

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

**العادات الدراسية لدى طالبات قسم الارشاد))  
النفسي والتوجيه التربوي لكلية التربية للبنات  
(- جامعة القادسية من وجهة نظر الطالبات**

بحث تقدمت به الطالبات

إستبرق فاضل عبد الرضا

أسراء مالح عيسى

ابتهال حسين يوسف

اسراء عزيز عطية

بإشراف

أ.م. د. وداد مهدي الجبوري

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ونرفع درجات من نشاء وفوق كل ذي علم}}  
}}عليم

صدق الله العظيم

-سورة يوسف الآية -19

## الاهداء

باسم الخالق الذي اضاء الكون بنوره البهي وحده أعبد. وله وحده أسجد. خاشعاً شاكراً

... لنعمته وفضله علي في اتمام هذا الجهد اهديه الى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الامة المنير وشفيعها النذير البشير

... محمد (صلى الله عليه واله وسلم) فخراً واعتزازاً ... الى

أرواح شهداء العراق ... ابطال الحشد الشعبي المقدس ... القوات الأمنية

. الى...من سهر الليالي ... ونسي الغوالي ... وظل سندي الموالي ... وحمل همي غير مبالي

... بدر التمام ... والدي الغالي ... الى

من أثقلت الجفون سهراً ... وحملت الفؤاد هما ... وجاهدت الأيام صبراً ... ورفعت

الايادي دعاءً ... وايقنت بالله أملاً ... أغلى الغوالي وأحب الاحباب

... أمي الغالية ... الى

...من أضاء بعلمه عقل غيره ... أو هدى بالجواب حيرة سائليه

... فأظهر بسماحته تواضع العلماء ... وبرحابته سماحة العارفين

... أساتذتي الافاضل ... الى

... ورود المحبة ... ينابيع الوفاء ... رافقوني في السراء والضراء

... أخوتي وأخواتي ... الى

كل ما تكسوني الهموم ... أسبح في بحر محبتهم .. اصدقائي

...قلعتي الحصينة ... زوجي العزيز

## شكر وتقدير

الحمد والشكر لله عز وجل الذي علم بالقلم علم  
الانسان ما لم يعلم والصلاة والسلام على النبي  
المصطفى محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين

تتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتورة الفاضلة وداد  
مهدي الجبوري التي مدت يد العون لنا بأرائها  
وتوجيهاتها السديدة وساعدتنا على اخراج بحثنا بهذه  
الصورة. الى الأستاذ ميثم فاضل الجبوري الذي بذل  
كل الجهد في مساعدتنا والى كل من مد لنا يد  
العون والى جميع الأساتذة في قسم الارشاد  
النفسي والتوجيه التربوي وتتقدم بالشكر الى جميع  
زميلاتنا في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي  
...

... ولكم فائق الشكر والتقدير

## الباحثات

إستبرق فاضل عبد الرضا

أسراء مالح عيسى

أسراء عزيز عطية

ابتهاال حسين يوسف

## ثبت المحتويات

ت	المحتويات	الصفحة
1	الآية القرآنية	أ
2	الاهداء	ب
3	شكر وتقدير	ج
4	ثبت المحتويات	د
5	الفصل الاول	5
6	مشكلة البحث	6
7	أهمية البحث	13
8	اهداف البحث	14
9	حدود البحث	15

10	مصطلحات البحث	16
11	الفصل الثاني	17
12	المفاهيم النظرية للبحث	18
13	الدراسات السابقة	26
14	الفصل الثالث	28
15	إجراءات البحث	29
16	عينة البحث	30
17	الصدق الظاهري	31
18	الوسائل الإحصائية	33
19	الفصل الرابع	34
20	عرض النتائج ومناقشتها	35
21	الاستنتاجات	38
22	التوصيات	39
23	المقترحات	40
24	المصادر	41
25	الملاحق	43

## الفصل الأول

# التعريف بالبحث

- مشكلة البحث

- أهمية البحث والحاجة اليه

- أهداف البحث

- حدود البحث

- مصطلحات البحث

## أولا مشكلة البحث:

ان مذاكرة الدرس، مسألة لا خلاف فيها، من حيث أهميتها للحياة الدراسية. فمن خلال استذكار الطالبة لدروسها يمكنها اكتساب المعرفة والعادات التي تفيدها في مواجهة المواقف الجديدة وفي تغيير الأفكار واصدار الأحكام وابتكار أفكار جديدة ولهذا لا غرابة في ان يسعى الطالبات جاهدات لتحقيق اهدافهن المختلفة من القراءة والاستذكار بحيث يوجهن طاقاتهم نحو أهدافهن المحددة والتي سبق وان رسمتها والتي قد تكون الالمام العام بمحتوى المادة الدراسية او البحث عن (بيانات او معلومات معينة. (موسى 1981, 285-287

ولكن تبقى هناك مشكلة فمهما كان هدف الطالب واضحا من مذاكرتها فلا بد ان كل طالبة تسعى لتحقيق هدفها بطريقة او



بطرائق ما وان هذه الطرائق التي تتبعها في مذاكرتها ويفعل تكرارها من قبل الطالبة كما وجدت نفسها في موقف قد تصبح بمثابة العادة التي تتسم بالثبات نسبيا، دون ان تكون على علم بعدم ملائمة بعضها، الامر الذي يجعل تدني المستوى التحصيلي يعود في بعض السباب الكامنة وراءه الى تلك الطرق التي تستخدمها في مذاكرتها ومن هنا يمكن القول (( إن المتعلم يحتاج الى من يدلّه على العادات الدراسية الإيجابية وعلى افضل الطرائق لاكتسابها )) فإن ترك الطالبة وشأنها من غير توجيه أو ارشاد قد يؤدي الى اكتساب عادات دراسية غير صحيحة .

فقد يكون من تلك العادات الدراسية ما لا يجد نفعاً كثيراً، ولا يسهل تعديله كما دعت الضرورة لتعديله عند الحاجة. فضلا عن انها قد تستعمل في تكوينها طريقا عميقة، تضيع مجهود ووقت الطالبات دون ان تصل بها الى اتقان ما تعلمت. (شهلا، 1972).

ولعل الجزم باحتياج الطالبة الى ممن يرشدها في كيفية الاخذ  
بالعادات الدراسية الجيدة ناتج عن خطأ اعتقاد الطالبات اللاتي  
مكنتهن معدلاتهن من الالتحاق بالجامعة ،من انهن قادرات  
على اجتياز الدراسة الجامعية بالعادات الدراسية نفسها والتي  
مارستها في المرحلة ما قبل التعليم الجامعي بينما تفاجئن ان  
طبيعة الدراسة الجامعية تختلف كثيرا عما اعتدن عليه وفي هذا  
يقول (كليفورد) (( ربما كنت أول صفك في المدرسة الثانوية  
ولكن الصف الأول في الجامعة فيه العشرات من أوائل  
صفوفهم في المدرسة الثانوية)) ، كما ان سرعة التعلم  
ومعاييرها في الجامعة قد كيفت لمجموعة الطلبة الممتازين،  
ولم تكيف للطلبة المتوسطين الذين عرفتهم في المدرسة  
الثانوية ، كما ان نوع العمل الذي اعتدت على القيام به لتحقيق  
تقدير ممتاز او جيد جدا ،يمكن ان يعطي بسهولة التقدير جيد  
أو مقبول او حتى راسب.

(مورجان وآخرون .1985، ص 22)

وهذا تأكيد اخر على ضرورة معرفة الطالبة الجامعية بالعوادات الءراسية التي تتلاءم وطبيعة المقررات الءراسية في الجامعة، ان امتلاك الفرد لمجموعة من العوادات الثابءة في الءراسة ومن حيث وقت ومكان الءراسة، وكذلك طريقة الءراسة، كل هذه الامور لها تأثير في تسير عملية التعلم. (برءهون ، 1967، ص 21)

وهذا لا يعني ترك الطالبة لتكون نفسها تلك العوادات بدون ءوجيه ومن هنا ياءي ءور الجامعة في ءبصير الطالبات بالعوادات الءراسية الاءجابية بشكل عام ،ومن ثم لقسم الارشاد النفسي والءوجيه ءربوي ان يقوم بءنفيذ هذه المهمة بشكل خاص ،باءءار ان من اءءاف الارشاد الرئسية والعامة في مجال

تحسين العملية التربوية هو توجيه الطالبات الى أساليب  
وعادات الدراسة الإيجابية او الصحيحة لمساعدتهن على المرور  
بخبرات النجاح ذات الأثر التعزيزي في توفير الدافعية وتعليم  
الطالبة كيف تتعلم وذلك عن طريق تعريفها بالمهارات  
الأساسية اللازمة للمطالعة و المذاكرة (جاسم ، 1996 ، ص  
26)

وهذا ما أكد عليه بريس في وقت مبكر حيث قال (ان التنمية  
والعادات الدراسية الجيدة من الاهتمامات الرئيسية للتوجيه  
والإرشاد الطلابي لكونها عوامل فعالة في التحصيل وبناء  
(الشخصية المتوافقة. (بريس ، 1954 ، ص 356

وبعد تناول المشكلات الاكاديمية التربوية والعلمية المتعلقة  
بالطالبة من أبرز اهتمامات عملية الارشاد التربوي والأكاديمي

الجامعي فانخفاض المستوى التحصيلي والعلمي ورسوب الطالبات وتسربهن من المشكلات التربوية الهامة التي يجب ان يتصدى لبحثها ومعالجتها الارشاد التربوي كونها تقع في جلب اهتمامه وهي واحد من المجالات الثلاثة التي تقع ضمن اهتمام الارشاد التربوي وهي مجال الدراسة الى جانب المجالين المهني والتقني. ان بعض الدراسات كدراسة (يوسف عام 1979) ودراسة (جابر عام 1983) قد أظهرت وجود الكثير من المشكلات التربوية ولا سيما ما يتعلق بالتحصيل وبين هذه الدراسات تكمن بالأساس باحتياج الطالبات الى من يرشدهن الى أساليب المذاكرة الصحيحة (حسن، عطا محمود، 1985، ص 93)

التي أجريت (HEGROARTY,1988) قد ايد هذا الاتجاه دراسة على طلبة جامعة كاليفورنيا، حيث أوضحت ان الطلبة الذين يعانون من المشكلات الدراسية يحتاجون للإرشاد والتوجيه في مجال اكتساب مهارات الدراسة والمذاكرة والاستعداد للامتحان.

واخرون (Rechards,1988) كما اخذت في الاتجاه نفسه دراسة التي أجريت على طلبة جامعة تكساس. (السامرائي، هاشم (جاسم، 1995، ص 29).

ولقد أصبحت دراسة الطرق المطبقة على الطلبة الجامعيين الى ان اهم هدف للمطالعة وهو الحصول على النجاح وان أحسن وقت للمذاكرة هو وقت ما قبل الامتحان، وان أفضل مكان للمذاكرة هو المكان الذي يتصف بالهدوء وان اهم مصدر للمعرفة هو المعلومات التي تدونها الطالبة اثناء المحاضرة وان أفضل وسيلة يستخدمها الطالبة في المذاكرة اليومية هو وضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية في الكتاب المقرر وان أفضل استعداد للامتحان هو كتابة ملخصات على هامش الكتاب المقرر اثناء المذاكرة للامتحان (الصراف، قاسم (علي، 1992، ص 62).

التي تناولت العلاقة بين (Gadzelha,1987) كما أوضحت دراسة العادات الدراسية والتحصيل الدراسي حيث أوضحت ان العادات السليمة، ترتبط ارتباطا علميا بالتفوق العلمي. كما اجرت (ربتا صادق، 1987) دراسة ظهرت نتائجها ان التحصيل العلمي يتأثر بعدة متغيرات، منها عادات الاستذكار كما أظهرت دراسة (صادق، 1982) ان عادات الاستذكار تميل الى الثبات والاستقرار في الجامعة بالنسبة للدراسات التي اهتمت ببحث التغير الذي بحث عن عادات وأساليب التعلم، وفي ضوء انتظام (Beaty,1987) الطلبة في الجامعة فقد أظهرت دراسة تغيرا ثابت نسبيا في سلوك الكائن الحي وهو عملية معقدة تتطلب عمليات عقلية مثل (التذكر، الحفظ، التفكير وانتقال المعلومات والاستدعاء) وتسعى نظريات التعلم ليس فقط الى تغيير طبيعة الذاكرة الظاهرة بل كذلك الى لتوصل الى الظروف التي تساهم في حدوثها.

وبالرغم من اختلاف النظريات في اتجاهات وطرق البحث التي

نبحثها فقد قدمت تلك النظريات مجموعة من الحقائق

الأساسية ذات الصلة بالظروف التي تساعد المتعلم على التعلم

بشكل فعال في بيئات مختلفة فيعتقد (اوزيل) بوجود شرطين

يساعدان الطلبة على استيعاب المادة الدراسية الجديدة في

- :بيئته المعرفية وهذان الشرطان هما

أولاً: امتلاك المعلومات السابقة حول المادة التي يدرسها

.تساعده على ربط وتثبيت المعلومات الجديدة

ثانياً: ان تكون المعلومات الجديدة ذات معنى له أي ربط

.للمعلومات القديمة بالمعلومات الجديدة

فكلما تعلم الطالب معلومات جديدة وربطها بالمعلومات

السابقة ازدادت مصادر تجهيز المعلومات لديه وبذلك تزداد



قدرته على استيعاب المعلومات الجديدة والاحتفاظ بها لمدة طويلة.

بينما يرى (بروتر) ان أي موضوع يمكن فهمه إذا بسط ونظم بما يتناسب مع مستوى الطالب فالطالب يجب ان يدرس الموضوع جزءاً جزءاً بشكل مبسط ثم يربط بين هذه الأجزاء وبكاملها.

اما (بياجيه) فقد وضع شرطاً مهماً للتعلم وهو على الطالب ان يدرس بأسلوب مبني على النقد والتفحص للأفكار قبل قبولها. ان قبول الأفكار دون تفحص او استيعاب وحفظ الدرس دون إدراك المعاني يولد ما يسمى بالتعلم المزيف فالدراسة الجيدة هي المستندة على الاسئلة والتلخيص والقياس والنقد والاستنتاج والاستكشاف وأدراك العلاقات.

(السامرائي، شوكت ذياب، 1996، ص 115-116)

وفي تقدير الباحثان فإن هذا لا يتم بدون الكشف عن الأساليب السائدة في التعلم حيث وكما سبق القول ان هناك تغيير في العادات الدراسية من اجراء انتقال الطالبات من الثانوية الى الجامعة حيث تواجه الطالبات حياة دراسية تختلف عن تلك التي اعتدن عليها في مرحلة الدراسة الإعدادية او كما تسمى في بعض الأقطار العربية بالمرحلة الثانوية، حيث أن عليهن ان يتحملن مسؤولية تعليمهن بدرجة كبيرة ومطالبتهن بتحصيل المعرفة من خلال البحث عنها في المصادر المتعددة وبطرق وأساليب تتناسب مع طبيعة كل مقرر دراسي وبالتالي فإن العادات الدراسية تستخدمها الطالبات لاكتساب المعلومات والاحتفاظ بها ومن ثم استرجاعها لابد وان تختلف عما اعتدن عليه في مراحل ما قبل التعليم الجامعي او قد تستمر كما هي عليه بالرغم من عدم صلاحيتها، حيث يبذلن جهود كبيرة للتعرف على أنماط سلوكية تصدر من الطالبات سواء كان ذلك داخل

القاعات الدراسية او خارجها بهدف الوصول الى فهم اعمق  
لأدائهن و تحصيلهن الدراسي

(الصراف، 1992، ص 259)

## أهمية البحث والحاجة اليه

تبرز أهمية هذا البحث في كونه محاولة للكشف عن  
العادات الدراسية التي تمارسها طالبات قسم الارشاد النفسي  
والتوجيه التربوي في كلية التربية للبنات جامعة القادسية، لان  
معرفة العادات الدراسية تساعد في التخطيط المستقبلي لبناء  
برنامج ارشادي يهدف الى تطوير المهارات الدراسية الجيدة  
لدى الطالبات، ويمكن تلخيص أهمية البحث نظرياً وتطبيقياً كما  
- يأتي

التعرف على العادات الدراسية التي تستخدمها طالبات 1-

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي كلية التربية للبنات

جامعة القادسية لتحقيق مستويات النجاح المختلفة في  
دراستهن الجامعية.

- 2- تهيئة الفرصة لتقديم الخدمات الارشادية والفردية  
والجماعية التي تساعد على زيادة فاعلية الدراسة لدى  
الطالبات وتساعد على رفع المستوى التحصيلي  
الأكاديمي.
- 3- توفر للجهات المسؤولة تصورا واضحا لواقع الممارسات  
الفعلية للعادات الدراسية مما يمكنها من وضع برنامج  
ارشادي يهدف الى تطوير مهارات الاستذكار الجيدة لدى  
الطالبات وتوضح اسسه المنهجية وأهدافه لدى الطالبات  
وتعريفهن بأكثر العادات الدراسية نجاحا لتحقيق مستوى  
أفضل للتعلم والتحصيل الدراسي لديهن.
- 4- المساعدة على وضع الخطط والدراسات المناسبة  
للعادات الأكثر فاعلية بالنسبة للطالبات.

## : ثالثاً - أهداف البحث

- التعرف على العادات الدراسية التي تمارسها طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للبنات جامعة القادسية.
- هل هناك فروق ذو دلالة إحصائية في العادات الدراسية التي يمارسها طالبات المرحلة الأولى وطالبات المرحلة الرابعة في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

## رابعاً - حدود البحث

تقتصر حدود البحث الحالي على طالبات المرحلتين الأولى والرابعة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للبنات جامعة القادسية للعام الدراسي 2016-2017.

## خامسا - مصطلحات البحث

### العادة:

عرفها (دسوقي، عام 1988) انها استجابة متعلمة فيها الارتباط او الاقترانات او العنصر الانفعالي قد أصبحت من خلال التدريب مستقرة وسريعة وآلية تقريبا بدرجة كافية او هي استجابة آلية لمواقف نوعية

تكتب بطرق سحرية كنتيجة للتدريب والتعلم لا تطلق بجدية اولاً على الاستجابات الحركية ولكن كثيرا ما تطلق أكثر توسعا على العادات مثل التفكير التي ربما تسمى أكثر صدقاً اتجاهات (دسوقي، 1988، ص 618).

عرفها الجسماني عام (1984): حيث يرى ان مفهوم العادة في علم النفس اشمل بكثير من المفهوم المتعارف عليه بين الناس لكمة العادة، فالعادة في علم النفس هي نمط من السلوك تستثيره مواقف معينة بأسلوب آلي ميكانيكي فكلما وضع الكائن الحي في ذلك الموقف كلما جاءت هذه الاستجابات الآلية المعروفة باسم العادة ويتم اكتسابه عن طريق التعلم ويحدث ذلك أغلب الأحيان بالتكرار المستمر وأن كان من الممكن اكتساب العادة من محاولة واحدة فقط أو محاولات محدودة العدد.

(الجسماني، 1984، ص 193)



يلاحظ من مفهوم العادة من التعريفين السابقين اتفاهما من العادة  
عبارة عن استجابة آلية يكتسبها الكائن الحي وبالذات الانسان عن  
طريق التعلم وبما انها مكتسبة فانه يمكن تغييرها او تعديلها من حالة  
الثبات الى حالة متطورة، والتعريف الاجرائي في هذا البحث يأخذ بهذا  
المفهوم قدر الإمكان.

## الفصل الثاني

# الاطار النظري

## الدراسات السابقة

- دراسات عربية
- دراسات اجنبية

### :المهارات الدراسية

يحتاج الطلبة الى أنواع كثيرة من المهارات فيما يتعلق بمقرراتهم الدراسية واحدى الحاجات الأكثر أهمية هي الحاجة الى تطوير مهارات القراءة السرية ومع هذا فمن الأفضل للطلاب ان يدرك بأن مجرد السرعة ليس أمراً كافياً فهو يحتاج الى مهارات الاختيار والاستيعاب والقدرة النقاط الأساسية في الدرس والسؤال عن افتراضياته ان تخطيط الوقت وتنظيمه يعد مهارة دراسية هامة أخرى مثل تطوير القدرة على تركيز الانتباه وتشمل المهارات الدراسية الأخرى القدرة على

استخدام المصادر كالمكتبة وتدوين الملاحظات وكتابة المقالات  
(. والخضوع للامتحان ) حسين ، 1985 ، ص 261-262

أولا - تحضير الدروس والواجبات:

### 1- قبل المحاضرة

إذا كانت الحصة عبارة عن محاضرة فإن المتعلم يستطيع  
قراءة المقررات الدراسية التي تتصل بالمحاضرة وبالذات إذا  
كان المحاضرات عادة ما يرغبون في ان يقرأ الطلاب من  
الكتب المقررة قبل المحاضرة.

### 2- بعد المحاضرة

يجب ان يتم التأكد قبل كل شيء من المتعلم بفهم ما كتبه  
من المدرس ويجب ان يفترض انه قد فهم كل النقاط وتابع كل  
ما قاله الأستاذ في محاضراته وفي بعض الأحيان ما لم يكن  
المحاضر منظما بدرجة كبيرة وما لم يكن المتعلم متمتعا بقدره

خارقة في كتابة المذكرات عن المتعلم كأن يحذف من تلك  
المذكرات ما يبدو غير مهم.

ثانياً: الانتباه في الدروس وتدوين الملاحظات:

المفترض أو المؤمل به ان الطالب مثلاً يوجه انتباهه ساعة  
المحاضرة عادة على عبارات المحاضرة لكنه في الوقت ذاته لا  
يكون مدركاً لكثير من الحقائق الا على نحو بهم وغامض  
كالصور التي ينشغل برسمها زميلة المجاور له في دفتره  
واصوات حركة المرور في الشارع وصلابة مقاعد غرفة  
الجلوس والنموذج الجذاب في شعر احد الطلاب الجالسين  
امامة ، فاذا ما صبح احد هذه الحقائق مستمراً و مستأثراً على  
نحو كان فإن الانتباه يتركز عليه بدلاً من تركزه على المحاضر  
وبتلاشى صوت هذا الأخير تلاشياً مؤقتاً في هامش الشعور  
(. عيسوي ، 1984 ، ص 163

ثالثاً: تنظيم وقت ومكان المذاكرة:

يتوجب على الطالب ان يخطط مقدماً لليوم وللأسبوع بل وحتى للفصل الدراسي لكي يكون لدى الطالب فكرة واضحة عما سيقوم به هذا اليوم او ذلك مع محاولة الالتزام بذلك قدر الإمكان مع مراعاة كيفية استخدام الزمن المخصص للدراسة استخداماً أمثل بغض النظر عن عدد الساعات المخصصة للدراسة لأن العبرة ليست في عدد الساعات التي رصدت أو أنفقت في الدراسة وإنما نوعية وأسلوب الدراسة (مورجان (كليتورد، 1985، ص 38).

رابعاً: الرغبة في المذاكرة:

من بديهيات الأمور ان الانسان لن يستطيع القيام بأي عمل على الوجه المطلوب ما لم يكن داخلياً أو لديه الرغبة الكاملة في انجاز ذلك العمل وبالتالي فالدافعية تعتبر من أخطر المشاكل التي تواجه العديد من الطلبة اذا يلاحظ لدى

البعض ضعفاً في ميولهم لمقرراتهم الدراسية أو على الأقل  
للـبعض منها أنهم يشعرون ان عليهم ان يأخذوا واجباتهم  
الـاكاديمية بجدية أكثر وكثيراً ما يشعرون بالذنب لعدم استذكار  
دروسهم ولكنهم لا يعرفون كيف يستشيرون دوافعهم ان  
نقصى الدافعية يعتبر معوقاً خطيراً للدراسة الجامعية وبالذات  
والضغوط الخارجية التي كانت تمارس على التلميذ من قبل  
الـاخرين عندما كان في مراحل قبل التعلم الجامعي لم تعد  
بتلك الحدة فيما بعد لان الطالب الجامعي يترك ليحرك نفسه  
من اجل إتمام العمل المطلوب في الجامعة ( مورجان  
. (كليتورد ، 1985 ، ص 29

خامساً: أسلوب المذاكرة

وتتألف من خمسة خطوات

التصفح أو الامتحان: وبـعني دعوة القارئ الى القاء نظرة -1

سريعة من خلال الاطلاع على العناوين والموضوعات

الرئيسية لمحتويات الكتاب الذي بين يديه وهذا ما يقوم به

كل شخص عندما يقدم على شراء أي كتاب أو قبل البدء بقراءة قراءة متصلة فيكون بذلك التصفح أو الاستكشاف السريع صورة عامة لما يحتويه الكتاب.

## 2- التساؤل: ان الأسئلة أو التساؤلات مفيدة للقارئ أو -

الطالب للتعرف على النقاط الهامة في فصول الكتاب فهي تساعد المتعلم لأنها تجبره على التفكير فيما يريد ان يتعلمه كما انها تحدد موضوع التعلم وتعيّنه في الذهن وتجعل للقراءة هدفاً إذا كان يقرأ ليجيب على سؤال وغالباً ما يضع مؤلفو الكتب المدرسية أو الجامعية أسئلة في بداية الفصل أو نهاية.

## 3- القراءة: بعد التصفح والاستكشاف ووضع التساؤلات -

ينتقل القارئ الى القراءة الجادة أو المقصودة للاحتفاظ بها للامتحان أو الاستفادة منها في مواجهة للمواقف الحياتية اليومية.

التسميع: يعد التسميع أهم خطوة علمية المذاكرة إذا تعد 4-

الوسيلة التي تؤكد للطالب فوراً مدى قدرته على تذكر  
المادة وتخييره بأخطاء التذكر وعلى الرغم من التسميع  
في المذاكرة الفعالة يهمله الكثير من الطلاب وهم على  
الاغلب الطلاب المقصرين لان التسميع يتطلب جهداً  
وينجحهم بإنجازاتهم الوهمية أذ أن التسميع يعد تقيماً لما  
بذل في سبيل السيطرة على ماتم مذاكرته.

المراجعة: عندما يتعلم الطالب شيء جديد ولا يعيد 5-

مطالعه سينسى الكثير بعد سوبعات ومادام النجاح  
الدراسي للطالب متوقفاً على ما يتذكره فعليه أتباع  
القواعد التالية ليتذكر ما قرأ

أ- أن أفضل وقت للمراجعة وهو يعد الدرس مباشرة أو قبل

الامتحان



ب -يفضل لن يكون هناك مراجعتان بين المراجعة الأولى

والمراجعة الثانية بحيث يتم التسميع بعد المراجعة الثانية

للقوف على مواطن الأخطاء

ج -يجب ان لا تكون المراجعة الأخيرة قبل الامتحان بدقائق أو

في الساعات المتأخرة من الليل لأنها ترهق الاعصاب وتبدي

(للطالب كأنه نسي الكثير (أبو لبة، 1987، ص 40-41

سادساً: تركيز الانتباه أثناء المذاكرة:

يعرف الانتباه أحياناً بأنه تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على

شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي أو التركيز

على فكرة مجردة وقد يكون هناك في البيئة من المنبهات ما

يدعو الى الانتباه ولكن مع هذا لا يحصل الالتفات اليها وهذا  
يعلل الحقيقة القائلة إننا في حالة الانتباه نهتم بوضوح بما نحن  
(بصدد الانتباه الية (الجسماني، 1984، ص 97-98).

يمكن اعتبار تركيز الانتباه كعادة إنسانية يمكن ان يكتسبها  
الطالب من خلال التدريب والمران وأن بإمكان الفرد ان يركز  
انتباهه بشكل كبير طالما موضوع المتبه الية ذو أهمية مهما  
(كانت المنبهات الأخرى (نجاتي، 1988، ص 168).

### :سابعاً: الاستعداد للامتحان

وبعد ان تم استعراض المفاهيم السابقة وفقاً لمجالات  
البحث الستة السابقة يمكن عد ذلك كلة هو ما ينبغي لطلاب  
الجامعة ان يراعه منذ بداية العام الدراسي لكي يحل الى  
المحطة الأخيرة المتمثلة بالاستعداد للامتحان دونما قلق أو  
خوف منه فإن الاستعداد للامتحان غالب ما يكون بالنسبة له  
مسألة مراجعة لا أكثر وبالتالي عليه مراجعة الملاحظات التي

أخذها في قاعة الدرس وما دونه على هامش الكتاب المقرر  
والأفكار الرئيسية التي سبق وان وضع الخطوط تحتها بالإضافة  
الى قوائم المصطلحات الفنية وعلية ان يجعلها اكثر تكثيفاً من  
المراجعات السابقة مع ادراك انها عملية مراجعة وليست  
محاولة تعلم أشياء كان ينبغي ان يتحملها سابقاً فاذا كان  
الطالب لا يزال يقرأ قبل الامتحان في المادة للمرة الأولى  
وبأخذ الملاحظات عليها فيعتبر نفسه متأخراً فعلاً أما ما هو  
المطلوب من الطالب استعداداً للامتحان وكيفية فعلى الطالب  
في مراجعته للامتحان ان يقرأ اقل قدر ممكن أي جعل  
المراجعة تؤكد على السرد فقط مع التركيز على تذكر الأفكار  
الرئيسية الواردة في الموضوع أو الفصل وأن يتنبأ بالقضايا  
التي تكون مدعاة لسؤال امتحاني على ان لا يكفي وبطمئن  
لتوقعاته فيذهب ضحيتها بل أن المقصود من ان يتوقع هو ان  
يعمل في حسابه ان أي جزئية في الكتاب المقرر يمكن ان

تكون مجال سؤال وبالتالي عليه ان يعود نفسه على طريقة

. (الإجابة ) مورجان ، واخرون ، 1985، ص 166-171

مناقشة مفاهيم النظرية

من خلال استعراض تلك المفاهيم التي تتلاءم مع مجالات  
البحث، يمكن الخروج ببعض الاستنتاجات والتي يستخدمها  
الباحث كمحكمات، لمعرفة مدى الممارسات السلوكية الدراسية  
التي يتخذها طالبات جامعة القادسية اثناء دراستهن الجامعية  
منذ اليوم الأول لبدء الدراسة وحتى الأيام الأخيرة، قبل  
الامتحانات ويمكن الاستفادة ببعض النتائج التي أكدت عليها تلك  
- :المفاهيم المتعرفة على سبيل المثال

ان التحضير قبل الدروس يساعد على فهم الدرس 1-  
.بشكل أكثر

2- ان التحضير بعد الدرس يفيد بل تؤكد على منهك ما كتب في الدرس.

3- يجب ان يكون حضور الطالب حضوراً فاعلاً في قاعة الدرس من خلال الانصات الجيد ومعرفة متى يدون الملاحظات وكيفية تدوينها.

4- ان يكون الطالب جدولاً ينظم به حياته من خلال تخصيص وقت مناسب ويتناسب مع طبيعة كل مقرر دراسي، وتخصيص مكان معين تتوفر فيه كافة الشروط التي تتضمن الاستفادة القصوى من المذاكرة.

5- ان تكون المذاكرة لهدف لا مجرد ملء فراغ أو الالتزام بتنفيذ الجدول وان لا تكون المذاكرة لغرض النجاح بل لتحقيق التفوق.

6- يجب ان يمتلك الطالب الكثير من الاستراتيجيات اللازمة اثناء المذاكرة كالتصفح السريع اثناء الموضوع بعد ذلك قراءته على شكل فقرات وان يضع التساؤلات اثناء

القراءة بعملية التسميع لما تم مذاكرته وان يكون التسميع بلغة الطالب ليثبت لنفسه مدى فهمه واستيعابه لما قرأ.

يجب ان يكون ذهن الطالب محصوراً فيما يقرأ لا يمنع -7- ذلك من خلال فترة المذاكرة وقفة للراحة.

## الدراسات السابقة

### الدراسات العربية 1-

- دراسة نسرين العمر **1971** -1

(بحث العادات الدراسية عند جامعة بغداد)

اهتمت بدراسة العوامل التي قد تؤثر في سير الدراسة لطالبة جامعة القادسية ومن تلك العوامل التي استهدفت في الدراسة، عادات الدراسة مثل (عادات الطلبة، اثناء تلقي المحاضرات،

عادات استعمال المكتبة والعادات المتبعة في تحضير الدروس  
(اليومية، كذلك استعدادهم لأداء الامتحان

وقد تكون عينة الدراسة من (641) طالبة ينتمون الى ثلاثة  
كليات، وهي الهندسة والعلوم والآداب

استخدمت الباحثة استفتاء العادات الدراسية الذي أعده موقف  
الحمداني لجامعة الخرطوم، بعد تكييفه ليلائم بيئة بحثها وقد  
صدرت الباحثة خمس بدائل للإجابة على كل فقرة من فقرات  
الاستفتاء البالغة (58) فقرة.

أما بالنسبة للوسائل الإحصائية فقد اکتفت الباحثة بالنسبة  
:المئوية فقط. وقد استقرت الدراسة عن النتائج الآتية

أظهرت قسم كبير من طلبة العينة أنهم يعانون من 1-

صعوبات في كيفية كتابة الملاحظات اثناء تلقي

المحاضرات.

غالبية الطلبة لا يترددون على المكتبة، وان قسم كبير-2

منهم غير قادر على استعمال النظام المكتبي.

معظم الطلبة يدخلون القاعات الإمتحانية بدون ان يكونوا 3-

قد أكملوا مراجعة المادة المطلوبة (العمر ، 1971 ، ص

22-3).

## :الدراسة الأجنبية-2

### 1- دراسة (Woodrow , 1977)

هدفت الدراسة الى معرفة إمكانية تحسين القدرة على التعلم

الشفهي بواسطة تحديد الأسلوب الصحيح واتباعه ولتحقيق

هذه الهدف قام الباحث باختبار طلبة الكلية على تذكر أنواع

مختلفة من المواد.

ثم قام بتدريب مجموعة معينة من الذين لديهم قابلية ضعيفة

على الحفظ على أربعة أساليب تعلم هي (الاختبار الذاتي

الفعال، الإيقاع والتجميع، المعنى والعلاقات الثانوية) ثم قامت

مجموعة أخرى في الحفظ دون تقديم أي أسلوب جديد



بالحفظ، مجموعة الثالثة، لم تتلق تدريب ولا ممارسة في  
الحفظ وفي اليوم الأخير درس الطلبة على سبيل المثال،  
المرادفات الإنكليزية ل (30) كلمة تركية في (6) دقائق وإجراء  
الاختبار.

كانت النتائج ان المجموعة التي تدرت على أساليب الحفظ  
كانت لديها القدرة أكثر على ترجمته الكلمات وتذكر التواريخ،  
وكل ما يرتبط بذلك وان بالإمكان تحسين أسلوب التعلم  
( Cronbach, Edactional Psychologc).

## الفصل الثالث

## إجراءات البحث

- مجتمع البحث-
- عينة البحث -
- أداة البحث-
- الصدق الظاهري -
- الثبات -
- الوسائل الإحصائية -

إجراءات البحث:

يتضمن البحث وصفا مفصلا لإجراءات البحث من حيث مجتمعه وعينته وأداته والوسائل الإحصائية المستخدمة لبلوغ الهدف وكما يأتي:

### أولاً: مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للبنات في جامعة القادسية (والبالغ عددهن (٣٩٢) طالبة للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧).

### ثانياً: عينة البحث

اختبرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة المنظمة  
البالغة عددها (٦٠) طالبة بواقع (٣٠) طالبة من المرحلة الاولى  
و (٣٠) طالبة من المرحلة الرابعة أي نسبة (١٧٢) من المجتمع  
الأصلي.

تم الحصول على إعداد الطالبات من رئاسة القسم\*\*

### ثالثاً: أداة البحث

لغرض التعرف على العادات الدراسية لدى طالبات قسم  
الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ثامن الباحثات بتبني الأداة  
المحددة من قبل الباحث (حسن ناجي، ١٩٩٦) العادات  
-الدراسية لدى طالبات جامعة القادسية – ملحق رقم 1-

وعلى الرغم من ان الأداة متبناة الا ان الباحثات قررن استخراج الهدف والثبات لغرض التأكد من صلاحية الأداة للتطبيق على مجتمع البحث.

### رابعاً: الصدق الظاهري

لغرض التأكد من صدق الأداة عرضت فقراته بصورته الأولية –

ملحق رقم -1- على عدد من الخبراء المختصين في علم

النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي – ملحق رقم ٢-

ليبين مدى صلاحية فقراته ومناسبته لعينة البحث الحالي وقد

تبين عندها صلاحية (٢٦) فقرة من (٢٨) فقرة أي تم حذف

فقرتين هما

(١٩) إتلافي صعوبات الفهم في مذاكرتي بالرجوع الى المكتبة)

.

(٢١) اعتمد على أسلوب القراءة السريعة أولاً والبطيئة ثانياً ثم

. كتابه خلاصة وافية للموضوع بعد ذلك

الثبت:

تم استخراج القيمة الكائبة المحسوبة (10) دالة (3 )

.والجدول التالي يوضح ذلك

ارقام الفقرات	الموافقون ن	الرافضون	قيمة (كا) <sup>2</sup>	مستوى الدالة
---------------	----------------	----------	---------------------------	-----------------

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26	10	-	10	دالة
19, 21	8	2	3.6	غير دالة

### (جدول رقم 1)

قيمة (كا)<sup>2</sup> المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق في آراء المحمين

خامسا: الوسائل الإحصائية

لاستخراج (SPSS) تم الاعتماد على نظام كمية الإحصائية  
التائج اذ تم استخدام

- نسبة النفاق وهي لاستخراج الصدق الظاهري  
للمحكمن.

- عامل الارتباط بيرسون لاستخراج الثبات



## الفصل الرابع

- عرض النتائج ومناقشتها
  - الاستنتاجات
  - التوصيات
  - المصادر
  - الملاحق

## أولاً: عرض النتائج ومناقشتها

هدف البحث الكشف عن العادات الدراسية لدى طالبات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من وجهة نظر الطالبات.

وللكشف عن هذا الهدف فقد استخدمت الباحثات الوسط

المرجح لكل فقرة على حدة ثم قمن بترتيب الأوساط

المرجحة لل فقرات تنازلياً من اعلى وسط مرجح ليمثل أكثر

المعدات الدراسية للطالبات يله الفقرات الأقل وسط مرجح

لغاية اقل الفقرات وسطاً مرجحاً ليمثل أقلها استخداماً كمادة

دراسية، والجدول رقم ٢ يوضح ذلك.

(جدول رقم 2)

الأوساط المرجحة لفقرات الأداة للعادة الدراسية مرتبة تنازليا من أكثرها)  
(استخداما الى أقلها استخداما

الوساط المرجح للفقرة	العادة الدراسية للطالبات	تسلسل العادة في القديم في المقياس	تسلسل الفقرة الجديد
٪٦٩.٣٤	أعيد كتابة المحاضرة بأسلوبي	٤	١
٪٦١.٣٤	أنجز واجباتي دون ملل	٣	٢
٪٥٩.٣٤	اتلافى صعوبات الفهم في مذكرتي بالعودة الى استاذي	١٨	٣
٪٥٨.٣٤	أضع جدول لدراستي	٥	٤
٪٥٣	احرص على نقل الأشكال البيانية والرسوم والجداول التي تكتب على السبورة	٨	٥
٪٥٢.٦٦	أحاول من مذكرتي للامتحان ان اجمع العناصر المتشابهة فيها	٢٤	٦
٪٥٢	أدوّن ما قاله الأستاذ	٦	٧
٪٥٠.٦٦	من عادتي لا احذف أي موضوع حتى لو كنت لا احبه	٢٣	٨

٩	١٦	أغير من طريق مذاكرتي لكي اجدد نشاطي	%٤٧.٣٤
١٠	١٤	اذاكر دروسي بشكل متقطع للحصول على استراحة وضمن الاستيعاب	%٤٦.٦٦
١١	٢٢	أخطط لدارسي في وقت قصير قبل الامتحان	%٤٦.٣٤
١٢	١٣	اذاكر المادة أكثر من مرة ثم الخص ما استوعبه	%٤٦
١٣	٢٠	أركز انتباهي من خلال القراءة الصامتة عدة مرات	%٤٥.٦٦
١٤	٧	أدون الملاحظات التي ينهني عليها الأستاذ	%٤٤.٦٦
١٥	٢٥	أقوم باختبار نفسي من وقت لآخر لتأكد من استيعابي للمادة	%٤٤.٣٤
١٦	٢١	لكي أركز انتباهي أحاول ربط ما افهمه بمعلوماتي وخبراتي السابقة	%٤٣.٣٤
١٧	٢٦	احترم الوقت واستغلهم بشكل جيد	%٤٣.٣٤
١٨	١٩	إذا أتاني شرود في الذهن أتوقف عن المذاكرة	%٤٢.٦٦
١٩	٢	احضر ما هو سهل اولاً	%٤١.٦٦
٢٠	١	التحضير قبل حضور الدرس	%٤١.٣٤
٢١	١٢	أحاول تصفية ذهني	%٤٠.٣٤
٢٢	١١	اطالع دروسي في الوقت الذي أراه	%٣٩.٦٦

		مناسباً	
٢٣	١٥	اذاكر دروسي بوضع خطوط تحت ما هو هام من الموضوع	٪٣٨.٦٦
24	٩	أفضل المذاكرة لوحدي	٪٣٧.٣٤
٢٥	١٧	لكي اساعد نفسي على الفهم فإنتي أراجع مع نفسي ما اقرأه	٪٣٥.٣٤
٢٦	١٠	الوقت المفضل لدي للمذاكرة بعد أخذ قسط من الراحة بعد الجامعة	٪٣٥

الوسط المرجح = [(عدد الأفراد الذين اختاروا البديل الاول\*وزنه) + (عدد الأفراد الذين اختاروا البديل الثاني\*وزنه) + (عدد الأفراد الذين اختاروا البديل الثالث\*وزنه) + (عدد الأفراد الذين اختاروا البديل الرابع\*وزنه) + (عدد الأفراد الذين اختاروا البديل الخامس\*وزنه)] / عدد افراد العينة

يتضح من الجدول ان اعلى نسبة حصلت عليها الفقرة (٤) والتي

نصت على (أعيد كتابة المحاضرة بأسلوبي) والتي بلغ وسط

المرجح (٣.٤٦٧) درجة وبوزن مؤوي (٦٩.٣٤) ٪ وهذا يعني ان

طالبات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بعد الانتهاء من

المحاضرات وعند الرجوع الى البيت أغلبهن يقمن بإعادة كتابة

المحاضرة بأسلوبهن

اما أوطأ النسب وهي الرقم (١٠) التي حصلت على المرتبة الأخيرة والتي نصت على (الوقت المفضل لدي للمذاكرة بعد أخذ قسط من الراحة بعد الجامعة

## ثانياً: الاستنتاجات

استنادا الى النتائج تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات

وهي:

أكثر العادات التي يمارسها طالبات قسم الإرشاد-1

النفسي والتوجيه التربوي في المرحلتين الاولى والرابعة

هي

أعيد كتابة المحاضرة بأسلوبى) وكذلك (أنجز واجباتى دون)  
ملل) وايضاً (اتلافى صعوبات الفهم فى مذاكرتيزبالعودة الى  
(استاذى)

2- اما اقل العادات ممارسة ن قبل طالبات قسم الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي.  
أفضل المذاكرة لوحدي) وكذلك (لكي اساعد نفسي)  
على الفهم فأنتي أراجع مع نفسي ما اقراه) وأيضا  
(الوقت المفضل لدي للمذاكرة بعد أخذ قسط من  
(الراحة بعد الجامعة).

## مآالثا: التوصيات

توظيف وحدة إرشادية في كلية التربية للبنات لتطوير مهارات-1  
التعليم والاستذكار لدى طالبات الجامعة ويفضل ان يسهم به  
مختصون في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وأعضاء الهيئة  
التدريسية في الأقسام المتناظرة والكليات الأخرى

عقد ندوات إرشادية في بداية السنة الدراسية لطالبات الصف-2  
الأول لتعريفهم بالعادات الدراسية الإيجابية وعلاقتها بالنجاح  
وكذلك كيفية الإعداد للدراسة وإعداد التقارير واستخدام المكتبة  
والتهيؤ للامتحان وغير ذلك

إقامة دورات إرشادية قصيرة لأعضاء الهيئة التدريسية تهدف-3  
الى تعريفهم بأهمية العادات الدراسية في تحسين مستويات  
الطالبات الدراسية والأنماط الدراسية السلوكية المرغوب بها  
وسبل تطويرها لدى الطالبات من خلال توجيهات أعضاء الهيئة



التدريسية للطالبات من خلال مواجهة التعلم المواضيع

الشخصية التي يقومون بتدريسها

إصدار دليل إرشادي يوضح لطلاب الجامعة أساليب المذاكرة-4

الفعالة.

عمل ملصقات جدارية بالعادات الدراسية الجيدة-5

## المقترحات:

1. اجراء بحث عن العادات الدراسية لدى طلبة الأقسام

الداخلية.

2. اجراء بحث يتناول العلاقة بين اتجاهات الطالبات نحو

الدراسة والعادات الدراسية وأثرها الأكاديمي

3. اجراء بحث حول أثر برنامج إرشادي عن العادات

الدراسية في الجامعة.



# المصادر

---

1. موسى فاروق عبد الفتاح، علم النفس التربوي، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٨١
2. شهلا، جورج، الوعي التربوي ومستقبل البلاد العربية، دار غندور، بيروت، الجزء الثالث، ١٩٧٢
3. مورجان، كلينورد وجون دشر، ترجمة احمد محمد لبيوي، كيف تذاكر، الأسس العلمية للاستذكار، مؤسسة الكتاب الحديث، الكويت، الجزء الاول، ١٩٨٥.
4. برتهوت، ترجمة إبراهيم عبد الله محي، علم النفس في الحياة العلمية، مطبعة العاني، طبعة ثانية، ١٩٦٩

5. جاسم، شاكر حيدر، نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي المقارن، مطبعة التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٩٠.
6. دسوقي، كمال، ذخيرة علم النفس، دار هليو بولي، المجلد الاول، القاهرة، ١٩٨٨.
7. السامرائي، هاشم جاسم، تطوير مهارات المذاكرة وأثره في تحصيل طالبات المرحلة المتوسطة، كلية العلوم النفسية، العدد الثالث، ١٩٥٠.
8. الجسماني، عبد علي، علم النفس وتطبيقاته التربوية، مكتبة الفكر العربي، بغداد، ١٩٨٤.
9. حسين، محمود عطل محمود، العادات الدراسية والاتجاهات الدراسية لدى مجموعة من الطلاب، دراسة في التوجيه والإرشاد الطلابي، رسالة الخليج، عدد ٤ السنة الخامسة، ١٩٨٥.

10. الصراف، قاسم علي، العادات الدراسية وعلاقتها  
بالجنس والتخصص والمستوى الدراسي للطلاب  
الجامعي، جولة كلية التربية

الملاحق

**ملحق رقم 1)**

**ملحق رقم 2)**