنمية قدراتهم التعليمية والمعرفية ، وفي نفس سياق الفكرة نجد دراسة دانلنجر Denlinger (2012) أشارت إلى وجود علاقة ارتباط دالة بين مهارات إدارة الوقت وتنظيم الذات، مما ينعكس إيجاباً على التحصيل الدراسي ، في حين تشير دراسة الربعة والمقابلة (2019) أن فشل التنظيم الذاتي يسبب في التلكؤ الأكاديمي وكلما كان الطلبة منظمين ذاتيا كانوا أقل تلكؤ، فالتنظيم في المجال الأكاديمي يطور عادات دراسية إيجابية ويتم ذلك عن طريق تنظيم التلاميذ لأوقاتهم داخل المؤسسة التربوية وخارجها والسعي بإجتهد لإتمام واجباتهم المنزلية المكلفين بها. (خضير وسالم، 2017، 97)

- كما لاحظت الباحثة من خلال إحتكاكها مع التلاميذ المشاركين في البرنامج أنهم لا يقومون بمجهودات إضافية للاستذكار ، فالدروس التي يتناولونها في القسم يقومون بإستذكارها كما تم تدوينها في القسم، وهذا ليس غريبا كون العينة من خصائصها التلكؤ الأكاديمي، تم التعرج إلى تعريفهم بإستراتيجية الخرائط الذهنية وتدريبهم على أسس إعادة الصياغة الذاتية لمحتوى الدرس ولترسيخ ما تم التعرف عليه أكثر طلبت الباحثة من المشاركين بتصميم خرائط ذهنية لمختلف الدروس التي تم تناولها مع الأستاذ في القسم وبحسب رغبتهم ، ما أظهر إهتمام التلاميذ وإقبالهم في إنجاز المطلوب، فتوظيف الخرائط الذهنية في عملية الاستذكار أهمية بالغة فهي تنمي الجوانب المعرفية للتلميذ وذلك بزيادة القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وتذكر المعلومات المهمة فضلا عن أنها تنشط الذهن وتشوق التلميذ للمادة الدراسية لأنها تتجز بأقلام مختلفة وألوان متنوعة مثل الألوان الخشبية والألوان الفسفورية تثير الذاكرة البصرية ، وأشكال متعددة يضيفي على التصميم تنظيم وعرض الأفكار بطريقة سلسلة الفهم، مما زاد فيهم الرغبة في الأداء الذاتي لهذه الإستراتيجية على جميع الدروس وبذل أقصى ما لديهم من جهد لتحقيق الأفضل في الفترة الزمنية الفاصلة على موعد الامتحان الرسمي.

ويبقى لكل تلميذ طريقته الخاصة في مراجعته لدروسه المختلفة بإختلاف المادة التعليمية كأن يقوم التلميذ بالترار اللفظي أو ما يسمى بالتسميع الذاتي أو التسميع على فرد آخر لتصحيح الأخطاء الواردة في مضمون المعلومات التي احتفظ بها، الإعادة الكتابية للمادة ، إعادة الصياغة الذاتية لمحتوى الدرس ، وغيرها

من الطرق التي تسهل في التخزين للمعلومات والإحتفاظ بها والقدرة على إسترجاعها عند الحاجة، استرجاعا لا يخل بمحتواه.

أظهر المشاركون في البرنامج تحسنا متدرجا في هذه العادات ولعل هذا راجع لجملة الإرشادات والتدريبات المختلفة التي حرصت الباحثة على إكسابها لهم فيما يخص جانب الاستذكار لديهم وأيضا توفير بعض الوقت والجهد والذي أظهرته نتائج الدراسة الحالية.

### 2-1-3 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس عادات الاستذكار في "بعد المذاكرة والعلاقات الإجتماعية" لصالح القياس البعدي ومن مبررات ذلك أن الاستذكار الجيد مؤشرا للإنجاز والنجاح على المستوى الشخصي والإجتماعي ، إذ لا بد أن نشير إلى أن هناك بعض الصعوبات الإجتماعية التي تتشكل عند التلميذ المرتبطة بأسرته وذلك من خلال الزيارات المتكررة وغير المنظمة للأقارب، الفوضى الناتجة عن الأطفال ، مرافقة أصدقاء السوء ، والخروج مع الأصدقاء بكثرة خاصة في فترة الامتحانات، والمشاكل الأسرية التي تحدث بإستمرار، كما أن غياب أحد الوالدين أو انفصالهما يؤثر تأثيرا مباشرا في استذكارهم أو إهمال الأسرة لأبنهم المتمدرس (الجويفي، 06، 2017-13) فالأسرة هي البيئة الأولى التي ترسخ ما يتلقاه إبنهم في المؤسسة التربوية أو تهمله ، وفي المقابل نجد الكثير من الأسر لا تتحمل المسؤولية في تعليم أبنائها وتتصور أن المهمة كلها تقع على عاتق المؤسسة، لذا من واجب الآباء والأمهات النظر بواقعية والعمل على توفير جومن الإطمئنان والثقة بالنفس لأبنائهم، وتسخير جومناسب يساعد على الاستيعاب، وعدم مقارنةهم بأقرانهم ، والتعلق بنتائج الإمتحانات قبل إجرائها الأمر الذي يشكل لديهم نوع من التوتر والقلق والخوف من الإمتحانات (على، 30، 2000-33)

ويمكن اعتبار السلوك الإجتماعي الإيجابي لتلميذ جزأ لا يتجزأ من تطوير قدراته المعرفية واكتسابه للمعرفة وكلاهما يجذب نحو النجاح الأكاديمي، وبالتالي تواجد المتكئ وتفاعله مع جماعة الأقران الإيجابية، يؤثر إيجابا على استمراريته وانتظامه في الدراسة وتقدمه فيها (حماد، 2018، 144)، ومما هو جدير بالذكر أن أحد مقومات نجاح التلميذ، قدرته على بناء علاقات إيجابية من خلال امتلاكه لعدد من المهارات الإجتماعية ، والتواصل مع الآخرين. (الشعراوي والبغدادي، 2013، 142) ، وفي حال واجه التلميذ صعوبة أثناء أداء مهمة وجب عليه طلب العون الأكاديمي وطلب المساعدة من الآخرين سواء كانت هذه المساعدة من طرف (الأستاذ أوزميل دراسة

أومساعدة من أحد أفراد الأسرة...) وذلك للوصول للإتقان وإجادة المهمة، وإنجاز المهمة المنوط بها على أكمل وجه ، وهذا يعتبر أفضل من الإنسحاب وعدم إكمال الواجب .(نصاروعبد الرحمان،2016،358)

- وقد يحتاج التلميذ إلى مساعدة من الآخرين وإعانتة على الاستذكار الفعال،فقد يحتاج على سبيل المثال وسيلة تعليمية أوتكرار لشرح موضوع درس معين ، أوالاستفسار عن سؤال بعينه فيلجأ إلى والديه أو معلميه أوأحد أقرانه المتميزين ومساعدته على مواجهة المشكلة التي هوبصدها، وأيضا من واجب الأسرة المحاولة قدر الإمكان على توفير مختلف الكتب الرسمية وغير الرسمية والقواميس أوالإستعانة ببعض الدروس الخصوصية في المواد التي يبدى فيها التلميذ ضعفا يصعب عليه تداركه ، والتشجيع المستمر على الإنجاز وأداء الواجبات المنزلية المدرسية. (رحيمة،121،2009) من هنا يظهر جليا الدور المهم للأسرة والمحيط الإجتماعي في مساندة ودعم أبنائهم في دراستهم.

وفي المقابل نجد بعض التلاميذ يتحملون مسؤوليات كثيرة بالمنزل وقضاء الإحتياجات المنزلية مثلا بسبب ظروف عمل الوالدين أو كبر سنهم أو مرضهم أو غياب أحدهما(الشحات،2011،18) الأمر الذي يعيق عملية الاستذكار بالنسبة لهم على الوجه الأكمل.

- ولا بد أن نشير إلى أن الخلافات التي تحدث بين التلميذ وأسرته ومع زملاء دراسته تسبب التوتر والإكتئاب الذي يؤدي إلى صعوبة في تركيز التلميذ وبتالي الشعور بعدم الكفاءة، وتدني مفهوم الذات لديه(الفتلي،2010،13)، وفي نفس سياق الفكرة تذكر مها بنت العجمي(2002) أن سوءالعلاقة مع الأساتذة ينجر عنها كره التلميذ للمادة الدراسية وبتالي عدم الإهتمام باستذكارها وعدم هضم المعلومات الواردة فيه(مها بنت العجمي،2002،07) الأمر الذي يستدعي أهمية الحفاظ على العلاقات الأكاديمية بين التلاميذ فيما بينهم ، وبين التلاميذ وأسائذتهم ومشاركة المشاكل التي تعرقلهم من خلال العملية التشاورية وضرورة تقسيم الأسناذ للمهام وإسنادها إلى التلاميذ وفقا لقدراتهم وامكانياتهم. (الأحمدي،2018،83) وجعل بعض الأعمال والمهام في شكل عمل جماعي بين التلاميذ الأمر الذي قد يساعدهم في التخفيف من كثرة الواجبات والضغط الناجم عنها، وجعل المذاكرة تتنوع تارة فردية وتارة أخرى جماعية فالذاكرة الفردية مهمة لتحصيل المعارف والمذاكرة الجماعية مفيدة للمراجعة وترسيخ المعلومات.

- ومن خلال ملاحظة الباحثة للمشاركين ترى أن الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج كان لها أثر في تنمية نواتج التعلم في المجال المعرفي حيث أن كل من إستراتيجية التعلم التعاوني والتعلم التبادلي كان لها أهمية كبيرة على تشجيع العمل التعاوني والتبادلي بين التلاميذ وتزيد من المنافسة بينهم في تقديم الأفضل، كون هاتان

الإستراتيجيتان تركزان على تعاون التلاميذ فيما بينهم والمشاركة الجماعية في البناء المعرفي والسعي إلى تحقيق منفعة وهدف مشترك ودعم الجهد الذاتي في اكتساب المعلومة بينهم ناهيك عن تأثيره الإيجابي في عمليتي التعليم والتعلم، كما أن المشاركة والتفاعل الجماعي والمناقشة الجيدة التي تحدث بين التلاميذ وأثناء هذا التفاعل تنطور لديهم مهارات شخصية وإجتماعية إيجابية، بغض النظر عن دعم الصداقة والود بين التلاميذ ويؤدي إلى تقديرهم الإيجابي لذاتهم ، وتقبل آراء الآخرين.

## 2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

التي نصت على:حجم الأثر الذي يتركه البرنامج المطبق لدى عينة الدراسة مرتفع في مقياس عادات الاستذكار، وهذه النتيجة المتوصل إليها تتفق مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها أهمها البشراوي(2020) التي أسفرت نتائجها على أن حجم أثر البرنامج التربوي كان كبيرا في تطوير وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد العينة التجريبية ، ودراسة الطعان(2010) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأمر الذي أكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل عادات الاستذكار غير الجيدة لدى أفراد عينة الدراسة، وكذا دراسة سعدات(2007) التي توصلت هي الأخرى إلى أن حجم أثر البرنامج التربوي كان كبيرا في تطوير وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد العينة التجريبية.

يتضح أن التلاميذ المشاركون في البرنامج الإرشادي قد أظهروا تفاعلا كبيرا مع البرنامج ويظهر ذلك من خلال التجاوب مع كل ما يقدم في مضمون الجلسات الإرشادية التدريبية من أنشطة وواجبات وتمارين ، وهذا ما أظهره نتائج القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ، ولعل هذا راجع إلى أن البرنامج الإرشادي قد أثر وحسن من عادات الاستذكار لدى التلاميذ ، وهو ما تضح في ارتفاع درجاتهم على المقياس بعد التطبيق البعدي ، وأيضا ما لاحظته الباحثة خلال الجلسات الإرشادية .

وتعزوا الباحثة أيضا فعالية هذا البرنامج من خلال تبني **فنية التفكير الإيجابي** والذي من خلاله عملت الباحثة على إضفاء تصورات ذهنية إيجابية في تفكيرهم نحوالدراسية والاستذكار وذلك بترتيب أولويات مهامه وتنظيم وقته والتفكير المستمر بأن جهده في الدراسة سوف تقابلها نجاح في الدراسة خاصة النجاح في شهادة البكالوريا، لأن التفكير الإيجابي عامل مهم في التقليل من سلوك التلكؤ الاكاديمي وهذا ما أسفرت عليه نتائج دراسة **مورادي وآخرون، (2017) Moradi s et al** وإختتمت الدراسة بتوصية تطبيق البرامج التدريبية في المدارس لتقليل من ظاهرة التلكؤ الأكاديمي وزيادة معدل الأداء الأكاديمي لدى الطلاب.

كذلك فنية الحديث الإيجابي مع الذات فمختلف المعلومات التي تم اكتسابها التلاميذ عن عادات الاستنكار ومهارة تنظيم الوقت والتكؤ الأكاديمي الذي أدى بهم إلى فهم أعمق لحاجتهم وخصائصهم ولأن بعض الأحاديث السلبية حول عدم توفر الوقت الكافي للدراسة وعدم أداء المهمة على أكمل وجه ، الأمر الذي يؤثر على إدراكهم لذواتهم ، ومن ثم العمل على خلق روح التفاؤل والتشجع على الحديث الذاتي والمستمر مع النفس باستخدام عبارات إيجابية مثلا : أنا أستطيع أن أحقق هدف النجاح بتقدير جيد وغيرها من العبارات التي يكررها مع ذاته داخليا من شأنها أن تحفزه على الإستمرار في المذاكرة لفترات طويلة من الزمن وتنظيم زمام أموره وخاصة تنظيمه لوقته وتغلبه على بعض مسببات التلكؤ، وحث المشاركين بالإبتعاد على الحديث السلبي الداخلي لأنه يساهم في التفكير بطريقة غير منطقية وتم تعزيز التدريب على هذه الفنية تقديم قصاصات مصغرة مطبوعة تحتوي على عبارات إيجابية كنموذج لإتباعه في ممارسة التفكير الإيجابي ، مع الإشارة إلى إمكانية ممارسة الحديث الإيجابي مع الذات مع الإسترخاء والتنفس العميق أوبدونه، أما بخصوص فنية النمذجة التي تم الإعتماد عليها في التدريب على عملية التنفس العميق والإسترخاء الذي قامت به الباحثة أمام المشاركين وبعدها طلبت منهم تقليد ذلك، وإعادة التدريب لتمرين الإسترخاء والتنفس العميق (3) مرات لتأكيد عملية التدريب وحثهم على إعادته لاحقا في المنزل عند الحاجة، خاصة عند الإستعداد لتذكر وأثناءه، والعمل على تشجيع التعبير عن الإنفعالات وذلك بإفصاح المجال للتلاميذ المشاركين في البرنامج للتعبير والتحدث عن كل ما يشعرون به بكل أريحية وطلاقة لأن التعبير عن الإنفعالات يساعد على التخفيف من التوتر والقلق الذي قد يصيبهم خاصة مع بدء العد التنازلي للإمتحان الرسمي، علاوة على التعزيز الإيجابي المعنوي الذي عملت الباحثة على اعتماده في مواقف متعددة من الحصص الإرشادية فقد تم تقديم التعزيز اللفظي الإيجابي للمشاركين الذين قاموبتصميم خرائط ذهنية مميزة لمواضيع الدروس المختلفة بعبارات محفزة مختلفة : أحسنتم صنعا، عمل جيد وملم لمعلومات الدرس.أيضا تعزز الباحثة لفظيا للإقتراحات والإجابات التي يبديها المشاركين في البرنامج حول تصوراتهم المختلفة لتجنب مصادر مضيعات الوقت، أيضا تقديم التعزيز اللفظي الإيجابي للإجابات التي توحى بالإستفادة من البرنامج الإرشادي، فضلا عن تقليل الحساسية التدريجي باعتبارها فنية هامة لمساعدة المشاركين في البرنامج لتقليل من قلقهم نحو إجتيازهم لإمتحان البكالوريا ، ومحاولة إقناعهم أن قلقهم وخوفهم الزائد من الإمتحان مجرد فكرة غير منطقية تدور في أذهانهم ، ودليل على ذلك أن التلميذ لديه رصيد معلوماتي لا بأس به يمكنه من إجتيار الإمتحان بدون قلق وخوف كبير من شأنه أن يؤثر عليه وعلى إنياب معلوماته وأفكاره في الإجابة على الأسئلة الواردة في الإمتحان، بالإضافة إلى التدعيم اللفظي الإيجابي الذي يحمل

عبارات إيجابية معنوية تشجع المشاركين في البرنامج على قبول استجاباته الأمر الذي يساهم في ظهور وتكرار السلوك المرغوب فيه في مواقف أخرى مستقبلية.

إلى تعرض المشاركين إلى التحفيز الإيجابي وعلى قدرتهم في تنظيم وقتهم والشعور بقيمة الوقت المتبقي على موعد الإمتحان الرسمي وقدرتهم على صناعة الفرق الإيجابي في نتائج دراستهم من خلال إستغلال وقتهم في مراجعة كافة دروسهم، كون أن التلاميذ المتكئين أكاديميا يجدون صعوبة في تحفيز أنفسهم لذلك يصبح إنجازهم لأعمالهم ومهامهم المدرسية في اللحظات الأخيرة.

- كما ترجع الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي إلى الحرص الشديد للتلاميذ المشاركين لتعلم عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت والعمل على تحسينها التي تمكنهم من الإستعداد الجيد للإمتحان واجتيازه بنجاح وتفوق.

وهو كذلك بالنسبة للإستعداد للإمتحان : الذي يعتبر من المهارات الضرورية التي يجب على كل تلميذ أن يلم بها إستعدادا لإجتياز الإمتحان الذي هو مقرر للانتقال للصف الأعلى في كل المراحل التعليمية ويعتبر إمتحان البكالوريا من أهم الإمتحانات التي يجتازها التلميذ طيلة مشواره الدراسي ، أين يعتبر التلميذ هذا الإمتحان الحاسم هاجسا يهدد طموحاته ومستقبله في حالة ما إذا لم يوفق فيه ولا يتحصل على شهادة البكالوريا ونظرا لأهميته ، فهو غالبا ما يصاحبه عدة إنفعالات سلبية على رأسها الضغط والتوتر والقلق ، فيخلق لديه ما يسمى بقلق الإمتحان ، حيث أن هذا الأخير يقلل من مستوى الإنتباه والتركيز اللذان يعتبران من العوامل الهامة في أداء الإمتحان بنجاح، ومن الخصائص المميزة للتلميذ المتكئ أكاديميا القلق بشكل كبير وواضح عند قرب موعد الإمتحانات أو أثناء تأديتها، الأمر الذي يجعل التلميذ الممتحن قد يحاول إتمام مراجعة كافة دروسه في اللحظات الأخيرة، أين يقف ضيق الوقت والضغط النفسي الناجم عن ذلك حاجزا يحول بينه وبين تحقيق أهدافه، لذا ركز البرنامج الحالي إلى تدريب المشاركين على كيفية الإستعداد للإمتحان والتقليل من القلق والضغط المصاحب له ، وذلك بتحديد أهم سمات التلميذ الذي يعاني من قلق الإمتحان ، والأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذا القلق والتأثيرات السلبية الناجمة عنه و التي تؤدي إلى إحتمالية أداء الامتحان على نحو سيئ وغير مرضي ، وما لاحظته الباحثة أثناء الحصة هوشوق التلاميذ لمعرفة حيثياته الحصة ، لأنه تم الإعلان عن موضوعه في الحصة التي سبقتة مستهلنا الحصة بطرح سؤالين على المشاركين وهو وصف شعورك بمجرد التفكير بقرب موعد الإمتحان؟ ما هي الأفكار التي تتناوبك عند قرب الامتحانات أو أثناءها؟ وفتح المجال للإجابات فكانت أغلب

الإجابات تتضمن أفكارا سلبية ومشاعر قلق وضغط نحو "الإمتحان"، خاصة أن هذه الدفعة لم تجتاز الإمتحان الرسمي في شهادة التعليم المتوسط.

وبعدها مباشرة تم عرض العديد من الطرق المساعدة على مواجهة قلق الإمتحان عند التلاميذ ومن ثمت تذكير المشاركين على تمرين الإسترخاء والتنفس العميق الذي سبق وتم التعرف على آلياته وكيفية ممارسته وذلك بغية عمل تغذية راجعة لهذه الفنية وأيضا لدورها الفعال في التخفيف من القلق بإعتبارها أسلوب مضاد للتوتر والضغط ومساعد في التخفيف من القلق ، وحث المشاركين على الحديث الإيجابي مع الذات وتكرار العبارات التي من شأنها أن جعل حالة التلميذ متوازنة.

علاوة على ذلك نجد فنية تقليل الحساسية التدريجي : التي عملت الباحثة من خلالها الباحثة التقليل من قلق المشاركين إتجاه إجتيازهم لإمتحان البكالوريا ، ومحاولة إقناعهم أن قلقهم وخوفهم الزائد من الإمتحان مجرد فكرة غير منطقية تدور في أذهانهم، ودليل على ذلك أن التلميذ لديه رصيد معلوماتي لا بأس به يمكنه من إجتياز الإمتحان بدون قلق وخوف كبير من شأنه أن يؤثر عليه وعلى إجاباته في الإمتحان. ويرجع إلى النظرية التحليلية ل (فرويد Freud) نجده فسر القلق بأنه حيلة دفاعية لتجنب التلميذ أداء وإتمام المهمة المدرسية الواجب إنجازها.

وتشجيعهم أيضا على التعبير عن إنفعالاتهم وكل ما يشعرون به ، لأن التعبير عن الإنفعالات يعمل كمضاد لحالات القلق وجعل التفكير الإيجابي محور التفكير الذهني ومثال ذلك توقع الإنجاز الجيد وتم دعم هذه المحاضرة الخاصة ب الاستعداد للامتحان ومواجهة القلق المرتبط به بعرض شريط فيديو عبر وسيلة العرض المرئي للحظة إنتظار إعلان عن نجاح في إمتحان البكالوريا وعرض عبارة «اللهم هذه اللحظة لكل تلميذ مقبل على إجتياز إمتحان بكالوريا». وعرض شريط فيديو يتضمن تهاني وتبريكات وإهداءات النجاح، والغرض منه تحفيز المشاركين وزيادة دافعيتهم نحو مضاعفة الجهود للاستذكار والتحفيز نحو استثمار الوقت المتبقي على موعد الإمتحان والعمل على الإستعداد الجيد له، الذي أثر كثيرا في نفوس المشاركين فكانت الحصاة يعمها الهدوء ومتابعة الفيديو بكل تركيز لدرجة أن بعض المشاركين تأثروا كثيرا بهذا الفيديو لدرجة البكاء ، الأمر الذي جعل الباحثة تحاول رفع معنويات المشاركين وإقناعهم بأنهم قادرين على تحقيق النجاح ، كما كانت الحصاة الإرشادية مدعمة بتوزيع مطبوعات على كل مشارك تتضمن إرشادات ونصائح يستوجب على التلميذ التحلي بها أيام الإمتحانات. التي من شأنها مساعدته في الإستعداد الجيد للإمتحان، ومطبوعات أخرى تتضمن بعض العبارات الإيجابية بغية تنمية التفكير الإيجابي لدى المشاركين، التي كانت مفيدة بالنسبة لهم في التقليل من الأفكار

السلبية التي كانت تدور في أذهانهم حول قدراتهم لمحدودة في أداء الإمتحان وزيادة ثقتهم بأنفسهم ، وأبدوا رغبتهم في التغلب على قلقهم والإستعداد أكثر من وقت مضى للإمتحان وبذل أقصى ما لديهم من جهد من أجل تحقيق أداء جيد في الامتحان باعتباره الهدف الأسمى لمشوراهم الدراسي بالكامل . وذلك بإستمرارهم في تطبيق ما تم التعرف عليه وما تم توجيههم إليه من طرف الباحثة كما صرح جل المشاركين أن محتوى البرنامج في الحصة الأولى ساهم كثيرا في إكتسابهم العديد من الطرق والإستراتيجيات التي افقدوا إليها في استذكارهم قبل التعرض للبرنامج الإرشادي المطبق عليهم واستغلالها بشكل فعال ما جعلهم يشعرون بأنهم يحرزون تقدما في استذكارهم لأكثر قدر ممكن من المادة العلمية وأن كل جهد يقومون به تقابله فائدة حتى ولو كانت بصورة بسيطة ، من هذا المنطلق تبين للباحثة أن مهارة الاستعداد للإمتحان ومواجهة القلق الذي يصاحبه لها أثر كبير في زيادة معارف المشاركين في الاستعداد لأداء الامتحان والتغلب على القلق والضغط والتوتر الذي كانوا يشعرون بيه ، فقد أكدت دراسة الشحات(2011) أهمية تدريب التلاميذ حول كيفية أداء الاختبار لدوره الفعال في التخفيف من قلق الاختبار المعرفي للتلميذ والذي يساعدهم في أداء الإمتحان بكل فعالية ونجاح ، ودراسة (حمادنة، 2016) التي أشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تحسين عادات الاستذكار وخفض مستوى قلق الاختبار لدى أفراد العينة التدريبية ، وأوصت الدراسة الدراسة بتوجيه وحدات الإرشاد الأكاديمي في الجامعات إلى تفعيل برامج الإرشاد الجماعي في العمل الإرشادي مع الطلاب .

إن تأجيل التلاميذ في استذكار دروسهم حتى موعد الامتحانات يولد لديه نوعا من القلق والضغط وعدم الإرتياح المحاولة للبدء في الاستذكار، ويعيشون حالة صراع بين خيارين إما استذكار الدروس دفعة واحدة ، وإما ترك عملية الاستذكار بحيث لا يعيرونها الإهتمام الكافي ، ومع ذلك قد نجدهم يتحمسون للاستذكار من وقت لآخر، لكن سرعان ما يتلاشي حماسهم ويتكئون في القيام بعملية الاستذكار، فالتلكؤ الأكاديمي أحد مظاهر المشكلات السلوكية الأكاديمية. (إسماعيل ،2019،160) ولا يفوتنا أن ننوه بأن التلميذ المتكئ أكاديميا يقوم بتأجيل وتجنب مسؤولياته اليومية الدراسية المتمثلة في : تأجيل الدراسة وتأجيل الواجبات المدرسية ، تأجيل الإستعداد للإمتحانات حتى آخر لحظة ، عدم الإهتمام بتنظيم أغراضه الدراسية ، تجنب المشاركة مع جماعة الصف في أداء الواجبات الجماعية.(صالح وصالح،2013،238) كما ويتصف بضعف الإستعداد للإمتحان وتراوده أحلام اليقظة والسرمان والقيام بأشياء غير ضرورية ، ويتجنب الجلوس للاستذكار ويصعب عليه تنظيم وقته، وتنخفض ثقته بنفسه ويتسم بإرتفاع القلق والإكتئاب والنسيان لديه وعدم تنظيم زمام أموره وغياب روح المنافسة لديه. (نصار وعبد الرحمان،2016،348)

ولعل من المناسب أيضا أن نشير إلى ما زاد من تشويق وإهتمام التلاميذ المشاركين في البرنامج هو إضافة عنصر المكافأة لخلق جو من التفاعل والتنافس فيما بينهم، وبالإستناد إلى الواجب المنزلي الذي كلف به التلاميذ والمطلوب فيه إنجاز ملخص لدرس معين أو لمادة معينة تم تناوله وهضمه مع الأستاذ في القسم ، والمطلوب منهم أيضا إنجاز خريطة ذهنية لموضوع درس معين من اختيارهم ، بشكل ثنائي أو مجموعات مصغرة ، بحسب رغبتهم وتقوم كل مجموعة بتصميم خريطة ذهنية عن طريق المناقشات وتبادل المعارف ، وذلك لدعم التعلم التعاوني والتبادلي بين المشاركين والخريطة الذهنية التي استوفت مكوناتها ( شكلا ومضمونا ) وأيضا العمل الجيد الخاص بالملخصات يتحصل صاحبها على "مكافأة" والتي هي عبارة عن كناش مصغر وملون من أجل استخدامه في تدوين المعلومات، ليس هذا فقط بل لدعم التدريب على مهارة التلخيص الجيد وتدوين أهم الملاحظات، وكذا التدريب على خريطة ذهنية ، الأمر الذي جعلهم يظهرون نوعا من الحماس والإقبال على الإنجاز والذي لوحظ أثناء الجلسات، وأيضا تم التطرق إلى تدريب التلاميذ على مكافأة الذات وذلك من خلال تحديد هدف معين والعمل على تحقيقه وعندما يتم تحقيق ذلك الهدف يقدم المشارك لنفسه مكافأة وهذه المكافأة تختلف من تلميذ لآخر كأن يقيم لنفسه قسطا من الراحة أو الخروج في نزهة أو تناول أكلة مفضلة لغير ذلك من المكافآت التي يستطيع أن يقدمها المشارك لنفسه بغية الإستمرار والإجتهاد في تحديد الأهداف و تأدية المهام الواجب منه ، فمكافأة الذات لها بعد إيجابي لتخفيف من التلكؤ الأكاديمي تتضمن إثابة التلميذ لنفسه عندما يلاحظ تقدمه في أداء الواجب المنوط به ويعد هذا تعزيزا ذاتيا وحيدا لوجحرص التلميذ أن يمنح مكافئة لنفسه عند بلوغ هدف معين وإعادة تحديد أهداف أخرى جديدة .(الأشهب،2015،118) وينظر إلى المكافآت إليها كحافز للبدء في وقت مبكر لأداء المهام الأكاديمية ، وبالتالي التقليل من التلكؤ في الأداء (الشعراوي والبغدادي،2013،105) والتوجه نحو الاستذكار والمراجعة المستمرة والقدرة على ضبط الوقت وتدبيره وتقسيمه على المهام الواجب أداءها ، فالعمل الممنهج والمنظم يساعد في زيادة توفير الوقت والتقليل من الوقت الضائع الذي يمر بدون أن يحقق فيه أي منفعة.

### 2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي نصت على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس مهارة تنظيم الوقت تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة، فالبرنامج المقدم ركز على توضيح أهمية مهارة تنظيم الوقت من طرف التلاميذ في تحضيرهم لامتحان البكالوريا، ودوره في التقليل من سلوك التلكؤ الأكاديمي وبالتالي يمكن اعتباره عامل مخفض لقلق الإمتحان الذي

يقرأ على جميع التلاميذ خاصة منهم المقبلين على مثل هذه الامتحانات، وفي ضل أهمية مهارة تنظيم الوقت ودورها الفعال في تسير عملية استذكار التلميذ لدروسه وتحضيره لها ، والقيام بالنشاطات والواجبات المدرسية المختلفة المنوط بها خاصة عند أولئك التلاميذ المقبلين على إجتياز الإمتحانات الرسمية نجد العديد منهم يفتقر لاستراتيجيات وطرق وكيفية تسير وتنظيم وقتهم وترتيب أولويات مهامهم.

وبالإسناد على نظرية (Makan ماكان) التي أكدت على أهمية تنظيم الوقت في العناصر عدة عناصر كتحديد الأهداف ووضع أولويات الأهداف ثم تنفيذ المهام التي تتطلب التنظيم والترتيب وكذا جدولة المهام ووضعها في قوائم، جدولة المهام ووضعها في قوائم، وكلما تدرّب التلميذ على وضع العناصر المحددة سألقة الذكر كلما زادت قدرته على إدراك الوقت وبالتالي عدم الوقوع تحت طائلة التوتر الذي يشعر به من جراء ضغط المهام الموكلة إليه بل يصل إلى درجة من الشعور بالرضا على أداءه لتلك المهام الموكلة إليه، وتركيز الإلتباه أكثر في مضيعات الوقت.

فمن خلال تبيان تحديد مختلف الأسباب والمعوقات المباشرة وغير المباشرة التي تهدر وقت التلميذ دون أن يستفيد من وقته ، والتي ساعدت التلاميذ على الفهم الأعرق للأمور التي تسبب في إضاعة وقته والذي اتضح جليا في تصريحات بعض التلاميذ على أهم ما يضيع وقته وكانت بعض مضيعات الوقت تدور حول: التلكؤ في الاستذكار وعدم الإهتمام بالوقت، الدردشات في مواقع التوصل الإجتماعي، ومتابعة مختلف التطبيقات الإلكترونية على الهاتف الذكي، وبعض المكالمات الهاتفية الطويلة .

وما زاد من فعالية البرنامج الإرشادي هو الوعي الحاصل للتلاميذ بضرورة التغلب على معوقات ومضيعات الوقت أيضا من خلال النشاط الذي أسند إليهم للإجابة عليه والذي يتناول أهم المعوقات والمضيعات التي كانت تعترض كل تلميذ وفي المقابل يضع إقتراحا عمليا لكيفية تجاوز تلك المضيعات كل يجيب حسب رأيه الشخصي وقدرته في التغلب على ذلك، فكانت جل الإجابات متميزة وعكست طريقة تفكيرهم في إعادة استثمار الوقت كانت، وأبرز مثال هذه الإجابة .

كما يمكننا القول أن الإلتزامات الكثيرة والكم الكبير من المواد الدراسية التي يجب علي التلميذ أن يهضمها استعداد لخوض الإمتحان الرسمي جعلهم يدركون أن عملية حسن تنظيم وقته والتخطيط له والإستثمار الأمثل للوقت ذات شأن كبير في تحقيق الأهداف التي يصبون إليها وذلك بوضعهم لخطّة منظمة اجتهدوفي تحقيقها والعمل على تخصيص ساعات ثابتة للمذاكرة ، تتخلها أوقات راحة لتثبيت ما تم استذخاله.

وقد لوحظ لدى المشاركين في البرنامج حاجة تمثل مصدرا داخليا للدافعية في تحقيق الإنجاز والنجاح هذا يعتمد على عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت التي تشعره بأنه هي التي تساعده في بلوغ الهدف، كمن هذا المنطلق نجد دراسة E.S.et al, أندريكا وآخرون (2011) التي تشير إلى أن تنظيم الوقت له تأثير إيجابي على توليد الدوافع ، وتحديد وقت المهام والأنشطة وتقديرها ، بحيث إذا كانت المهمة معقدة تحتاج إلى وقت طويل والعكس ، ولا بد للإشارة إلى أن عملية تنظيم الوقت لا بد أن يقوم بها التلميذ تماشيا لمهامه ونشاطاته ، فتنظيم الوقت يعكس لنا جانب من تنظيم الذات وتنظيم الذات يرتبط بتقلص سلوك التلكؤ الأكاديمي ، وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها ( ياسين وعاشور ، 2019 )

كما وأدت فنية المحاضرة والمناقشة والحوار إلى تبصير التلاميذ المشاركين في البرنامج لأهم الأسباب المشكلة لتلكؤ الأكاديمي والآثار السلبية المترتبة عنه على الصعيد النفسي والدراسي ، عن طريق فتح المجال لهم للتعبير عن أفكارهم وذواتهم وطرح التساؤلات التي كانت تشغلهم ، وهوما ساهم بدرجة كبيرة في زيادة وعي التلاميذ بمشكلتهم وضرورة التغلب عليها من خلال جملة من الحلول والإقتراحات والإرشادات التي اندرجت ضمن سلسلة المحاضرات المقدمة لهم ، مما عكس كثيرا وعيهم بكيفية مواجهة تلك المشكلة التي كانت تعيقهم في إنجاز وأداء مهامهم الدراسية، وتعرقلهم في تنظيم وقتهم .

كذلك مواظبة المشاركين وحضورهم لكل الجلسات الإرشادية واجتهادهم في تطبيق الإستراتيجيات والطرق والمهارات التي اكتسبوها وتعرفوا عليها في حياتهم خاصة مجال دراستهم ، والذي اتضح جليا من خلال التقييمات اليومية والختامية للجلسات الإرشادية ، كما أن دافعية المشاركين وقابليتهم للإستفادة كان لها دور كبير في فعالية البرنامج ، لاسيما أنهم لم يتلقوا أي برنامج لتحسين أو تنمية أي مهارة وأي جانب من الجوانب المختلفة للتلميذ ، بالإضافة إلى التنوع في الطرق والإستراتيجيات والإرشادات الذي تضمنه البرنامج كان له دور في جذب المشاركين للمواظبة على حضور الجلسات والإستفادة القصوى من ما يمكن الإستفادة منه خاصة وأنهم على بعد قريب نسبيا على موعد الامتحان الذي سبب لهم القلق والضغط النفسي .

ولوحظ أيضا أثناء سير الجلسات فرح وإبتسامة المشاركين عند لقاء الباحثة والرغبة في الحديث معها، وكانوا هم الذين يتفقون بالإجماع على الوقت الذي يمكن فيه إجراء الحصص الإرشادية وإعلام الباحثة عن الأساتذة الذين أكملوا المقررات المدرسية لتغطية ذلك الوقت في الحصص الإرشادية ، وفي العديد من المرات هم من كانوا يخبرون أساتذتهم بإمكانية عدم القيام بمراجعة الدروس والقيام بلقاء الباحثة وتلقي بعض الإرشادات،

مايفسر الرغبة الجدية في تحسين عادات الاستذكار وتنظيم وقتهم ، بالإضافة إلى الجوالذي كان يسود الجلسات الإرشادية من هدوء وانصات في أغلب الأحيان.

#### 2-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي نصت على أن حجم الأثر الذي يتركه البرنامج المطبق لدى عينة الدراسة مرتفع في مقياس مهارة تنظيم الوقت فقد فسرت الباحثة هذه النتائج على الدور الإيجابي للبرنامج الإرشادي الذي زاد من وعي التلاميذ حول أهمية استثمار الوقت خاصة وأنهم مقبلين على امتحان البكالوريا واعتبار الوقت المتبقي على اجتياز الامتحان بالفترة الذهبية الذي زاد في تنمية شعورهم بالمسؤولية ومضاعفة الجهد والإستمرارية في استذكار دروسهم ومراجعتها لتمهيد السبيل لتحقيق التقدم في دراستهم. ولا يتحقق هذا إلا بالإستخدام الأمثل لعامل الوقت عن طريق تبني مفاهيم وأسس ومبادئ تنظيم الوقت من الناحيتين النظرية والتطبيقية، وهذا ما حرص البرنامج الإرشادي الحالي على تقديمه وإكسابه لتلاميذ ،مما دفع بهم إلى الحرص الشديد للإستفادة من هذه الإرشادات والتدريبات في تنظيمهم لزام أمورهم، الأمر الذي يساعدهم أيضا لتخلص من سلوك التلكؤ الأكاديمي والإتجاه نحوالإجتهداد في الدراسة لتحقيق النجاح بإعتبارها أحد مفاتيح النجاح ،في هذا الإطار نجد دراسة قطاف وآخران(2019) تؤكد أن مهارة تنظيم الوقت هي عامل قوي ورئيسي في النجاح الأكاديمي لطلاب.

فمهارة تنظيم الوقت مقوم أساسي لإنجاز المهام العلمية والعملية ، فلقد يغفل الكثير من التلاميذ أهمية تنظيم الوقت وأهمية ربط مختلف الواجبات والمهام بالتوقيت المناسب لها، خاصة في مجتمعاتنا العربية كونهم لم يتمرنوا أو يربوا على ذلك، فالوقت من حيث هو معيار زمني مهم في حياة التلميذ وهومثابة رأس ماله وسبيل نجاحه (بن سعود،2011،127)، فضلا على أن مهارة تنظيم الوقت هي مهارة لا تولد مع التلميذ ، وإنما تكتسب بالتعلم والتعليم والتدريب عليها .(أبوالنصر،2009،11)

وقد أوضح " مجدي كامل " أن اكتساب أي مهارة هوعملية تنمية وتكون هذه التنمية عن طريق فهم التلميذ لما يقوم به فهما واضحا فيعرف ما يقوم به وما يهدف إليه ، وبأي الطرق يتقنه فإذا لم يتم على هذا النحو فإنه يصعب عليه أن يكتسب المهارة أو يحسن منها وينميها ، لأن تنمية المهارة تكون عن طريق الفهم والتوجيه المناسب لممارستها الأمر الذي يجعل من المهارة مرنة ، هذه المرونة التي بدورها تساعد على استخدامها في حالات عديدة وفي صيغ جديدة . (حريرة،2015،191). وعلى هذا الأساس تم العمل على تحسين مهارة تنظيم الوقت في هذا البرنامج الإرشادي والذي حاول في كل جلسة إرشادية مقدمة التحسين من

مهارة تنظيم الوقت من خلال تقديم جملة من المعلومات النظرية مختلفة وبسيطة الفهم للتلميذ ومن ثم العمل على توجيهه لكيفية العمل الإجرائي لما تم تعلمه والتعرف عليه.

ومن المتفق عليه أن للوقت أهمية بالغة لدى التلاميذ خاصة الذين هم مقبلين على الإمتحانات الرسمية وهذا هو حال عينة الدراسة الحالية، لذا تم التوضيح للمشاركين كيفية "ضبط الوقت" للقيام بمختلف مهامهم ، وذلك من خلال تحديد الخطوات الإجرائية في تعلم مهارة تنظيم الوقت المتمثلة في:

-تسجيل الوقت وتحليله، عمل خط يومية لأن التخطيط الفعال سيقضي على مشكلة إضاعة الوقت، تحديد أولويات المهام وترتيبها، تحديد الأهداف تحديد وقت ذروة النشاط، مع شرح كل خطوة على حدا من خلال محتوى المحاضرة رقم (06).

والعمل على مساعدة المشاركين على كيفية وضع خطة وجدولة المهام وترتيب الأولويات بطريقة مبسطة وواضحة تساعد على تنظيم وقتهم بشكل عام وقتهم الدراسي ووقت الاستذكار بشكل خاص، والتمكن في التحكم النسبي للوقت وتأدية أكبر قدر من النشاطات والمهام الواجب أدائها، دعمت هذه المحاضرة بشريط فيديو يتضمن آيات قرآنية وأحاديث نبوية وأمثال مشهورة حول قيمة الوقت في حياتنا ، كل هذا سمح للمشاركين في التعرف على خطوات إجرائية أدت بهم بالشعور والوعي بمدى تقدير الوقت ، الأمر الذي يساهم في تغلبهم على الشعور الدائم بعدم توفر الوقت والوقت غير كافي لإنجاز ما هم منوطين بيه خلال اليوم من نشاطات روتينية وإجتماعية ودراسية،.....ألخ من النشاطات التي يمكن أن يقوم بها التلميذ في يومه والتقليل من التلكؤ عندهم خاصة في ما يخص دراستهم ، في هذا السياق ترى دراسة **الربعة والمقابلة (2019)** أن كلما كان الطلبة أكثر وعيا في استغلال الوقت قل لديهم التلكؤ الأكاديمي ، هذا إن دل على شيء أنما دل على أهمية مهارة تنظيم الوقت وأن تعلمها واكتسابها من طرف التلميذ يحرره من ضغط المهام التي تقع على عاتقه وتفاذي الشعور بالإجهاد الذي ينجر على ذلك والتخلص من التلكؤ الأكاديمي الذي قد يقع فيه.

وبالرجوع إلى نظرية ( ألبرت أليس) التي تفترض أن سلوك التلكؤ الأكاديمي الذي يمارسه التلميذ هونمط من أنماط تفكير خاطئة أوغير منطقية ، ومعتقداته المعرفية الخاطئة حول عدم قدرته على الاستذكار وأن الوقت لا يكفيه في أداء واجباته خاصة الأكاديمية منها **(الإبراهيمي،2020،107)** فالتلميذ يتصرف حسب اعتقاده، فإذا اعتقد في ذهنه أنه لا يستطيع استذكار دروسه فإنه فعلا لن يقوم بذلك .**(سام هورن، ترجمة: القعيد وعودة،2000،34)** ، كل هذا يساهم في تعزيز التلكؤ الأكاديمي ، وتدفع به إلى التلكؤ المتكرر لواجباته و نشاطاته الأكاديمية ، كما أن هذا التلميذ كثيرا ما نجده حبيس أفكاره ومعتقداته التي يزعم صحتها ، وكلما كان

التلميذ حبيس أفكاره ومعتقداته التي يزعم صحتها كلما أثرت هذه المعتقدات على التلميذ الممتلك وجعله يدخل في حالة مستمرة من القلق والخوف من الفشل هذه الحالة تدفع به إلى تجنب البدء أساسا في أداء المهام والواجبات المدرسية، وبالتالي يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي، وعليه عملت الباحثة بتعريف التلميذ بالمعتقدات أكثر إيجابية حول قدرته على تنظيم الوقت ، ذلك لأنه يساعده على تسير أمور دراسته والمحاولة في استثمار وقته بطرق أكثر فاعلية وضمان تحقيق الفائدة ، وحاولت الباحثة أيضا إضفاء تصورات ذهنية إيجابية في تفكير التلميذ لما يقوم بأدائه من مهام مدرسية ، وذلك بترتيب أولويات مهامه وتنظيم وقته والتفكير المستمر بأن جهده في الدراسة سوف تقابلها نجاح في الدراسة خاصة النجاح في شهادة البكالوريا و تشجع الباحثة المشاركين في البرنامج الإرشادي على الحديث الذاتي والمستمر مع النفس باستخدام عبارات إيجابية مثلا : أنا أستطيع أن أحقق هدف النجاح بتقدير جيد وغيرها من العبارات التي يكررها مع ذاته داخليا من شأنها أن تحفزه على الإستمرار في المذاكرة لفترات زمنية أكثر من المعتاد وتنظيم زمام أموره وخاصة تنظيمه لوقته ولتغلبه على بعض مسببات التلكؤ، ولترسيخ التفكير الإيجابي بصورة أكثر دعمت الباحثة الحصة الإرشادية بتوزيع قصاصات مصغرة تحتوي على عبارات إيجابية حو قدرتهم على استذكار دروسهم وتنظيم وقت الاستذكار وقدرتهم في تحقيق النجاح ترسيخ التفكير الإيجابي بدل التفكير السلبي نحو الاستذكار، والتشجيع على إيقاف الأفكار اللاعقلانية. فقد ذكر التلاميذ أن هناك تغيرات إيجابية في طريقة تفكيرهم نحو دراستهم ككل وطريقة تفكيرهم نحو تحقيق النجاح ، وقد يعزى هذا إلى تحفيز التلاميذ على الإنجاز الدراسي ، والتدريب على التفكير والتخيل الإيجابي وتوسيع دائرة الحديث الإيجابي مع النفس الذي يبعث فيها الشعور بالقدرة على الإنجاز الدراسي المتميز، في هذا الصدد نجد دراسة الأحمدي (2018) تشير إلى التلكؤ بأنه الصورة السلبية لنظرية الإنجاز وعدم القدرة على الإنجاز مما يعني الدور الفعال لتحفيز الإيجابي في توجيه السلوك لإنجاز الأهداف المطلوبة ، كما توصلت أيضا الدراسة إلى نتيجة مفادها أن التفكير الإيجابي يساهم بدرجة في الخفض من سلوك التلكؤ الأكاديمي (الأحمدي ، 111، 2018، 112)، كما نستطيع تفسير هذه النتيجة بأن المعتقدات الصحيحة والإيجابية والمنطقية هي المفتاح الرئيسي المحركة للقوة الإنسانية ، فالفرد يفسر إنجازاته بالإعتماد على القدرات والإمكانات التي يعتقد أنه يملكها ، مما يجعله يبذل قصارى جهده في تحقيق النجاح ( الغافري، 2018، 105) وقد تماشت هذه النتيجة نوعا ما مع دراسة (الغافري، 2018) التي توصلت أن اتجاه الإيجابي للأفراد نحو كفاءتهم المدركة تساعدهم في الإستمرار في إنجاز مهامهم، وبالتالي يصبح التلميذ يبتعد عن سلوك التلكؤ تدريجيا، هذا ما دعم محتوى البرنامج الإرشادي من ناحية تنمية الإعتقادات والاتجاهات الإيجابية نحو الدراسة وزيادة التفكير الإيجابي وأن يكون التلميذ حريصا على أداء واجباته ونشاطاته المدرسية وتعديل أفكاره لتكون

أكثر منطقية نحو استطاعتة وقدرته على الإنجاز الدراسي ، هذا ما يعني أن هناك علاقة موجبة بين مهارة تنظيم الوقت عند التلميذ ودافعيته نحو الانجاز الدراسي وهذا ما تؤكدته لنا دراسة محسن (2014) .

كما لعبت الجلسة الإرشادية حول الدور الفعال لمهارة تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يصبو إليها التلميذ تحديد معيقات ومضيعات الوقت والعمل على التحفيز الإيجابي للمشاركين لردع هذه المعوقات والمضيعات والتحكم فيها، ساهمت في تنمية شعور التلاميذ بأهمية تنظيم وقتهم لأثرها الكبير في تحسن تحصيلهم في الدراسي وهذا ما تدعمه دراسة كل من الفريجات وآخران (2010) الرحيمي والمارديني (2014) ودراسة السكاف وعلى (2020) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي.

## - مناقشة عامة:

عادات الاستذكار نوع من أنواع التعلم المقصود الذي يعتمد عليه التلاميذ في الإلمام بالمعلومات والمعارف المتعلقة بكل مادة من المواد الدراسية المقررة عليهم، وترتكز أساسا على العمليات العقلية المعرفية من ناحية تشفير المعلومة وتخزينها تخزينا سليما يسهل استرجاعها ببسر عند الحاجة إليها، كما يعتمد الاستذكار الفعال على التخطيط والتنظيم الجيد للوقت بشكل مستمر الذي ينعكس إيجابا في إنجاز مهامه المختلفة، وفي ظل كثافة البرنامج الدراسي الذي يشهده التلميذ قد يَأثر عليه بشكل كبير على مستواه الدراسي من خلال تأجيله استذكار دروسه وعدم الإقبال على أداء المهام الموكلة إليه ، معتقدا أن الوقت لا يكفيه في أداء واجباته ما يساهم في تعزيز التلكؤ الأكاديمي لديه وهذا ما أشار إليه (ألبرت أليس) حيث يرى أن سلوك التلكؤ نمط من أنماط التفكير الخاطئة وغير منطقية والتي تتمثل في ضعف القدرة المتخيلة للتلاميذ الممتلكين على إتمام واجباتهم ومهامهم المكلفين بإنجازها لذلك يظهرون سلوك المماطلة والتلكؤ في أداء أوإنهاء هذه المهام ،ويضيف أيضا أن المعتقدات الخاطئة تزيد من إتباع سلوك التلكؤ ، لأنها تزيد المتلكؤ عذرا مناسباً وسهلاً لتجنب إتمام هذه الواجبات، وقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف على فعالية برنامج إرشادي في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت والذي طبق على عينة من التلاميذ الممتلكين أكاديميا المقبلين على إجتياز شهادة البكالوريا، وكحوصلة للنتائج المحققة، فقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي المعد فعال في تحسين عادات ومهارة تنظيم الوقت لدى الممتلكين أكاديميا ، وهي نتيجة تتفق مع أغلب الدراسات السابقة التي تمت الإشارة إليها كدراسة سعدات (2007)، الطعان(2010)، (2011)، السيد وآخران (2013)، حمادنة (2016)، البشرابي (2020)، الغراز(2009)، الفريجات وآخران(2010)، عيسى وآخران (2010)، رقبان وآخران (2012)، المارديني (1014)، الغافري (2018)، كما أوضحت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة على كل من مقياس عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت في درجاتها الكلية وأبعادها تعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة، وتفسر الباحثة النتائج المتحصل عليها في ضوء الأثر الإيجابي لمحتوى البرنامج الإرشادي المقدم والذي عمل على إعادة البناء المعرفي للتلاميذ المشاركين في البرنامج ، وتم الإعتماد على بعض الفنيات المعرفية أبرزها الحوار، المناقشة والمحاضرة التي تعتبر من بين أساليب الإرشاد الجمعي الذي يغلب عليه الطابع التعليمي ، ويؤدي عنصر التعلم والتعليم دورا أساسيا في ذلك ، لأنه يغلب عليها الطابع التعليمي ، وجرى بنا التطرق إلى عرض بعض المعلومات حول عادات الاستذكار ، أسس ومبادئ عادات الاستذكار السليمة وتبسيط الضوء على أهم معوقات عادات الاستذكار عند التلاميذ، وحثهم على الإبتعاد عنها وتفاديها وأيضا تعريفهم بمجموعة من الإستراتيجيات والطرق والأساليب المساعدة على

تنمية وتحسين عادات الاستذكار، أيضا تعريفهم على ماهية مهارة تنظيم الوقت وتبيان أهمية مهارة تنظيم الوقت في تحقيق الأهداف التي يصبوا إليها التلميذ، مع تحديد معيقات ومضيعات الوقت والعمل على التحفيز الإيجابي للمشاركين لتجنب هذه المعوقات والمضيعات والتحكم فيها، وقدمت المحاضرات بالإستنادا لجهاز الحاسوب وجهاز العرض المرئي (Power Ponit) لجذب إنتباه المشاركين أكثر وأيضا كانت بعض المحاضرات مدعمة بشرائط فيديو ومطبوعات وقصاصات تحتوي على إرشادات مختلفة حول مضمون كل جلسة إرشادية، وذلك لتتبع طرق إيصال المعلومة والمساهمة في تحقيق أهداف الجلسات ، وكانت كل جلسة من الجلسات الإرشادية المقدمة تتخللها مناقشات وحوارات حول محتواها وأهدافها ،وفي الحقيقة كان لها أثر كبير في فهم المعلومات المقدمة وترسيخها، ومن ثم توسيع دائرة فهمهم وذلك من خلال ربطهم للجانب النظري المقدم لهم بالواقع مما كان له الأثر الواضح في التفاعل الإيجابي والشعور بالراحة والألفة بين المشاركين والباحثة بعد تلقي الجلسات الإرشادية والرغبة في مواصلة المشاركة في البرنامج ،كذا رغبتهم في التوصل إلى إيجاد حل لمشكلة التلكؤ الأكاديمي التي يعانون منها والتوجه نحو الإنجاز الجيد وتحقيق مستوى دراسي ناجح خاصة وأن المشاركين مقبلون على إجتياز إمتحان حاسم وانتقالي مهم يتطلب مضاعفة الجهد والمثابرة في الاستذكار والسعي لتنظيم الوقت لكي يستطيع القيام بكل ما هو مطلوب عليه في الفترة المحددة لذلك وعدم التلكؤ في ذلك، فسلك التلكؤ الأكاديمي الذي يمارسه التلميذ لا يعود إلى خصائص الموقف التعليمي بالضرورة، وإنما إلى أن أفكار التلميذ ومعتقداته المعرفية الخاطئة حول عدم قدرته على الاستذكار وأن الوقت لا يكفي في أداء واجباته خاصة الأكاديمية منها.

كما ترجع الباحثة ذلك التحسن الذي طرأ على المشاركين في البرنامج الإرشادي إلى الإلتزام بتأدية الواجبات المنزلية ، والتي تعتمد على ممارسة ما تم التعرف عليه وتعلمه أثناء الجلسات الإرشادية في تطبيق ذلك على مختلف المواقف التعليمية لهم ، مما ساهم بدوره في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لديهم وبالتالي التقليل من ممارسة سلوك التلكؤ الأكاديمي الذي كان يسيطر عليهم.

ويمكن القول أن التحسن الحاصل في عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت بعد تطبيق البرنامج يرجع إلى ما يحتويه من معلومات ومعارف حول آليات الاستذكار السليم وتنظيم الوقت، وكذا تنوع الفنيات والأساليب والإستراتيجيات التي إندرجت ضمن البرنامج وترابطها، من جهة وطبيعة العلاقة الإرشادية التي جمعت الباحثة والمشاركين الذين إلتزموا بالحضور المستمر وأداء مختلف الأنشطة المنزلية الأمر الذي تفعيل هذه المعلومات والفنيات والأساليب والإستراتيجيات ما سمح بظهور هذا التحسن الإيجابي.

وفي الأخير نستطيع القول أنه أصبح من المهم أن يحدد كل تلميذ أهدافا واضحا في حياته يسعى لتحقيقها وفقا لإمكانياته، ولعل الهدف الأسمى لكل تلميذ هو تحقيق النجاح في الدراسة الذي يطلب إتباع أنجع الطرق وأسهل الأساليب للاستذكار السليم الذي يضمن الاسترجاع الكامل والشامل لما تم استذكاره ، مع ضرورة مراعاة عنصر الوقت في تحقيق تلك الأهداف المسطرة فتنظيم وقت التلميذ تقع على عاتقه بدرجة كبيرة، لكن ما نشهده مؤخرا من عدم الاستثمار الرشيد في وقت التلميذ أصبح من الضروري تظافر جهود الإعلاميين والممارسين التربويين والمعلمين وكل من له صلة بالموضوع في نشر ثقافة أساليب المذاكرة الصحيحة والفعالة والسليمة والتحسيس بضرورة تنظيم الوقت وتوزيعه على المهام وجدولة الأعمال الواجب القيام بها في وقتها المحدد.

خاتمة والتوصيات

### خاتمة:

سعت الدراسة الحالية إلى إلقاء الضوء على فعالية برنامج إرشادي في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئ أكاديميا ، وبالإستناد إلى ما تم الإطلاع عليه من دراسات سابقة وتراث نظري له علاقة بالموضوع قمنا بتصميم برنامج إرشادي محاولين الكشف عن مدى فعالية ذلك عن طريق تطبيقه على عينة من التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا وبالضبط ثانوية ( تمرحولت الجمعي ) مدينة تيمقاد ، وأسفرت الدراسة على نتيجة مفادها وجود أثر إيجابي للبرنامج الإرشادي في تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ المتكئين أكاديميا هذا ما عزز نتائج دراسات سابقة بحثت في هذه المتغيرات التي تعتبر من المتغيرات المعرفية الأكثر تأثيرا في التحصيل الدراسي وذلك من خلال القدرة على وضع برنامج استذكار مرن يسمح بتوزيع الوقت توزيعا رشيدا يسمح للتلميذ في الإستثمار بوقته المدرسي في إنجاز المهام والواجبات وكل ما هومتعلق بدراسته ما يجعل من التلميذ يكتسب سمة المثابرة والإجتهد والإقبال على الإنجاز والإبتعاد عن ممارسة التلكؤ الأكاديمي في كل المستويات التعليمية على إختلافها ، ونتيجة لما يترتب عليه من آثار سلبية على المتكئ نفسه وعلى المجتمع المحيط به يسعد الباحثة في ضوء ما توصلت إليه من نتائج الدراسة الحالية أن تقدم جملة من التوصيات والمقترحات كتالي :

### - توصيات ومقترحات:

- إنشاء مراكز أكاديمية تابعة لوزارة التربية والتعليم يكون من مهامها تدريب التلاميذ على العادات الاستذكارية الجيدة والتي هم بأمس الحاجة إليها والعمل على إرشادهم وتنمية مهارتهم في المجالات الأكاديمية خاصة والاجتماعية والفنية عامة .
- توفير الأجهزة والوسائل والمعدات مثل ( دتاشو ، الحواسب ، والبرمجيات الحاسوبية والبرامج المرئية والمسموعة ) التي من شأنها أن تساعد التلاميذ في زيادة تركيزهم وترسيخ المعلومات في أذهان المتلاميذ والتي من شأنها تعزيز التعلم الذاتي لديهم .
- الاهتمام بالبرامج الإرشادية واعتبارها جزء لا يتجزأ من البرامج التعليمية والعمل على خفض وعلاج مختلف المشكلات المدرسية وخاصة التلكؤ الأكاديمي.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تضع متغير التخصصات الدراسي بعين الإعتبار.

## خاتمة وتوصيات

---

- ضرورة اهتمام المرشدين التربويين باستخدام برامج إرشادية تعمل على التدريب المستمر على أساليب المذاكرة الصحيحة وتنظيم الوقت لتقليل من التلكؤ الأكاديمي، والاستفادة من نتائج البحث الحالي.
- تخصيص مكتب خاص في المؤسسات التربوية خاصة بالأخصائيين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين حيث يمكن استخدامها في تنفيذ مختلف البرامج الإرشادية.
- تقديم خدمات إعلامية ومناقشات جماعية تتناول طرق الاستنكار السليمة وطرق تنظيم الوقت وعدم تأجيل الدراسة.
- إجراء دراسة مماثلة للبحث على عينة مختلفة من مراحل التعليم .
- إدخال مفهوم كل من مهارة تنظيم الوقت وسيكولوجية الاستنكار ضمن المناهج الدراسية واستثمارها في العملية التعليمية.
- توصي الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات التي تضع متغير التخصص الدراسي الدقيق في الإعتبار.

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

- أحمد البهي السيد،(2008)، عوامل الذاكرة وعلاقتها بأساليب الاستذكار والذكاءات المتعددة لدى بعض الطلب " إعداد معلم الحاسب " ،مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة ، العدد 11،ص84-134.
- احمد عمر احمد محمد، (2018)، إستراتيجية مقترحة قائمة على التعلم النقال المنظم ذاتيا وفق نموذج زيمرمان الاجتماعي المعرفي في تدريس الأحياء لتنمية مهارات التنظيم الذاتي للتعلم وأبعاد قبول التعلم النقال لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس ، العدد الثاني والأربعون ( الجزء الأول).
- العجمي مها بنت محمد،(2002)، علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء، المملكة العربية السعودية، مجلة الخليج العربي (89)،1-50.
- حيدر أحمد مهدي حسين الصفار ،(2018) ،إدارة الوقت لدى الأبناء،المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة - المجلد الخامس ، العدد الأول يوليو 2018، عد الصفحات357-381
- حنان محمد نور الدين إبراهيم،(2007)،استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بعادات الاستذكار والاتجاهات نحوالتعليم الجامعي لدى طلاب الجامعة،عدد خاص : المؤتمر الدولي الخامس : " التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة : الفرص والتحديات في الفترة 11-12 يوليو 2007م.
- حسن عوض حسن الجندي وسماح عبد الفتاح عبد الجواد أحمد،(2013)،تصميم استراتيجية قائمة على الخرائط الذهنية وأثرها على تنمية التحصيل الدراسي وبعض المهارات الحياتية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بكليات التربية النوعية،مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة - عدد(34)،ص202-256.
- خولة عبد الرحيم غنيم،(2005) ، أثر استخدام برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية ، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية ، عمان .
- عبد العزيز ميهوب الوحش ، (2008) ( أساليب وعادات الاستذكار ومهاراته لدى طلبة كلية التربية والعلوم الأساسية بشبكة جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا (دراسة استطلاعية) ، مجلة الباحث الجامعي -2008م ديسمبر(19)
- محمد كامل عبد الصمد ،(1993)،سيكولوجية المذاكرة . كيف تستذكر وتتفوق، ط2، دار الدعوة ، الإسكندرية .

## قائمة المصادر والمراجع

- مدحت أبوالنصر،(2009)،إدارة الوقت والقواعد والمهارات ، الطبعة 2،المجموعة العربي للتدريب والنشر ، مدينة نصر - القاهرة - مصر .
- محمد حامد زهران،(2000)،الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المكالات الدراسية ،ط1، عالم الكتب ، القاهرة.
- 11- بسام أديب صلاح،(2013)،الأسرار السبعة للدراسة الذكية " التحفيز - الذاكرة الحديدة -التركيز الحاد الخرائط الذهنية القراءة السريعة - التمكين والتدعيم " طريق طلبة المدارس والجامعات للتفوق، مكتبة الرمحي أحمد ، عمان.
- أحمد بشبش أحمد العمري ،(2018)، العزوالسببي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية العلوم والآداب بالمخواة ، كلية التربية ، كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم ، ادره : البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية لكلية التربية) المجدد الرابع والثلاثون- العدد الحادي عشر - نوفمبر 1028م- جامعة اسيوط. الصفحات :151-181.
- الحجوج، أكرم محمد(2019).مهارات الاستذكار المنبئة بالاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب الصف العاشر الأساسي بفلسطين. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 8(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 55- 76
- الشريف خالد بن سعود ، (2011)، محددات إدارة الوقت لدى المدراء والمهنيين : دراسة في إطار الخدمة الاجتماعية ،مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية ، جامعة أم القرى ،مجلد3، العدد1،الصفحات من 172-118.
- أمال عثمان مختار وعبد الجليل العاقب المبارك،(2014)،مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ودافعية الانجاز"دراسة ميدانية "بإمارة الشارقة لدى طلاب المرحلة الثانوية ( المدارس الخاصة)،رسالة دكتوراه، الصفحات 1-201، جامعة أم درمان الإسلامية،كلية التربية ، السودان
- أمينة راغب حسين حريرة ،(2015)،برنامج مقترح لتنمية بعض مهارات إدارة الوقت لأطفال ما قبل المدرسة، جامعة عين شمس ، قسم تربية الطفل ، كلية البنات، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد16، الصفحات 184-211.
- أيمن عبد العزيز سلامة حماد،(2018)،التسويق الأكاديمي وعلاقته بسلوك الانجاز الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية،العدد 16،مجلد1،أكتوبر 2018.

## قائمة المصادر والمراجع

- بندر بن عبد اللطيف وناصر عبد الله الأحمدى، (2017)، محددات التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة " دراسة تنبؤية " ، بحث مدعوم من عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، العدد(90)، أكتوبر 2017، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP).
- تيمب دايل ، (1991)، إدارة الوقت ، ترجمة وليد عبد الله هوانه ، معهد الإدارة العامة ، الرياض .
- حسن بن علي محمد الزهراني، (2010)، الأفكار العقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، مذكرة لنيل درجة الدكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- حسين هاشم هندول الفتلي، (2010-2011)، التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات الدراسية ودافع الانجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية كلية التربية محافظة القادسية .
- حمدي عبد الله عبد العظيم، معتر سيد عبد الله، (2007)، ط1، مهارات في فن المذاكرة : طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح ، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، الجيزة .
- خالد بن سعود الشريف، (2011)، محددات إدارة الوقت لدى المدراء المهنيين :دراسة في إطار الخدمة الاجتماعية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، مجلد3 العدد1،
- رشاد أحمد حسن التخاينة، (2018)، مستوى ما تتنبأ به عادات الاستذكار بالسلوك الصحي لدي طلبة المرحلة الثانوية، وزارة التربية - المملكة الأردنية الهاشمية، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثالث ، المجلد 3، يولي 218، الصفحات من - (414 - 383 )
- رعد لفنة الشاوي ونجلاء سعيد أبو سلطانة، (2003)، مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، قسم الإرشاد وعلم النفس التربوي ، جامعة اليرموك ، أنجزت هذه الدراسة بدعم من مجلس البحث العلمي في جامعة اليرموك، ISSN(1032-0165)، أبحاث اليرموك " سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الصفحات 401-428.
- رياض نايل العاسمي، (2015)، برامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، دار الإعصار العلمي ، ط1، عمان- الأردن .
- سعد عزيز جودة، (2011)، أثر برنامج إرشادي في خفض سلوك التلكؤ لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، كلية التربية / جامعة المثني ، المجلد رقم 14، العدد 3، الصفحات 355-325.

## قائمة المصادر والمراجع

- شيماء صلاح حسين،(2013)،بناء مقياس إدارة الوقت لدى أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة بغداد ، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، مجلة كلية التربية للبنات، المجلد 24 العدد 1،الصفحات: 67-83.
- صفاء عبد الرسول الإبراهيمي،(2020)،اتجاهات طلبة الجامعة نحو تقدير الوقت وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي، قسم العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، مجلة مركز البحوث النفسية، المجلد 31، العدد4،الصفحات:83-140.
- عبد الأمير عبود الشمسي وجنان اسماعيل طه ويس ،(2015)،التلكؤ الأكاديمي لدى طلبة معهد الفنون الجميلة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية،الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية،المجلد عدد 114،ص38.
- عبد الباقي دفع الله أحمد وأمنة سيد أحمد العوض،عادات الاستنكار وسط طلاب جامعة الخرطوم (مجمع الوسط ) وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، See discussions, stats, and author profiles for this publication at: Article · December 2012 - عبد الرحمان محمد عيسوي،(1976)، كيفية الاستنكار في الدراسة الجامعية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة -المجلد عدد (10)،رقم الصفحات 14-32.
- عبد اللطيف بن يوسف المقرن(2003-2004)، مهارات الاستنكار عمادة شؤون الطالب، مركز التوجيه والإرشاد، د ط، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن .
- عبد النعيم عرفة محمود محمد ،(2019)،علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ،مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، كلية التربية ، العدد 183، مجلد 3، الصفحات 303-215.
- عصام جمعة ونصار وعبد الرحمن محمد عبد الرحمن ،أثر التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة ،العدد السابع والسبعون ، سبتمبر(2016)، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ( ص 347-383) (ASEP)
- على بن رزق بن حمود السلمي،(2020)، مستوي مهارات إدارة الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ،المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسبوط -، المجلد السادس والثلاثون 36 ،العدد الخامس 5 ، مايو 2020،ع/ص 350-370.

## قائمة المصادر والمراجع

- علي بن جابر الثبيتي والجميل محمد عب السميع شعلة ،(2008)، برنامج مقترح لتنمية عادات الاستذكار لدى الطلاب العاديين والمتأخرين دراسيا من طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية ،سلسلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة أم القرى ، معهد البحوث العلمية ، مركز البحوث التربوية والنفسية، ط1، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر ، السعودية - مكة المكرمة .
- علي بن رزق بن حمود السلمي،(2020)،مستوى مهارات تنظيم الوقت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة،كلية التربية ،المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي، جامعة أسيوط، المجلد 36، العدد05،الصفحات:350-370.
- علي عبد الرحيم صالح وزينة علي صالح، (2013)، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الوقت لدى طلبة كلية التربية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP) العدد 38 الجزء 2، يونيو2013،الصفحات 243-271.
- غازي جمال خليفة ، (2012)، أثر بعض المتغيرات الأسرية في عادات إدارة الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الثانوي في محافظة "مأدبا" بالأردن ، قسم المناهج وطرق التدريس ، كلية العلوم التربوية ، جامعة الشرق الأوسط بالأردن،ملة العلوم التربوية والنفسية،المجلد 13، العدد 2 يونيو،2012،الصفحات: 485-512.
- فادي حسن عقيلان،(2015)،إدارة الوقت والذات ،الأردن -عمان ،دار المعتر،ط1.
- فاطمة أحمد عبد العال،(2020)،العلاقة بين مهارات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بور سعيد ،مجلة كلية التربية-جامعة بور سعيد،العدد(26)،الصفحات 1050 1070.
- فاطمة السيد الشربيني أحمد ،(2022)،تباين عادات الاستذكار بين كلاب مدارس التعليم العام العادية واللغات ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد119-يوليو(2022) ، الصفحات:1153-1184
- فوزية بنت خلفان بن حميد الغافري ، (2011)، فعالية برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى طلبة الكلية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم والآداب جامعة نزوى ، سلطنة عمان .
- فيصل بن عبد الله الرويس،(2014)، مستوى وعي الطلبة بأهمية الوقت ومضيعاته الذاتية والبيئية " دراسة على عينة من طلبة التربية الميدانية بكلية التربية بمحافظة عفيف" بجامعة الشقراء بالسعودية، ( هذه هي المعلومات الموجودة في المقال ).

## قائمة المصادر والمراجع

- فيصل فالح مجيد خليفة، نشعة كريم عبد الالمي، (2019 ) ،،لتلكؤ الأكاديمي لدى طالب المرحلة الإعدادية، مجلة الآداب / ملحق العدد 921(حزيران)،كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية.
- لبنى عبد الاله خضير وزينب فالح سالم (2017)، قياس العادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية ، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، العدد 5، المجلد 42 لسنة 2017م-1439هـ.
- ليستر أر. بيتل ، ترجمة محمد نجار، مراجعة هشام عبد الله، "إدارة الوقت " المرشد الكامل للمديرين الذين يعانون من ضغط الوقت ،الطبعة الأولى للكتاب باللغة الأجنبية (1991)، الطبعة العربية الأولى (1999)،الأهلية للنشر والتوزيع ، المملكة الأردنية الهاشمية - عمان ،الصفحات 01-292.
- مجدي محمد أحمد الشحات (2011)، أثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي،كلية التربية - جامعة بنها، مجلة كلية التربية - جامعة دمهور ، المجلد الثالث العدد(1) .
- محمد العلوي،(1992)،وقتك حياتك - دراسة موجزة في فن استغلال الوقت ، لبنان - بيروت ، دار الكلمة الطبية ،ط1.
- محمد المصري ،(2009)، العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة ،كلية العلوم التربوية ، مجلة جامعة دمشق - المجلد 25 - العدد (4+3) ، الأردن.
- محمد حامد زهران،(2000)،الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ،ط1، عالم الكتب ، القاهرة.
- محمد رياض أحمد وعادل رسمي حماد،(2014)، النشرة البيئية بعنوان : عادات الاستذكار ،قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، كلية التربية المعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم ،مكتب وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- محمود فتوح محمد سعادات ، (2007)، أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي على تعديل بعض عادات الاستذكار ومهاراته غير المرغوبة فيه بأخرى مرغوبة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ، مجلة الباحث الجامعي، يوليو- ديسمبر(14)(15)، 406-348.

## قائمة المصادر والمراجع

- مدحت محمد أبوالنصر،(2012)، إدارة الوقت - المفهوم والقواعد والمهارات- ط1، المجموعة العربية للتدريب والنشر .
- مهدي حسين صالح الكردي ، (2012)، مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتفاؤل وبعض سمات الشخصية لدى طلبة كليات التربية بإقليم كردستان ( العراق)، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التربية تخصص (علم النفس التربوي ) درتسة وصفية ،جامعة أم درمان الإسلامية ، كلية التربية - قسم علم النفس التربوي
- ناجي محمود النواب ، إياد هاشم محمد ، (2014)، عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، مجلة الفتح ، مجلد 10، العدد 60.
- نبيلة المولد ،(2019)،فاعلية التعلم القائم على المشروعات عبر الويب في تنمية التحصيل ومهارات التنظيم الذاتي في مادة الفزياء لدى طالبات المرحلة الثانوية ، المجلة العربية للتربية النوعية،(8)،37-68.
- ندى عبد باقر،(2019)،العادات الدراسية وعلاقتها بمهارة تنظيم الوقت لدى طلبة الجامعة ، الجامعة المستنصرية - كلية التربية ،مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية ، العدد 27، ع ص :221-257.
- نزاريتا بنت عبد الله، (2004)، بحث مقدم لنيل الإجازة العالمية في دراسات القرآن والسنة ، كلية دراسات القرآن الكريم والسنة ، جامعة العلوم الإسلامية ب ماليزيا - كولامبور - .
- نصار، عصام جمعة, & عبد الرحمن، عبد الرحمن محمد. (2016). أثر التدريب على بعض إستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في التلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة = The Effect of Self-Regulated Learning Strategies Training on Academic Procrastination for College Academically Delayed Students .*Journal of Arabic Studies in Education and Psychology* ,36(100), 1-48.
- نضال مزاحم رشيد العزاوي،(2015)، أثر أنموذج مارزانوفي مهارات التعلم والاستذكار عند طلاب الخامس الأدبي في الأدب والنصوص وتنمية تفكيرهم الاستدلالي ،مجلة العلوم الاجتماعية العدد 15 نوفمبر 20 ،جامعة تكريت/ العراق .
- نعيمة صياد،إشراف حدة يوسف،(2018)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل نمط السلوك - أ- في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا ، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتورا علم النفس - تخصص علم النفس التربوي، جامعة الحاج لخضر باتنة (1) الجزائر .

## قائمة المصادر والمراجع

- نوال عبد الكريم الأشهب، (2015)، إدارة الوقت بالمفهوم الاستراتيجي، دار المجد للنشر والتوزيع ، ط1، عمان-الأردن .
- نورجان عادل محمود دهم ير ، (2014)، المهارات المعينة على الاستذكار والتعلم وعلاقتها بالدافعية ، (ط1) دار الكتب والوثائق القومية ، المكتب الجامعي الحديث، جامعة كركوك، العراق .
- محمود دهم ير نورجان عادل، (2014)، المهارات المعينة على الاستذكار والتعلم وعلاقته بدافعية التعلم، كلية التربية - جامعة كركوك ،المكتب الجامعي الحديث ، دار الكتب والوثائق القومية، ط1.العراق.
- نيفين بنت حمزة البركاتي،(2018)، أثر التدريس باستخدام إستراتيجية قائمة على الإنفوجرافيك التعليمي على تحصيل وعادات الاستذكار لدى طالبات طرق تدريس الرياضيات بجامعة أم القرى،مجلة البحث العلمي في التربية،العدد 19.
- هبة حسين إسماعيل ،2019، الإسهام النسبي للاثزان الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الفوضوي والتلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا: دراسة تنبؤية في ضوء بغض المتغيرات الديموجرافية ، دراسات الطفولة أكتوبر 2019،جامعة عين شمس.
- هدى السبيعي وأنور رياض عبد الرحيم،(2000)، مهارات التعلم والاستذكار ،ط2،دار الثقافة ، الدوحة.
- هورن سام ترجمة مفيد ناجي يوسف عودة إشراف الترجمة ومراجعتها : إبراهيم بن حمد العقيد ، (2000)، التركيز مهاراتك الثمينة للتميز والإبداع لتحقيق النجاح المطلوب ، دار المعرفة للتنمية البشرية ومكتبة فهد الوطنية ، ط1 ، المملكة العربية السعودية الرياض .
- وفاء محمد لي خضر الأشقر ومروان صالح عليم الصمادي (2010)، مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة دامعة اريد الأهلية مجلة كلية التربية ،جامعة عين شمس - كلية التربية، المجلد 34العدد3 ، الصفحات 649-677.
- يوسف أحمد سالم الربعه ونصر يوسف مقاله،(2018) ، القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت والمعتقدات ما وراء المعرفية بالتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في محافظة مادبا،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، العدد 27، المجلد رقم 02، الصفحات : 430-461.

## قائمة المصادر والمراجع

- عبدالوهاب، داليا، (2011)، برنامج تدريبي قرائي في مهارات الاستذكار ودافعية الإنجاز الأكاديمي وما وراء الفهم القرائي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، مجلة التربية بالزقازيق، العدد 71، الجزء 2، ص 25-122 :مصر.
- أزهار محمد على كاظم السعيدي ، (2015) ، مستوى مهارات الاستذكار لدى طلبة قسم الجغرافية كلية التربية للعلوم الإنسانية ، مجلة الباحث ، جامعة كربلاء ، العراقية للمجلات الأكاديمية العلمية من : <https://www.iasj..net/iasj?func=article ald=105338>.
- إسماعيل، إبراهيم السيد إبراهيم(2012). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالاتجاه نحو الدراسة والتحصيل الدراسي لدى طالب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. العدد 78. الجزء الأول. 35 - 75.
- انعام قاسم خفيف الصريفي، (2018)، المعتقدات المعرفية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة ذي قار المجلد 13 العدد 1 آذار.
- بشرى كاظم الشمري وحيدر حلى حيدر، (2011)، قياس مهارة تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، كلية التربية، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد 71، ص 166-220.
- سحر السيد الأحمد، (2018)، التلكؤ الأكاديمي وعاقته بالتفكير الايجابي ودافعية التعلم لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية، جامعة طانطا - كلية التربية- مجلد 72، العدد 4، ص 67-118.
- سمية على عبد الوارث، (2019)، فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التعلم المنظم ذاتيا وتحسين التحصيل الدراسي في مقرر القياس والتقويم لدى عينة من طالبات كلية التربية ، مجلة البحث العلمي في التربية ، الجزء (14)، العدد (20).
- شاکر محمد احمد البشرابي، (2020)، فاعلية برنامج تربوي لتنمية عادات الاستذكار للطلاب المتأخرين دراسياً في المرحلة المتوسطة، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة تكريت بالعراق، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد (17)، العدد (66)، 2020.
- عبد الرحمان عدس ويوسف القطامي ، (2008)، علم النفس التربوي النظرية والتطبيق الأساسي، ط 4 ، دار الفكر، الأردن .

## قائمة المصادر والمراجع

- عبد الهادي، داليا خيرى عبد الوهاب. (2015). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف = Differences between High and Low Academic Procrastination in Self-Regulation Learning and Self-Control *International Interdisciplinary .among Special Education Students at Taif University Journal of Education* ,1(3085), 1-37.
- علاء محمود جاد الشعراوي، مي فتحي السيد البغدادي، (2013-)، مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة عدد (31) - يوليو ص 96-128.
- نعمة مصطفى رقبان والحسيني رجب ربحان وحنان عبد الحليم رزق، (2013)، تنمية مهارات تنظيم الوقت لدى فتيات جامعة "كفر الشيخ"، مجلة الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنصورة ، المجلد (04) العدد (01) ، الصفحات: 43-63.
- أحمد ثابت فضل، (2014) ، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارة إدارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عينة من طلاب الجامعة ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب، المجلد عدد (51) يوليو، الصفحات : 287-330.
- درجة فاعلية تنظيم الوقت لدى طالبات كلية علجون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ،عمار عبد الله محمود الفريجات وآخران، (2010) مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص-447 ص 478 يونيو، جامعة البلقاء التطبيقية، ISSN 1726-6807, <http://www.iugaza.edu.ps/ara/research/>
- منى حسن السيد، أحمد محمد أبو الخير أحمد ، أماني سعيدة سيد إبراهيم، (2013)، أثر برنامج تدريبي على مهارات الحياة وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثالث ، يوليو 2013، جامعة القاهرة ، بحث مسئل من أطروحة الدكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتوراة في التربية تخصص علم النفس التربوي .
- البرهان حمادنة، (2016)، فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، مجلد 13، عدد 119، 2017، 1-131. جامعة اليرموك ،اردن-الأردن.

## قائمة المصادر والمراجع

- علي بن علي عبد الله العفنان، 2006، العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض رسالة التربية وعلم النفس ، العدد 27، 2006 م .
- عواطف محمود موسى وسلوى عثمان مصطفى وإيمان محمد عبد العال ، (2010) ،فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات تنظيم الوقت لدى طالبات شعبة الاقتصاد بكلية التربية باستخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط ، جامعة المنصورة ،كلية التربية ،مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد (17) ، مايو 2010، الصفحات:410-434.
- عبد الرحمان أحمد الدخيل ومحمد جعفر جمل الليل وعماد الزغلول ،(2017) مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي عينة من الطلاب الموهوبين رياضيا في المرحلة الثانوية في دولة الكويت
- برومحمد، (2010)، أثر التوجيه على التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية " دراسة نظرية ميدانية للطلبة الجامعيين والمشتغلين بالتربية والتعليم ،دار الأمل للنشر والتوزيع ،د ط، الجزائر .
- بسام أديب صلاح،(2013)، الأسرار السبعة للدراسة الذكية " التحفيز - الذاكرة الجديدة - التركيز الحاد - الخرائط الذهنية القراءة السريعة - التمكين والتدعيم " طريق طلبة المدارس والجامعات للتفوق، مكتبة الرمحي أحمد ، عمان.
- زهية حمزاوي،(2018)، فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا "دراسة ميدانية لأربع حالات بثانوية الأمير عبد القادر -مستغانم- " ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، مجلد 11، عدد 2، أكتوبر 2018، الصفحات 195-211.
- حمدي عبد الله عبد العظيم،معتز سيد عبد الله،(2008)، ط1،مهارات في فن المذاكرة : طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح ، مكتبة أولاد الشيخ للتراث،الجيزة .
- محمد حامد زهران،(2000)، الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المكلمات الدراسية ، ط1، عالم الكتب ، القاهرة
- عماد محمد عطية، (2013) ،تقنيات الإرشاد الجماعي، الطبعة الأولى، مكتبة الرشد،المملكة العربية السعودية - الرياض.
- كاظم محسن الكعبي ،(2021)،علم النفس والعلميات المعرفية، ط1، دار المرید ، بغداد.

## قائمة المصادر والمراجع

- هيفاء علي اليوسف وسعاد مسلم الشبو،(2019)، الإسهام النسبي لنماذج التمثيل المعرفي في مهارة حل المشكلات لدى طلبة كلية التربية الأساسية، كلية التربية الأساسية، قسم علم النفس، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (182 الجزء الثالث) أبريل لسنة 2019م ، الكويت.الصفحات 669-707.
- شعبان محمد فضل بشر،(2008)،العلاج المعرفي السلوكي الإستراتيجيات والتقنيات ، طبعة1،الدار الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة، غريان ، ليبيا.
- صالح عبد الرحمان إسماعيل،(2013)، فنيات وأساليب العملية الإرشادية ، الطبعة الأولى ، دار المناهج لنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية ، عمان .
- نيفين أحمد ممدوح عبد الحكيم إدريس ، أثر التفاعل بين إستراتيجيتي التدريس التبادلي والتعلم التعاوني والأسلوب المعرفي ( الإندفاع - التروي) في تنمية مهارات الإستماع والإتجاه نحو اللغة العربية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي الأزهرى ، مجلة التربية ،جامعة الأزهر ، كلية التربية بالقاهرة ، العدد(199) الجزء (4) يوليو لسنة 2023م.
- أحمد محمد الزعبي ، تقنيات الإرشاد الفردي،(2015)، الطبعة الأولى ،مكتبة الرشد، دمشق .
- أحمد أبوسعد ورياض الأزايذة ،(2015)، الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي، الطبعة الأولى ، الجزء الأول، مركز ديونولتعليم التفكير،المملكة الأردنية الهاشمية.
- علياء نصير عبيس الكعبي ،(2021)،التكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية ،مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء ، الصفحات 1-9.
- جواد الشيخ خليل (2000)، عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، المركز القومي للبحوث غزة فلسطين
- جبر، رضا عبد الرازق ،(2008) ،(عادات الاستذكار وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية ،رسالة ماجستير منشورة ،جامعة المنصورة، كلية التربية . المنصورة : مصر .
- قطاف محمد وحمادي جمال ويعيط عيسى،(2019)،مهارة إدارة الوقت عند طلاب الجامعة طإستراتيجية لتحقيق النجاح الأكاديمي ، دراسة ميدانية معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيةبجامعة الأغواط وطلبة

## قائمة المصادر والمراجع

الدراسات العليا للأساتذة طالب عبد الرحمان بالأغواط، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (10)، العدد رقم (02) مكرر جزء (01)، الصفحة 365-395.

- عمار عبد الله محمود الفريجات وآخران، (2010)، درجة فاعلية تنظيم الوقت لدى طالبات كلية علجون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص-447 ص478 يونيو، جامعة البلقاء التطبيقية، ISSN 1726-6807، <http://www.iugaza.edu.ps/ara/research/>

- عواطف محمود موسى وسلوى عثمان مصطفى وإيمان محمد عبد العال، فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات تنظيم الوقت لدى طالبات شعبة الاقتصاد بكلية التربية باستخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط، جامعة المنصورة، (2010)، كلية التربية، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد (17)، مايو 2010، الصفحات: 410-434.

- نعمة مصطفى رقبان والحسيني رجب ربحان وحنان عبد الحليم رزق، (2013)، تنمية مهارات تنظيم الوقت لدى فتيات جامعة "كفر الشيخ"، مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنصورة، المجلد (04) العدد (01)، الصفحات: 63-43.

- مالك حميد محسن، (2014)، بعنوان قياس مهارة تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، مجلة الأستاذ، العدد 210، المجلد الثاني، عدد الصفحات: 293-320.

- سوسن السكاف وفارس علي، (2020)، فاعلية إدارة تنظيم الوقت لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة الخلدونية، 12(02)، الصفحات: 20-37. El-Khaldounia Journal of Human and Social Sciences ISSN : 1112-5896

- عصام علي اللطيب وربيع عبد رشوان، (2006)، علم النفس المعرفي، ط1، علم الكتب، القاهرة، مصر.

- عبد السلام جودت، (2010)، أساليب المذاكرة الخاطئة والصحيحة لدى طلبة التربية الأساسية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (3)، جامعة نابل، العراق.

- رحالي حليلة، (2022)، أثر التدريس باستخدام الفصول الافتراضية في تنمية دافعية الإلتقان وبعض نواتج التعلم " دراسة تجريبية على طلبة علوم التربية جامعة باتنة 1"، أطروحة دكتوراه LMD في علوم التربية

## قائمة المصادر والمراجع

تخصص تكنولوجيا التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، جامعة باتنة 1، الجزائر.

- حمدي محمد ياسين و رنا على عاشور، (2019)، إدارة الذات كمحدد نفسي للتكؤ الأكاديمي لطلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، العدد (20)، الجزء 3، جامعة عين شمس القاهرة مصر، الصفحات: 265-280.

- أشرف إبراهيم محمد الغراز (2009) ، فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ببور سعيد، العدد السادس ، الصفحات: 166-205.

- - جواد الشيخ خليل (2000)، عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، المركز القومي للبحوث ، غزة- فلسطين.

- عواطف عبد الوهاب علي، نصر سلمان نصر ،(2000)، بعض العوامل المؤثرة في عملية إستذكار الدروس : دراسة ميدانية على تلاميذ الحلقة الثالثة مرحلة الأساس ، جامعة أم درمان الإسلامية ، كلية التربية، السودان ، الصفحات 1-136.

- الأحلام محمود الجويفي (2017) ، معوقات الاستذكار الجيد لدى طلاب السنة النهائية بكلية الآداب بجامعة عمر المختار بدولة ليبيا .

- ألفت بنت عبد العزيز حسن الأشي،(2021)، الممارسات التربوية للوالدين في التعليم عن بعد للمرحلة الابتدائية وعلاقتها بكفاءة إدارة الوقت والجهد(دراسة ميدانية على عينة من الأسر السعودية بمحافظة جدة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، العدد(19).

- سميرة ميسون، رحمة قبائلي وأسماء خويلد،(2018)، التلكؤ الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين "دراسة إستكشافية لدى عينة من الطلبة بجامعة ورقلة، جامعة قاصدي مرياح -ورقلة-، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد(33)أ الصفحات: 726-713.

- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات،(1995)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون - الجزائر.

- Boyraz, S, & Ocak, G.(2016). Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables, *Journal of Education and Training Studies*, 4 (5), 76-84.
- Cottrell, S. ( 1999) : *The study skills handbook*. London: Macmillan press Ltd.
- <https://www.researchgate.net/publication/281287768> All content following this page was uploaded by Abdelbagi Dafalla Ahmed on 28 August 2015. The user has requested enhancement of the downloaded file.
- .Netherlands the, University Utrecht, Netherlands the, Learning and Innovation for Institute, procrastination academic on intervention
- -Cottrell ;S(2003).the Study Skills Handbook.Palgrave Macmillan.
- -Cottrell, S. ( 1999) : *The study skills handbook*. London: Macmillan press Ltd.
- Luckie,W. & SmethurstmW. (1998) *Study Power : Study Skills to improve your learning and your grades* . Cambridge , USA, : Bookline books.
- Macmillan. 123 صفحات+. ISBN 978-1-137-28926-
- psychological positive a of effect The). 2006. (E. M, Ossebaard-
- Stella Cottrell (2013). *The Study Skills Handbook*. Palgrave
- Fredrick, K. C. (1998): *The relationship between study skills training and5 - student grades and achievement test scores*. *Diss. Abst. Inter.*, 59(7-A) 2464.

- Law , P ,D. 2004 , *Teacging student the basics , an expoloray qualitative and quantitative case study of combined middle school study skills program , Dissertation Abstaracts International , VOL, 65-02,P.398 .*
- - Akcoltekin, Alpturk. (2015). High School Students' Time Management Skills in Relation to Research Anxiety, Educationa Research and Reviews, 11 (16), p9941-9949
- Denlinger, J. (2012).The Effects of management on college students academic Performance. PHD Dissertation, Ball University, USA

الملاحق

ملحق رقم (1) مقياس التلكؤ الأكاديمي .

البيانات العامة:

الإسم واللقب:.....

أخي التلميذ أختي التلميذة .....تحية طيبة وبعد:

نرجو منك الإجابة على هذه الفقرات المقترحة بكل صراحة وصدق، حيث أن هذه الإجابات تدرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص علم النفس المدرسي مع العلم انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة أخرى خاطئة وإنما الإجابة هي تعبير عن رأيك الخاص، لذلك رجاء وضع علامة ( X ) في خانة الإجابة التي ستختارها بدقة.

التعليمات :

- اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات التالية بتمعن .

- ضع علامة ( X ) أمام الإجابة التي تعبر عن رأيك الشخصي.

- لا تضع أكثر من علامة ( X ) لعبارة واحدة.

- لا تترك عبارة دون أن تضع فيها جواب ( X ).

وشكرا لك على حسن تعاملك.

رقم العبارة	العبارة	تنطبق عليا دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أؤجل انجاز واجباتي الدراسية حتى وقت فراغي					
2	اشغل نفسي بأمر أخرى لأتجنب إنهاء واجباتي الدراسية					
3	أؤجل دراستي للامتحان حتى الليلة التي تسبقه					
4	أضيع وقتي في أي شيء حتى لا أكمل واجباتي الدراسية					
5	عندما لا أنهي واجباتي المكلف بها في القسم أقدم أعدارا للأستاذ					
6	أقول في نفسي أنني سأقرأ غدا					
7	انزعج جداً قبل الامتحان لأنني ضيَّعت وقت الدراسة					
8	عندما يكلفني الأستاذ بواجب لأنجزه إلا في الدقائق الأخيرة					

					أشعر بالتوتر لأنني لم أنجز الواجبات الدراسية في وقتها	9
					أقول في نفسي مازال الوقت مبكرا لإنجاز واجباتي الدراسية	10
					لا أحتاج إلى ساعة في المكان الذي أنجز فيه واجباتي	11
					يضايقني أن الوقت يمر بسرعة قبل أن أنهى واجباتي الدراسية	12
					أشعر أن الواجبات التي تقدم للتلميذ عبئ عليه	13
					أشعر بالحزن لأنني لم أنهى واجباتي الدراسية رغم قدرتي على ذلك	14
					أنزعج من تكليفي بواجب دراسي	15
					أشعر بالتوتر عندما أبدأ بإنجاز واجب دراسي مكلف به	16
					أفضل أن أترك واجباتي الدراسية إذا شعرت بالملل	17
					أقول لنفسي أنني أستطيع إنجاز واجباتي في الصباح	18
					أحب أن ألتقي بأصدقائي الذين لا يهتمون للواجبات الدراسية	19
					أشعر بالذنب عندما يقترب موعد الامتحان وأنا لم أستذكر دروسي جيدا	20
					أنزعج من التلاميذ الذين يسهون واجباتهم الدراسية في الوقت المحدد	21
					تأجيل الواجبات الدراسية مشكلة أعاني منها	22

ملحق رقم (2) مقياس عادات الاستذكار :  
البيانات العامة:

الإسم واللقب:.....

أخي التلميذ أختي التلميذة .....تحية طيبة وبعد:

نرجو منك الإجابة على هذه الفقرات المقترحة بكل صراحة وصدق، حيث أن هذه الإجابات تدرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص علم النفس المدرسي مع العلم انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة أخرى خاطئة وإنما الإجابة هي تعبير عن رأيك الخاص، لذلك رجاء وضع علامة ( X ) في خانة الإجابة التي ستختارها بدقة.

التعليمات :

- اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات التالية بتمعن .
  - ضع علامة ( X ) أمام الإجابة التي تعبر عن رأيك الشخصي .
  - لا تضع أكثر من علامة (X) لعبارة واحدة .
  - لا تترك عبارة دون أن تضع فيها جواب ( X ) .
- شكرا على حسن تعاملك .

رقم العبارة	العبارات	غالبا	أحيانا	أبدا
1	أستمع للموسيقى أثناء المذاكرة.			
2	أشاهد التلفاز أثناء المذاكرة.			
3	أتناول بعض المشروبات أثناء المذاكرة.			
4	أقوم بتهيئة مكان الدراسة قبل البدء بالمذاكرة.			
5	أذاكر وأنا أتجول في البيت.			
6	أتناول بعض الأطعمة أثناء المذاكرة.			
7	أقوم بممارسة الرياضة أثناء المذاكرة.			
8	أذاكر في أوقات الصباح بعد صلاة الفجر.			
9	أذاكر وأنا مستلقي على السرير .			
10	أتناول المسليات أثناء المذاكرة.			
11	أذاكر وأنا جالس على المكتب.			
12	أحضر الدروس قبل أن يشرحها الأستاذ.			
13	أذاكر حسب جدول زمني محدد ومنظم.			
14	أراجع الدروس السابقة أولا حتى لا أنساها			
15	أضع خطوط تحت المواضيع الهامة أثناء المذاكرة.			
16	أسجل ملاحظاتي أثناء المذاكرة.			
17	أبدأ مذاكرتي بإلقاء نظرة سريعة على المادة			
18	أذاكر بصوت مرتفع إذا أردت حفظ المواد النظرية.			
19	أغلق على نفسي باب الغرفة أثناء المذاكرة.			
20	أذاكر بهدوء وبمفردي.			
21	لا أستطيع المذاكرة مع الأصدقاء.			
22	لا أحب أن يقاطعني أحد أثناء المذاكرة.			
23	أذاكر على الهاتف مع أصدقائي.			
24	لا أستقبل الضيوف أثناء المذاكرة.			
25	أغلق الهاتف أثناء المذاكرة			
26	لا أتحدث مع إخواني أثناء المذاكرة.			
27	أنظم وقتي بين الزيارات الاجتماعية والاستذكار			

ملحق رقم (3) مقياس مهارة تنظيم الوقت.

البيانات العامة:

الإسم واللقب:.....

أخي التلميذ أختي التلميذة .....تحية طيبة وبعد:

نرجو منك الإجابة على هذه الفقرات المقترحة بكل صراحة وصدق، حيث أن هذه الإجابات تندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص علم النفس المدرسي مع العلم انه ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة أخرى خاطئة وإنما الإجابة هي تعبير عن رأيك الخاص، لذلك رجاء وضع علامة ( X ) في خانة الإجابة التي ستختارها بدقة.

التعليمات :

- أقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات التالية بتمعن .
- ضع علامة ( X ) أمام الإجابة التي تعبر عن رأيك الشخصي.
- لا تضع أكثر من علامة (X) لعبارة واحدة.
- لا تترك عبارة دون أن تضع فيها جواب ( X ) .

شكرا على حسن تعاملك .

الرقم	دائم ا	غالبا	أد يانا	نادرا	أبدا
01					
02					
03					
04					
05					
06					

					07	احدد الأولويات وارتبها بحسب اهميته التحقيق أهدافي
					08	اكلف الآخرين ببعض الاعم الاختصارا للوقت
					09	أجلس لأوقات طويلة امام التلفاز
					10	احدد اهدافي وما يتناسب والوقت المتاح لتحقيقها
					11	استثمر ساعات الفراغ في الترويج عن نفسي
					12	احدد وقتا لمواجهة أي مشكلة أو أي ازمة طارئة
					13	اسارع الى النوم عند مواجهة اعمال كثيرة
					14	احرص على ان اقضي وقتا في المشاركة بالأنشطة المختلفة
					15	احدد اوقات الدراسة التي تسبق الامتحانات
					16	احرص على التخطيط المبكر لأعمالي
					17	احدد أسباب ضياع الوقت
					18	استغرق وقتا كثيرا في احلام اليقظة والسرمان
					19	أسعى لإتمام دراسي في الوقت المحدد
					20	اضع قائمة بأعمالي اليومية
					21	استغرق وقتا طويلا عند اجراء مكالماتي الهاتفية
					22	اسهر إلى ساعات متأخرة كل ليلة
					23	اعتمد خطة يومية لتسيير مهامي الدراسية
					24	استغل أوقات الفراغ في إنجازا عمال اخرى
					25	اضيع وقتي في اتصالات هاتفية شخصية لا قيمة لها
					26	اعمل على تجزئة المهام الكبيرة لتسهيل انجازها
					27	اجمع الاعمال المتشابهة في وقت واحد إذا أمكن عملها في وقت واحد
					28	اختر المهام التي يمكن تنفيذها في اليوم الواحد
					29	استطيع ترتيب الاعمال المطلوبة مني خلال اليوم حسب الأولوية
					30	اعمل على تحقيق التوازن بين متطلباتي الدراسية والشخصية
					31	لدي وقت كافي للترويج عن النفس

					يطغى وقت النشاطات الاجتماعية لدي على وقت الواجبات والاعمال الأخرى	32
					اقضي وقتا أطول في دراسة المواد الاصعب من الوقت الذي أقضيه في دراسة المواد الاسهل	33
					اقدر الوقت المناسب لدراسة كل مادة على حدى	34
					اجد صعوبة في اجبار نفسي على اكمال عمل معين في فترة معينة	35
					أقوم بتأجيل المهام الحالية إلى وقت اخر	36
					أهتم باختيار أوقات محددة للتحضير والمراجعة	37
					أنام الساعات التي أحتاجها	38
					أقضي الكثير من الوقت في قراءة موضوعات أخرى غير دراسية	39
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	40
					أقوم بتأجيل الاعمال التي ليس لها صلة بالعمل الحالي	41
					أهتم بتوزيع وقتي على كافة المواد الدراسية	42
					لدي وقت فراغ طويل نسبيا	43
					كثيرا ما أذهب إلى المدرسة دون اكمال واجباتي المنزلية	44
					أوزع وقتي جيدا بين حاجات الأهل ومتطلبات الدراسة	45
					فترات الدراسة لدى كافية لإنجاز واجباتي الدراسية	46
					أستقل ساعات الصفاء الذهني لتنفيذ الاعمال الأكثر صعوبة	47
					دراستي منظمة في فترات تتخللها فترات للراحة	48

ملحق رقم ( 04 ) محتوى المحاضرات التي تضمنتها جلسات البرنامج الإرشادي:

محاضرة رقم (01) بعنوان عادات الاستذكار.

تمهيد :

يبدل التلميذ جهدا في الاستذكار وذلك من أجل الإحتفاظ بالمعلومات في كل مادة من المواد التي يدرسها ضمن المقرر الدراسي ، فالاستذكار عملية ملازمة للتلميذ من بداية دراسته إلى غاية نهايتها فهي عنصر أساسي في تحسين مستوى الإنجاز والتحصيل الدراسي للتلميذ في مختلف مراحل تعليمه.

### 1- تعريف الاستذكار:

يعرفها (كيرت وجون Curt & John 1990) "بأنها الطرق الخاصة التي يتبعها التلميذ أثناء تعامله مع المعلومات سواء كان ذلك داخل القسم أو أثناء قيامه بالاستذكار" خارج القسم.

تعريف(الاركوزي 2013) يعرفها" بأنها مجموعة من الخطوات التي يستعملها التلميذ لتسهيل عملية اكتساب وفهم المعلومة والتفاعل مع المعلومات الجديدة في المادة الدراسية وضمان استرجاعها ببسر وسهولة".

فيما نجد كل من ( منى حسن السيد وأحمد محمد أبو الخير وأمانى سعيدة سيد إبراهيم ) يعرفون عادات الاستذكار بأنها " نمط سلوكي يكتسبه التلميذ من خلال الممارسة المتكررة والمواظبة على إنجاز الدروس والواجبات المدرسية في موعدها دون تأخير واستخدام طرق فعالة من أجل تحصيل المعلومات واكتسابها".

### 2- مهارات الاستذكار

تقسم مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات كالتالي:

جدول ( ) يمثل تقسيم ( لافي وسميث 1998 Luckie & Smeth ) لمهارات الاستذكار الثلاثة.

جدول يوضح محددات مهارات الاستذكار الثلاثة من تصميم الباحثة .

مهارات الاستذكار		
مهارة المدخلات	مهارة العمليات	مهارة المخرجات
هي أول خطوة نحو الاستذكار الجيد بحيث تفيد هذه المهارة في اكتساب المعلومات والأفكار الجديدة في مختلف المواد الدراسية داخل القسم وخارجها وإدخالها لذهن من خلال الحواس.	عندما يحصل التلميذ على المعلومات يبدأ بتجهيزها لربطها في البنية المعرفية لديه وهذا الربط يساعد على استدعائها وقت حاجتها.	هنا يتم ترجمة كل من ( مهارة المدخلات ومهارة العمليات ) إلى أداء ظاهر يقدر من خلاله مدى نجاح التلميذ فالأستاذ لا يدري كيف نظم التلميذ وقته للاستذكار ولا يعرف كم ساعة قضاها في حفظ الدرس لكن يلاحظ ويقوم أدائها التلميذ من خلال نتائجه في الفرض أو الإمتحان وأثناء الإستجاب.

وأي خلل في أحد هذه المهارات يؤثر حتما على النتائج النهائية والمتمثلة في مستوى التحصيل الدراسي لدى التلميذ.

### 3- أهمية عادات الاستذكار:

3-1 - تساهم عادات الاستذكار في زيادة قدرة التلميذ على اكتساب المعلومات والإحتفاظ بها ، بغض النظر على أنها تجعل الاستذكار أكثر فعالية ، وتدفع التلميذ إلى ممارسة التفكير العلمي في حل المشكلات التي قد تواجهه ، وتحفزهم على اكتساب المعرفة.

3-2 - الاستذكار الجيد ينمي قدرة التلميذ على اكتساب المعلومات والمعارف، التي بدورها تحتاج إلى درجة كبيرة من التنظيم في الذهن ، لأن إدخالها في الذهن دون فهم ودون تنظيم يؤدي إلى نسيان المعلومات وتلاشيها.

3-3 الاستذكار الجيد يمهد الطريق للتعلم على تنظيم وقته وتحديد أهدافه والحصول على المعلومة الصحيحة في أقل وقت وبالتالي الوصول إلى النجاح في كل المهام والواجبات المدرسية وتحقيق التفوق والتميز.

3-4- تساهم في معرفة الصعوبات التي يعاني منها التلاميذ في دراستهم ، والعمل على تفاديها والتغلب عليها ، كما وتجعلهم أكثر قدرة على التعلم وترفع من مستوى الثقة بالنفس ، وتحسن مستوى الدافعية للإنجاز الأكاديمي لديهم.

### 4- معوقات عادات الاستذكار:

قد يرجع ضعف القدرة على الاستذكار إلى عدة صعوبات تعرقل التلميذ أثناء عملية الاستذكار، ومن أهم هذه العوائق ما يلي:

- الانتقال من درس إلى آخر دون الإلمام بالمعلومات الكلية في الدروس السابقة.
- عدم القدرة على تنظيم وقت الاستذكار مما يؤدي إلى كثرة الدروس وتراكمها.
- التلكؤ وتأجيل استذكار الدروس بدون وجود سبب معقول.
- إعتقاد التلميذ أنه لا يستطيع القيام باستذكار دروسه فإنه فعلا لن يقوم بذلك في هذا الصدد تقول الحكمة ( لا بد أن تزيل الشك في قدراتك كي تتعلم أي شيء).
- التلميذ الذي يكون متعبا أو مجهدا أو مريضا أو جائعا فإنه لن تكون له الطاقة اللازمة لاستيعاب والاستذكار الجيد.
- يشتكي التلميذ من عدم تذكر ما تم استذكاره ودراسته سابقا بعد الإطلاع على موضوع درس جديد وهذا راجع إلى تداخل المعلومات فيما بينها لذا من واجب التلميذ أن يقوم بمراجعة معلوماته بصفه دوريه ومستمرة.
- الإفراط في مشاهدة مختلف البرامج التلفزيونية وكذا قضاء وقت كبير في تصفح مواقع التواصل الإجتماعي والألعاب الإلكترونية والمكالمات الهاتفية.

خلاصة:

نستطيع القول أن عادات الاستذكار تظهر جليا في سلوك التلميذ عندما يدرس ويتعلم ويكسب المعلومات بطرق جديدة ومختلفة وتكتمل عملية الاستذكار بقدرة التلاميذ على استرجاع ما تم حفظه من معلومات في المادة الدراسية، إذا احتاج التلميذ إلى معرفة ماهية عادات الاستذكار والعمل على تحسينها وتجنب الأسباب التي تعرقله.

المحاضرة (02): التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم.

تمهيد:

إن التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم يساهم في التحصيل الجيد للمعلومات، ومنه يصبح التلميذ أكثر قابلية على الإنتباه والإحتفاظ والفهم والاستيعاب المركز لما يتعلمه في مختلف مدخلاته التعليمية المتمثلة في المواد الدراسية التي يتناولها طيلة عامه الدراسي التي بدورها تجنب التعثر وال فشل في مساره التعليمي، وفي هذه المحاضرة نستعرض بعض الشروط من الناحية الجسدية والمادية والنفسية التي تساعد على الاستذكار السليم.

1- الشروط الجسدية والمادية والنفسية التي تساعد على الاستذكار السليم:

- **الإتجاه الإيجابي نحوالتعليم والمدرسة:** يتضمن الإتجاه الإيجابي ما يضعه التلميذ لنفسه من أهداف وآمال ومقدار ما يبذله من اجتهاد وطاقة وما يشعر به تجاه دراسته، فالاستذكار يكون أكثر شمولا ويسرا عندما يستمد التلميذ متعة ولذة مما يبذله من جهد وكلما كانت الدراسة ممتعة وشيقة كلما تعلم أكثر وبطريقة سهلة وسريعة ودون عناء، ويستطيع التلميذ أن يجعل استذكاره لدروسه ممتعا إذا أحب المدرسة ورغب فيها واتضحت أهدافه التحصيلية التي يمكن تحقيقها أوالقابلية لتحقيق.

- **الإهتمام :** إهتمام التلميذ بالدراسة يجعله يقبل بشكل أكثر على الاستذكار فيبذل فيها الكثير من الجهد برغبة وشوق هذا ما يساعد على تذليل الصعوبات التي قد تصادفه في مساره الدراسي.

- **إتباع نظام غذائي صحي :** يشمل الغذاء المتكامل جميع المكونات الغذائية من فيتامينات وبروتينات وسكريات وكربوهيدرات وأملاح معدنية ، والحرص على أخذ الكمية الكافية من الماء التي تلبي احتياجات الجسم ويجب على التلميذ أن لا يستذكر دروسه بعد تناول الوجبات الثقيلة ، وإذا شعر التلميذ أثناء جلسة الدراسة

بالجوع عليه تناول أخذ مقدرا صغيرا من الغذاء البروتيني **مثل**: الجبن أو كاس من اللبن، وعدم الإفراط في تناول بعض المنبهات مثل الشاي أو القهوة كوسيلة للتنبيه ومقاومة التعب ، واستبدالها بالعصير أو الفاكهة حتى تزود الجسم بالطاقة ،مع ضرورة عدم إهمال التلميذ للوقت المخصص لتناول الوجبات خاصة وجبة الإفطار التي تعتبر وجبة أساسية ومهمة للتلميذ ، فهي تعطي الجسم الطاقة المناسبة خلال اليوم الدراسي فالعضلات تحتاج إلى طاقة لتعمل بنجاح ، والذهن يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح .

- **ممارسة التمارين الرياضية:** التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط اللذين ينعكس تأثيرهما على القدرات الذهنية فهي تساعد على الدراسة لأنها تقلل التوتر وتزيد من الأكسجين الذي ينشط الذاكرة ويحافظ على سلامتها، كما وتساهم التمرينات البدنية على النوم وبالتالي القدرة على الاستيعاب، وعلى التلميذ أن يمارس التمارين الرياضية بانتظام مع تحديد الوقت المناسب لممارستها.

### - أخذ قسط كافي من النوم :

للنوم أثرا واضحا في تثبيت الحفظ لا سيما إذا كان مباشرة بعد المذاكرة ، فالفترة التي يقضيها التلميذ نائما ليست فترة خمول كلي، بل هي ذات أثر إيجابي على ما سبق تعلمه، وتجدر الإشارة هنا إلى أن تأثير ساعات ما قبل منتصف الليل للحصول على الراحة أفضل من الساعات التي تليها كما أن للإسترخاء دورا أساسيا في تحقيق النوم المجدي والنافع، كما يمكن للتلميذ أن يسترخي من دون نوم في الوقت الذي يجد فيه نفسه متعبا ومرهقا.

### - الضبط البيئي : أي البيئة المناسبة للاستذكار من التهوية الجيدة والإضاءة الكافية والجلسة الصحية

والمريحة أثناء الاستذكار وإيجاد مناخ مناسب للدراسة والإبتعاد الكلي عن الضوضاء لأن أكثر الأشياء إحباطا في مكان الاستذكار هو الشعور بأن المكان غير مريح ويبعث في النفس الكآبة، لذا يجب أن نجعل من هذا المكان جوا مناسبة وجذابا للاستذكار كل على طريقته الخاصة، لأن البيئة المنظمة للاستذكار تساهم في تنظيم الأفكار والمعلومات.

- **تحديد وقت الاستذكار:** لدى التلميذ قدرة معينة على التركيز تتناقص بعدها بزيادة فترة الدراسة والاستذكار عن حد معين ، من هنا أشار المهتمون بأهمية تخصيص فترات للراحة تتناسب مع الوقت الذي يقضيه التلميذ في استذكار دروسه وبالتالي فإن مسؤولية تحديد و تنظيم الوقت هي من مسؤوليات التلميذ نفسه ولا يمكن لأحد القيام بها نيابة عنه.

- استخدام المكتبة: تتيح لتلميذ الوصول إلى مصادر المعلومات المفيدة والمهمة في مجال دراسته ، كما تتيح له تكريس وقت للاستذكار الفردي أومع جماعة الصف بإعتبارها توفر بيئة ملائمة للاستذكار .

### - الإسترخاء والتنفس العميق خلال المذاكرة :

يعتبر العلماء أن الإسترخاء والتنفس العميق من أبرز العناصر الأساسية في إيجاد حالة من التعلم المثالية وتجعل القدرة على التركيز والفهم والإستيعاب عالية ، وهذا لأن الإسترخاء والتنفس العميق يعطي هدوءا نسبيا للذاكرة ، من شأنه التقليل من التشويش الذي قد يصيب هذه الأخيرة.

وتوصل العلماء إلى أن من تأثيرات التنفس العميق والاسترخاء على العقل ما يلي:

- إحداث استرخاء عام للجسم، وتخليص الذهن من التششت والتوتر .

- التنفس العميق يعمل على زيادة الأوكسجين في المخ، لأن المخ معروف باحتياجه لكم كبير من الأوكسجين، خاصة عندما يعمل في قمة المستوى العالي من التركيز والتسجيل الداخلي للمعلومات.

- التنفس العميق يساعد على إنشاء دورة منتظمة من الإيقاع لضبط المخ، مما يعمل على التأمل الواعي وهي وسيلة فعالة لمضاعفة قوة الذاكرة.

- يعمل الإسترخاء الفعال للعضلات على تهدئة الذهن، وضخ الطاقة في الجسم والمخ لمضاعفة قدرته على التركيز والاستذكار السليم والجيد.

### - تمرين الاسترخاء والتنفس العميق:

-الإعتدال في الجلسة على كرسي .

- ضع اليد اليمنى على الصدر واليد اليسرى على البطن مع أخذ نفس عميق من الأنف ولمدة (05) ثواني، كأنك تعد 1-2-3-4-5 حتى تشعر بإمتلاء الرئتان .

- إخراج ثنائي الأوكسجين بسلاسة عن طريق الفم ، مع فتح الفم على شكل (O) وعدم إخراج ثنائي الأوكسجين بقوة لكي يستفيد الجسم من نسبة الأوكسجين أكثر.

-إعادة نفس التمرين 3 مرات متتالية، لشعور بالتحسن الذي ساهم فيه هذا التمرين.

-توصية المشاركين في البرنامج على عمل هذا التدريب وتكراره أثناء التهيؤ لاستذكار ومراجعة دروسه لأنه يساهم في إيصال الأكسجين إلى الدماغ وإلى كل أطراف الجسم ويساعد التلميذ على الهدوء والشعور بالاسترخاء.

**المحاضرة 03 : مهارة كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات.**

**تمهيد:**

يحتاج التلاميذ باستمرار إلى تطوير مهاراتهم المختلفة في حياتهم الدراسية ، والدراسة المنتظمة انطلاقاً من عادات الاستذكار، إذ يحتاجون إلى وطرق ومهارات تعلم مختلفة وفقاً لحاجاتهم ونمط تعلمهم، إذ تعد كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات من عادات الاستذكار التي تعود بالنفع على التلميذ لما لها من فوائد في تحصيل المعرفة، فمن خلال هذه المحاضرة سوف نتطرق إلى التعرف على ماهية الملخصات وتدوين الملاحظات وأهميتها ، مع عرض الخطوات العلمية المساعدة في عمل ملخص وتدوين الملاحظات الهامة من الدرس.

**1- مفهوم مهارة عمل الملخصات وتدوين الملاحظات :**

الملخصات والملاحظات هوما يستخلصه التلميذ لنص أوإستماعه لدرس معين بأسلوبه الخاص الذي يراه أنه يسهل عليه تذكر أكثر المعلومات الواردة في ذلك النص أوالدرس، وهي تعد من المهارات الضرورية للاستذكار، لأن التلميذ لا يستطيع أن يحفظ كتابه المدرسي أو تذكر الدرس كاملاً إذا لم يتم بأخذ الملاحظات والملخصات بطريقته الخاصة وتنظيمه في ملفات خاصة يحتوي كل منها موضوعاً محدداً الذي من شأنه استذكار أكبر قدر ممكن من المعلومات، وهي من الآليات الأكثر شيوعاً والموثوق فيها لتنظيم واختصار المعلومات.

**2- أهمية تدوين الملاحظات وكتابة الملخصات أثناء الاستذكار:**

- تساعد الملخصات والإختصارات على التركيز بفاعلية وتحديد المعلومات من الأهم إلى المهم فبدلاً من قراءة (10) صفحات يمكن تلخيصها في صفحتين وذلك باستخلاص أهم الأفكار.

- إن عمل الملاحظات أثناء الاستذكار له دور كبير في تجميع المعلومات الأكثر إماماً بالموضوع وبالتالي الفهم الشامل للمادة الدراسية.

- تساعد على التركيز وبالتالي سهولة في التذكر وتنشط كل من الذاكرة طويلة المدى والذاكرة البصرية ، التي من شأنها أن تفيد في الإسترجاع والإستخدام المستقبلي للنقاط المهمة.

- تساهم الملخصات في تنظيم المعلومات وإنسياب الأفكار وتتبعها وترابطها، لأن التخطيط الجيد للمعلومات يساهم في إعادة ترتيبها وأسترجعها بكل سهولة.

### 3- أساسيات عمل ملخص وأخذ الملاحظات المهمة من الدرس:

3-1- الأسهم : لإظهار طبيعة الإتجاهات، والرموز: كالنجوم وعلامات التعجب والإستفهام وأدوات الإشارة.

3-2 - الكلمات الربطية : والتي توضح العلاقات والترابط بين المعلومات.

3-3- الأشكال الهندسية : كالمربعات والمستطيلات والدوائر .

3-4- إستخدام الألوان: ( أقلام ملونة مختلفة: خشبية ، فسفورية .... ) لأن فيها فائدة في كونها تثير الذاكرة وأداة مساعدة للإبداع.

### 4 -الخطوات الأساسية لعمل الملاحظات والملخصات من الكتب والدروس :

- قراءة الموضوع قراءة متأنية للتعرف على المضمون العام .

- إستعمال القلم أثناء القراءة أوتلقي الدرس وتدوين ما قرأته وما تلقنته.

- أترك مسافات بين السطور لإضافة شرح إذا لزم الأمر لاحقاً.

- حدد ولخص الأفكار الرئيسية مع إعادة صياغتها بتعبيرك الخاص.

- إجعل الملاحظات والملخصات سهلة التذكر بإستخدام الرموز والألوان والأشكال والإختصارات.

- إجعل ملاحظتك لها إحتماية إجابات على أسئلة والتنبؤ بالأسئلة التي قد ترد في الإمتحان.

- مقارنة الملخص المنجز بالنص أوالدرس أوالموضوع الأصلي لتأكد من عدم الإخلال بالفكرة الرئيسية والأفكار الفرعية أوالمعلومات أوالحقائق الواردة بالنص أوالدرس.

- مراجعة الملخص نهائية لإستبدال أو حذف بعض الكلمات أوإضافة بعض التفاصيل الضرورية.

- الملخصات يفضل أن تعمل بعد استذكار المادة الدراسية ليس عند البدء حتى يفهم التلميذ ما تم استذكاره وحفظها وتحديد النقط المهمة في الملخص وذلك بتدوين جمل وفقرات واضحة الأفكار ومرتببة ترتيبا موضوعيا وتسلسليا لضمان استرجاعها بكل يسر .

### خلاصة:

مهارة كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات من المهارات المهمة جدا لجميع التلاميذ وإتقانها يسهل عملية الاستذكار، فهي تتضمن تحديد الأفكار الرئيسية وكتابة الملاحظات بشكل واضح ومختصر، وتسجيل المعلومات المهمة، وكتابة الملاحظات أثناء الدراسة وتنظيم المعلومات وتثبيتها لضمان حفظها لوقت أطول، بغض النظر عن الأثر النفسي الإيجابي لدفع نحو استمرارية الاستذكار والمراجعة المستمرة لدروس.

**محاضرة 04: الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت.**

### تمهيد:

يؤكد العديد من التربويين أن استخدام الخرائط الذهنية في الميدان التعليمي المدرسي تجعل التلميذ يتعلم بصورة أكثر فعالية وأكثر كفاءة، حيث أن الأهداف يمكن تحقيقها في زمن أقل مع الإحفاظ بالمادة التعليمية، كما يكون التلميذ أكثر وعيا في العمليات المعرفية والسيطرة على مخرجات تعلمه وتوسيع ذاكرته، ومن خلال هذه المحاضرة سوف نتطرق إلى تقديم مفهوم مهارة الخرائط الذهنية وإبراز دورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت، مع عرض الخطوات الإجرائية في تصميم الخرائط الذهنية.

### 1- تعريف الخريطة الذهنية:

هي عبارة عن شكل تخطيطي مرئي يشمل مفهوما رئيسيا أو مركزيا وتتفرع منه الأفكار الرئيسية وتندرج فيها المعلومات من الأكثر شمولا إلى الأقل شمولا وتحتوي على مجموعة من الرسومات و الرموز والألوان.

### 2- الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت:

- تساعد التلميذ على تذكر الأفكار المهمة.

- تنشط الذهن وتشوق التلميذ للمادة التعليمية لأنها تضيف عليه المتعة وتشجعه على توليد الأفكار والآراء الجديدة.

- تقديم الأفكار بصورة منظمة وفي صورة مخططات لأنها تعتمد على اللغة البصرية أكثر منها من الشفهية مما يقود إلى: سهولة التركيز على الأفكار وتساعد على تقديم تغذية راجعة بطريقة سريعة للأفكار والعلاقات المعقدة وتسمح بتطوير الأفكار وإبرازها باستخدام الأشكال الهندسية والألوان.

- تحقيق الأهداف التعليمية في زمن أقل مع الإحتفاظ بالمادة التعليمية، كما يكون التلميذ أكثر وعياً في العمليات المعرفية والسيطرة على مخرجات تعلمه وتوسيع ذاكرته.

- تؤكد العديد من الجهود والتجارب التربوية العالمية والتي تعد مؤشرات بحثية على نجاح التلاميذ وحتى الأساتذة من خلال استخدام الخرائط الذهنية في تعليم مقررات مختلفة في العديد من المدارس العامة في الولايات المتحدة الأمريكية لمراحل تعليمية مختلفة وقد أظهرت نتائج تطبيق خرائط العقل تقدماً ملحوظاً في زيادة التحصيل لتلاميذ.

### 3- الخطوات الإجرائية في تصميم الخرائط الذهنية :

- ضرورة الإلمام بالمعلومات حول الدرس المراد صياغته في شكل خريطة ذهنية.
- تجهيز كراس خارجي أو أوراق بيضاء، مسطرة، أقلام ملونة متنوعة: ( جافة - خشبية، فسفورية ..).
- البدء في التعبير عن الفكرة الأساسية وتدوينها ووضعها في أشكال مختلفة، ووصل الأفكار الرئيسية بالأفكار الثانوية وربطها بأسهم مختلفة الأشكال ( منحنية - مستقيمة ) ومتعددة الألوان، ومحاولة تصميم خريطة ذهنية أكثر جاذبية للعين واستثارة أكثر للإنتباه مما يزيد من مستوى التركيز.

### خلاصة:

من هنا نستطيع القول بأن الخرائط الذهنية لها دور كبير في تحسين القدرة على استدعاء المعلومات المكتوبة، كما أنها طريقة فعالة عندما تطبق لكتابة المادة التعليمية وهي تساعد على تحسين العمليات المعرفية، وتشكيل ذاكرة قادرة على تذكر المعلومات بشكل أفضل.

## محاضرة 05: مهارة تنظيم الوقت ومعيقاته.

### تمهيد:

التلميذ في مرحلة البكالوريا هو يصدد دراسة كم معتبر من المقررات والمواد الدراسية تحضيراً للامتحان المصيري والتحصل على الشهادة ، هذا ما يستوجب عليه إتباع أسلوب صحيح في تنظيم وقته واستثماره والعمل على استغلاله الإستغلال الأمثل بتعقل وحكمة والحفاظ عليه بطريقة جيدة ، حيث أن الغالبية من التلاميذ يشكون من ضيق الوقت وصعوبة تنظيمه ، ومن خلال هذه المحاضرة سوف نتطرق إلى تعريف مهارة تنظيم الوقت ، مع إبراز أهميتها في تحقيق الأهداف التي يصبو إليها التلميذ، مع تحديد بعض معيقات الوقت مع الحث على ردع هذه المعيقات والتحكم فيها.

### 1- تعريف مهارة تنظيم الوقت:

هو أن يقوم التلميذ بحسن إدارة وقته وتقسيمه من خلال إعداد جدول للاستذكار يتناسب مع إمكانياته وقدراته، وكذلك القدرة على الموازنة بين متطلبات الاستذكار والمتطلبات الأخرى كقضاء بعض الأشياء للأسرة وممارسة أنشطته الإجتماعية ،حتى لا يشعر التلميذ بأن وقته لا يكفي في إنجاز المهام المدرسية المطلوبة منه والواجب إنجازها.

### 2- أهمية مهارة تنظيم الوقت لدى التلاميذ :

يمكن توضيح أهمية التنظيم الجيد للوقت لدى التلاميذ من خلال النقاط التالية :

- التوفيق بين الدراسة والحياة الخاصة وبتالي القيام بالأدوار المتعددة ، والشعور بالرضا وقضاء وقت أكبر في تحقيق الذات وتطويرها.

- تحقيق التحسن في تحصيله الدراسي وشعور التلميذ بالصحة والراحة النفسية.

- تمكن التلميذ من التفكير بحلول إيجابية للمشكلات التي قد تواجهه.

- تجعل التلميذ يخصص وقتا لفهم حاجاته ومناقشة قضاياها التربوية والدراسية.

- تعويد التلاميذ التركيز على الأهداف والنتائج، مما يؤدي إلى إتساع دائرة الإنجازات بدرجة أكثر نسبيًا خلال العام الدراسي.

- مهارة تنظيم الوقت تعد من العوامل المساعدة على تجنب التلكؤ الأكاديمي، فيؤدي التلميذ المهام المطلوب منه تنفيذها بسرعة وفي الوقت المحدد لها ، مع وضع أهداف واضحة لسير وفقها والإستفادة أكثر من الوقت وتخصيص جزء منه للراحة وضمان مستوى إستيعاب أعلى.

- تمكنه من إدراك الواجبات الهامة في مهامه الأكاديمية وغير الأكاديمية والتركيز على دراسته للوصول إلى النتائج المرغوبة فيها.

- الإبتعاد عن الأشياء التافهة ، والتقليل من التعب والجهد ، ووضع خطة العمل ، والتركيز على ما هو مهم من المواد الدراسية ومحتواها.

- تقليل نسبة الوقت الضائع، عن طريق التعرف على أين يهدر وقت التلميذ والعمل على إيجاد الحلول الممكنة وبالتالي زيادة وقت أكثر وتخصيصه للاستذكار.

### 3- معوقات مهارة تنظيم الوقت لدى التلميذ:

من أهم أسباب هدر وقت التلميذ ما يلي:

- التسويف والتلكؤ: قال الله تعالى: " وأنفقوا مما رزقناكم من قبل أن يأتي (10) أحدكم الموت فيقول رب لولا أخرتني إلى أجل قريب فأصدق وأكن من الصالحين (9) ولن يؤخر الله نفسا إذا جاء أجلها والله خبير بما تعملون(11) " (سورة المنافقون /10-11)، فالتلكؤ والتأجيل هوأشد معوقات تنظيم الوقت فالواجبات

اليومية ينبغي أن تؤدي في وقتها وعدم تأجيلها لوقت آخر لأن في ذلك مضيعة للوقت وتأخير في إنجاز الواجبات فكل مهمة يجب أن تنجز في حينها، فالتكؤ يؤدي عادة إلى تدهور مستوى الأداء لأنه يحرم التلميذ من الوقت الكافي واللازم لتجنب الأخطاء ، ويجسد عيوب تنفيذ المهام وهو أمر لا يمكن تجنبه في حالة التأجيل والتكؤ.

- النسيان وقد يحدث هذا لأن التلميذ لا يدون ما هو مطلوب منه إنجازه في كراسة خاصة فينسى بذلك الكثير من الواجبات.

- العقبة الأساسية في تنظيم الوقت هو تخصيص وقت طويل للقيام بأعمال روتينية وغير مهمة ولا تساهم في تحقيق الأهداف.

- محاولة أداء الكثير من الأعمال في نفس الوقت ، في حين أن القيام بعمل واحد في وقت محدد هو كاف لضمان تحقيق الأداء الجيد، أما القيام بأكثر من عمل فقد يجعل التلميذ يتأرجح بينهما ولا يحقق نتائج جيدة في أية منها.

- التقديرات غير الواقعية للوقت والتي تنشأ من التخطيط للقيام بالكثير من المهام التي لا تتناسب مع الوقت المتاح لتنفيذها.

- من أهم أسباب الفشل وتراكم الأعمال الغير منجزة هو سوء التخطيط.

- عدم وجود أهداف وأولويات أو خطط يومية وعدم وجود فترات محددة لإنهاء المهام.

- كثرة المكالمات الهاتفية وخاصة غير المهمة منها.

- الثرثرة والأحاديث غير المفيدة أثناء تلقي الدرس في القسم.

- ألعاب الفيديو الإلكترونية التي يمارسها معظم التلاميذ بشكل مستمر، والتفحص اليومي لأوقات طويلة لمختلف مواقع التواصل الاجتماعي و الدردشات مع الأصدقاء.
- مشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو بشكل مفرط .
- إهمال قيمة الوقت وعدم الإهتمام في أين يمضي معظم الوقت بدون تحقيق منفعة .

### خلاصة:

على الرغم من أن أهمية الوقت كقيمة إنسانية لا تعوض ولا تشتري بالمال فإن أهميتها تبرز في جميع المجالات على اختلاف أنواعها كأداة فعالة للإستغلال الأمثل للطاقة الإنسانية عامة وفي حياة التلميذ خاصة لأنها تستوجب إتباع أسلوب صحيح لضمان تنظيم وقته والقدرة على إنجاز المهام المدرسية في الوقت المحدد لها دون تلوؤ فيها.

- **المحاضرة 05:** متبوعة بشرط فيديو للإستبصار بالقرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة لمدى أهمية تنظيم الوقت في حياتنا وعرضه من خلال شريحة العرض ppt.

### محاضرة 06: ضبط الوقت والتنظيم للأولويات.

#### تمهيد:

مهارة تنظيم الوقت مفتاح من مفاتيح النجاح في الدراسة وهو عنصر هام لتحقيق التفوق، وذلك عن طريق التنظيم الذاتي لأوقات الاستذكار و إنجاز الواجبات المدرسية وتقسيم أوقات الراحة وأوقات الترفيه والتمتع بالزيارات والعلاقات الاجتماعية ، ومن خلال عرضنا لهذه المحاضرة سوف نتعرف على مفهوم التنظيم الذاتي وأهميته في حياة التلميذ مع عرض خطوات تعلم مهارة تنظيم الوقت.

## 1- تعريف التنظيم الذاتي:

هي مجموعة من الخطوات والأفعال والسلوكيات التي يمارسها التلميذ شعوريا لتنظيم زمام أموره عامة وتنظيم وقت دراسته وخاصة وقت استذكاره ، بهدف اكتساب المعرفة وتجهيزها لتخزينها والإحتفاظ بها واسترجاعها عند الحاجة إليها.

## 2- أهمية التنظيم الذاتي عند التلاميذ:

1-2- زيادة المثابرة والنشاط ورفع الأداء لإستكمال المهام المدرسية المكلفين بها وتنظيم الجهد والقدرة والكفاءة في التعامل مع الفشل الأكاديمي لتفادي التأخر الدراسي.

2-2- التنظيم الذاتي لدى التلاميذ يؤدي إلى تراجع والحد من سلوك التلكؤ الأكاديمي ، ويساعدهم في ترتيب أولوياتهم لإنجاز مهامهم ، وزيادة إهتمامهم بواجباتهم المدرسية .

2-3- يساعد التلميذ على تنمية وتحسين عادات الاستذكار ويركز على شخصيته بوصفه مشارك نشط وفعال في عملية التعلم.

2-4- التنظيم الذاتي للتلميذ يجعله ينظم وقته بفعالية وكذا ينظم بيئة استذكاره.

2-5- تنمي في نفس التلميذ الدافعية نحو الإنجاز والتوجه لتحقيق الهدف المرجو، والتكيف مع متطلبات المحتوى التعليمي.

## 3- خطوات تعلم مهارة تنظيم الوقت:

3-1- تسجيل الوقت وتحليله: تبدأ المهمة الأولى للتلميذ في الشروع لتنظيم وقته من معرفته في كيفية إنقضاءه بهدف السيطرة عليه وبالتالي لا بد من تسجيل الوقت وتحليله ، وأن يتعرف على الأنشطة والإلتزامات المختلفة ، والزمن الذي يقضيه في كل نشاط والعلاقة بينهما، ليدرك أين يكمن الخلل ويسعى نحو تعديله ، لينتقل به الأمر إلى مستوى مهارة تنظيم الوقت.

3-2- عمل خط يومية: تحدد فيها المهام المرجو إنجازها في الوقت المحدد، من خلال جدولة الوقت أو عمل سجل يومي فيتضمن برنامج زمنيا لما هو مطلوب للقيام به.

3-3- تحديد أولويات المهمات: والبدء في تنفيذها حسب الأهمية وجعل الأسبقية لها في التنفيذ، وبهذا تسير الأمور بفاعلية وبكل سهولة في أدائها.

**3-4- تحديد الأهداف:** التي تصبوا إلى تحقيقها وبلوغها بكل دقة ووضوح.

**4-5- تحديد وقت ذروة النشاط:** وهوان يتعرف التلاميذ على منحى نشاطهم ، فمنهم من يركز نشاطه في الصباح ، والبعض الآخر يركز نشاطه في المساء، فإذا تعرف التلميذ على منحى نشاطه ، وجد وقت ذروة نشاطه أمكنه تنظيم أنشطته التي يقوم بها وفق ذلك، فيجعل الأهم في وقت الذروة، أما الأنشطة العادية والتي لا تحتاج إلى جهد ذهني كبير يقوم بإنجازها لاحقا.

**خلاصة :**

وفي الأخير نستنتج أنه بات من الضروري وضع جدول زمني دراسي شامل ومتنوع للأوقات والأولويات أمر في غاية الأهمية وإتباع أسلوب صحيح لضمان تنظيم وقته والقدرة على إنجاز المهام والواجبات المدرسية في الوقت المحدد لها دون تكلؤ فيها بغية التخلص من الشعور الدائم بعدم كفاية وتوفر الوقت.

- **المحاضرة 06:** مرفقة بمطبوعة تتضمن جملة من النصائح المساعدة في تنظيم الوقت.

**محاضرة 07:** مشكلة التكلؤ الأكاديمي والأفكار اللاعقلانية المتعلقة به.

**تمهيد:**

يعد التكلؤ الأكاديمي مشكلة من المشكلات التي تعترض التلاميذ في الوسط التعليمي ، فالتلاميذ الممتلكين أكاديميا هم من يؤجلون إنجاز مختلف نشاطاتهم وواجباتهم المدرسية ، إلى أوقات لاحقة ويتسوفون في إنجازها حتى اللحظات الأخيرة وقد لا يتم إنجازها مطلقا ، ومن خلال هذه المحاضرة سوف نتطرق لتعريف مشكلة مشكلة التكلؤ الأكاديمي، وكيفية تشكل سلوك التكلؤ الأكاديمي لدى التلميذ ونتطرق أيضا إلى الإنعكاسات السلبية الناجمة عن هذا السلوك.

### **1- تعريف مشكلة التكلؤ الأكاديمي:**

هو التأجيل المستمر والدائم في بدء أو إتمام ما هو مطلوب من التلميذ من مهام أكاديمية مثل : إنجاز واجب منزلي في الوقت المحدد له وتجنب الجلوس لمراجعة واستذكار وحفظ الدروس، وضعف في الإستعداد للإمتحان ، مع تقديم أعذار وهمية وغير مقنعة لتبرير ذلك التأجيل لتجنب اللوم من قبل الأستاذ أو الوالدين ، مع الشعور بالتوتر والقلق والضغط إزاء عدم تأدية المطلوب في الوقت المحدد.

## 2- كيفية تشكل سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى التلميذ :

تفترض نظرية ( ألبرت أليس ) أن سلوك التلكؤ نمط من أنماط تفكير خاطئة أو غير منطقية ، التي تتمثل في ضعف قدرة المتخيلة للتلاميذ المتلكئين على إتمام واجباتهم ومهامهم المكلفين بإنجازها لذلك يظهر سلوك المماثلة و التلكؤ في أداء أوإنهاء هذه المهام ،ويضيف ( ألبرت أليس ) إلى أن المعتقدات الخاطئة هوإتباع سلوك التلكؤ ، لأنها تزيد المتلكئ عذرا مناسبا وسهلا لتجنب إتمام هذه الواجبات ، وإذا تم تأجيلها إلى الموعد النهائي يكون أدائها غير مرضي إلى درجة كبيرة، وهذا الأداء يصاحبه مشاعر عدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس مما يساهم في ترسيخ المعتقدات الخاطئة في أذهانهم ويزيد من مستوى خوفهم وتجنبهم من أداء مهمات لاحقة ، كما أن للحديث السلبي الداخلي للتلميذ حول عدم استطاعته على الإقبال على إنهاء أوإنجاز مهمة مدرسية ما ، يجعله يتصرف بأسلوب غير عقلاني، والتي تتعكس على صورته الذاتية من خلال عدم القدرة على إتمام المهمة.

## 3- الآثار السلبية لمشكلة التلكؤ الأكاديمي:

- **تدني مستوى التحصيل الدراسي :** وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط مما يبنى بضياح الوقت وعدم استخدام عادات الاستذكار بطريقة صحيحة وسليمة نتيجة إنخفاض في كم الوقت المخصص لأداء المهام المدرسية وقد يدفع به إلى الغياب المتكرر عن الدراسة بدون أسباب.
- **ظهور سلوك الإعتمادية :** إن السلوك التلكؤ الذي يمارسه التلميذ أثناء دراسته يؤدي به إلى الإعتمادية على الآخرين وضعف الإنتاج وكذلك يسبب له الشد العصبي الذي ينتج عنه الإرهاق.
- **يولد التلكؤ الأكاديمي أفكارا سلبية لدى التلميذ من أهمها :** مشاعر العجز والإحساس بالنقص والدونية والخلل الزائد وظهور أعراض الضغط النفسي ، مما يجعل التلميذ غير قادر على إنجاز ما هو مطلوب منه مما يؤدي إلى ضعف في الإنجاز ونقص في فعالية الذات الأكاديمية .
- **إرتباط سلوك التلكؤ بسلوك الكذب :** حيث أن التلاميذ الذين يعانون من التلكؤ الأكاديمي عادة ما يكذبون وذلك بحثا عن مسوغات لأنفسهم وحماية لصورتهم الذاتية أمام الأستاذ وأمام الآخرين ، وإظهارها بمظهر إيجابي وأيضا لتجنب العقاب عن طريق الكذب وتقديم الأعذار الخادعة.

- صعوبة في النوم والأرق: بسبب عدم إتمام الواجب المدرسي.

- الغش في الامتحانات : لأن عدم مراجعة الدروس وإهمال كل ما يتعلق بالدراسة وعدم التحضير الجيد للامتحانات يدفع بصاحبه إلى الغش، وهذا الأخير أيضا بدوره ينعكس عليه سلبا لدرجة الطرد من الدراسة بغض النظر على أنه سلوك لا أخلاقي.

- كما أن للتلكؤ الأكاديمي آثار سلبية على شخصية التلميذ المتمثلة في التقييم السلبي لذاته والخوف من الرفض الإجتماعي من أقرانه وجماعة الرفاق والشعور بالذنب والاكنتاب.

- انخفاض مستوى الثقة بالنفس وضعف في الإلتزام.

- إرتفاع مستوى القلق والتوتر ومشاعر الضيق والفشل والندم.

- تدني مستوى مهارة التنظيم الذاتي.

### خلاصة :

نستنتج في الأخير أن أفكار التلميذ ومعتقداته الخاطئة حول عدم قدرته على إنجاز مهامه الدراسية وعدم توفر الوقت لإكمال مختلف الأعمال المنوط بها تسهم في ظهور سلوك التلكؤ الأكاديمي ، فهذه المعتقدات تجعل التلميذ المتلكئ يعيش حالة مستمرة من الخوف من الفشل تدفعه إلى تجنب الشروع في أداء المهام ، وبالتالي يؤثر سلبا على مردوه العلمي ، ولعل من المناسب أن نشير إلى أن مشكلة التلكؤ الأكاديمي تحمل في طياتها العديد من العواقب السلبية التي يجهلها التلميذ.

وعليه فلا بد من التلميذ أن يغير من معتقداته حول الدراسة والوقت كون هذا الأخير متوفر لدى الجميع بشكل متساوي ذلك يساعده على معالجة المعلومات بطرق أكثر فاعلية.

محاضرة 08: التدريب على أسلوب حل المشكلات و"مواجهة مشكلة التلكؤ الأكاديمي".

### تمهيد:

يواجه التلميذ في حياته اليومية بما فيه مجاله الدراسي العديد من العوائق والمشكلات البسيطة والمعقدة على حد سواء ، تتطلب منه التفكير في حلول مناسبة للخروج منها ، فيتجه إلى إستخدام العمليات العقلية وتنشيطها من

أجل الوصول إلى ما يحقق له الهدف ويساعده على الوصول للحل الملائم ، وذلك كله يتم عن طريق أسلوب حل المشكلات.

### 1- تعريف أسلوب حل المشكلات:

تعد مطلب أساسي في عملية التعلم وتنشيط الذهن، فهي تمكن التلميذ من ممارسة التفكير الموجه حول المشكلة واستخدام أساليب متعلمة ووضع خطط وإستراتيجية لمواجهةها.

أسلوب حل المشكلات يخلق الثقة في نفوس التلاميذ ويساعد في تحسين الدافعية وانتقال أثر التعلم ، ويدفعهم إلى إكتشاف حل للمشكلات التي تعترضهم ، وتزيد قدرتهم على التعامل مع تلك المشكلات بدقة وسرعة مناسبة ، وينمي لديهم القدرة على الإبداع ويدربهم على إستخدام الأسلوب العلمي في التفكير .

كما و يعرفها محمود(2001) على أنها مجموعة الخطوات المنظمة لإيجاد البدائل المناسبة والسليمة لحل المشكلة التي يتعرض لها الفرد وذلك بهدف تكيفه في الواقع الذي يعيش فيه وفي المجال الذي ينتمي إليه.

### 2- أهمية أسلوب حل المشكلات:

- تتضح أهمية أسلوب حل المشكلات بإعتبارها أسلوبا للتعلم حين تساعد التلميذ على تنشيط ذهنه للوصول إلى حالة من الإتزان المعرفي وذلك عند وجوده في الموقف الحقيقي للمشكلة، فعند وصول التلميذ إلى حل معين فإنه يشعر بدافعية أكبر للإستمرار في نشاطه الذهني ووصول إلى الهدف المراد وهو إكمال المعرفة الناقصة لديه والمتعلقة بالمشكلة.

### 3- الأسس التربوية والنفسية لأسلوب حل المشكلات:

1- تتماشى إستراتيجية حل المشكلات مع طبيعة التعليم التي تقضي أنه يوجد لدى التلميذ هدف يسعى لتحقيقه.

2- تنمي روح الإستقصاء والبحث العلمي لدى التلاميذ.

3- تجعل التلميذ محور العملية التعليمية التعليمية فهوالباحث والمفكر والمكتشف والمجرب.

4- تثير حب الإستطلاع لدى التلميذ لما لها من أثر واضح في جعله منشغلا في الموقف المثير للشك والحيرة.

#### 4- مراحل حل المشكلة:

الفرد يدرك المشكلة عن طريق ثلاثة مراحل وهي كالتالي:

4- أ- **الوضع الراهن:** ويعني أن الوضع غير مرغوب فيه بالنسبة للفرد مما يدفعه إلى التخلص منه.

المضمون التطبيقي لهذه المرحلة هي أن المشاركين في البرنامج في وضع مشكلة التلكؤ الأكاديمي وهو وضع غير مرغوب فيه يهدد نجاح التلميذ في إمتحان شهادة البكالوريا.

4- ب- **هدف يرغب الفرد في تحقيقه:** أي الحالة التي يسعى الفرد للوصول إليها.

المضمون التطبيقي لهذه المرحلة هي رغبة المشاركين في التخلص من المشكلة التي يعانون منها وهي مشكلة التلكؤ الأكاديمي والسعي جاهدين للاستذكار الجيد وتنظيم وقتهم والتحضير والإستعداد الجيد لإمتحان البكالوريا وتحقيق النجاح فيه.

4- ج- **مجموعة الإستراتيجيات :** ويقصد بها مجموع الوسائل والإستراتيجيات التي يلجأ إليها الفرد للانتقال من الوضع الراهن إلى الوضع المنشود.

المضمون التطبيقي لهذه المرحلة هو العمل على تطبيق مختلف الإستراتيجيات التي تعرف عليها المشاركين في البرنامج الإرشادي مثل ( طرق الاستذكار الجيدة ، كيفية تنظيم الوقت الخرائط الذهنية ، الملخصات وتدوين الملاحظات ، التنظيم الذاتي ، ..... ) وغيرها من الوسائل والمهارات والأساليب والإستراتيجيات التي من شأنها أن تحسن في عادات الاستذكار ومن مهارة تنظيم الوقت لديهم ، وتخفف من سلوكهم التلكئي وتطبيق المشاركين لبعض الحلول المقترحة لمشكلة التلكؤ الأكاديمي بصفة خاصة.

5- أسباب التلكؤ الأكاديمي عند التلميذ:

5-1- المعتقدات غير المنطقية.

5-2- ضعف الكفاية الشخصية.

5-3- نقص الدافعية.

5-4- النفور في أداء المهام والحزم والتمرد ضد التوجيه.

5-5- المشاكل الإجتماعية وخاصة الأسرية منها .

5-6- عدم القدرة على إتخاذ القرار المناسب الذي يرتبط بالبداية في إنجاز المهام في الوقت المناسب .

5-7- ضعف في بعض المهارات المرتبطة بالتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت وعدم وضوح الأهداف الشخصية لديه ، وإفتقاره إلى بعض الإستراتيجيات التي تمكنه من الدراسة المستقلة والمنظمة ذاتيا.

5-8- الخوف من الفشل خصوصا إذا توقع التلميذ أنه لن يستطيع الوصول إلى توقعات أساتذته وعائلته منه أو توقعاته الذاتية لنفسه بالأداء السيئ.

5-9- إلهام الوالدين على إبنهم التلميذ بالقيام بواجباته الأكاديمية لتحقيق إنجازا أكاديميا معقولا فيدفع بالتلميذ إلى التمرد على نفسه بسبب ذلك التدخل الوالدي والضغط الأسري، في شؤون حياته المدرسية الذي يعتبره إنتهاكا لشعوره بالإستقلالية كونه شاب في مرحلة المراهقة ، وهذا التدخل الوالدي والضغط الأسري يسبب له الملل والإستياء مما يدفع به إلى التكوؤ .

5-10- الإتجاهات السالبة نحو الدراسة التي تنتج بدورها عادات الاستذكار السلبية وتراكم أعباء الاستذكار لديه مع زيادة تأجيل التحضير للإمتحانات.

5-11- غموض في الأهداف وعدم ترتيب للأولويات والتركيز على نشاطات غير منتجة.

5-12- الموقف السلبي مع الأساتذة، وعدم التوجيه والإستشارة منهم والتعليقات السالبة من قبل الأساتذة على أداء التلاميذ.

5-13- الإندفاع وهوالنتقل والتأرجح السريع للتلميذ بين المهام الموكلة إليه ، دون إكمال أي منها.

5-14- الإجهاد الأكاديمي بسبب كثرة المهام المطلوب إنجازها واستكمالها في نفس الوقت.

6-15- الهواتف الذكية وما تحتويه من تطبيقات وبرامج متنوعة جعلت التلميذ يتابعها بشكل مفرط على حساب وقت الدراسة ويؤجل الدراسة لوقت لاحق.

6- طرق علاج التلكؤ الأكاديمي لدى التلميذ :

6-1- الإسهام في تعديل المعتقدات المعرفية لدى التلميذ الممتلك وكذا تطوير معتقداته الشخصية الأكاديمية بقصد إكسابه المهارات والتصورات الملائمة للفهم والإستيعاب وتنمية إحساسه بالمسؤولية تجاه نفسه واتجاه مجتمعه.

6-2- مكافأة الذات لها بعد إيجابي لتخفيف من التلكؤ الأكاديمي تتضمن إثابة التلميذ لنفسه عندما يلاحظ تقدمه في أداء الواجب المنوط به ويعد هذا تعزيزا ذاتيا ، ويجعله ينهي العمل بإتقان في أقل وقت لزيادة الجهد ، والعكس يعاقب ذاته عند تقصيرها ويلومها في حالة الإخفاق والفشل ، وهذا يجعله يعود إلى مزاولة الواجبات المدرسية مرة أخرى بإجتهاد ودافعية داخلية ذاتية قوية.

6-3- تواجد الممتلك وتفاعله مع جماعة الأقران الإيجابية ، يؤثر إيجابا على إستمراريته وإنتظامه في الدراسة وتفوقه ، ومما هو جدير بالذكر أن أحد مقومات نجاح التلميذ ، قدرته على بناء علاقات إيجابية من خلال امتلاكه لعديد من المهارات الإجتماعية ، والتواصل مع الآخرين.

6-4- رفع القدرات بزيادة الجهد وتعلم مهارات إضافية وخاصة ( عادات الاستنكار ، مهارة تنظيم الوقت ، التحضير والإستعداد للإمتحان، ... ) وغيرها من المهارات التي تساعد في الحد من التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ.

6-5- طلب العون الأكاديمي عندما يواجه التلميذ صعوبة أثناء أداء مهمة ما، وجب عليه طلب المساعدة من الآخرين سواء كانت هذه المساعدة من طرف (الأستاذ أوزميل دراسة أومساعدة من أحد أفراد الأسرة،...) وذلك للوصول للإتقان وإجادة المهمة ، وإنجاز المهمة المنوط بها على أكمل وجه ، وهذا يعتبر أفضل من الإنسحاب وعدم إكمال الواجب.

6-6- التنظيم الذاتي إن زيادة مستوى التنظيم الذاتي لدى التلاميذ يؤدي إلى الحد من سلوك التلكؤ الأكاديمي ، كذلك يساعدهم في ترتيب أولوياتهم لإنجاز مهامهم ، وزيادة إهتمام التلاميذ تجاه الواجبات المدرسية مما يؤدي إلى تراجع مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم.

6-7- استخدام ساعة منبه، تعطي إشارة بقرب موعد الوقت المخصص للاستنكار أوإنجاز الواجبات الأكاديمية.

**6-8-** فرز المهام والواجبات التي يجب إنجازها فوراً عن التي يمكنها التأخير، فليس من الضروري إنجاز كل ما هو مطلوب منك في يوم واحد ، لذا من الضروري إتخاذ قرار ملائم من خلال وضع نظام للأولويات المهام بالتدرج.

**6-9-** لعب " لعبة العقوبة" أي يفرض التلميذ على نفسه عقوبة ، مثل : عدم الذهاب إلى رحلة مبرمجة سواء مع الأصدقاء أو العائلة ، أو عدم مشاهدة برنامجه المفضل على التلفزيون أو على الانترنت وغيرها من الأمور التي يحبها ، حين يؤجل كل مهمة أكاديمية كانت تتطلب منه الإنجاز.

**6-10-** وضع وقت بداية لكل مهمة تخطط لها، فليس كل شيء يمكن أن ينجز على الفور، لكن عند وضع وقت محدد من أجل البدء بكل عمل مخطط له سوف يخفف حتماً من التلكؤ في إنجاز ما هو مطلوب من التلميذ من واجبات.

**6-11-** تقسيم المهام الرئيسية إلى مهام فرعية ، والعمل على مكافئة النفس حين يتم الإنتهاء من إنجاز واحدة من المهام .

### خلاصة:

يعد أسلوب حل المشكلة أحد الإهتمامات الرئيسية في التعلم ،لأنها تضع التلميذ في موقف حقيقي يثير فيه الحيرة والشك ، بهدف الوصول إلى حالة الإتزان المعرفي ، وتعد هذه الأخيرة حالة دافعية يسعى التلميذ لتحقيقها ، وتتم هذه الحالة عند إيجاد الحل أو الإجابة عن مشكلة ما ، لذا فإن التدريب على حل المشكلة تعد عملية أساسية ضمن العملية التعليمية، لمجابهة المشكلات التي قد تواجه التلميذ خاصة مشكلة التلكؤ الأكاديمي كونها المشكلة الرئيسية التي يعاني منها التلاميذ المشاركون في البرنامج الإرشادي.

### المحاضرة 09: التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بكل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.

#### تمهيد:

إن التلكؤ الأكاديمي مشكلة من المشكلات الأكثر شيوعاً في الوسط التعليمي ، وذلك بتأجيل التلميذ إنجاز مهامه وأنشطته الأكاديمية ، وعدم الإلتزام بإكمالها أو عدم أدائها إطلاقاً ، والتفكير غير العقلاني اتجاه الدراسة والاستذكار، مع إرجاع ذلك لعدة أسباب من أبرزها ضيق الوقت ، وعدم توفره بالقدر الكافي، ومن خلال هذه المحاضرة سوف نوضح أكثر علاقة التلكؤ الأكاديمي بكل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.

### أولاً- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بعادات الاستذكار:

إن عادات الاستذكار الجيدة والسليمة تشجع على مداومة الاستذكار واستمراريته، في حين أن الفشل في الاستذكار يدفع إلى نفور وتهرب التلميذ من مراجعة دروسه، وتأجيلها لوقت لاحق بشكل متكرر ومستمر يصاحبها صعوبة في عدم قدرته على تنظيمه لوقته.

ومع تعدد المواد التي يدرسها التلميذ تقابلها تعدد في الأنشطة والمهام المطلوب إنجازها ، هذا ينتج عنه حتمية تراكم المهام التي بدورها تنكس سلبا على الأداء الدراسي ،ومنه نستخلص أن هناك علاقة بين عادات الاستذكار الجيدة والسليمة التي تساهم في انخفاض التلكؤ الأكاديمي لدى التلاميذ ، وعلى العكس من ذلك كون عادات الاستذكار الخاطئة التي تفتقر للتنظيم تؤدي إلى ظهور سلوك التلكؤ الأكاديمي.

ولتوضيح الفكرة أكثر نجد دراسة (عبد العال، 2019) تشير نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين عادات الاستذكار والتلكؤ الأكاديمي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، وأن التلميذات والتلاميذ الذين يمتلكون عادات الاستذكار جيدة تزداد لديهم الدافعية لإتمام المهام والواجبات الأكاديمية المكلفين بها ، عكس التلاميذ الذين يفتقرون إلى عادات الاستذكار الجيدة ، حيث ينظرون إلى المهام الأكاديمية على أنها مهام غير مشوقة وغير مهمة وغير قادرين على إنجازها على أكمل وجه ، مما يجعلهم يؤجلون تلك المهام .وكذلك فإن التلاميذ الذين يمتلكون عادات الاستذكار في استطاعتهم تحديد هدفهم وتنظيم وقتهم والسيطرة على العوامل التي تدفعهم إلى التلكؤ الأكاديمي والتغلب على الأفكار اللاعقلانية المتعلقة به.

وتجدر الإشارة إلى أن التلكؤ الأكاديمي يؤثر سلبا في التحصيل الدراسي وبالتالي تقابله نتائج سلبية بما في ذلك انخفاض الإلتزام بالهدف وتقليل المدة المخصصة للاستذكار.

### ثانياً- التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمهارة تنظيم الوقت:

أكدت الدراسات النفسية أن سوء تنظيم الوقت يعد أحد أهم أسباب التلكؤ الأكاديمي ، هذا الأخير الذي كان ينظر إليه على أنه سلوك يعيق إكمال أداء المهام في وقتها المحدد ويؤدي إلى مضيعة الوقت ، علاوة على ذلك يزيد من مستوى الضغوط وضعف الأداء الأكاديمي ، حيث أن التلاميذ الذين يعانون من مشكلة التلكؤ الأكاديمي يتصفون بسوء تنظيم وقتهم ، إذ يشعرون بالضغوط النفسية والإنزعاج بسرعة بغض النظر عن تراكم الواجبات الدراسية ، وقد يواجهون تندي في الصحة النفسية والفشل الدراسي.

وفي إشارة لدراسة (ميسرا ومكين ، Misra and Mckaen، 2000) أكدت أن التلاميذ الذين لا يحسنون تنظيم وإستغلال أوقاتهم هم أشخاص أقل قدرة على حل المشكلات التي تواجههم وأقل سيطرة وتحكم في مجريات الأمور وأحداثها ، وأظهروا أيضا قلة الكفاءة في تنظيم المهام والواجبات الموكلة إليهم.

كما واهتمت العديد من الأطر النظرية بتوضيح العلاقة بين مهارة تنظيم الوقت والتلكؤ الأكاديمي حيث يذكر (دترز وهوفر وفريز Dietz, Hofer and fries 2007) أن التلكؤ الأكاديمي هوفشل التلميذ في مهارة تنظيم الوقت ، لذا يجب على التلاميذ ذوي المستوى المرتفع من التلكؤ الأكاديمي أن يتم تدريبهم على مهارات تنظيم الوقت لتحقيق أهدافهم الأكاديمية ، ويشير كل من ( المقداي والممانعي والمشاركة والموسيل ، 2014) إلى أن الطلاب الأقل تنظيم في وقتهم يكونون غير ناجحين ومعظمهم يظهرون سلوك التلكؤ الأكاديمي ، وقد اهتمت العديد من الدراسات بدراسة العلاقة بين مهارة تنظيم الوقت والتلكؤ الأكاديمي حيث توصلت دراسة ( لاي وشنوبرج Schouwenburg & 1993) إلى أن التلكؤ الأكاديمي يعد سلوكا يعوق مهارة تنظيم الوقت من خلال تحديد الأهداف وأولويات الواجبات التي لها أثر بالغ في المهام الأكاديمية، في حين نجد دراسة (أحمد ثابت، 2014) توصلت إلى نتيجة تشير إلى وجود علاقة إرتباطيه سالبة بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت .

والتلكؤ ليست مشكلة في تنظيم الوقت والتخطيط له فقط ، أيضا ضعف في القدرة على تقدير الوقت وقد بذلت محاولات لتفسير سلوك التلكؤ ، والعوامل الكامنة وراءه ، وجد أن التلكؤ يحدث لأن المتلكئين يعتقدون أنهم يستمتعون كونهم عفويين، وآخرون لديهم مشكلة في وضع أهداف لأنفسهم ، ومن ثم يرون أنفسهم على أنهم أقل تحكما وتنظيما للوقت المحدد لإنجاز المهام المطلوبة منهم ،ويعد الضبط الذاتي متغير ذات الصلة بمشكلة التلكؤ ، فكفاءة تنظيم الوقت بوصفها بعدا من أبعاد التحكم الذاتي ، تسهم في التقليل من مشكلة التلكؤ ، حيث يقدم المتلكئ أحيانا على أنه يعاني من مشكلة عدم تنظيم وقته ، هذا ما يؤكد أن المتلكئين عادة لديهم مشكلات في تقدير أوقاتهم لهذا فالعلاقة المنطقية بين التلكؤ الأكاديمي ومهارة تنظيم الوقت هو الإرتباط السلبي.

كما يترتب على سوء تنظيم الوقت وعدم الإستثمار فيه ، إلى الوقوع تحت ضغط الواجبات المدرسية ، مما يضعف الإنجاز لمختلف الوجبات والأنشطة المدرسية ، حيث يوضح الباحثون في المجال أن المشكلة لدى التلاميذ هي مشكلة في كيفية تنظيمه والإستفادة منه في إنجاز المهام والواجبات بأسلوب رشيد في الوقت الصحيح وإستثماره بشكل عقلاي ، ويحدث بسبب قصور بعض التلاميذ لأهمية استثمار وتنظيم الوقت ، وفي إشارة ل( بونز وآخرون Burns & al 2001) إلى أن التلكؤ الأكاديمي يحدث عند التلاميذ الذين سوء في

مهارة تنظيم الوقت ، وتنظيم الوقت هو ضبطه واستثماره فيما يعود بالنفع على التلميذ في أداءه لمختلف واجباته بالإعتماد على: التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة ، كما أن تنظيم الوقت يعني تنظيم لذات ، وهي قدرة التلميذ على استغلال مهاراته وإمكاناته وأفكاره، والعمل على توظيفها بشكل فعال لتحقيق أهدافه التي يصبو إلى تحقيقها.

### خلاصة:

في الأخير نستطيع القول أن فشل التلميذ في الاستذكار يدفع به إلى النفور والتهرب من أداء المهام المدرسية الموكلة إليه ، وتأجيلها لوقت لاحق بشكل متكرر ومستمر يصاحبها صعوبة في عدم القدرة على تنظيمه لوقته ، مما يعني أن التلكؤ الأكاديمي يحدث عند التلاميذ الذين يظهرون فشل وسوء في مهارة تنظيم الوقت ، وبالتالي علاقة التلكؤ الأكاديمي بكل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت علاقة سالبة، هنا تظهر جليا أهمية البرنامج الإرشادي المقدم الذي يسعى إلى تحسين عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت لدى المتكئين أكاديميا.

### محاضرة 10: مواجهة قلق الإمتحان وكيفية الاستعداد له.

#### تمهيد:

يعتبر إمتحان البكالوريا من أهم الإمتحانات التي يجتازها التلميذ طيلة مشواره الدراسي ، أين يعتبر التلميذ هذا الإمتحان الحاسم هاجسا يهدد طموحاته ومستقبله في حالة ما إذا لم يوفق في الإمتحان ولا يتحصل على شهادة البكالوريا ونظرا لأهميته فهو غالبا ما يصاحبه عدة إنفعالات سلبية على رأسها الضغط والتوتر والقلق ، فيخلق لدينا ما يسمى بقلق الإمتحان ، حيث أن هذا الأخير يقلل من مستوى الإنتباه والتركيز اللذان يعتبران من العوامل الهامة في أداء الإمتحان بنجاح.

#### 1- تعريف قلق الامتحان:

هونوع من القلق العام يظهر في مواقف مرتبطة بمواقف الإمتحانات والتقويم بصفة عامة ، حيث نجد التلاميذ في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والقلق والتوتر والضعف والضغط ، الأمر الذي يعيق الإنتباه والتركيز والإجابة الجيدة في ورقة الإمتحان.

#### 2- سمات التلميذ الذي يعاني من قلق الامتحان :

- التفكير المستمر في أدائه وفي أداء زملائه الآخرين.

- تتنابه مشاعر العجز والضعف والضغط ويتوقع العقاب جراء الفشل في الإجابة عن أسئلة الامتحان.
- التفكير المستمر في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة الإخفاق في الإمتحان .
- الإنزعاج التام قبل وأثناء فترة الإمتحانات وعدم رضاه حول أدائه.
- الشعور بالخوف من الرسوب .
- ظهور أعراض فزيولوجية مثل العرق والدوخة وتزايد ضربات القلب السريعة وقد تشتد الأعراض إلى مشاعر الهلع و البكاء والتبول المستمر وفي يوم الإمتحان الحاسم قد يتقيأ التلميذ ويغمى عليه.
- هذا قد ينتج عنه نقص في الأداء نحوالإجابة عن الأسئلة المتتالية وقد يؤدي الإنسحاب من قاعة الإمتحان مما يترتب عله عدم التحصل ولو على درجة منخفضة وقد ينجر عنه إقصاء من أداء المادة الخاصة لليوم المبرمج في الامتحان.

### 3- أهم أسباب قلق الامتحان :

- عدم تقبل الأخطاء التي يرتكبها التلميذ في الإجابة على ورقة الأسئلة.
- عدم الإستعداد الجيد للإمتحان يؤدي إلى زيادة في قلق الإمتحان.
- الإتجاهات السلبية نحوأداء التلميذ من طرف الأساتذة والوالدين .
- إرتباط الإمتحان بخبرة الفشل في حياة التلميذ ونقص الثقة في النفس .
- عدم الإلمام الشبه كلي بموضوعات الدراسة.

### 4 - التأثيرات السلبية لقلق الامتحان :

- 1- يؤثر على قدرة التلميذ في استرجاع المعلومات المعرفية ويستخدمها بطريقة غير مرضية في الإجابة عن أسئلة الإمتحان.
- 2- قلق الإمتحان يؤثر على الجسم والعقل ،حيث يفرز الجسم هرمون الأدرنالين الذي يؤثر على التركيز وهذا يؤدي إلى زيادة إحتمال التلميذ أنه سوف يؤدي الإختبار على نحوسيئ.

3- التسرب المدرسي.

### 5- الطرق المساعدة على مواجهة قلق الإمتحان عند التلاميذ :

- نتيجة للإرتفاع الملحوظ في مستوى قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا سعى المختصين في مجال التربية وعلم النفس لوضع برامج إرشادية وأساليب علاجية تخفف من قلق الإمتحان من أهمها:

- **تقليل الحساسية التدريجي** : الذي يساهم في التخفيف من قلق المشاركين إتجاه إجتيازهم لإمتحان البكالوريا ، ومحاولة إقناعهم أن قلقهم وخوفهم الزائد من الإمتحان مجرد فكرة غير منطقية تدور في أذهانهم ، ودليل على ذلك أن التلميذ لديه رصيد معلوماتي لا بأس به يمكنه من إجتياز الإمتحان بدون قلق وخوف كبير من شأنه أن يؤثر عليه وعلى إجاباته في الإمتحان.

- **التدريب على الإسترخاء والتنفس العميق** : فهو أسلوب مضاد للتوتر وهي طريقة يتم بمقتضاها تدريب التلميذ على إيقاف كل الإنتقاضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق ، فهي تقنية ممتازة تمكن من الإستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي والقلق ويساعد على التخفيف من القلق.

فالقلق والإسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا وهذا ما يسمى ( البديل المتنافر ) ، لذا يمكننا القول على أن التدريب على التنفس العميق يساعد على إرخاء العضلات وبالتالي الشعور بالإسترخاء وبالتالي التقليل من القلق.

### - الحديث الإيجابي مع الذات :

- تشجيع التلميذ على استخدام العبارات الإيجابية في الحديث مع ذاته وتكرار مثل هذه العبارات ( سوف تمر الأمور على ما يرام... وغيرها من العبارات الإيجابية )، يمكن استخدام هذه الفنية مع الإسترخاء أو بدون إسترخاء.

### - تشجيع التعبير عن الإنفعالات :

ينصح التلميذ في هذه الطريقة بالتعبير عن انفعاله ، فالتعبير يعمل كمضاد لحالات القلق وذلك من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكودراما ، ويمكن أن تحدث عمليات تفريغ انفعالي وتعد رواية القصة أحد الطرق الفعالة للتعبير عن المشاعر.

### - التفكير الإيجابي:

يعرف التفكير الإيجابي على أنه موقف ذهني يحتوي على أفكار وألفاظ وتصورات تساعد على الإنجاز وتحقيق النجاح، حيث يتوقع الفرد نتائج جيدة و متميزة لكل مهمة يقبل على أدائها، فالمفكر الإيجابي يجد دائما حولا وخيارات للمشكلات والمواقف التي تعترضه ، فيصبح أقل توترا وأكثر عقلانية في أفكاره وفي إختيار الحل الأفضل للمشكلة ، يضع قائمة لأولويات مهامه وينظم وقته بدقة وفعالية، ويعتبر سر للأداء المتميزة سواء في مجال الدراسة، أو في مجالات الحياة الأخرى.

### خلاصة:

يشعر معظم التلاميذ من قلق الإمتحان حين يقترب موعد الإمتحان وهو شعور عادي، أما إذا تعدى المستوى الطبيعي يصبح قلق مفرط نحو الإمتحان ما قد يسبب في انخفاض الأداء التحصيلي، ، لذا من الضروري معرفة أهم الأسباب المساعدة في ظهور قلق والعمل على تفاديها ، لتجنب التأثيرات السلبية الناجمة عنه ، وذلك بإتباع الطرق المساعدة على مواجهة قلق الإمتحان التي تعرفنا عليها في هذه المحاضرة(10) ، وجعل التفكير الإيجابي حول قدرة أذكائك الجيد في الإمتحان هو محور تفكيرك حول إمتحان البكالوريا الذي سوف تجتازه قريبا.

- **المحاضرة رقم (10)** مرفقة بشريط فيديو قصير عرض أثناء الحصة الإرشادية عبر وسيلة العرض المرئي للحظة إنتظار إعلان عن نجاح في إمتحان البكالوريا وعرض عبارة «اللهم هذه اللحظة لكل تلميذ مقبل على إجتياز إمتحان بكالوريا».

وشريط فيديو آخر فيديوي يتضمن تهاني وتبريكات وإهداءات النجاح، والغرض منه تحفيز المشاركين وزيادة دافعيتهم نحو مضاعفة الجهود للاستذكار والتحفيز نحو استثمار الوقت المتبقي على موعد الإمتحان والعمل على الإستعداد الجيد له.

- وأيضا مطبوعة مضمونها نصائح في كيفية الإستعداد ليوم الإمتحان.

## أسس ومبادئ الاستذكار

**التسميع الذاتي**  
تلخيص الأفكار بصوت مسموع لتثبيتها في الذاكرة لفترة طويلة

### الدافعية للدراسة

أن تكون لديك الطاقة الإنفعالية الداخلية التي تدفعك على إنجاز واجباتك الدراسية المختلفة و مراجعة دروسك باستمرار ، لأن الدافع القوي للدراسة يزيد من شدة الإنتباه و يؤخر ظهور الملل و يجعلك تقاوم كل الإغراءات التي تحول بينك و بينك استذكارك لدروسك

### الممارسة الموزعة

راجع دروسك على فترات زمنية تتخللها فترات راحة لما لها من فوائد أهمها :  
-إعطاء فرصة لذاكرة لتنظيم الأفكار .  
-تحديث ما تم استذكاره من المعلومات المحفوظة في الذاكرة و ذلك بمراجعة المادة من وقت لآخر لكي لا تكون عرضة للنسيان و التلاشي

### النشاط الذاتي

أن تكون دائم البحث و الإطلاع عن الدروس و جمع المعلومات المتعلقة به ، و عدم الإعتماد الكلي على المعلم في تلقي المعلومات الجاهزة ، فالمعلومات التي تكتسبها عن طرق نشاطك الذاتي تبقى راسخة في ذهنك و يقل نسبة نسيانها و تزداد قدرتك على التلخيص بمفهومك الخاص

### التكرار

تكرار مراجعة و استذكار الدرس ذلك يسهل حفظها في الذاكرة

### الاستماع والقراءة

أن تكون مستمعا جيدا إلى شرح المعلم ، فالإستماع أساس تلقي المعلومة ، و حاول قراءة الدرس بتركيز و إمعان لأخذ الفكرة و ترسيخها في الذهن ، لأن القراءة هي إدراك لما يتم الإستماع إليه و ما يتم قراءته

إن عادات الاستذكار تظهر جليا في سلوكك عندما تدرس وتتعلم وتكتسب المعلومات بطرق جديدة ومختلفة و تكتمل عملية الاستذكار بقدرتك على استرجاع ما تم حفظه من معلومات في المادة الدراسية

### الطريقة الكلية و الجزئية

قم بدراسة درس معين من أوله إلى آخره و شكل فكرة كلية عن الدرس ثم قسم الدرس إلى أجزاء يسهل مراجعتها و حفظها و ترسيخها في الذهن

ملحق رقم (6) : مطوية النصائح المساعدة على تنظيم الوقت.

النصائح المساعدة لتنظيم الوقت

- ✓ اعتبر وقتك جزء لا يتجزأ من حياتك.
- ✓ كن متفانلاً دائماً.
- ✓ قم بعمل واحد في وقت واحد.
- ✓ ابن حياتك الدراسية على النجاح والتفوق.
- ✓ لا تضع وقتك بالشعور بالنندم إذا لم تحقق شيء.
- ✓ اجعل متسعاً من وقتك للمهام والواجبات الهامة، بقدر ما كانت بهذه الأهمية فسوف تجد الوقت لأدائها.
- ✓ النظر إلى الوقت على أنه كنز ثمين لا يمكن إسرافه وتبيده دون عمل شيء مفيد.
- ✓ تشجيع الثقة بالنفس وتجنب الشعور بالفشل كونه شعور يقضي على الوقت.
- ✓ تحضير قائمة من المهام مكتوبة بشكل يومي وأسبوعي ... وترتيب الأولويات.
- ✓ الابتعاد عن تأخير الأعمال إلى آخر لحظة، حيث يؤدي ذلك إلى الوقوع في مشكلة التلكؤ الأكاديمي الذي نحن بصدد التخفيف منه في هذه الدراسة.
- ✓ اجعل أهدافك مدروسة ومحددة الوقت لتنفيذها.
- ✓ النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً خلال أيام الأسبوع.
- ✓ التقليل من مشاهدة التلفزيون ومتابعة ألعاب الفيديو المحملة في الهواتف الذكية قدر الإمكان واستبدالها بمتابعة الدروس أون لاين.
- ✓ التقليل من المكالمات الهاتفية.
- ✓ العمل بالمثل العربي المشهور " لا تأجل عمل اليوم إلى الغد"
- ✓ الاستبصار بالقرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة لمدى أهمية تنظيم الوقت في حياتنا.



ملحق رقم (7) : مطوية الأدعية المستحبة قرائتها عند الاستذكار وأثناء الامتحان بعده.

## احفظ هذه الأدعية وداوم على قراءتها عند الاستذكار وقبل وأثناء وبعد الامتحان



### الوصية الأولى

قبل البدء في استذكار الدروس قل: ( اللهم افتح بيني وبين حراستي فتنا صيبنا).  
أو: ( يا معلم إبراهيم علمني ويا مفهم سليمان فهمني اللهم ارفقني فهم النبين وحفظ الأنبياء المرسلين والملائكة أجمعين) أو قراءة الصلاة الفاتحة ( اللهم صلي على سيدنا محمد الفاتح لما خلق وأتمه لما سبق ناصر الحق بالحق والهادي إلى الصراط المستقيم وعلى آله حق قدره ومقداره العظيم صلاة تفتح لنا بها أبواب الرضا والتيسير وتخلق بها عنا أبواب التعسير).

### الوصية الثانية

أثناء طريفك إلى مركز الامتحان ردد آية الكرسي:  
اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

### الوصية الثالثة

عند الوصول إلى مركز الامتحان لازم الاستغفار لأن في الاستغفار بركته لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا وورقه من حيث لا يحتسب).

### الوصية الرابعة

عند الدخول إلى قاعة الامتحان ردد: ( اللهم أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق واجعل من لدنك سلطانا نصيرا).  
أو: ( يا فتاح افتح علي فتوح العارفين).  
أو: ( اللهم ذكرني ما نسيت وألهمني الصواب في الجواب).

### الوصية الخامسة

أثناء توزيع الأساتذة لأوراق الامتحان كرر الدعاء: ( اللهم لا سهل ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إن شئت سهلا).  
أو: ( ربي اشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلل عقدة من لساني يفقه قولي).

### الوصية السادسة

عند استلامك لورقة الأسئلة الخاصة بك قل: ( بسم الله الفتاح).

### الوصية السابعة

عند مسك القلم لتحرير الإجابة عن الأسئلة ردد: (يا حي يا قيوم برحمتك استغيث).

### الوصية الثامنة

عند تسليم الورقة قل: ( الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات).

## نصائح يوم الامتحان

- الإستيقاظ من النوم باكرا
- صلي ركعتين لله سبحانه و تعالى تسألها فيهما التوفيق و التيسير
- تجنب الشعور بالفشل و التخلص من الأفكار السلبية و استبدالها بأفكار أكثر إيجابية
- تناول فطور الصباح و حبذا لو يكون فطور صحي و الإبتعاد كلية من تناول السكريات المصنعة و استبدالها بالسكريات الطبيعية مثل التمر و الزبيب
- تجنب تصفح مواقع التواصل الإجتماعي
- جهز حقيبتك التي تصطحبها معك إلى مركز الإمتحان و التأكد من كل الأدوات اللازمة التي يجب اصطحابها معك خاصة الأوراق الرسمية و الضرورية التي تثبت هويتك و الإستدعاء الخاص بك
- ألبس لباسا و حذاء مريحا تشعر فيه بالأريحية و من الأفضل أن لا يكون ضيق أو كعب عالي هذا بنسبة للإناث.
- إصطحب معك قارورة ماء
- توجه إلى مركز الإمتحان باكرا لتغلب من الشعور بالخوف من الوصول متأخرا و كذا المحاولة في التقليل من الشعور بالتوتر و الإكتار من الاستففار و الحوقلة
- عند الوصول إلى مركز الإمتحان تجنب النقاش مع الأصدقاء و الزملاء بخصوص مقترحات الأسئلة لتجنب التشويش و القلق و الإرتباك
- عند الدخول إلى قاعة الإمتحان جهز أدواتك فوق الطاولة
- طبق تمرين التنفس العميق لتخفيف التوتر
- اقرأ دعاء قبل الإمتحان
- ضع ساعة في مقلمتك لتفقد الوقت
- عندما توزع الأسئلة . اقرأ الأسئلة بتمعن و اختر الموضوع الأسهل بالنسبة لك . و ذلك بتعداد الأسئلة التي يمكنك الإجابة عليها و الموضوع الذي يحتوي على أكبر قدر ممكن من الإجابات هو الذي يمكنك تبنيه و اختياره
- توخي الحذر من الخلط بين الموضوع 1 و الموضوع 2
- البدء بالإجابة على الأسئلة السهلة و التي حفظتها عن ظهر قلب لتوفير الوقت. و اجعلها دفعة لبذل جهد أكبر لإكمال الأسئلة الأخرى التي فيها بوادر الصعوبة
- استخدم ورقة المحاولات خاصة في الإجابة على الأسئلة التي وجدت صعوبة في الإجابة عليها
- أكتب بتأني و بخط واضح و تجنب التشطيب و تجنب استخدام القلم الماحي
- عند الإنتهاء من الإجابة على كافة الأسئلة . قم بمراجعة ورقة الإجابة الخاصة بك . و مقارنتها بورقة الأسئلة لتأكد من أن الإجابة كانت على كل الأسئلة الواردة في ورقة الأسئلة. و التأكد من جميع أوراقك.
- عند الخروج من قاعة الإمتحان تجنب تجنب تام النقاش مع زملائك حول الإجابة
- التوجه مباشرة إلى المنزل لأخذ قسط من الراحة و التجهز لمراجعة المواد التي ستمتحن فيها ليوم الموالي
- في حالة عدم التوفيق في الإجابة على أحد الأسئلة أو التمارين . لا تجعل ذلك يؤثر عليك بل قوي العزيمة و لمضاعفة الجهود و التوفيق في الإجابة على المواد الموالية



ملحق رقم (9): قصاصات العبارات الإيجابية حول الإستعداد للإمتحان.

**YOU CAN DO IT!**

حفز تفكيرك على الإيجابية بترديدك مثل  
هذه العبارات في عقلك واجعلها أيضا  
حديث ذاتي داخلي فينفسك



1	سأنجح و سأصل إلى هدفي بإذن الله.
2	إذا فكرت بأن تنجز أمرا ما، ستجد حتما طريقة لإنجازه.
3	السعادة والنجاح وجهان لعملة واحدة إذا أردت أن تعيش في سعادة لا بد من الإصرار على تحقيق النجاح.
4	تذكر جيدا الأيام التي تقضيها منعزلا في غرفتك عن العالم وأنت تذاكر دروسك لن تضيع سدا ، بل ستبني لك مستقبلا زاهرا.
5	تخطى فكرتك بأنك ضعيف عن غيرك قاوم، تقدم ، اجتهد، فهناك جميل ينتظرك وهو نجاحك في البكالوريا.
6	حتى إذا كان طريق البكالوريا صعبا لا تستسلم، لا تياس ، فالذي خلق لك الطريق الصعب خلق لك القوة والقدرة لاجتيازه فسيحان ربي الذي قال بعد العسر يسرا.
7	تخيل وجودك في الجامعة ووصولك لها بكل نجاح سيهون كل التعب حتما.

ملحق رقم (10): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 1 بعنوان عادات الاستذكار



1



2



3



4



5



6

ملحق رقم (11): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 2 بعنوان

التهيئة الجسدية والمادية والنفسية للاستذكار السليم.



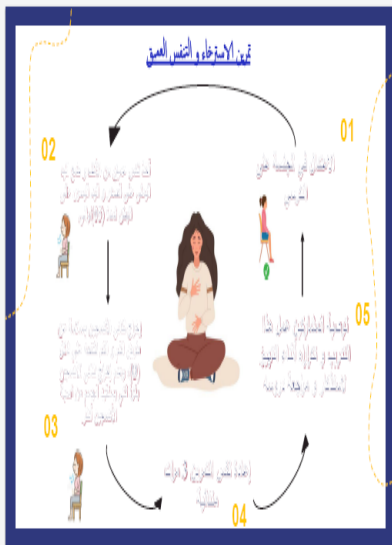
1



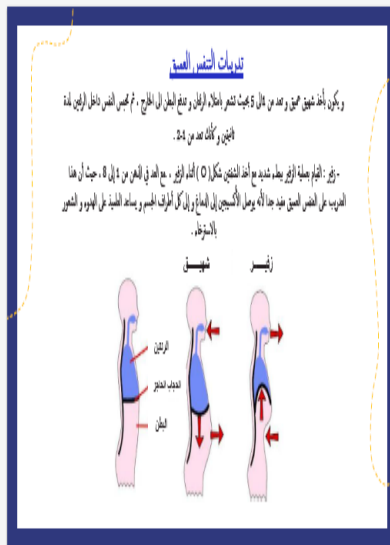
2



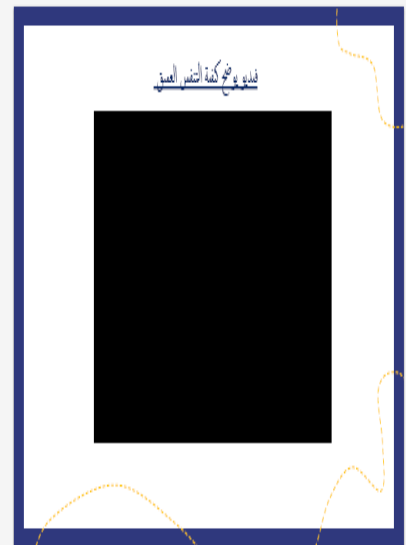
3



4



5



6

ملحق رقم (12): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 3 بعنوان كتابة الملخصات وتدوين الملاحظات.



1



2



3



4



5

ملحق رقم (13): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 4 الخرائط الذهنية ودورها في تحسين عادات الاستذكار وتوفير الوقت.

1

2

3

4

5



ملحق رقم (15): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 6 بعنوان ضبط الوقت وتنظيم الأولويات.



1



2



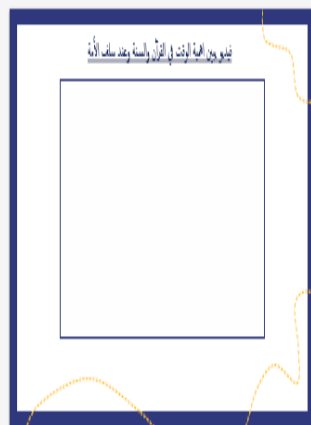
3



4



5



6



7

ملحق رقم (16): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 7 بعنوان مشكلة التلكؤ الأكاديمي و الأفكار اللاعقلانية المرتبطة به.



1



2



3



4



5



6

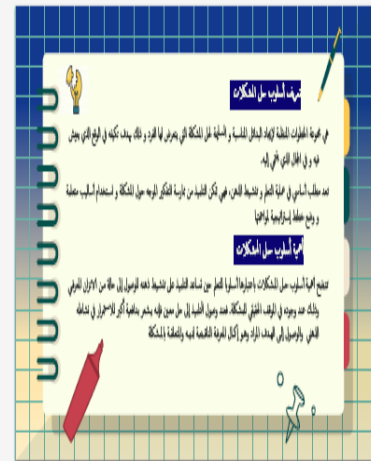
# ملحق رقم (17): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 8 بعنوان التدريب على أسلوب حل المشكلات ومواجهة مشكلة التلوث الأكاديمي.



1



2



3



4



5



6

## ملحق رقم (18) صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 9 بعنوان التلكؤ الأكاديمي و علاقته بكل من عادات الاستذكار ومهارة تنظيم الوقت.



1



2

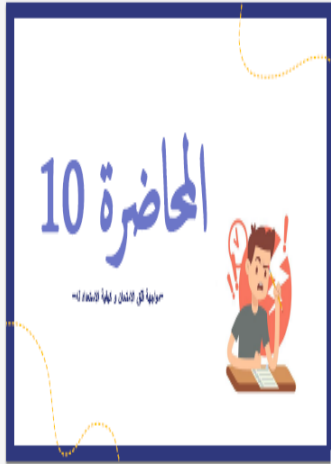


3



4

ملحق رقم(19): صور مختصرة من العرض المرئي المقدمة حول المحاضرة رقم 10 بعنوان مواجهة قلق الامتحان و كيفية الاستعداد.



1



2



3



4



5



6



7



8

ملحق رقم (20): صور مختصرة من الفيديو المقدم في المحاضرة رقم 6 الإستبصار بالقرآن الكريم والحديث الشريف والأمثال المشهورة لمدى أهمية تنظيم الوقت.

أهمية الوقت في القرآن  
والسنة وعند سلف الأمة



قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرُ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ﴾

العصر: ١ - ٣

قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه واصفاً حال رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه: «كان إذا أوى إلى منزله جزأ نفسه من داخله ثلاثة أجزاء: جزءاً لله، وجزءاً لأهله، وجزءاً لنفسه، ثم جزءاً جزأه بينه وبين الناس».



رجوع

الملحق رقم (21): صور مختصرة تتضمن تهاني وتبريكات وإهداءات النجاح.

