

برنامج ارشادي جمعي (مقترح) لتحسين درجات الطلبة في الجامعة
أ.م.د. محمد ماجد حمزة الخزاعي
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

استهدف البحث الى بناء برنامج ارشادي جمعي مقترح لتدريب طلبة الجامعة على مهارة المذاكرة من أجل تحسين درجاتهم الاكاديمية ، وقد سعى هذا البحث الى التعرف على الاجابة عن السؤال التالي : ما مكونات البرنامج الارشادي الجمعي المقترح والقائم على التدريب على مهارة المذاكرة والذي قد يساهم الى ماتم تطبيقه في تحسين درجات الطلبة في الجامعة. يتكون مجتمع البحث الذي تم بناء هذا البرنامج الارشادي لاجله من الطلبة في الجامعة المستنصرية – كلية التربية – قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وتم تصميم هذا البرنامج الارشادي الجمعي المقترح بالاعتماد الى الأدب النظري في هذا المجال بالاضافة الى دراسات سابقة هدفت الى تحسين درجات الطلبة عن طريق التدريب على مهارة المذاكرة ، و من هذه الدراسات دراسة أبو عليا (١٩٩٣) ، و دراسة الطراونة (٢٠٠٥).

تألف هذا البرنامج من (١٥) جلسة ارشادية تتراوح مدتها الزمنية المقترحة من (٦٠) دقيقة الى (٩٠) دقيقة ، وهدفت الجلسة الاولى الى التعارف وبناء علاقة الارشادية اما الجلسة الثانية الى تعرف الطلبة بمفهوم تحسين الدرجات اما الجلسة الثالثة الى ما قبل الاخيرة هدفت للتدريب الطلبة على مهارة المذاكرة وتنظيم الوقت وتركيز الانتباه اثناء المحاضرة وتسجيل الملاحظات أثناء المحاضرة والتذكر والنيان وكيفية مراجعة المقررات الدراسية وكيفية الاستعداد للامتحان والتعامل مع قلق الامتحان ، كما أقتراح الباحث العديد من الأساليب الارشادية المناسبة لتحقيق أهداف هذا البرنامج الارشادي المقترح والذي قد تمثل بماياتي (الحوار- المناقشة – النمذجة – التعليم التعاوني – العصف الذهني – التغذية الراجعة – ادارة الطوارئ – الواجبات البيتية – التعليمات – قراءة صامته – الاسترخاء).

يوصي الباحث بتطبيق البرنامج الارشادي الجمعي المقترح على جميع الطلبة في الجامعة المستنصرية والكليات وذلك من قبل مراكز الارشاد النفسي والاكاديمي في هذه الكليات والجامعات.
الكلمات المفتاحية: البرنامج الارشادي ، درجات الطلبة.

A collective counseling program (proposed) to improve grades students at the university
Assistant Professor Muhammad Majid Hamza Al-Khuzai
Mustansiriyah University/ College of Education

Abstract

The research aims to build a suggested group counseling program suitable for training students at Mustansiriyah University - College of Education - Department of Psychological Counseling and Educational Guidance on studying to improve their academic grades. This research sought to identify the answer to the following question: What are the components of the proposed and existing group counseling program? On training on the skill of studying, which may contribute to what has been applied in improving students' grades at the university.

The research community for which this counseling program was built consists of students at Mustansiriyah University - College of Education - Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. On the skill of studying, and among these studies is the study of Abu Alia (1993), and the study of Al-Tarawneh (2005).

This program consisted of (15) counseling sessions ranging in duration from (60) minutes to (90) minutes. The first session aimed to get to know each other and build a mentoring relationship. The second session aimed at introducing students to the concept of improving grades. The third session, to the penultimate one, aimed at training students. On the skill of studying, organizing time, focusing attention during the lecture, recording notes during the lecture, remembering and forgetting, how to review courses, how to prepare for the exam, and dealing with exam anxiety. Modeling - cooperative education - brainstorming-feedback- emergency management - homework - instructions - silent reading - relaxation

The researcher recommends applying the proposed collective counseling program to all students at - Mustansiriya University and colleges through the psychological and academic counseling centers in these colleges and universities

Keywords: Counseling program, grades students

المقدمة:

ظهرت مشكلة البحث من خلال أزدباد نسبة أعداد الطلبة الذين تدنت درجاتهم في الجامعات ونظرا لازدياد هذه الأعداد من الطلبة في الجامعة وأنخفاض المستوى العلمي يعد ذلك مؤشرا ان لم تتخذ الإجراءات الملائمة واللازمة لهؤلاء الطلبة فسوف يؤدي الى زيادة تدني المستوى التعليمي اضافة الى الخسائر التي قد تلحق من الناحية النفسية والاقتصادية ونظرة المجتمع لهم. ويلاحظ ان الكثير من الطلبة لا يحصلون على النتائج التي يرجونها ، ليس لأنهم لا يبذلون الجهد الكافي فقط ، بل ربما لا يحسنون تنظيم وقتهم ، لأنهم يتبعون عادات دراسية غير صحيحة، وبسبب تأثير العادات الدراسية على التحصيل الدراسي ، فان تحسين هذه العادات يمكن ان يرفع من درجات الطلبة خاصة انها متعلمة ويمكن التعامل معها ، والتاثير فيها من المدرسين (ابو عليا ، ١٩٩٣).

ويعد (Eikl and Man – ger 1992). ان ادراك المتطلبات المطلوبة أثناء المرحلة الجامعية والتقييم الشخصي من الصفات المهمة في حياة الطالب فالطلبة يقيمون قدراتهم عن الاسلوب و الأخذ بعين الاعتبار مدى الوقت والجهد اللذين يجب أن يصرفوه للحصول للتحقيق درجات عالية ويتشكل مثل هذا الميل عن طريق توقعات الاخرين ومماثلة أنفسهم مع أقرانهم ومن خلال المتطلبات التي تضعها الجامعة وتفرضها عليهم ايضا فاذا لم تكن هذه المتطلبات واضحة بالنسبة لهم ، فانه لن يكون لديهم اطار مرجعي يتعلّق بكمية الوقت والجهد الذي يحتاجونه للحصول على الدرجات العالية (المنيزل ، ١٩٩٧). وفي دراسة نظرية عن تطوير المستوى العلمي يذكر (الشيخلي ، ١٩٨٣) ان أسباب تدني مستوى درجات الطلبة التي تنحصر في مطلبين الاول قبول الطالب في قسم غير راغب فيه ، والثاني طرائق التدريس التلقينية. ويعد التحصيل العلمي من النواحي المهمة الأساسية في التعليم الجامعي وتمثل درجات الطلبة اساسا مهم للكثير من القرارات الهامة التي تتفق بوضع الطالب ومستقبله. ومن هذه المتغيرات المذكرات الدراسية والمهارات الدراسية لها تاثير هام في وضع الفروقات في درجات الطلبة أثناء سنوات الدراسة في الجامعة.

وبناء على ماتقدم فتمثل وعي الباحث في مشكلة البحث وهي بناء برنامج ارشادي جمعي مقترح لتحسين درجات الطلبة في الجامعة قائم على التدريب في العادات والمهارات الدراسية الصحيحة لتحسين درجات الطلبة في الجامعة.

أهمية البحث :

ان أهمية البحث تتجلى من خلال طرحها لموضوع في غاية الأهمية يتمثل بتحسين درجات الطلبة وتحقيق هدف من أهداف الجامعة وهو القيام بالدراسات والأبحاث التي تساهم في حل المشكلات التي تعترض اعداد الطلبة للحياة للحصول على درجات عالية.

وأزدادت الأهمية النظرية للبحث من خلال النظر الى التغيرات التي حدثت في مجال التقدم العلمي والتقني وتقدم التعليم وازدياد اعداد الطلبة التي طرأت في مختلف الميادين كل هذه الحاجات كانت من الأمور الأساسية وراء الأهتمام بموضوع تقوية درجات الطلبة في الجامعة والخاصة منها المتعلقة بمساعدة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الطلبة على تحسين درجاتهم والتواصل معهم وحل مشكلاتهم بالاسلوب علمي مخطط ومنظم عن طريق البرامج الارشادية. اما بالنسبة الى الأهمية العملية لهذا البحث تتمثل بمساعدة المرشدين الاكاديميين والعاملين في مراكز الارشاد الاكاديمي في الجامعات بشكل خاص وحثهم من خلال هذه البرامج تدريب الطلبة على مهارات المذاكرة والعادات الدراسية الصحيحة مما يؤدي الى تزايد اعداد الطلبة في تحسين درجاتهم في المقررات الجامعية وخفض نسبة الذين يحصلون على درجات متدنية.

اهداف البحث :

هدف البحث الحالي الى :

بناء برنامج ارشادي مقترح لتدريب الطلبة لتحسين درجاتهم في الجامعة قائم على العادات والمهارات الدراسية والتي يمكن ان تسهم في تحسين درجات الطلبة نحو الافضل.

أسئلة البحث :

حاول الباحث في هذا البحث الأجابة على السؤال التالي :

ما مكونات البرنامج الارشادي القائم على التدريب على مهارات المذاكرة والعادات الدراسية والذي يساهم في تحسين درجات الطلبة الى مستوى أعلى مما هم عليه في الجامعة.

مصطلحات البحث

١- البرنامج الارشادي : هو مجموعة من الخطوات المنظمة التي تم التخطيط لها ، بهدف تقديم المساعدة لطلبة المجموعة التجريبية بشكل جماعي ومساعدتهم على حل مشكلاتهم بما يحقق التوازن والتوافق النفسي لهم للارتقاء برفع درجاتهم نحو الافضل (زهران ، ١٩٩٨ ، ص ١٣).

أما الباحث فقد عرف البرنامج الارشادي المستخدم في هذا البحث (بأنه مجموعة من الحاجات والاستراتيجيات والفنيات والأجراءات والاساليب المنظمة والمخطط لها بصورة علمية تطبيق على افراد المجموعة التجريبية المستهدفة في الجلسات الارشادية والتي يبلغ عددها (١٥) جلسة ارشادية بواقع جلستين في كل أسبوع بهدف مساعدة الطلبة على تحسين درجاتهم في المقررات الدراسية التي يدرسونها في الجامعة).

٢- درجات الطلبة : هي قياسات موحدة للمستويات المختلفة من الطلبة في مادة معينة أو مجموعة مواد في صور أو حروف أو أرقام أو وصف أو نسبة مئوية

حدود البحث :

يقتصر تطبيق هذا البرنامج المقترح على طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في بغداد للدراسة الصباحية.

الفصل الثاني

الاطار النظري ودراسات سابقة

تناول الباحث في هذا الفصل عرضاً لبعض النظريات التي تناولت العادات الدراسية وتأثير المعتقدات الدراسية على درجة الطالب ، كما تناول الدراسات التجريبية التي تناولت العديد من الأساليب المعرفية لغرض تحسين درجات الطلبة.

أولاً :- الأطار النظري :

تناول الأطار النظري عرضاً لبعض النظريات المعرفية التي تفسر دافعية الأناجاز كنظرية العزو ونظرية التنافر المعرفي والنظرية المعرفية الاجتماعية.

١- دافعية الانجاز :

إن أكثر الدوافع ارتباطاً بالتحصيل دافع الانجاز الذي لاقى اهتماماً بالغاً لدى الكثير من الباحثين والذي يرجع الفضل في تقديمه للدراسة إلى هنري موراي (Henry Murray) والذي يعد أول من ادخل مفهوم (الحاجة أم الانجاز) إلى التراث السيكولوجي وقد قصد موراي بمفهوم (الحاجة أم الانجاز) الحاجة للتغلب على الصعوبات وممارسة السيطرة والسعي للقيام بشيء صعب على نحو مرض وسريع وتحقيق مستويات عالية من التفوق والتنافس مع الآخرين لذا فإن الانجاز من المصادر المهمة التي تؤثر في تحصيل المتعلم فضعف هذا الدافع لدى الطالب قد يؤثر سلباً على تحصيله حتى وأن كان من الطلبة الأذكياء من هنا فإنه يمكن من خلال مستوى التحصيل الاستدلال على مستوى دافع الانجاز (Pajares and Schunk، ٢٠٠١).

- النظريات المعرفية التي تفسر دافعية الانجاز

نظرية العزو : (Attribution Theory)

برى واينر (Weiner) أن الفرد عندما ينجح أو يخفق في مهمة ما فإنه يعزو نجاحه أو فضله إلى أحد أربعة أسباب هي : القدرة والجهد وصعوبة المهمة والحظ ويقترح واينر أن هذه الأسباب لها خصائص فقد تكون هذه الأسباب داخلية كالقدرة والجهد أو الخارجية كصعوبة المهمة والحظ وقد تكون ثابتة كصعوبة المهمة أو غير ثابتة كالحظ وقد تدرك على أنه يمكن السيطرة عليها أو على أنه لا يمكن السيطرة عليها. (Covington, 2000)

ويرى هيدر (Heider) أن معظم السلوكيات تكون مدفوعة بحاجتين هما : الحاجة إلى فهم العالم المحيط والحاجة إلى السيطرة على هذا العالم. (AllynandBacon2004) و الافتراض الرئيسي الذي تقوم عليه نظرية العزو هو أن الناس سوف يحاولون المحافظة على صورة ايجابية للذات لذلك فإنهم عندما يعملون بشكل رديء فهم يعتقدون ان فشلهم يعود لعوامل خارجة عن إرادتهم وسيطرتهم لذلك فإن الطلبة الذين يفشلون سوف يحاولون إيجاد مبررات تمكنهم من حفظ ماء وجههم أمام زملائهم ومدرسيهم (Covington 2000)

وفي هذا الصدد أشار تشانج وسانا (ChangandSanna ٢٠٠١) إلى أن العزو السلبي يعد حلقة وصل ما بين الأفكار اللاعقلانية مثل النزعة نحو الكمالية و حدوث أعراض الاكتئاب ومنها الشعور بالعجز ونقص الطاقة وبالتالي تدني فعالية الذات مما يؤدي إلى انخفاض مستوى دافعية الانجاز يعد مركز الضبط من المفاهيم المركزية في نظرية العزو حيث أن الأفراد الذين لديهم مركز ضبط داخلي يعتقدون أن النجاح أو الفشل إنما يعود في الأصل إلى قدراتهم وجهودهم الذاتية أما الذين لديهم مركز ضبط خارجي فيعتقدون أن النجاح أو الفشل إنما يعود في الأصل إلى عوامل خارجية كالحظ أو صعوبة المهمة (Covington : ٢٠٠٤).

نظرية التوقع القيمة Expectancy - Value theory

تعد نظرية التوقع لآنكسون (Atinkson) من أبرز النظريات المعرفية التي ربطت مستوى دافعية الأفراد نحو الانجاز بتوقعاتهم وقيمهم فالتوقعات تعود إلى معتقدات الفرد حول طبيعة وكيفية أداءه في الأنشطة المختلفة أما القيم فتعود إلى الأسباب التي تجعل ذلك الفرد يقوم بأداء الأنشطة والمهام المختلفة وهذه الأسباب يعتمد تقديرها على طبيعة البناء المعرفي للفرد ومن هنا فإن مستوى الدافعية ناتج عن القيمة التي يعيها الفرد للهدف ومدى توقع الوصول إلى ذلك الهدف أي أن الدافعية تساوي تفاعل متغيري القيمة والتوقع كما المعادلة التالية (الدافعية = القيمة * التوقع) (Stipek and Seal : ٢٠٠١).

نظرية التنافر المعرفي :

قام فستنجر (Festinger) بتطوير نظرية التنافر المعرفي عام ١٩٥٧ والتي تؤكد على أن الحاجة إلى الاتساق العقلي أو المعرفي غالباً ما تستثير السلوك وأنه إذا تناقضت الجوانب المعرفية والتي عبارة عن المعلومات أو الأفكار أو المبركات كل منها مع الآخر فإن الفرد يشعر بقلّة الارتياح وفي الوقت يشعر بالدافعية نحو اختزال التنافر المعرفي والتوتر الناتج عن التعارض والتناقض وفي مثل تلك الحالات عادة ما يبحث الأفراد عن معلومات جديدة أو يغيرون سلوكهم أو يبدلون اتجاهاتهم وقد وصف فستنجر ثلاثة مواقف عامة تنشط التنافر المعرفي وتستثير السلوك وكالاتي :

* يحدث التنافر عندما لا تنسق الجوانب المعرفية للشخص مع المعايير الاجتماعية.

* يحدث التنافر المعرفي عندما يتوقع الأفراد حدوث حدث ما ويقع بدلاً منه حدث آخر.

* يحدث التنافر المعرفي عندما يقوم الأفراد بسلوك يختلف مع اتجاهاتهم العامة.

وهناك قدر كبير من البحوث في القوة الدافعية للتنافر المعرفي وكثير منها يشير إلى أن الأفراد خاصة الأفراد الموجهين عقلياً يكونون مدفوعين برغبة ما في الحفاظ على اتساق جوانبهم المعرفية (دافيدوف ٢٠٠٠).

النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory)

ترى الطالب مدفوعاً داخلياً إلى المدرسة مما يقلل حاجة الطلبة إلى العوامل الخارجية التي يقدمها الآباء والمدرسون بقصد حثهم على الانخراط في الأنشطة التعليمية ن الطالب إذا وجدت الدافعية لديه سيقوم بذلك من تلقاء نفسه. (Covington، ٢٠٠٠) وتأتي أهمية الدافعية للتعلم كما يؤكد موراي (Murray) من كونها تعد حاجة انسانية وهي من أكثر الحاجات أهمية في حياة

الإنسان وذلك أن تحقق العديد من حاجات الإنسانية الأخرى يعتمد على تحقيق هذه الحاجة من هنا فالدافعية للتعلم تمثل احد أهم عوامل نجاح عملية التعليم لأنها تعمل على زيادة فعالية هذه العملية وتحقيق أهدافها وربما كان وجود فروق فردية في التحصيل بين الطلبة يرجع إلى اختلاف مستوى الدافعية للتعلم لدى الأفراد (الزغول - ٢٠٠٠)

ويعد مستوى دافعية الفرد أحد أهم عوامل النجاح والتفوق العلمي والعملية ويتأثر مستوى الدافعية هذا بطبيعة اتجاهات ومعتقدات وقيم الفرد وطريقة تفكيره. فعلى الرغم من أن هناك العديد من الطرق التي يمكن للأفراد من خلالها زيادة مستوى دافعتهم نحو الانجاز والتعلم إلا أن النظريات الحديثة في الدافعية تركز على معتقدات الفرد وقيمه وأهدافه وعلاقتها بدافعية الانجاز فقد توصل الباحثون إلى معرفة الكثير من الأسباب التي تجعل الأفراد يختارون الانخراط أو عدم الانخراط في أنشطة معينة وكيفية تأثير المعتقدات على السلوكيات الانجازية والتعليمية. (Eccles and Wigfield, ٢٠٠٢).

وفي إطار مدى تأثير معتقدات الفرد في مستوى دافعتيه وتحصيله العلمي يرى كارولين و وارنميوند (Carolyn and Warnemaende) أن للطريقة التي ينظر من خلالها الطلبة إلى النجاح والفشل تأثيرا واضحا على دافعتهم وتحصيلهم فالطلبة الذين يعتقدون أن نجاحهم أو فشلهم يعتمد على مقدرتهم الذاتية وجهدهم الشخصي هم أكثر دافعية وأفضل إنجازا من أولئك الطلبة الذين يعتقدون أن نجاحهم أو فشلهم هو نتيجة الحظ أو العوامل الخارجية. كما أن الأفراد ذوي التحصيل المرتفع يتحملون المسؤولية الشخصية عند أدائهم لمهمة ما بغض النظر عن سهولة أو صعوبة تلك المهمة وهم يرون أن نجاحهم أو فشلهم يقع ضمن نطاق سيطرتهم الذاتية (Pajares, ٢٠٠٢).

إن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يستطيعون تأدية بعض المهمات بشكل جيد يميلون إلى تأديتها بشكل أفضل وهؤلاء يطلق عليهم ألبرت بالدور (Allert Bandara) الأشخاص ذوي فعالية الذات العالية فهم مندفعون نحو تأدية المهمات بسبب إدراكهم لفعالية ذواتهم أما الأشخاص الذين لديهم فعالية ذات منخفضة فهم يعتقدون بأنهم سيؤدون بعض المهام بشكل ردي، ويميلون إلى تأديتها بشكل ردي، وبمستوى متدن من الدافعية لذا فإن الفعالية الذاتية المرتفعة تؤدي إلى القيام بالمزيد من الأمور التي يرغب الفرد بها ويؤديها بشكل جيد وبالتالي فهي ضرورية للإنجاز (أليس، ٢٠٠٤).

كما إن هناك علاقة قوية بين الذات المدركة وكل من دافعية الانجاز ومستوى التحصيل إذ تحدد طبيعة فعالية الذات المدركة بشدة واتجاه الدافعية وبالتالي مستوى التحصيل فالأشخاص الذين لديهم فعالية ذات مدركة إيجابية أي الذين يقيمون أنفسهم بأنهم أكفاء ولديهم القدرة اللازمة للقيام بمهمة ما يشعرون بأنهم مندفعون نحو أداء تلك المهمة ويميلون إلى أدائها بشكل أفضل وتكون لديهم دافعية ليس فقط لانخراط بالأنشطة الأكاديمية بل للاستفادة والتعلم بأقصى قدر ممكن من الأنشطة التي يؤديها أو المعلومات التي يتعرضون لها ويستخدمون العمليات المعرفية العليا في التعلم (Allyn and Bacon, 2004).

يدل مستوى دافعية الفرد نحو التعلم على مستوى عملياته المعرفية إذ يرى المعرفيون أن الدافعية هي دالة للعمليات المعرفية الداخلية التي يجريها الفرد والتي تعتمد بالدرجة الأولى على إدراكه لكل من أهدافه وحاجاته وقدراته وتوقعاته وتقييمه للمواقف المختلفة ومع أن المعرفيون افروا دوافع خارجية مثل الحصول على جائزة مالية إلا أنهم أكدوا أن العمليات المتمثلة بالإدراك والتوقع والنية هي الأكثر أثرا في توليد الدوافع بالمقارنة مع التعزيز الخارجي (هلسا ١٩٩٦).

لقد أدخل باندورا مفهوم تأثير فعالية الذات إلى دراسة الدافعية طبقا لباندورا فان مرتفعي فعالية الذات غالبا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعتهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة لما قد يعترضهم من مشكلات بعكس منخفضي الفعالية الذاتية الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يضطلعون بها مما قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء ومن هنا فإن فعالية الذات تؤثر على كل من أنماط السلوك والدافعية والأداء والتحصيل الأكاديمي ويؤكد باندورا على أن الإحساس بفعالية الذات يكتسب من خلال أربعة مصادر هي: خبرات النجاح والفشل، النموذج العلمي حيث يحكم الفرد على قدراته من خلال المقارنة بأخرين امتلاك القدرة على الإقناع اللفظي بالإضافة إلى انخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية حيث يرتفع مستوى الفعالية والأداء مع البعد عن التوتر والاستثارة والانفعالية وباختصار فقد أشار باندورا إلى النموذج المعرفي الاجتماعي في الدافعية والذي عرف من خلاله مفهوم فعالية الذات على أنها ثقة الفرد في قدراته على القيام بالمهمة أو الواجب المناط به بصورة فعالة (حسيب ٢٠٠١، ٢٠٠٠ Kelley and Stack).

تركز النظريات المعرفية السابقة الذكر على دور العمليات العقلية مثل الإدراك والشعور بالكفاءة وعمليات العزو الصحيحة في توجيه السلوك وتشير إلى أنه إذا تم التحكم بالفعاليات العقلية بطريقة معينة كاستخدام العلاج المعرفي لتعديل نمط التفكير امكن تحسين مستوى الدافعية من هذا المنطلق فقد وضع ماكلياند (Mcklelland) برنامجا لتنمية الدافع للإنجاز وكان الهدف هذا البرنامج هو تدريب الطلاب ليفكروا ويسلكوا كما يملك أصحاب التحصيل العالي من حيث مستويات الطموح العالية ووضع أهداف بعيدة المدى، وقد طبق عبد الخالق والقبال (١٩٩٢) هذا البرنامج على رجال الأعمال ذوي الانجاز المتدني فساهم في رفع انجازهم (عبد الخالق والقبال، ١٩٩٢).

وفقا لتفسير النظريات المعرفية لدافعية الانجاز يرى المعرفيون أن الأفراد ذوي دافعية الانجاز المتدنية لديهم في العادة تشوهات معرفية ومعتقدات سلبية حول ذواتهم والأخرين فهم يفضلون أن يكونوا تابعين ومعتمدين على الآخرين في تحقيق حاجاتهم وأهدافهم وهم لا يتحملون مسؤولية نواتج أعمالهم ولديهم اهتمام متدن بالأهداف المستقبلية بعيدة المدى، ولا يبذلون قدرا مناسباً من التوقع بخصوص مستقبلهم لأنهم ينتظرون بنشأوم وسلبية نحو المستقبل كما أنهم يتصفون بتقدير ذات متدن وعدم ثقة بالنفس ويدركون قدراتهم بشكل خاطئ فهم لا يستطيعون أن يحددوا فعلا مدى سهولة أو صعوبة المهمة بما يتناسب مع قدراتهم الفعلية (Krupnick and Wale, ٢٠٠٠).

و ترى ريمي (Raemi) أن المفاهيم الخاطئة عن الذات قد تقيد سلوك الفرد بطريقة تصفية غير واقعية وتدفع الفرد إلى الانغماس في سلوك غير فعال يؤدي إلى الشعور بالعجز والاضطراب ومن ثم الفشل وهذه المفاهيم الخاطئة تتحكم بدافعية وفعالية الفرد لذلك تسمى المفاهيم الدافعية الخاطئة (prochaskaand Noveross؛ ١٩٩٤).

إن المعتقدات السلبية عن الذات هي التي تعوق النجاح والتفوق والإبداع لأنها تضعف دافعية الفرد نحو النجاح ومن أمثلة تلك المعتقدات : أن طاقتي محدودة، أن رأي غير مسموع، لا يمكن أن أغير الواقع، لا أستطيع مقاومة التيار أخاف الإحراج وغيره وهي تدل على نمط التفكير السلبي لدى الفرد لذا فإن النجاح يتطلب نمط التفكير الجاد والذي يتصف بأربع صفات وهي أنه : إيجابي واقعي، متزن، ومنطقي والتفكير الجاد يؤدي إلى النجاح لأنه يعمل على تحقيق إدارة فعالة للذات والتي تعرف بأنها : قدرة الفرد على توجيه أفكاره ومشاعره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها لذا تعد إدارة الذات الطريق الأمثل للنجاح (رضاء، 2000).

دراسات سابقة

يعد المعدل الأكاديمي من المواضيع التي لقيت عناية واهتماما من قبل الباحثين والدارسين في مختلف أنحاء العالم وازداد هذا الاهتمام عندما توصلت تلك الدراسات إلى نتائج توحى بأن المعدل الأكاديمي يتأثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية وغيرها رها مما جعل المؤسسات التعليمية تشجع تلك الدراسات والبحوث لمعرفة الأسباب التي تؤثر في المعدل الأكاديمي للطلبة وسيتم في هذا الفصل عرض عدد من الدراسات السابقة ذات الصلة بدراسته ونظرا لندرة الدراسات التجريبية وقام الباحث بعرض مجموعتين من الدراسات تتضمن دراسات وصفية ذات علاقة بمشكلة الدراسة الحالية ومتغيراتها ودراسات هدفت إلى بناء برامج إرشادية لرفع المعدلات التراكمية الطلبة الجامعة.

أولا : دراسات وصفية :

تناولت دراسة هاميلتون 1970 Hamilton المشار إليها في (المنيزل، 1997). إلى الكشف عن العوامل غير المعرفية التي تؤثر على التحصيل العلمي الطالب الجامعي حيث وجد الباحث أن العوامل الشخصية والدافعية قد وجدت اهتماما أقل من الباحثين مقارنة بالعوامل المعرفية عند دراسة العوامل المؤثرة على التحصيل العلمي وأشار أيضا إلى أن الإحصاءات في بريطانيا قد أوضحت أن حوالي 10% من الطلاب الذين التحقوا بالجامعات خلال عدد من السنوات تركوا الجامعة دون الحصول على شهادة (غالبية لأسباب أكاديمية). ويوضح هاميلتون أن هناك أربع وسائل قبول تقليدية تستخدم معا أو على انفراد (لتقليل الفاقد في التعليم الجامعي وهي : نتيجة امتحان الدراسة الثانوية، تقرير المدرسة عن الطالب مقابلة شخصية لتقييم المرشح نقيما عاما و امتحان دخول خاص أو اختبارات قدرات (ولكن معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات والتحصيل العلمي غالبا ما تكون ضعيفة. أما فونتين (Fontaine، 1985) فقد طبقت مقياس دافعية الانجاز على عينة قوامها 200 تلميذا من تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد اتضح للباحثة أن الإناث أكثر دافعية للانجاز من الذكور وأن المفحوصين ذوي المستوى الاجتماعي - الاقتصادي المنخفض لديهم مستويات مرتفعة من القلق بالمقارنة مع المفحوصين ذوي المستوى الاجتماعي - لديهم مستويات مرتفعة من القلق بالمقارنة مع المفحوصين ذوي المستوى الاجتماعي - الاقتصادي المرتفع. كما تبين للباحثة أيضا أن المفحوصين ذوي المستويات الاجتماعية الاقتصادية المرتفعة والمتوسطة أكثر دافعية للانجاز من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة. وفي دراسة للتعرف على الأسباب المؤدية إلى انخفاض مستوى التحصيل العلمي.

ويميز بروشريت (Brocherdt 1989) المشار إليها في (عبد الرحيم الخلفي، 1992) بين نوعين من الطلبة، الفاشل منهم والطالب المتفوق حيث أوضح من خلال تعامله لسنوات عديدة مع طلبة جامعات وكليات مختلفة أن أغلب الطلاب الفاشلين يجهلون الهدف من التعليم بشكل عام، كما أنهم يبحثون عن المقررات السهلة ذات المتطلب البسيط، كما أنهم بطيئوا التعلم، بالإضافة إلى افتقارهم للنشاط الذهني وضعف الدافعية للتعليم في حين أن الحماس وكثرة التساؤلات والسلوك الإيجابي نحو أداء العمل من سمات الطلاب المتفوقين، كما أن النشاط الأكاديمي من طموحاتهم الرئيسية مضافا إلى ذلك حبهم لتنظيم الوقت وكيفية استغلاله، كما أن الباحث قام بمتابعة بعض الطلبة الناجحين بعد تخرجهم فوجدهم جميعا من الناجحين حتى في أعمالهم.

أما دراسة إبراهيم (1990) فقد هدفت إلى الكشف عن الصدق التنبؤي لامتحان الثانوية العمانية بين الطلبة الذين تم قبولهم في جامعة السلطان قابوس في عامي 1988 و 1989 وقد أجرى التحليل الإحصائي لكل سنة على حدة وكذلك لكل قسم (علمي، أدبي). وقد تم دراسة أثر الكلية والفصل الدراسي والجنس والمادة الدراسية على القدرة التنبؤية للشهادة الثانوية العامة العمانية وفيما يتعلق بمتغير الكلية فقد لوحظ إن هذه القدرة لم تتطابق في الكليات المختلفة كما إن نسبة التباين المفسر تناقصت من فصل إلى الذي يليه باستثناء الفصل الأول إما بالنسبة لمتغير الجنس فلم تكن النتائج حاسمة ولكن في عدة حالات كانت القدرة التنبؤية للشهادة أفضل بالنسبة لدرجات الطالبات مقارنة بالطلبة الذكور ووجدت الدراسة كذلك أن الدرجات العالية في الشهادة الثانوية لها قدرة تنبؤية أفضل من الدرجات الدنيا وبالإضافة إلى ذلك أشارت الدراسة إلى إن درجات الثانوية العامة العمانية ليست العامل التنبؤي الوحيد للدرجات الجامعية إنما هناك عوامل أخرى معرفية وغير معرفية ينبغي دراستها (الغنوصي، 1996).

وقام الشهراني وآخرون (1992) في دراسة تحليلية لبعض العوامل التربوية المؤدية إلى تدلي تحصيل طلاب الفيزياء كما يراها أعضاء هيئة التدريس والطلاب بقسم الفيزياء بكلية التربية بابها أوضحت الدراسة والتي كانت تهدف إلى تحديد العوامل التربوية المؤدية إلى تدلي تحصيل طلاب الفيزياء بكلية التربية بابها من خلال التعرف على آراء أعضاء هيئة التدريس والأخرى الطلاب، أوضحت هذه الدراسة أن افتقار طلاب قسم الفيزياء لأساسيات الرياضيات يمثل العامل الأول في الترتيب المؤثر في تحصيل طلاب الفيزياء وكذلك وضحو أنه لا يوجد ترابط بين منهج المرحلة الثانوية والجامعية في تخصص الفيزياء وأن الهدف الأساسي من دراسة الفيزياء هو الحصول على الشهادة والتخرج أكثر من دراسة الفيزياء، وعند مناقشة نتائج البحث أيضا اتضح من آراء طلاب قسم الفيزياء أن هناك عوامل أدت إلى تدلي مستوى تحصيلهم منها عوامل تتعلق بالمقررات الدراسية مثل عدم توفر مراجع عربية في الفيزياء واعتماد الطالب على المذكرات التي يضعها أعضاء الهيئة التدريسية وعوامل تتعلق بطرق التدريس مثل عدم استخدام الوسائل التعليمية.. وعوامل تتعلق بالتطبيق العملي ومجموعات التمارين مثل عدم وجود كتب معدة خصيصا للدراسة العملية للفيزياء واعتماد الطلاب على مذكرات خاصة بالنواحي العلمية وعوامل تتعلق بالاختبارات والتقويم مثل قصر الوقت المحدد للإجابة على الاختبارات وبالإضافة إلى صعوبة الاختبارات واعتمادها على الاستنتاج والتنبؤ. وعوامل تتعلق

بالسمات الشخصية لاعضاء هيئة التدريس بالقسم مثل عدم الاهتمام بالمشكلات الشخصية للطلاب التي تعوق دراستهم مما أدى إلى عدم تحفيزهم لدراسة الفيزياء وإهمال النواحي التطبيقية.

وأجرى البرواني ويحيى وإبراهيم (1993) دراسة حول العوامل المؤثرة سلبا على التحصيل الدراسي لطلبة جامعة السلطان قابوس كما يدرکها الطلاب وأعضاء هيئة التدريس وقد تألفت عينة الدراسة من 861 طالبا وطالبة (487 طالبا و381 طالبة) ومن (199) عضو هيئة تدريس (ذكور 176، إناث 23). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن من أكثر العوامل الافتراضية (في رأي الطالب) والتي تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي هي: كثرة المواد الدراسية في الفصل الدراسي، وقلة الأنشطة التطبيقية أو الميدانية وضعف قدرة الطالب على تنظيم وقته وتخطيطه. وقد حل المرتبة الخامسة عشرة (من المجموع الكلي وهو (42) افتقار الطالب لمهارات الدراسة الذاتية والاستيعاب. أما بالنسبة للعوامل التي جاءت في مؤخره القائمة من حيث التأثير السلبى على التحصيل الدراسي فكانت تلك التي تتعلق بضيق الوقت المخصص للمادة أو كميتها.

ثانيا - دراسات هدفت إلى بناء برامج إرشادية قائمة على تدريب الطلبة على مهارات المذاكرة.

أجرى (الطراونة 2005م) دراسة هدفت إلى استقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي عقلاني - انفعالي معرفي في تحسين مستوى فعالية الذات المدركة و دافعية الانجاز و المعدل التراكمي لدى طلبة جامعة مؤتة ذوي التحصيل المتدني، و قد تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة مؤتة الذين يقل المعدل التراكمي لديهم عن 68% أي عن تقدير جيد و المسجلين على الفصل الصيفي من العام الدراسي 2003-2004م وعددهم (5920) طالبا وطالبة، إما عينة الدراسة فقد كانت تطوعية بلغ عدد أفرادها (24) طالبا وطالبة، وزعت عشوائيا إلى مجموعتين ضابطة عددها (12) طالبا وطالبة، وتجريبية بلغ عدد أفرادها (12) طالبا وطالبة. و قد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في فعالية الذات المدركة و دافعية الانجاز و المعدلات التراكمية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

مجتمع البحث المناسب للتطبيق البرنامج الإرشادي :

ان هذا البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح يناسب جميع الطلبة لتحسين درجاتهم في الجامعات عامة والجامعة المستنصرية بشكل خاص إضافة لجميع المجتمعات التي تتشابه مع هذا المجتمع.

إجراءات البحث :

الإطلاع على الدراسات السابقة بموضوع الدراسة لغرض الاستفادة منها في اعداد البرنامج الإرشادي من حيث الاهداف والأساليب والفيئات الإرشادية والأدوات المناسبة. وذلك بهدف اعدادها البرنامج الإرشادي المقترح ليصبح ملائم للتطبيق على المجتمع المستهدف.

الفصل الرابع

(استنتاجات البحث والتوصيات والمقترحات)

استنتاجات البحث :

تم في هذا الفصل عرض البرنامج الإرشادي المقترح والذي تمخضت عنه بعض الاستنتاجات هذا البحث المتعلقة بمكونات البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح المناسب الذي يصلح للتدريب على مهارات الذاكرة لتحسين درجات الطلبة بهدف رفع درجاتهم في المقررات الدراسية .

اولا : الاطار العام للبرنامج الإرشادي المقترح

مقدمة :

قام الباحث ببناء الصيغة (المقترحة) لهذا البرنامج الإرشادي بالاستناد الى دراسات سابقة حاولت بناء برامج إرشادية لتحسين درجات الطلبة والادب النظري في المصادر.

اولا : التعريف بالبرنامج الإرشادي المقترح :

قام الباحث باعداد البرنامج المقترح بهدف أن البرنامج الإرشادي المقترح يهدف الى تحسين درجات الطلبة في الجامعة وتكون البرنامج الإرشادي المقترح من (10) جلسة لكل جلسة خطه للهدف والزمن المحدد والمحتوى لكل جلسة وأساليب و فيئات إرشادية مستمدة من الأطار النظري للبرنامج.

ثانيا : الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي المقترح.

أ - الهدف العام للبرنامج.

يهدف البرنامج الى تحسين درجات الطلبة في الجامعة وذلك من خلال تدريبهم على مجموعة من مهارات المذاكرة والعادات الدراسية وذلك من خلال مجموعة من الأساليب والفيئات الإرشادية المستمدة من النظريات المعرفية.

ثالثا : محتوى البرنامج الإرشادي :

يحتوي هذا البرنامج الإرشادي المقترح على (10) جلسة إرشادية جماعية وتم تحديد الجلسات بحيث يكون لكل عادة جلسة أو جلستين يحاول الباحث فيها تدريب الطلبة على أكتساب العادات والمهارات الدراسية الصحيحة التي قد تساعد في تحسين درجات الطلبة.

وتحتوي كل النماذج والأمثلة على مواقف تعليمية يتعلم منها الطالب العادات والمهارات الدراسية الصحيحة.

رابعاً : عدد الجلسات ومدتها :

تكون البرنامج الإرشادي المقترح الحالي من (١٥) جلسة إرشادية تراوحت مدة كل جلسة من (٦٠) دقيقة إلى (٩٠) دقيقة وذلك بحسب طبيعة ونوع كل جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع.

خامساً : مخطط الجلسة الإرشادية.

تحتوي كل جلسة إرشادية من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح الجمعي على عنوان الجلسة وأهدافها المراد تحقيقها والأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في الجلسة لتحقيق أهدافها والأدوات المستخدمة والمحتوى والإجراءات والتدريب البيئي.

سادساً : محتوى الجلسة الإرشادية :

تحتوي الجلسة الإرشادية للبرنامج الإرشادي المقترح في بدايتها الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية ومناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة ومن ثم يتم التعريف بالموضوع الرئيسي للجلسة ومناقشة وممارسة الأساليب والأنشطة الإرشادية المختلفة التي تتضمنها تلك الجلسة ومن ثم يتم إنهاء الجلسة بتلخيصها وتقديم التدريب البيئي

الجلسة الأولى

العنوان : العلاقة الإرشادية

اليوم : التاريخ : الساعة : مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

أولاً : الأهداف

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية إن :

- ١- يقوم بالتعرف على المشاركين بشكل مناسب.
- ٢- يعبر عن تحقيق درجة أفضل من الثقة والألفة والتقبل بينه وبين المرشد وأعضاء الإرشادية.
- ٣- أيضاً طبيعة البرنامج وأهدافه والواجبات وخطوات البرنامج الإرشادي المطلوبة من المجموعة الإرشادية وتعلم قواعد السلوك الجيد.
- ٤- الاتفاق على منهجية العمل والمواعيد والالتزام على المواظبة في الوقت المحدد.
- ٥- توضيح فكرة مفهوم الإرشاد النفسي الجماعي.
- ٦- تصحيح التوقعات غير الصحيحة لأعضاء المجموعة الإرشادية حول الفائدة المرجوة من البرنامج الإرشادي.

ثانياً – الأساليب الإرشادية التي تستخدم في الجلسة الإرشادية :

* المناقشة

* الحوار

* المحاضرة

ثالثاً : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية

- نموذج خريطة الحياة

- بطاقة قواعد السلوك

- نموذج لعقد اتفاق

- جهاز حاسوب

- جهاز بروكسيما

رابعاً : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية:

١ - يستقبل المرشد - المجموعة الإرشادية ويرحب بهم ويثني لحضورهم وقبولهم للمشاركة

٢- يعرف المرشد بنفسه وطبيعة عمله وعمره ومكان إقامته وتوجهاته..

٣ - التعرف على المجموعة المشاركة بشكل مناسب.

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية ملء نموذج لخريطة الحياة ملحق رقم (٣) ويطلب من كل عضو في المجموعة قراءة الخريطة التي قام بملاؤها

- تحقيق أفضل درجة من الثقة والألفة والتقبل بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية.

يعطي المرشد مقدمة عن الإرشاد الجماعي (وهو أحد طرق الإرشاد النفسي وهو يتضمن مساعدة مجموعة من الأفراد تتشابه مشكلاتهم ومن خلال حديث كل فرد عن مشكلته ومناقشتها مع الآخرين يستطيع أفراد المجموعة مع المرشد التوصل إلى طرق واساليب لمساعدة كل فرد على مواجهة المشكلات والوصول إلى حلول لها.

ويضيف المرشد (إننا في الإرشاد الجماعي حريصون على أن ينال كل فرد من أفراد المجموعة المساعدة التي يحتاجها ويحدد المرشد خلال هذا الاجتماع للطلبة المشاركين كيفية اللقاءات ويؤكد على ضرورة الالتزام بالمواعيد والمواظبة على حضور الاجتماعات الإرشادية وضرورة تنفيذ ما يتفق عليه أفراد المجموعة من تدريبات تتعلق بمهارات الدراسة.

- توضيح طبيعة البرنامج وأهدافه والواجبات وخطوات البرنامج الإرشادي المطلوبة من المجموعة الإرشادية وتعلم قواعد السلوك الجيد.

يقوم المرشد بالتعريف عن طبيعة البرنامج وذلك على النحو التالي :

يتكون البرنامج من مجموعة من الجلسات وعددها (١٥) تهدف إلى تدريبكم المهارات الدراسية المناسبة والعادات الدراسية، والتي لها أثر في توافق الطالب الأكاديمي وبالتالي تؤثر على تحصيله الدراسي.

وأن تعاون والتزام أعضاء المجموعة الإرشادية تساعد على تحقيق أهداف البرنامج، ويقوم المرشد خلال كل جلسة بعرض عادة من عادات من المهارات الدراسية والتي سيتم تدريبهم عليها أثناء الجلسات حتى يتم التأكد من اتقانها ثم يعطى في نهاية كل جلسة تدريبي بيتي يتعلق بموضوع الجلسة والمفروض من جميع أعضاء المجموعة الإرشادية القيام بالواجب البيت الذي سيتم قراءتها قراءة جيدة والتعليق عليها.

- **الاتفاق على منهجية العمل والمواعيد والالتزام على المواظبة في الوقت المحدد.**

يقوم المرشد بالتأكيد على السرية التامة والخصوصية لكل مشاركة والتعاون والالتزام والصدق وإن يبقى كل ما يناقش أثناء الجلسة في الجلسة ولا يتحدث عنه مع الآخرين.

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية التوقيع على عقد اتفاق ملحق رقم (١) يلتزم بموجبه كل طرف بالبنود الواردة عليه.

يؤكد المرشد على ضرورة وأهمية الالتزام بحضور الجلسات الإرشادية في موعدها وذلك حسب الاتفاق

- **توضيح فكرة مفهوم الإرشاد النفسي الجماعي.**

يقوم المرشد بتوضيح مفهوم الإرشاد الجماعي النفسي وأهميته ومبرراته

-**تصحيح التوقعات غير الصحيحة لأعضاء المجموعة الإرشادية حول الفائدة المرجوة من البرنامج الإرشادي.**

يقوم المرشد بفتح باب النقاش مع أعضاء المجموعة الإرشادية للتعرف على توقعات أعضاء المجموعة الإرشادية المشاركين بالبرنامج إذ يساعد ذلك على التعرف على التوقعات الخاطئة وتصحيحها في مقابل تثبيت التوقعات الواقعية الصحيحة كذلك تعريف المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية المشاركين بالتوقعات الممكنة من الإرشاد الجماعي وما هو متوقع منهم من تفاعل ونشاط داخل المجموعة كذلك يساعد على خلق الجو الملائم للإرشاد الجماعي وتحقيق الفائدة المرجوة منه.

التدريب البيئي :

- سجل انطباعاتك عن الجلسة التي تمت اليوم ؟

يقوم المرشد بتقييم هذه الجلسة من خلال تلخيص مفهوم الإرشاد النفسي و الطلب من أعضاء المجموعة التحدث بما شعر فيه خلال الجلسة و بيان الرضا منهم و التقبل من كافة أعضاء المجموعة الإرشادية، ويلاحظ المرشد تعبيرات وجوه الجميع أثناء الجلسة و عندما يغادرون و علامات الرضا أو عدم الرضا ويقوم بمدى حماسهم للقاء في الجلسة التالية.

الجلسة الثانية

العنوان : مناقشة عامة حول مفهوم كيفية تحسين درجات الطلبة

اليوم : التاريخ : الساعة : مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

اولا - الأهداف

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية إن :

- ١ يتعرف على مفهوم تحسين درجات الطلبة وذلك حسب الانظمة المتعارف عليها في الجامعة.
- ٢ يتعرف على العوامل المؤدية إلى سوء توافق الطلبة وتدني درجات الطلبة من قبل أعضاء المجموعة الإرشادية.

ثانيا: الأساليب الإرشادية المستخدمة في الجلسة الإرشادية.

١ - مناقشة

٢ - الحوار

٣ - التعليمات

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية.

الواقع والقوانين الخاصة بالوضع تحت الملاحظة الأكاديمية

- الأفلام

- السبورة

- دليل الطالب

- جهاز عرض

- جهاز بروكسيما

رابعا - الاجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

١ - يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وبتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ، ويناقش الواجب الذي تم انجازه خلال الجلسة السابقة.

٢ - التعرف على مفهوم تحسين الدرجات.

- يقوم المرشد بتوزيع كتيب دليل الطالب ويطلب منهم التعرف على تحسين الدرجات وكيفية حسابها (كتغذية راجعة).

- يقوم المرشد بطرح السؤال التالي على أعضاء المجموعة الإرشادية :

ما الاجراءات المقترحة لتحسين الدرجات ؟

- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية الرجوع الى دليل الطالب و الاجابة عن السؤال المطروح سابقا.

- يقوم المرشد بتوضيح بعض التعليمات الواردة في دليل الطالب الصادر من عمادة القبول والتسجيل في الجامعة الخاصة بالانذار الاول والانذار الثاني والانذار الثالث وصولا الى مرحلة الطلب من الطالب تغيير تخصصه الجامعي او الطلب منه رسميا الانسحاب من الجامعة.

- يقوم المرشد بطرح امثلة لكيفية حساب الدرجات في الجامعة من اجل ترسيخ الطرق الصحيحة لحساب الدرجات لدى اعضاء المجموعة الارشادية.

- يقوم المرشد بفتح باب المناقشة مع اعضاء المجموعة الارشادية للتأكد من فهمهم واستيعابهم لمفهوم تحسين الدرجات والاجراءات التي تليها وطرق حساب الدرجات في الجامعة.

٣- التعرف على العوامل المؤدية الى سوء توافق الطلبة وتدني الدرجات من قبل اعضاء المجموعة الارشادية

- يقوم المرشد بطرح السؤال التالي على اعضاء المجموعة الارشادية :

ما الاضرار التي قد تلحق بالطالب صاحب الدرجات المتدنية من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية والاخلاقية ؟

- يطلب المرشد من كل عضو من اعضاء المجموعة الارشادية ان يتحدث عن العوامل التي يعتقد ان لها تاثير على توافقه الاكاديمي ويسجل المرشد بعض الملاحظات عن العوامل التي يذكرها اعضاء المجموعة الارشادية وذلك لمناقشتها مع باقي اعضاء المجموعة الارشادية ويعمل المرشد على ابراز دور عادات الدراسة غير المناسبة في تدني مستوى التوافق الاكاديمي وتدني الدرجات .

خامسا : التدريب البيئي

- اكتب ملاحظات يومية عن اوقات وطريقة المذاكرة التي يتبعونها وان يحضروا هذه الملاحظات مكتوبة للاجتماع القادم.

الجلسة الثالثة

العنوان : ادارة الوقت اثناء المذاكرة.

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٩٠ دقيقة

اولا - الأهداف

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الارشادية أن :

١- التعرف على قيمة تنظيم الوقت وحسب استثمار، وأهمية ذلك في المذاكرة.

٢- يتمكن من مهارة إعداد جدول للمذاكرة ويتضمن تطبيق هذه المهارة ما يلي:

أ- إعداد و وضع برنامج زمني للمذاكرة.

ب وضع خطة دراسية (يومية- أسبوعية - شهرية- فصلية).

ج توضيح الهدف المراد تحقيقه.

ثانيا : الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الارشادية

١- قراءة صامتة

٢- مناقشة

٣- التعليمات

٤- العصف الذهني

٥ - النمذجة

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

١- بطاقات تحتوي على التوزيع الزمني لأيام الأسبوع

٢ - السبورة - أقلام سبورة

٣- جدول زمني للدراسة ملحق رقم (٤)

رابعا - الإجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

١- يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب وتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب الذي تم انجازه خلال الجلسة السابقة.

- يقوم المرشد بشرح الهدف من الجلسة وتقديم تعريف بسيط لمهارة المذاكرة

٢- التعرف على قيمة الوقت وحسب استثماره وأهميته ذلك في المذاكرة.

- يناقش المرشد الفكرة بطرح سؤال لأعضاء المجموعة الارشادية حول أهمية تنظيم الوقت وحسن استثماره ويقوم المرشد بتسجيل تلك الإجابات الصادرة من أعضاء المجموعة الارشادية على السبورة ومن ثم يناقش هذه

العوامل و يوضح ما هو صحيح وغير صحيح

• يساعد على تنظيم الوقت وتنظيم فترات الدراسة.

يساعد في عدم تراكم المواد الدراسية.

. يساعد الطالب على تحديد قدرته وطاقته للدراسة.

. يساعد على عدم إهمال مادة على حساب مادة أخرى.

يسأل المرشد الطلبة ما هي العوامل التي تساعد في إعداد جدول المذاكرة.

ويعمل على إبراز أهمية تنظيم الوقت للدراسة بوضع برنامجا دراسيا ويتحدث المرشد عن أهمية ذلك في مساعدة الطالب في الاستفادة من أهمية الوقت.

٣- التمكن من مهارة إعداد جدول للمذاكرة.

أ- إعداد و وضع برنامج زمني للمذاكرة.

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية تسجيل الأمور التي يمكن مراعاتهم في إعداد برنامج للمذاكرة وبعدها يستلم المرشد الإجابات ويتم كتابة هذه المقترحات على السبورة ويتم مناقشتها وتصحيح المقترحات غير واقعية كالآتي:

- نوع البرنامج الذي تخطط له لابد أن يعتمد على برنامجك الدراسي في الكلية.
- حدد أوقات الدراسة وأوقات الراحة والنوم.
- غير في أوقات البرنامج إذا وجدت ذلك ضروريا.
- خطط المراجعة الأسبوعية للمواد التي تشعر أنها تراكمت عليك
- لا تجعل المواد المتشابهة في مواضيعها متلاحقة بشكل مباشر.
- لا تجعل جلسة الدراسة الواحدة تزيد عن ساعتين لدراسة أي موضوع.
- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الدراسية القيام ببناء برنامج للمساقات الدراسية يحدد فيه أوقات الدراسة والراحة وذلك لتدريب على إعداد برنامج الدراسة.

ب- وضع خطة دراسية (يومية أسبوعية شهرية فصلية)

- يقوم المرشد على إبراز مقترحات أعضاء المجموعة الإرشادية ويعمل على تصميم جدول للمذاكرة ملحق رقم (٤) ويتم تطوير جدول المذاكرة ليناسب فترات زمنية أطول كجدول للمذاكرة اليومية والاسبوعية والشهرية والفصل ملحق رقم (٤).

- يطلب المرشد من كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية أن يعيى الجدول المقترح للمذاكرة الخاصة به وذلك حسب إمكانياته وظروفه التي تسمح بذلك.

ج - توضيح الهدف المراد تحقيقه.

- يقوم المرشد بتوضيح مفهوم الهدف وضرورة رسم خطة لتحقيق هذا الهدف وبين المرشد انه لتحقيق أي هدف لابد ان يتضمن ذلك ومراعاة عدة اعتبارات منها الواقعية الهدف والمرونة في تحققة المدة الزمنية اللازمة لتحقيقه وأيضا إمكانيات الطالب الشخصية والمادية.

- يقوم المرشد بتوزيع نموذج هدف أريد تحقيق ملحق رقم (٥) وبعد ذلك يقوم المرشد بتعبئة أحد النماذج ويطلب من أعضاء المجموعة تعبئة نماذج هدف أريد تحقيقه ويفتح باب النقاش لمعرفة مدى واقعية الأهداف الموضوعية لتحقيقه وتصحيح بعض الأهداف ذات المستوى العام وتحولها إلى أهداف خاصة ويمكن تحقيقها.

في نهاية الجلسة يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية إن يقوم بتعبئة النماذج غير المعبئة الملاحق رقم (٤) (٥) والتي استخدمت في الجلسة لتعبئتها خلال الأسبوع القادم والأسابيع التالية من التدريب وتوزيع نموذج لتقييم الجلسة الإرشادية من قبل المسترشدين.

التدريب البيتي :

- تطبيق الجدول الذي وضعته وقرن كيف كانت قبل وضع الجدول واكتب الصعوبات التي واجهته في تطبيقه.

الجلسة الرابعة

العنوان: التعرف على مستوى فعالية انجاز الذات المدركة و علاقتها بتحسين درجات الطلبة

اليوم : التاريخ : الساعة : مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

اولا - الأهداف :

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية إن

- ١ - يتعرف على مفهوم فعالية الذات المدركة.
- ٢ - يعبر عن مدى معرفته لمستوى فعالية الذات
- ٣ - يعبر عن مدى معرفته بمسببات تدني مستوى فعالية الذات
- ٤ - يعبر عن العلاقة بين طريقة تفكيره وإدراكه لتحسن مستوى فعالية ذاته وتحصيله العلمي.
- ٥ - يحدد العناصر التي يحتاج إلى معرفتها لتحسين مستوى فعالية ذاته

- الأساليب والفتيات المستخدمة في الجلسة الارشادية

- المناقشة

- النمذجة

- الصف الذهني

- لعب الأدوار

ثالثا- الأدوات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

١ - مدرج مدى معرفة مسببات تدني مستوى فعالية الذات

٢ - مدرج مدى معرفة مستوى فعالية الذات

رابعاً – الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

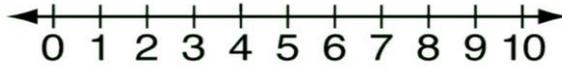
يقوم المرشد بتقييم ردود افعال و استجابات المشاركين حول ما دار في الجلسة السابقة وذلك من خلال سؤال كل مشارك عن انطباعاته و استنتاجاته عن الجلسة السابقة و من ثم يقوم بمناقشة الواجب البيتي الذي طلب منهم و موضوع ذلك بشكل جماعي.

- يقدم المرشد توضيحاً لمفهوم فعالية الذات المدركة على النحو التالي :

- فانه يمكن القول إن فعالية الذات المدركة هي عملية تقييمية ذاتية يقيم بها الطالب مصادره الذاتية و المتمثلة بقدراته وإمكاناته وميوله. و تعكس إحساسه بكفاءته و قدرته على التحكم والسيطرة على ظروف البيئة سواء أكانت بيئة اجتماعية أو التعليمية (الطروانة ٢٠٠٥).

- يقوم المرشد بتقييم مدى معرفة كل مشارك لمستوى فعالية الذات المدركة و ذلك من خلال :

أ- يوزع مدرج مدى معرفة مستوى فعالية الذات المدركة و هو على النحو التالي :



ب - يطلب من كل مشارك ان يحدد مدى معرفته مستوى فعالية الذات المدركة على مدرج معرفة مستوى فعالية الذات المدركة.

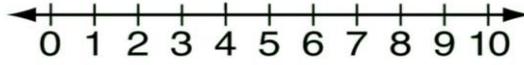
ج - يطلب المرشد من كل مشارك إن يناقش مع المشاركين مدى مستوى معرفته بفعالية الذات المدركة

د- يقوم المرشد بإعطاء تغذية راجعة على مناقشات كل المشاركين و أخذ آراء بعضهم

٣ - يقوم المرشد بتقييم مدى معرفة كل مشارك بمسببات تدني فعالية الذات المدركة و

ذلك من خلال ما يلي :

أ- يوزع (مدرج مدى معرفة لاسباب تدني مستوى فعالية الذات المدركة و هو على النحو التالي :



ب- يطلب من كل مشارك ان يتحدث امام زملاؤه عن مدى معرفته تدني مستوى فعالية ذاته المدركة.

ج- يطلب من كل مشارك ان يتحدث امام زملاءه عن مدى معرفته بتلك الاسباب.

د- يقوم المرشد بالتعليق وتقديم التغذية الراجعة بعد ان يقوم اعضاء الجماعة بالتعليق على آراء بعضهم البعض.

٤ - يطلب المرشد من كل مشارك إن يحدد المناطق التي يحتاج إلى معرفتها والتعامل معها لتحسين مستوى فعالية ذاته المدركة و تحصيله العلمي و من ثم يقوم بتقديم التغذية الراجعة وتحديد تلك المناطق و هي :

- المواقف الحياتية و الخبرات الدراسية

- أنماط التفكير (فعالية الذات المدركة).

خامساً : التدريب البيتي :

- يطلب المرشد من كل مشارك إن يكتب مثالا يوضح من خلاله مدى تأثير تحصيله العلمي جراء أفكاره السلبية عن نفسه و مستقبله و العالم من حوله (حيث يكون كل مشارك قد تدرب على كيفية إجراء الواجب البيتي أثناء الجلسة).

الجلسة الخامسة

العنوان : زيادة مستوى دافعية الإنجاز للطلبة

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

أولاً : الأهداف :

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية أن:

١- يتعرف على مفهوم الدافعية للإنجاز

٢ - يعبر عن مدى معرفته بمستوى الزيادة في دافعية الإنجاز لديه.

٣- يعبر عن مدى معرفته مسببات تدني مستوى دافعية للإنجاز.

٤ - يعبر عن العلاقة بين طريقة تفكيره وإدراكه لتحسن دافعية للإنجاز و تحصيله العلمي.

٥- يحدد العناصر التي يحتاج إلى معرفتها لتحسين دافعية للإنجاز

ثانياً : الأساليب والفتيات المستخدمة في الجلسة الإرشادية

المناقشة

- النمذجة

- العصف الذهني

- لعب الأدوار

ثالثاً : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

١- مدرج مدى معرفة مسببات تدني مستوى دافعية للإنجاز.

٢- مترج مدى معرفة مستوى دافعية للإنجاز

٣- النموذج العلاقة بين الأفكار والمشاعر و السلوك

رابعاً : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

- يقوم المرشد (الباحث) بتقييم ردود أفعال و استجابات المشاركين حول ما دار في الجلسة السابقة وذلك من خلال سؤال كل مشارك عن انطباعاته و استنتاجاته عن موضوع الجلسة السابقة و من ثم يقوم بمناقشة الواجب البيتي الذي طلب منهم و ذلك بشكل جماعي.

يوضح المرشد المفاهيم المختلفة لدافعية الإنجاز على النحو التالي :

دافعية الإنجاز هي كل ما يحرك الفرد للقيام بإعمال على وجه أفضل من قبل و جهد اقل و بأفضل نتيجة.

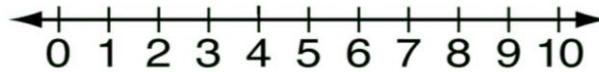
ويتم التركيز في دافعية الانجاز على :

تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة و السيطرة على البيئة و التحكم في الأفكار و سرعة الأداء و الاستقلالية و التغلب على العقبات و بلوغ معايير الامتياز و منافسة الآخرين و التفوق عليهم و الاعتزاز بالذات و تقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة (الطرونة، ٢٠٠٥).

- يقوم المرشد بتقييم مدى معرفة كل مشارك مستوى دافعية الانجاز على مدرج معرفة مستوى زيادة دافعية

الانجاز وذلك من خلال ما يأتي :

أ- يوزع مدرج مدى معرفة مستوى الزيادة في دافعية الانجاز وهو على النحو التالي :



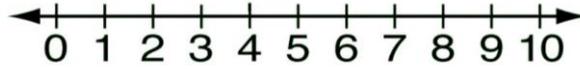
ب - يطلب من كل مشارك أن يحدد مدى معرفته مستوى الزيادة في دافعية الإنجاز على مدرج معرفة مستوى الزيادة في الدافعية للانجاز

ج - يطلب المرشد من كل مشارك أن يناقش مع المشاركين مدى معرفته بمستوى دافعية الإنجاز

د - يقوم المرشد بإعطاء تغذية راجعة على مناقشات كل المشاركين و أخذ آراء بعضهم

٣-يقوم المرشد بتقييم مدى معرفة كل مشارك بمسببات تدني مستوى دافعية لإنجاز و ذلك من خلال ما يلي :

أ- مدرج مدى معرفة لأسباب تدني مستوى دافعية الانجاز وهو على النحو التالي :



ب- يطلب من كل مشارك أن يحدد مدى معرفته لأسباب تدني مستوى دافعية للانجاز.

ج- يطلب المرشد من كل مشارك إن يتحدث أمام زملاءه عن مدى معرفته بتلك الأسباب.

د- يقوم المرشد بالتعليق وتقديم التغذية الراجعة بعد أن يقوم أعضاء الجماعة بالتعليق على آراء بعضهم البعض.

٤- يطلب المرشد من كل مشارك أن يحدد المناطق التي يحتاج إلى معرفتها و التعامل معها لتحسين مستوى الدافعية للإنجاز و تحصيله العلمي و من ثم يقوم بتقديم التغذية الراجعة

و تحديد تلك المناطق و هي :

- المواقف الحياتية والخبرات الدراسية.

- انماط المشاعر (الدافعية للانجاز).

- انماط السلوك (مستوى التحصيل الدراسي).

٥- يقوم المرشد بتقديم التغذية الراجعة على شروحات المشاركين ثم يوضح العلاقة بين انماط المشاعر و السلوكيات مع ضرب مثال على أنماط التفكير الإيجابي و السلبي و علاقتها بمستوى التحصيل العلمي (إبراهيم، ١٩٩٤)

خامساً : التدريب البيتي :

يطلب المرشد من كل مشارك أن يكتب مثالا يوضح من خلاله مدى تأثير تحصيله العملي جراء أفكاره السلبية عن نفسه و مستقبله و العالم من حوله (حيث يكون كل مشارك في تدريب على كيفية إجراء الواجب البيتي أثناء الجلسة).

الجلسة السادسة

العنوان : زيادة مقومات الانتباه اثناء المحاضرة

اليوم : التاريخ : الساعة :

اولا - الأهداف : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية أن :

١ - يتعرف على كيفية التركيز أثناء المحاضر

ثانياً : الأساليب والفتيات المستخدمة في الجلسة الارشادية

- القراءة

- المناقشة

- التعلم التعاوني

ثالثاً- الأدوات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

بطاقات تحتوي على عوامل معينة للتفوق قبل و أثناء وبعد المحاضرة

رابعاً : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

١- يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب وتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب الذي تم إنجازه خلال الجلسة السابقة. ويستمع إلى آراء أفراد المجموعة ويحاول تحديد سبلات طريقة تطبيق الطلبة للبرنامج الإرشادي الذي أعطيت لهم ومدى الاستفادة والتحسين والتعرف على الصعوبات التي واجهتهم في تطبيق البرنامج الإرشادي ويؤكد المرشد على أهمية الالتزام بالبرنامج الإرشادي ويطلع المرشد على البرامج التي أعدها الطلبة ويعمل على تقويمها.

التركيز يعني تكثيف الانتباه بوضوح وبشكل تام على الأهداف وهذا سهل عمله عندما يكون الطالب مهتما فيما يريد عمله.

- يقوم المرشد ببيان أهمية تركيز الطالب إثناء المحاضرة. و من ثم يفتح باب النقاش حول أهمية الموضوع. يقوم المرشد بإعطاء الفقرات التالية:

- ١- عند بدء المحاضرة فكر كيف ولماذا هذا الموضوع مهم في تعليمك بشكل عام
 - ٢- عندما تحضر للمحاضرة حافظ على صفاء ذهنك بأن لا تفكر بأي موضوع خارج نطاق مساق المحاضرة.
 - ٣- لا توهم نفسك بأن الموضوع ممل وصعب.
 - ٤- احضر بنظام واسأل عن أي شيء لا تفهمه.
- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية مناقشة هذه العبارات وكيفية تطبيقها أثناء المحاضرة. يقوم المرشد بعرض عدد من المهارات داخل القاعة الدراسية ملحق رقم (٦) و ملحق رقم (٧) و ملحق رقم (٨) التي ينبغي على الطلبة التعرف عليها حتى يتسنى لهم فهم المقرر وبالتالي الحصول على درجات كبيرة فيها.
- خامسا – التدريب البيئي :

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية تصميم بطاقة التفوق الخاصة بهم وكيفية تطبيق بنودها.

الجلسة السابعة

العنوان : تابع زيادة مقومات الانتباه أثناء المحاضرة.

اليوم : التاريخ : الساعة :
اولا – الأهداف : المدة الزمنية: ٦٠ دقيقة

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية إن:

- ١- يتعرف على مقومات التركيز أثناء المحاضرة
 - ٢- يناقش كيفية التغلب على مقومات أثناء المحاضرة
- ثانيا - الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الإرشادية:

- القراءة

- المناقشة

- التعلم التعاوني

ثالثا - الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية:

- بطاقة تحتوي على مقومات التركيز

- جهاز عرض بروكسيما

- جهاز كمبيوتر

- سيورة - أقلام سيورة

رابعا - الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

١- يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب وتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب الذي تم إنجازه خلال الجلسة السابقة.

٢- التعرف على مقومات التركيز أثناء المحاضرة :

يقوم المرشد بطرح السؤال التالي على أعضاء المجموعة الإرشادية : ما هي مشتتات الانتباه أثناء المحاضرة ؟ ويتلقى الإجابات والآراء من أعضاء المجموعة الإرشادية يتم تسجيل هذه المشتتات وتصنيفها ضمن مقومات التركيز أثناء المحاضرة.

- يقوم المرشد بتوضيح علاقة مقومات التركيز والانتباه أثناء المحاضرة وتذكر المعلومات المطروحة أثناء المحاضرة والتحصيل الدراسي وما يرافق ذلك من تباعث سلبية على المردود العلمي للطالب.

- يقوم المرشد بطرح بعض من نقاط تمثل مقومات التركيز أثناء المحاضرة و بين مدى مطابقتها للواقع داخل بيئة المحاضرة.

٣- مناقشة كيفية التغلب على مقومات التركيز أثناء المحاضرة.

يقوم المرشد بطرح السؤال التالي على أعضاء المجموعة الإرشادية بعد أن تعرفنا على مقومات التركيز أثناء المحاضرة كيف يمكننا التغلب على هذه المقومات ؟

- يقوم المرشد بفتح باب النقاش و استقبال الآراء و المقترحات حول السؤال و يطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية تسجيل آراءهم ومقترحاتهم على السورة حتى يتسنى لهم تجميع تلك المقترحات والاستفادة منها مستقبلا.

خامسا - التدريب البيئي:

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية تسجيل أنواع المعوقات أثناء المحاضرة واقتراحاتهم حول كيفية التعامل معها.

الجلسة الثامنة

العنوان: تسجيل او كتابة الملاحظات اثناء المحاضرة.
اليوم: التاريخ: الساعة: المدة الزمنية: ٦٠ دقيقة

اولا - الاهداف:

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية أن:

- ١- يقن مهارة الاستماع وكتابة الملاحظات
- ٢- يطبق مهارة الاستماع وكتابة الملاحظات
- ٣- يحسن طرق كتابة الملاحظات
- ٤- ينفذ أساليب التركيز أثناء تدوين المحاضرات.

ثانيا: الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الارشادية:

- المناقشة

- قراءة قصة

- النمذجة

ثالثا: الأدوات المستخدمة في الجلسة الارشادية:

- استبانة التقويم الذاتي

- بطاقة بعض المهارات داخل غرفة الدراسة

- مسجل

- شريط كاسيت

رابعا - الإجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية:

١- يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب وتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ومناقشة ٢ الواجب الذي تم انجازه خلال الجلسة السابقة.

٢- اتقان مهارة الاستماع وكتابة الملاحظات.

- يعرف المرشد المجموعة الإرشادية بمهارة الاستماع والتركيز لما نسمع وما نرى من كلمات وحركات المحاضر. ويوضح أهمية الاستماع وتأثيرها في تفوق الكثير من الطلاب وخاصة ممن تربوا على مهارات الاستماع الجيد مما أثر على مستواهم التحصيلي في المراحل الدراسية المختلفة.

٣- تطبيق مهارة الاستماع وتسجيل الملاحظات.

- يقوم المرشد بقراءة قصة قصيرة ثم طرح مجموعة من الاسئلة عليهم لتدريبهم على مهارة الاستماع وتسجيل الملاحظات ملحق رقم (٦).

- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية بإعادة خطوات هذه المهارة بشكل تام و واضح.

- يقوم المرشد بنمذجة هذه المهارة ويطلب من أعضاء المجموعة الارشادية مراقبته اثناء التطبيق.

- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية بإعادة نمذجة الموقف مرة اخرى من اجل تحسين المواقف.

- يقوم المرشد بتوجيه أعضاء المجموعة الارشادية بتطبيق هذه المهارة اثناء المحاضرات اللاحقة.

٤- كيفية تحسين طرق اخذ الملاحظات.

يقوم المرشد بتوضيح لاهم طريق اخذ الملاحظات وتحسين ذلك ويقوم المرشد بتوجيه أعضاء المجموعة الارشادية الى بعض من هذه الطرق وهي:

- كيفية تسجيل الملاحظات:

١- استمع الى المحاضر ثم سجل ملاحظة ثم استمع ثم سجل ملاحظة استمع بنسبة ٩٠ % بنسبة ١٠٠ %.

٢- ابحث عن المعلومات الجديدة وسجلها من خلال تركيز المدرس على بعض النقاط.

٣- لا تكتب ملاحظات تفصيلية استعمل كلماتك الخاصة عند كتابة الملاحظات.

- الملاحظة الجيدة هي الملاحظة المقروءة والواضحة (رشيد أبو حسان، من ٦٠-٦٣)

٤- عند إشارة المدرس الى شيء مهم يجب أن تسجل ما قاله وتضع علامة مميزة مثل وضع خط تحته.

٥- لا تشطب الملاحظة التي سجلتها بشكل نهائي بل ضع عليها علامة (X) فربما تحتاجها فيما بعد.

- بقدر ما تعرف عن المساق مسبقا بقدر ما تسجل ملاحظات منظمة.

التحضير المسبق: حضر مسبقا قبل المحاضرة جد علاقة بين ما يقوله المحاضر وبين ما تحتاجه سجل ملاحظات بالمعلومات التي لا تعرفها.

أ- الاختبار: استمع لكل شيء وسجل الافكار التي تراها مهمة.

ب- التساؤل: اسأل كلما شعرت بالحاجة الى توضيح وسجل ملاحظة بالاجابة.

ج- التنظيم: اكتب الملاحظات بشكل منظم اربط اجزاء المساق ببعضها البعض (P.17 Catman 1972)

ناقش المجموعة الإرشادية كيفية تسجيل الملاحظات وبعد الانتهاء من المناقشة يتم تدوين النقاط التالية:

- انقل في دفترتي الرسوم البيانية والجداول والاشكال وغيرها من الايضاحات التي يكتبها المحاضرة على السبورة.
- عند إشارة المحاضر إلى أي شيء مهم في الكتاب يجب أن أسجل ما قاله وأضع علامة مميزة مثل وضع خط تحته.

- التحضير المسبق : تحضر مسبقا سجل بالمعلومات التي لا تعرفها.
- استمع لكل شيء مسجل الأفكار التي تراها مهمة أو الأفكار الرئيسية.
- اسأل كلما شعرت بالحاجة إلى توضيح ، وسجل ملاحظة من الإجابة.
- اكتب الملاحظة بخط مقروء.
- سجل الأشياء المهمة وما هو غير مذكور في الكتاب.
- احتفظ بكل المذكرات الخاصة بكل مساق بعضها مع بعض..
- التنظيم : يجب تنظيم الملاحظات بعناوين رئيسية (وحدات، فصول، فترات تاريخية) والعناوين الفرعية تسجيلها تحت العناوين الرئيسية بطريق تبيين الارتباط بينها.
- اكتب التعريف والمصطلحات كاملة بالترقيم باستعمال الحروف أو أية إشارات أخرى حيث طلب من كل طالب تعليق لوحة التركيز في مكان بارز في الغرفة التي يعيش فيه.
- يقوم المرشد (الباحث) بتوضيح كيفية الربط بين الإنصات و الصمت و الاستماع و كتابة الملاحظات.
يقوم المرشد بنمذجة الموقف حول كيفية الربط بين الاستماع و تسجيل الملاحظات أثناء المحاضرة.
يطلب المرشد القيام بإعادة النمذجة مرة أخرى وتوجيه المجموعة الإرشادية إلى تطبيق أسلوب الربط أثناء المحاضرات اللاحقة.

خامسا : النشاط

خطوات البرنامج الإرشادي :
يستمتع المجموعة الإرشادية إلى شريط كاسيت لمدة عشرة دقائق لموضوع من إحدى الكتب وخلال الإصغاء يسجل المجموعة الإرشادية ملاحظاتهم عن الموضوع باستخدام التعليمات السابقة ويناقش المرشد الطلبة في التدريب وكيفية تسجيلهم الملاحظات.
يكاف المرشد كل فرد من أفراد المجموعة أن يسجل شريط لمدة نصف ساعة ويمارس التمرين لمدة أسبوع.
يكلف المرشد المجموعة الإرشادية ان يسجلوا ملاحظات أثناء دراستهم بعض المواضيع المقررة وان يلتزموا بهذه التعليمات في المحاضرات التي يدرسونها.

التدريب البيئي :

بعد سماعك لنشرة الاخبار نذكر اهم الاخبار فيها.

انهاء الجلسة :

يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية ان يلخصوا ما استفادوا منه في هذه الجلسة ويعقب المرشد ويعزز اجاباتهم.

الجلسة التاسعة

العنوان : التذكر و النسيان (الجزء الأول)

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

أولا : الأهداف

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية أن:

- ١ - يتعرف على مفهوم التذكر
 - ٢ - يناقش علاقة التذكر بعملية التحصيل الدراسي
- ثانيا : الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

- الحوار

- المناقشة

- التعلم التعاوني

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

بطاقة مهارة تحسين الذاكرة

رابعا : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

يبدأ بالترحيب ويناقش المرشد مع المجموعة خطوات البرنامج الإرشادي السابقة ويستمتع إلى آراء طلاب المجموعة الإرشادية ويحاول تحديد سلبيات طريقة تطبيق الطلبة للتدريبات التي أعطيت لهم ومدى الاستفادة والتحسين والتعرف على الصعوبات التي واجهتهم في تطبيق البرنامج الإرشادي ويؤكد المرشد على أهمية الالتزام بالبرنامج الإرشادي ويطلع المرشد على البرامج التي أعدها الطلبة ويعمل على تقويمها.
يقوم المرشد بتعريف مفهوم التذكر ومنها يقوم بمناقشة حول مفهوم التذكر.
التذكر هو استرجاع ما سبق أن تعلمناه واحتفظنا به وهو استحضار الماضي في ألفاظ أو معان أو حركات أو صور ذهنية.

يقوم المرشد بفتح باب المناقشة بين أعضاء المجموعة الإرشادية حول العلاقة بين التذكر وعلاقته بالتحصيل الدراسي ومنها يقوم المرشد بالربط بين أساليب المراجعة الحفظ والتذكر. ترتبط عملية التعلم بعمليات عقلية كثيرة ومنها: التذكر والنسيان والتصور والتخيل، الإدراك والانتباه، تداعي المعاني، والاستدلال، والاستنباط، والاستقراء) ومن هنا يقوم المرشد بذكر بعض العوامل التي تزيد من احتمالية حدوث التذكر.

١ - يعتمد التذكر على مقدار التعلم، فالشيء الذي تعلمناه جيدا نتذكره جيدا لمدة أطول، ومن هنا تجيء أهمية التمرين والمراجعة اللذين يعززان التعلم.

٢ - الوقت عامل مهم في التذكر، فكلما طال الوقت بين تعلم شيء ما ومحاولة تذكره بعد ذلك زادت احتمالات نسيانه. فالطالب ينسى تدريجيا الدرس الذي لا يعيد قراءته من وقت لآخر، أو لا تتكرر إشارة الأستاذ إليه. ومما تجدر الإشارة إليه هنا أن أكبر قدر من النسيان يحدث بعد تعلم المادة مباشرة، ثم بعد ذلك تدريجيا حتى تنسى هذا الشيء تماما. وهنا تظهر أهمية المراجعة وإعادة التمرين في فترات متقاربة حتى تحتفظ بما تعلمناه ونثبتته

٣ - يختلف مقدار التذكر باختلاف درجات الفهم للمادة المتعلمة.

٤ - يميل الطالب إلى تذكر الأشياء التي لها خبرات سارة أكثر من التي لها خبرات سيئة.

٥ - تؤثر رغبات الطالب ودوافعه وميوله على مقدار تذكره للمواد التي يتعلمها.

- يوضح المرشد إن قوة أو ضعف الذاكرة في الحالة الطبيعية تعتمد على أسلوب توظيفها واستخدامها، أما في حالة المرض فلا بد من العلاج، والعامل الحاسم في عملية التذكر هو كيفية تخزين المعلومات و يشرح المرشد بعض أساليب التخزين التي تساعد على التذكر

لكن قبل ذلك لا بد من التأكيد على مطلبين أساسيين لتذكر المعلومة هما :

١- **الفهم الجيد للمعلومة:** عندما يقرأ الطالب في كتاب أساليب تعديل السلوك أن السرعة تناسب عكسيا مع الزمن تكون هذه المعلومة غامضة ويصعب تذكرها، لكن إذا سأله كم دقيقة يحتاج للوصول من البيت إلى المدرسة في السيارة؟ فسوف يقول ٢٠ دقيقة مثلا، ثم أسأله كم دقيقة يحتاج لو سارت السيارة بضعف السرعة؟ فسوف يجيبك فوراً ١٠ دقائق وعندها تصبح المعلومة مفهومة تماما ولا يحتاج إلى جهد ليتذكر أن السرعة تناسب عكسيا مع الزمن.

٢- **الحرص على تذكر المعلومة:** تخيل أنك كنت تسير في الشارع، وشاهدت سيارة أحد الأشخاص ثم تهرب دون أن تتوقف عندها تستطيع بنظرة سريعة أن تتذكر رقم السيارة والسبب في ذلك ليس سهولة الرقم، وإنما حرصك على التذكر.

و يقوم المرشد بإعطاء المجموعة الإرشادية بعضا من أساليب تحسين الذاكرة.

خامسا : التدريب البيئي :

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية كتابة أهم العوامل التي تجعلهم يتذكروا المعلومات بشكل أسرع وأدق من وجهة نظرهم.

الجلسة العاشرة

العنوان : تابع للتذكر والنسيان

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

أولا : الأهداف

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية أن:

١ - يتعرف على مفهوم النسيان.

٢ - يناقش علاقة النسيان بعملية التحصيل الدراسي

٣ - يناقش عوامل النسيان

٤ - يتدرب على مهارات تحسين الذاكرة.

ثانيا : الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

- الحوار

- المناقشة

- التعلم التعاوني

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

بطاقة مهارة تحسين الذاكرة

رابعا : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

١- يبدأ بالترحيب ويناقش المرشد مع المجموعة خطوات البرنامج الإرشادي السابقة ويستمع إلى آراء أفراد المجموعة الإرشادية ويحاول تحديد سلبيات طريقة تطبيق الطلبة للتدريبات التي أعطيت لهم ومدى الاستفادة والتحسين والتعرف على الصعوبات التي واجهتهم في تطبيق البرنامج الإرشادي ويؤكد المرشد على أهمية الالتزام بالبرنامج الإرشادي ويطلع المرشد على البرنامج التي أعدها.

٢- يقوم المرشد بتعريف مفهوم التذكر ومنها يقوم بمناقشة حول مفهوم النسيان.

يقوم المرشد بفتح باب المناقشة بين أعضاء المجموعة الإرشادية حول العلاقة بين النسيان وعلاقته بالتحصيل الدراسي ومنها يقوم المرشد بالربط بين أساليب المراجعة والحفظ والتذكر. ترتبط عملية التعلم بعمليات عقلية كثيرة ومنها: التذكر والنسيان، التصور والتخيل، الإدراك والانتباه، تداعي المعاني، والاستدلال، والاستنباط والاستقراء)

٣- مناقشة عوامل النسيان

- يقوم المرشد لتحقيق الهدف يتم طرح السؤال التالي : ما أهم العوامل التي تساعد على النسيان؟
ومن خلال الحوار والمناقشة بين أعضاء المجموعة الإرشادية و استنتاج بعضا من هذه العوامل وأيضا طرق التخلص منها والعمل على تلافيها مستقبلا. و العمل على ربطها بالمحاور في الجلسات السابقة.

٤- يتدرب على مهارات تحسين الذاكرة.

يقوم المرشد يفتح باب النقاش حول الطرق السليمة في التذكر بطرق سليمة و يستنتج بعض النقاط و منها بتوجيه أعضاء المجموعة الإرشادية نحو بعض مهارات تحسين الذاكرة ملحق رقم (٦).

- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية مناقشة بعض من مهارات تحسين الذاكرة وتعديل النظرة الخاطئة حول الذاكرة و استنتاج الأسلوب العملي الصحيح حول مهارات تحسين أداء الذاكرة.

خامسا : التدريب البيئي :

يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الارشادية اعداد قائمة بالعوامل المؤثرة على تحسين اداء الذاكرة واقتراح الحلول المناسبة لتلافيها مستقبلاً.

الجلسة الحادية عشر

العنوان : كيف تراجع المقررات الدراسية ؟ (الجزء الاول)
اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

اولا - الاهداف

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية إن يتمكن :

- ١- يتمكن الطلبة من تهيئة مكان للمذاكرة
- ٢- التعرف على العادات الدراسية المتبعة عند الطلبة المشاركين.
- ٣- تدريب أفراد المجموعة على المهارات الدراسية
- ٤- تصميم بطاقة تحفيز.

ثانيا : الأساليب والفتيات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

- لعب الأنوار
- التعليمات
- النمذجة
- المناقشة
- القراءة
- التغذية الراجعة

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

طاولة - كرسي - مصباح مذاكرة - أدوات مدرسية - بطاقة تعليمات تهيئة مكان المذاكرة - السبورة - أقلام سبورة.

رابعا - الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

١- يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب و بتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة، و يناقش الواجب الذي تم إنجازه خلال الجلسة السابقة.
- يقوم المرشد بتقسيم أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مجموعات و يعطي لكل مجموعة بطاقة تعليمات تهيئة المكان للمذاكرة ملحق رقم (٧).

٢- التعرف على العادات الدراسية المتبعة لدى الطلبة المشاركين.

يطلب المرشد من كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية إن يتحدث عن المهارات والعادات التي يتبعها في دراسته و بعد الاستماع إلى أفراد المجموعة الإرشادية يناقش هذه المهارات والعادات لإبراز جوانب القوة والضعف فيها، و يقوم المرشد بتعزيز المهارات الجيدة لدى المجموعة والعمل على محو العادات الدراسية غير المناسبة.

- يناقش المرشد مع الطلبة الملاحظات التي سجلت ويعمل على بحث الموضوعات التالية
أ- التنبؤ المادي : إعداد المقررات التي يحتاجها الطالب للدراسة منظمه الوصول إليها دون

اضاعة الوقت

ب- التهيؤ النفسي : التفكير بأهمية الدراسة بالنسبة لأهداف الطالب وذلك لرفع مستوى الدافعية إجبار الذات على الدراسة وتأجيل البدائل الأخرى حتى الانتهاء من موضوع دراسي معين وتحديد المادة التي سوف تدرس مسبقاً.

- اقرا بتمعن وضع اسئلة خلال عملية القراءة.

- حدد الكلمات أو الفقرات الهامة التي يجب أن تتذكرها وضع خطأ تحتها

- اكتب خلاصة عما قرأت فهذا يساعد على حفظ وفهم ما قرأت

- الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم يؤدي إلى الارتباك وعدم الاستقرار في المحاضرة

- تراكم مادة المحاضرة بسبب عدم التنظيم.

- كراهية بعض المواد الدراسية وبعض المعلمين.

- المشاكل الصحية والعائلية.

- حدد نوع المساق التي سوف تدرسه ومقدار ما سوف تدرس فهذا يسهل عملية الانتقال من درس إلى آخر.

- حدد وقت لدراستك وادرس دائما بنفس الوقت.

- حدد مكان هادئ حال من الملهيّات مثل (التلفزيون - المسجل - الراديو)
- لا تترك مجالا لتراكم المواد الدراسية ادرس بانتظام "
- ٣- يقوم المرشد بإعطاء بطاقات التدريب على القراءة السريعة و كيفية تذكر ما تم قراءته و القراءة الفاحصة ملحق رقم (٨) و من ثم يطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية تطبيقها لبيان جوانب الضعف والقوة في التطبيق.

خطوات البرنامج الإرشادي :

يُدرّب المرشد الطلبة على القراءة الفاحصة على النحو التالي:

أ - يوزع المرشد على الطلبة فقرات من كلمة المحرر من إحدى الصحف اليومية ويطلب من المجموعة تحديد الأفكار الرئيسية.

- ب - يستمع المرشد إلى الأفكار التي كتبها أفراد المجموعة ويبين نقاط الضعف والقوة في أداء الطلبة
- ج - يكلف المرشد الطلبة بالتدريب على طرق المراجعة لمدة أسبوع بمعدل ساعة يوميا
- د- يطلب المرشد من الطلبة أن يمتحن كل طالب بأسئلة مقالته وأسئلة موضوعية ويتبع التعليمات السابقة.

هـ - يوزع المرشد على الطلبة مادة أخرى مطبوعة من إحدى المجالات ويحدد خمسة دقائق لقراءة الفقرة ويطلب من المجموعة تسجيل النقاط الأساسية في الفقرة.

يكلف المرشد الطلبة بما يلي :

- ١- التدريب على القراءة السريعة في مواضيعهم الدراسية خلال فترة أسبوع لمدة نصف يوميا ٢- قراءة مادة دراسية وإتباع خطوات التسميع السابقة ومحاولة تعميم الخطوات على جميع المواد الدراسية.

التدريب البيئي :

- بعد تطبيق تعليمات تهيئة المكان للمذاكرة سجل كيف كنت قبل التنفيذ وبعده.
- طبق الطرق التي تم ذكرها في الجلسة وسجل المقارنة قبل تطبيقك لها وبعده التطبيق وسلبيات وإيجابيات هذه الطرق.

الجلسة الثانية عشر

العنوان : كيف تراجع المقررات الدراسية ؟

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

أولا - الأهداف :

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الإرشادية إن

- ١- تصميم بطاقة عدم الإزعاج.
- ٢- تمكين الطلبة من مذاكرة المواد العلمية والأدبية.
- ٣ - تمكين الطلبة من تطبيق مهارة PQRST في المذاكرة.
- ٤- كيف تراجع المواضيع الدراسية.

ثانيا : الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

لعب الأدوار - التعليمات - النمذجة - المناقشة - القراءة - التغذية الراجعة

ثالثا : الأدوات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

طاولة - كرسي - مصباح مذاكرة - أدوات مدرسية - بطاقة تعليمات تهيئة مكان المذاكرة - بطاقة مهارة الأستذكار - السبورة - أقلام سبورة

رابعا : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الإرشادية :

- ١ - يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب و بتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ويناقش الواجب الذي تم إنجازه خلال الجلسة السابقة.

يطلب المرشد من كل مجموعة إرشادية تصميم بطاقة تحفيز وبطاقة عدم الإزعاج تتعلق في مكان المذاكرة. يطلب المرشد من كل مجموعة إرشادية متابعة التعليمات وتنفيذ مكان تمثيلي لمكان المذاكرة و أيضا يتم مناقشة الطرق المناسبة للمراجعة مع أعضاء المجموعة الإرشادية و منها يتم التوصل إلى النقاط التالية :

الطرق المناسبة للمراجعة:

- راجع مباشرة بعد قراءة الموضوع مراجع الملاحظات و الإشارات

- راجع لربط أجزاء الفصل مع بعضها البعض.

. راجع بطريقة دورية بعد مرور عدة أسابيع حتى تحصل على تقييم للمعلومات التي درستها.

. خطط للمراجعة النهائية قبل اخذ الامتحان على موضوع معين خطط مسبقا للمراجعة لتحديد الوقت اللازم

- يقدم المرشد نموذجا من الطلبة المتفوقين في المواد العلمية ويشرح لهم كيف يذاكر المواد العلمية

يطالب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية إن يناقشوا هذا الطالب في الطرق التي يتبعها في مذاكرة المواد العلمية.

- وبعد ذلك يقدم نموذجا من الطلبة المتفوقين في المواد الأدبية ويشرح لهم كيف يذاكر المواد الأدبية.

يطالب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية إن يناقشوا هذا الطالب في الطرق التي يتبعها في مذاكرة المواد الأدبية.

- يقسم المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مجموعات.
- يعطي المرشد لكل مجموعة بطاقة شرح طريقة الاستذكار في المذاكرة ملحق رقم (٩).
- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية منهم قراءة البطاقة جيدا.
- يتأكد المرشد من فهمهم للطريقة عن طريقة مناقشتهم ويوضح لهم الطريقة على السبورة :
- يعطي المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية فقرة من موضوع معين ويطلب منهم تطبيق مذكرتها بطريقة الاستذكار.
- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة الإرشادية نمذجة هذه الطريقة امام الطلبة.
- يعطي المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية التغذية الراجعة على الطريقة.

التدريب المنزلي :

- يكلف المرشد أعضاء المجموعة الإرشادية بما يلي :
- قراءة احد المواضيع الدراسية في البيت او المكتبة بنفس التدريب السابق وتطبيق الخطوات التي تعلمها الطلبة على موادهم الدراسية خلال اسبوع بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الجلسة الثالثة عشر

العنوان : الاستعداد لامتحانات ادائها

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

اولا – الاهداف :

يتوقع من كل مشارك من خلال هذه الجلسة الارشادية ان :

- ١- التعرف على اهمية التحضير للامتحان.
- ٢- تدريب الطلاب على التعامل مع ورقة الاختبار.

ثانيا – الاساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- المناقشة

- النمذجة

- التعليمات

ثالثا – الادوات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- نماذج من اختبارات سابقة

- افلام تتعلق بالاساليب الدراسية الصحيحة.

- استبانة التقويم الذاتي.

- شاشة عرض.

- جهاز فيديو.

- شريط كاسيت.

رابعا : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

١ - يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب و بتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة، ويناقش الواجب الذي تم إنجازه خلال الجلسة السابقة.

- يناقش المرشد مع الطلبة خطوات البرنامج الارشادي التي أعطيت لهم ويبين أهمية التزام الطالب بالتمارين وفائدتها بالنسبة للطلبة ويطلب من كل فرد أن يتحدث عن مدى التزامه واستفادة من تطبيق التمرين وبين المرشد للأعضاء ايجابيات وسلبيات تطبيقهم للتمرين

٢- التعرف على أهمية التحضير للامتحان

- يقوم المرشد يطلب بعض من نماذج ممارسة أعضاء المجموعة الإرشادية لطرق الاستعداد للاختبار ويفتح باب النقاش حول هذه النماذج و الأساليب المستخدمة لديهم وبالرجوع إلى المهارات التي تم التدرب عليه و العادات الدراسية وبيان أهمية تطبيق هذه المهارات والأهمية التي تنعكس على الاستعداد للاختبار و علاقته بالتحصيل الأكاديمي للطلاب الجامعي وبالتالي مناقشة إجراءات التعامل مع ورقة الاختبار.

٣ - تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التعامل مع ورقة الاختبار

- يقوم المرشد بإجراء عدة خطوات لتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التعامل مع ورقة الاختبار ومواعيد الاختبارات ونوعية هذه الاختبارات هي على النحو التالي:

- عرض فيلم عادات الدراسة ومناقشة محتواه.
- اتفق في نهاية الجلسة على تطبيق إجراءات التعامل مع ورقة الاختبار حين التقدم للاختبار
- عرض فيلم عادات الدراسة الصحيحة مدة ١٠ دقائق ، تكون المراجعة بعد مضي فترة من الوقت ودراسة جزء من المساق.
- راجع النقاط الرئيسية في الموضوع المحاضرة أو الكتاب دون النظر إلى الكتاب.
- قارن بين ما تذكرته وبين مادة المحاضرة أو الموضوع. لا تراجع ما تعتبره مهما أو ما تتوقع إن يأتي في الامتحان فقط
- لا تحاول مراجعة جميع الدروس بل راجع ما سبق حفظه

- تصفح عند المراجعة العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة وتذكر النقاط الهامة في الدرس.
- موعد الامتحان :
- سجل ملاحظة بموعد الامتحان
- اعرف نوعية الامتحان هل هو موضوعي أم مقالي فمعرفة نوعية الامتحان يساعد على تحديد طريقتك في الدراسة
- في الامتحان المقالي :
- اقرأ جميع التعليمات والأسئلة قبل الإجابة فهذا يساعد على كيفية توزيع الوقت.
- حدد الأشياء الرئيسية في السؤال الأسماء، الحقائق.
- رتب الإجابة بشكل منطقي متسلسل
- اجب بشكل مباشر وابتعد عن الحشو في الكلام.
- اجل الإجابة على الأسئلة الصعبة وبدأ بالأسئلة التي تعرفها والتي لها نصيب اكبر من العلامات
- في الامتحان الموضوعي :
- اقرأ التعليمات جيدا.
- الق نظرة عامة وسريعة على جميع الأسئلة
- اجب على السؤال الذي يعد انه سهل أو متأكد من إجابته.
- ضع إشارة على جانب السؤال الذي لم تجب عليه لتعود إليه.
- بعد انتهاء من إجابة الأسئلة التي تعرفها اجب على الأسئلة التي وضعت عليها إشارة وإذا لم تعرف الإجابة الجأ إلى التخمين.
- راجع جميع الإجابات قبل تسليم ورقة الامتحان وتأكد من أسمك وكتبتك ورقمك وانك أجبت على جميع الأسئلة.

خامسا – التدريب البيئي :

- يطلب المرشد من اعضاء المجموعة الارشادية تطبيق خطوات البرنامج الارشادي السابقة اثناء المذاكرة و الدخول الى الاختبارات وتسجيل الصعوبات التي قد تواجههم في التطبيق.

الجلسة الرابعة عشر

العنوان : قلق الامتحان

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

اولا – الاهداف :

يتوقع من كل مشارك من خلال الجلسة الارشادية ان :

- ١ . يتعرف على معنى قلق الامتحان
- ٢ . يناقش اسباب ظهور قلق الامتحان لدى الطالب واعراضه.
- ٣ . يتعرف على انواع قلق الامتحان.
- ٤ . يناقش طرق التخلص من قلق الامتحان.

ويتم ذلك من خلال مقياس يتكلم عن قلق الامتحان

ثانيا – الاساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- قراءة صامتة
- مناقشة
- التعليمات
- العصف الذهني
- النمذجة

ثالثا – الادوات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- السبورة – اقلام السبورة
- نموذج لامتحان نهاية الفصل الدراسي
- بطاقة كيفية التخلص من قلق الامتحان
- بطاقة توضح اسباب ظهور قلق الامتحان

رابعا : الإجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- ١ - يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب وتلخيص سريع لما دار في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب الذي تم انجازه خلال الجلسة السابقة.
- ٢ - التعرف على معنى قلق الامتحان
- يقوم المرشد يطرح السؤال التالي على أعضاء المجموعة الإرشادية. ماذا تعرف عن القلق المصاحب للامتحان ويقوم المرشد يفتح باب النقاش الاستطلاع آرائهم حول الموضوع الرئيسي للجلسة الإرشادية.

- يقوم المرشد بتعريف قلق الامتحان و هو " حالة نفسية انفعالية قد تمر بها و تصاحبها ردود فعل نفسية وجسدية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان او سوء الأداء فيه، أو للخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقافتك بنفسك، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين، أو ربما لمعوقات صحية.

٣- مناقشة أسباب ظهور قلق الامتحان و اعراضه.

- يقوم المرشد يطرح السؤال التالي على أعضاء المجموعة الإرشادية وذلك بغية تحقيق الهدف، ما أسباب الخوف من الامتحانات ؟

يقوم المرشد بفتح باب النقاش حول السؤال المطروح ويطلب من كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية أن يقوم بتسجيل هذه الأسباب على السبورة حتى يتم مناقشتها بشكل واضح و صحيح و مدى مطابقتها للواقع في حياة الطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان.

- يقوم المرشد بطرح السؤال التالي : هل هناك إعراض معينه يعاني منها الطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان.

- يقوم المرشد بفتح باب النقاش حول الإعراض التي قد تلاحظ على الطالب قبل الامتحان

- و بدوره المرشد يقوم بطرح عدة نقاط حول الإعراض منها : صعوبة التركيز و عدم القدرة على تذكر المادة كما قد يصاحبه أحلاما مزعجة، كما تظهر أعراض تجنبيه يحاول الطلاب من خلالها الابتعاد عن مصادر التوتر مثل الغياب عن المدرسة وتأجيل الامتحانات المتكررة و عدم المذاكرة و قد تظهر أيضا أعراض أخرى تتمثل في أوجاع الرأس و المعدة و التعرق و الرجفة و احمرار الوجه و الإسهال و القيء.

٤- التعرف على أنواع القلق المرافق للامتحان.

- يقوم المرشد بتعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بأنواع القلق المرافق للامتحان و هما (القلق المحمود و القلق المرفوض، الأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول على أعلى الدرجات و هو علق محفز و مطلوب أما القلق والخوف المرفوض فهو الذي يؤثر على الثقة بالنفس و يثبط الهمة و يقلل من درجاتك بالرغم من سهرك و مجهودك).

- يقوم المرشد بتوضيح العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي بحيث يبرز أهمية القلق المحمود وبالتالي ينبغي عليك استثماره في الدراسة و المذاكرة و جعله قوة دافعة للتحصيل و الإنجاز و بذل الجهد و النشاط.. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك للنجاح و التفوق و إثبات الذات و تحقيق الطموحات. أما إذا كان هناك كثير من الخوف و القلق و التوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة تفكيرك و أدائك.. فهذا أمر مبالغ فيه و عليك معالجته و التخلص منه و كلما بدأ العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل و اختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع، فالتدخل السريع و استشارة الاختصاصيين في بعض الحالات الشديدة سلوك حكيم يساعد في حل مشكلتك و التخفيف من أثارها السلبية

٥ - مناقشة طرق التخلص من قلق الامتحان.

- يقوم المرشد بتوزيع نموذج لطرق التخلص من الخوف في الامتحان و يطلب من أعضاء المجموعة الإرشادية قراءتها و من ثم فتح باب النقاش حول مدى فاعليتها و طرح طرق و أساليب جديدة للتخلص من قلق الامتحان.

الجلسة الخامسة عشر

اليوم : التاريخ : الساعة : المدة الزمنية : ٦٠ دقيقة

اولا - الأهداف :

يتوقع من كل مشارك من خلال الجلسة الارشادية ان :

١. يقدم عرض لمدة الاستفادة من خدمات البرنامج الارشادي الجمعي.
٢. يتحدث عن مدى شعور بالتحسن والاستعداد للاحتتمالات مستقبلية.

ثانيا - الاساليب و الفنيات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- الحوار و المناقشة

- التعلم التعاوني

ثالثا - الادوات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- اقلام سبورة

- جاهز عرض بروكسيما

- جهاز كمبيوتر

- شريط تسجيل

رابعا - الاجراءات المستخدمة في الجلسة الارشادية :

- يقوم المرشد بالترتيب باعضاء المجموعة الارشادية و يوضح طبيعة الجلسة الختامية بانها جلسة تقويم شاملة لما تعلمه اعضاء المجموعة الارشادية.
- يناقش المرشد مع اعضاء المجموعة ما يلي
- ١. يطلب المرشد من بعض الاعضاء ان يشرحوا للاخرين ما قاموا به من جهد و ما هي النتائج التي توصلوا اليها من ناحية.
- ٢. مدى شعورهم بالتحسن و مدى استفادتهم من برنامج التدريب على المهارات الدراسية.
- ٣. التحسن الفعلي عن طريق العلامات التي حصلوا عليها خلال الفصل الدراسي الثاني.
- ٤. احساسهم بارتفاع مستوى الدافعية لديهم للدراسة و الانجاز و الاستعداد لاحتمالات مستقبلية.

٢- يقوم المرشد (الباحث) بتقديم كلمة شكر لاعضاء المجموعة الارشادية لما بذلوه من جهد ووقت ومدى التزامهم بمواعيد الجلسات والاستمرارية في ذلك وذلك ما له الأثر الأكبر في نجاح فعاليات وأنشطة وأساليب هذا البرنامج الارشادي الجمعي المقترح ومدى التعاون للموس في الاعداد والتنفيذ للواجبات البيئية المكلف بها.

التوصيات و المقترحات :

التوصيات :

- ١- يوصي الباحث مراكز الارشاد النفسي في الجامعات والكليات الحكومية والاهلية وبالخصوص (الجامعة المستنصرية) بتطبيق هذا البرنامج الارشادي الجمعي المقترح من اجل تحسين درجات الطلبة.
- ٢- يوصي الباحثين بتجريب هذا البرنامج المقترح على الطلبة ذوي الدرجات المتدنية لتقصي فاعليته.

المقترحات :

- ١- يقترح الباحث تطبيق هذا البرنامج الارشادي المقترح على الطلبة الحاصلين درجات متدنية في الجامعات العراقية الاخرى .
- ٢- يقترح الباحث تطبيق هذا البرنامج الارشادي المقترح على طلبة الجامعة من ذوي الدرجات المتدنية تبعاً لمتغير النوع (ذكور-اناث).
- ٣- يقترح الباحث تطبيق هذا البرنامج الارشادي المقترح على طلبة الجامعة من ذوي الدرجات المتدنية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الاولى – الثانية – الثالثة – الرابعة).

المصادر و المراجع :

- اليس ، البرت (٢٠٠٤) ، شعور افضل ، نفسية افضل حياة افضل ، العلاج الذاتي المعقد لعواطفك ، ط١ ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة ، ط١ ، الدار العربية للعلوم ، بيروت – لبنان.
- البزواني ، ثوبية ، علي محمد يحيى ابراهيم ، (١٩٩٣) ، العوامل المؤثرة سلباً على التحصيل الاكاديمي من وجهة نظر الطلبة واعضاء هيئة التدريس ، بحث في التعليم الجامعي، دراسات ميدانية ، جامعة السلطان قابوس ، ع١ص١-٢٩.
- العلوي ، راشد بن سيف بن راشد(٢٠٠٨) ، برنامج ارشادي جمعي مقترح لرفع المعدلات التراكمية لدى طلبة الموضوعين تحت الملاحظة الاكاديمية في جامعة نزوى ، مساق مشروع بحثي ، جامعة نزوى ، كلية الآداب والعلوم ، سلطنة عمان.
- الغنويصي ، سالم سليم (١٩٩٦) ، دراسة العلاقة بين التحصيل الاكاديمي لطلبة جامعة السلطان قابوس وبعض العوامل الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن.
- الشبخلي ، عبد القادر (١٩٨٣) ، تطوير المستوى العلمي للطلاب الجامعي ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الشهري ، عامر بن عبد الله ، محرز عبد يوسف الغنام (١٩٩٣) ، دراسة تحليلية لبعض العوامل التربوية التي تدني حصيل طلاب الفيزياء كما يراها اعضاء هيئة التدريس والطلاب بقسم الفيزياء بكلية التربية بابهاء ، رسالة الخليج العربي(٤٨) ، السنة الرابعة عشرة ، ص٩٦-٥٥.
- الزغول ، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٠) ، مبدأ علم النفس التربوي ، دار الكتاب الجامعي الغني ، بدولة الامارات العربية المتحدة.
- المنيزل ، عبد الله فلاح (١٩٩٧) ، دراسة عادات الدراسة لدى طلبة المتفوقين و الطلبة الواقعين تحت الملاحظة الاكاديمية بجامعة السلطان قابوس ، مجلة دراسات تربوية ، العدد (٢) ، ١٩٩٨.
- الطراونة ، نايف سالم (٢٠٠٥) ، اثر برنامج ارشاد جمعي عقلائي انفعالي مصرفي في تحسين مستوى دافعية الانجاز وفاعلية الذات المدركة المعدل التراكمي لدى طلبة مؤته ذوي التحصيل المتدني ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان – الاردن.
- ابو علياء ، محمد مصطفى (١٩٩٠) ، دراسة اثر برنامج ارشادي جمعي علاجي في عادات الدراسة على تحصيل طلاب الصف التاسع ، مجلة العلوم التربوية والدراسات الاسلامية ، مجلة جامعة الملك سعود ، المجلد (٥) العدد (١) ، (١٩٩٣).
- دافيواف ، لندا (٢٠٠٠) ، موسوعة علم النفس الشخصية الدافعية – الانفعالات ط١ ، ترجمة : سيد الطواب محمود عمر ، الدار الدولية للاستثمار الثقافية ، القاهرة، مصر.
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٨) ، التوجيه والارشاد النفسي ، علم الكتب، القاهرة.
- عبد الرحيم ، انور رياض ، الخلفي ، سبيكة يوسف (١٩٩٢) ، دراسة اثر المتغيرات المدرسية والاسرية والنفسية على التحصيل المدرسي من طالبات الثانوي بدولة قطر – دراسة تمهيدية ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد الاول (١٩٩٢)، جامعة قطر ، الدوحة ، قطر.

المصادر الاجنبية :

- 1- Allyn, P.. Bacon (2004). Motivating Students to Learn, www.Quik.com
- Covington.(2000). Goal Theory, Motivation, and Achievement: An integrative Review of Psychology www.Findartieles.com
- Eceles,J. Wigfield, A,(2002).motivational Beliefs,value And Goals. Annual Review of Psychology www.Findartieles.com.
- Hamilton, V. Non-cognitive Factors in University Students m Examination Performances. British Journal of Psychology b1(2), 229-241, 1970.
- Pajares, F.(2002). Self-Efficacy Beliefs in Academic Contexts Anoutline.www.emory.edu/Education/mfp_effialk.html.

الملاحق
ملحق رقم (١)
نموذج عقد اتفاق

- الاسم :
الصف :
التاريخ :
اتعهد أنا الطرف الاول واسمي () من الصف () ان التزم بتعليمات وقوانين وانظمة العمل المتفق عليها بين الاعضاء
في مجموعة الارشاد الجمعي المخصصة بهدف :
١-
٢-
٣-
٤-
وبالمقابل فان من حقي على الاعضاء والقائد ما يلي :
١-
٢-
٣-
٤-
توقيع العضو :
توقيع المرشد :
حرر بتاريخ :

ملحق رقم (٢)

بطاقة قواعد السلوك

- ١- ان نحترم اراء الاخرين وحتى وان اختلفت عن ارائنا لشخصية.
- ٢- ان نلتزم بمواعيد جلسات البرنامج الارشادي بكل دقة.
- ٣- ان نشارك بشكل فاعل مع المجموعة.
- ٤- ان يتكلم شخص واحد في الوقت الواحد.
- ٥- ان نصغي ونستمع للاخرين لكي يصغوا ويستمعوا الينا بالمثل.
- ٦- نحن جميعا مسؤولون عن نجاح او فشل البرنامج.
- ٧- لا توجد كلمة انا في عالم الفريق.
- ٨- ان نلتزم بتأدية الواجب البيئي وكل الواجبات الموكلة لنا من قبل المرشد.
- ٩- العلاقة بين اعضاء المجموعة الارشادية قائمة على التعاون.
- ١٠- ان نبقى نشيطين ومتيقظين لمتابعة مجريات الجلسة الارشادية ز
- ١١- ان نتعامل بمنتهى الثقة والصدق والصراحة مع بعضنا البعض.
- ١٢- ان نضع نصب اعيننا النجاح للمهمة التي نعمل من اجلها.
- ١٣- السرية في كل ما يقال او يحدث داخل المجموعة الارشادية.

ملحق رقم (٣)

نموذج خريطة الحياة





ملحق رقم (٤)

جدول المذاكرة الاسبوعية

اليوم	الساعة	الملاحظات

جدول المذاكرة اليومية

اليوم	١٢-٢	٢-٤	٤-٥	٥-٧	٧-٨	الملاحظات
السبت	غداء مع استراحة	اعداد الانشطة الجامعية المطلوبة	استراحة و ممارسة هواية	اعداد الانشطة الجامعية المطلوبة	استراحة ثم نوم	
الاحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الاربعاء						
الخميس						
الجمعة						

ملحق رقم (٦)

أولاً: أسلوب فهرسة البيانات:

أنت تعرف ولا شك فائدة الفهرس الموجود في بداية أو نهاية كل كتاب، فمن خلاله تستطيع الوصول بسرعة إلى أي عنوان في الداخل، لأن الفهرس يتألف من جانبين جانب يحتوي على العناوين والجانب الآخر على أرقام الصفحات والآن فكر معي، ماذا لو أعددت فهرسا عقليا للمعلومات الهامة التي تريد تذكرها؟ بالطبع يمكن إعداد مثل هذا الفهرس، والمطلوب فقط أن تربط كل معلومة هامة برمز من الرموز التي يتذكرها العقل بسهولة، وعندما تريد استرجاع المعلومة، سوف يقفز هذا الرمز إلى الذهن بسرعة، فتتذكر المعلومة المرتبطة به. وقبل أن أعطيك أمثلة توضيحية أريد أن أخبرك عن خصائص الذاكرة الإنسانية وأولوياتها حتى تعرف كيف تختار الرمز المناسب:

- ١- أسهل الأشياء التي يتذكرها العقل الصورة أولاً ثم الصوت ثم الأحرف ثم الأرقام.
- ٢- لا يشترط أن تكون الصورة حقيقية، فالعقل يتعامل مع الصورة الخيالية كما يتعامل مع الصورة الحقيقية.

٣- كلما كانت الصورة غريبة، كان تذكرها أسهل على العقل. -٤ عند ربط معلومة معينة بصورة حقيقية أو خيالية، فإن العقل يتذكر المعلومة إلى جانب الصورة. والآن إليك بعض الأمثلة عن تكوين فهرس عقلي من معلومة مصورة. إذا أردت أن تتذكر أنك وضعت المفتاح تحت المقعد، تخيل أنك لا بد أن تمر من تحت المقعد حتى تدخل إلى البيت. كرر هذه الصورة عدة مرات عندها لن تنس أبداً أن المفتاح تحت المقعد. وهكذا تستطيع أن تبني فهرساً عقلياً لكل المعلومات الهامة فلا تنساها أبداً. ولا يشترط عند بناء الفهرس أن تكون الصورة منطقية بل يكفي أن تكون غريبة.

ثانياً: أسلوب الربط:

يستخدم هذا الأسلوب لتذكر الأرقام والأسماء والتواريخ.

ربط الأسماء :

احرص أولاً أن تفهم معنى الاسم حتى تستطيع ربطه بصفة جسمانية أو لون أو شكل، فمثلاً لو قابلت شخصاً اسمه فاروق وتريد أن تتذكر الاسم، فتذكر أن كلمة فاروق تعني التفريق بين الأشياء وبالإمكان ربط اسمه بالطريقة التي يفرق بها شعره، أو بالفريق الذي يعمل معه، أو بالطريقة التي يفرق فيها بين الأشياء، ولا بد أن تجد علاقة معينة ولا يشترط كما قلنا أن تكون منطقية، بل كلما كان الربط غريباً، كان التذكر أسهل ومن المهم أن تكون حريصاً على تذكر الاسم، فتكرره عدة مرات وتحاول في نهاية كل يوم أن تراجع أسماء الأشخاص الذين قابلتهم لأول مرة في ذلك اليوم.

ربط الأرقام:

أن تذكر الأحرف والكلمات أسهل من تذكر الأرقام والأعداد، لذلك يمكن أن تربط كل رقم من الأرقام بحرف من الأحرف الأبجدية حسب اختيارك، ويمكن أن أقترح عليك الربط الآتي:

٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ صفر

ا ب ج د ه و ح ط ي

ويمكن حفظ هذا الجدول بسهولة كما تحفظ جدول الضرب. وعندما تريد أن تتذكر الرقم ٤١٣٦١ مثلاً، فأنت تكتب الحرف المقابل لكل رقم فتحصل على كلمة "اوجاد" لاحظ أنها أسهل من واحد وأربعون ألفاً وثلاثمائة وواحد وستون. قد لا تبدو هذه الطريقة ملائمة لكنها مع التدريب تحقق فائدة كبيرة. وهناك طريقة ثانية للربط، وهي تحويل كلمة "اوجاد" إلى جملة من تعيد تحويل الحرف الأول من كل كلمة إلى الرقم المقابل.

ملحق رقم (٧)

بطاقة تعليمات تهيئة المكان للمذاكرة

ومن هذه التعليمات ما يلي

١. اختر مكاناً بعيداً عن الضوضاء.
٢. ان تكون الإضاءة كافية لا ساطعة ولا خافتة.
٣. ان يكون المكان جيد للتهوية.
٤. ان يكون المكان معتدل الحرارة.
٥. اذا كنت تستخدم الطاولة فواجه شيئاً لا يشتت الانتباه ويكتفي بتعليق بطاقة تحفيز.
٦. ابعد عن الطاولة كل شيء غير متعلق بالمادة المذاكرة.
٧. اجلس على كرسي معتدل الظهر وغير وفيير.
٨. لا تستمع للراديو او المسجل اثناء المذاكرة.
٩. لا تذاكر على السرير.
١٠. ابعد انك الهاتف حتى لا يشتغلك على المذاكرة.
١١. علق على الباب الرجاء عدم الازعاج.

ملحق رقم (٨)

١- التدريب على القراءة السريعة :

حدد لنفسك ساعة التدريب يوماً أو نصف ساعة (قراءة صامتة).

في بداية كل فترة تدريب احسب سرعك في القراءة بعد عشر دقائق.

اثناء التدريب لاحظ انك تقيم ما تقرأ.

من الأفضل ان يكون فترة التدريب مع مجموعة لتتم مناقشة الموضوع بعد قراءته أو لخصر ما قراءه لوحدهك.

عندما تنت في القوة الصامتة ليس ضرورياً أن تقرأ كل كلمة بل تعرف على المعنى العام

٢- كيف تتذكر ما قراءت :

التسميع هو إعادة ما تقرأها دون النظر إلى الكتاب أو المحاضرة.

لا تتوقف وتقوم بتسميع ما قرأت من خلال فقرة أو فقرتين فهذا يؤدي إلى قطع الاتصال بين اجزاء الموضوع انه الموضوع كاملاً وابدأ عملية التسميع.

سمع بالطريقة التي نراها مناسبة اما شعوباً او بإعداد ملخص كتابي لما قرأت

٣- كيف تقرأ (تدرس) قراءة فاحمه:

اقرأ الموضوع لتأخذ فكرة عامة عن محتوياته ولاحظ العناوين الرئيسية والنقاط الأساسية فيه.

اقرأ الموضوع مرة أخرى بتركيز وتفصيل لفهم محتوياته فيها جيداً قبل الانتقال إلى موضوع آخر.

استذكر النقاط الأساسية بالموضوع.

لخصر ما قرأت بكلمات خاصة.

اجب على الأسئلة الموجودة في نهاية الموضوع. (رشيد أبو حسان ١٩٧٠ ص ٩٠)

٤- حدد ما يلي :

الفكرة الرئيسية من الدرس (محتوى الموضوع).

ما الأفكار التي يجب أن نفهمها وتذكرها من الدرس.

حدد مكان وجود المعلومات في الكتاب أو في دفتر الملاحظات ليسهل الرجوع إليها.

ملحق رقم (٩)

- طريقة PQRSST في المذاكرة
- ١- Preview : الالمام بالموضوع ككل.
 - ٢- Question: طرح الاسئلة.
 - ٣- read : القراءة.
 - ٤- Self – Recitation: التسميع الذاتي.
 - ٥- Test : اختبار الذاكرة

ملحق رقم (١٠)

مؤشرات للشخصية التي تتعرض للضغوط النفسية
مؤشرات سلوكية :

١. انخفاض مستوى الانتاجية وزيادة عدد الاخطاء في العمل
٢. ضعف القدرة على اتخاذ القرار والحكم على الامور.
٣. احلام اليقظة.
٤. عدم القدرة على التركيز.
٥. الاقبال على الكحول والادوية المهدئة للاعصاب والتدخين.
٦. زيادة الامراض.
٧. فقدان الاهتمام بالانشطة اليومية.
٨. التعرض لحوادث السيارات.
٩. النسيان وعدم القدرة على التذكر.
١٠. الاكل بشراهة او التقليل من نسبة الاكل.
١١. الاكثار من شرب المنبهات (الشاي والقهوة) .
١٢. الانسحاب والعدوانية.

مؤشرات عقلية او ادراكية :

١. اخطاء في الحكم على الابعاد والمسافات
٢. ضعف القدرة على التفكير.
٣. غير قادرة على التركيز.
٤. اختلاط الامور على الفرد.
٥. فقدان السيطرة على الذات.
٦. التقييم السلبي للذات.

تابع ملحق رقم (١٠)

مؤشرات فسيولوجية :

١. ارتفاع ضغط الدم.
٢. زيادة توتر / الم العضلات (الرقبة / الكتفين / الظهر) .
٣. زيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.
٤. تعرق اليد.
٥. برودة اليدين والقدمين.
٦. الصداع والشكوى من الالام وقرحة المعدة.
٧. مشاكل في عملية الهضم.
٨. زيادة في حركة الجسم.
٩. عدم القدرة على الاسترخاء.
١٠. مشكلات النوم والارهاق.
١١. الاسهال

مؤشرات انفعالية :

١. ضيق في التنفس.
٢. سرعة الاثارة والاكتئاب.
٣. الخوف والقلق.
٤. العدوانية.
٥. القلق الذي يصاحب العديد من المواقف الاجتماعية.
٦. الافكار القهرية.
٧. الشعور بعدم الامان والاستقرار وكثرة البكاء والميل للتشاؤم.

ملحق رقم (١١)

من المعلومات التي تعطى في الامتحان

- الوقت : التعرف على مدة الامتحان يساعد في طريقة توزيع الوقت بين الاسئلة عند الاجابة.
- شكل الاجابة : التعرف على نمط الاجابة هل هو وضع دائرة ام لا ام اشارة صح او خطأ.
- توزيع العلامات : يساعد على اعطاء اهتمام ووثت للاسئلة التي لها نصيب اكبر من العلامات.
- مساعدات الامتحان : اوراق مسودة ، آلة حاسبة ، عدم احضارها يؤدي الى ضياع الوقت ،
- تدوين المعلومات : كالاسم ، الكلية ، المقرر.