

بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل

**Building a proposed cognitive behavioral
counseling program to improve the learning
habits of fourth-year students in the middle
school who are under-achievers**

الزهرة الأسود (lassouedzohra2016@gmail.com) جامعة الوادي

الملخص :

تعدّ العادات الدراسية من المتغيّرات التي قد يكون لها أثرا كبيرا في نجاح واستمرارية تعلّم التلميذ في المدرسة ، أو قد تؤدي إلى فشله وانقطاعه عنها ، لذا آثرت الباحثة تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح لتحسين العادات الدراسية لدى التلاميذ ضعاف التحصيل ؛ وهو برنامج إرشادي جماعي يقدم جملة من المهارات التي تساعد تلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل على تجاوز العقبات التي تحول دون تحسين مستواهم التحصيلي ، وتحقيق نجاحهم المدرسي ، وقد استندت الباحثة في تصميم البرنامج إلى برامج إرشادية معدّة سابقا ، وعينة من الأدبيات التربوية ذات الصلة بموضوع البحث ، ثم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد والتوجيه وأخذت آراؤهم ، وبعد ذلك اعتمدت الصيغة النهائية للبرنامج الإرشادي الجمعي ، بما يتوافق مع العينة التي تمّ بناؤه عليها.

Abstract:

The study habits are variables that may have a significant effect on the success and continuity of student learning in school, or may result in failure and dropping out. The researcher has developed a proposed cognitive, behavioral and counseling program to improve the learning

habits of under-achievers and weak pupils; The skills that help the fourth year level in the middle school to overcome the obstacles and the difficulties that prevent them from improving their achievement and achieving their scholastic success. The program was based on previously designed instructional programs and a sample of educational literature relevant to the subject. The guidance program was then presented to a group of experts and specialists in the field of guidance. Later, the final version of the group counseling program was then adopted in accordance with the sample built on it.

مقدمة:

قد يتراءى للكثير من رجال التربية أن انقطاع التلاميذ عن الدراسة سببه ضعف قدراتهم العقلية ، وبالتالي يصبح الفشل الدراسي أمراً طبيعياً ، وتحصيل حاصل لكل من اعتراه هذا الضعف ، ولا مناص من الانقطاع ومغادرة مقاعد الدراسة ، غير أن المتفحص في الدراسات التربوية يجد عوامل أخرى قد تعزز ضعف التحصيل لدى التلميذ ، وتجعله عرضة للفشل والانقطاع النهائي عن الدراسة ، ليكون ضحية نظام تربوي لم يراع ظروفه النفسية والمدرسية ، وحتى الاجتماعية .

من بين هذه العوامل ؛ نجد ضعف الدافعية للتعلم لدى التلاميذ ؛ والتي لها من الأسباب المشتركة بين التلميذ وما يحيط به من عناصر العملية التربوية ، إضافة إلى ممارسة التلميذ لبعض العادات الدراسية غير السليمة معتقداً بأنه يذاكر دروسه باهتمام سعياً نحو تحصيل دراسي مُرضٍ ، وإذا به يفشل في تحقيق هدفه ، ويتوانى تدريجياً في إنجاز واجباته ، ليجد نفسه خارج أسوار المدرسة .

إنّ مساعدة التلميذ ضعيف التحصيل على اكتساب عادات دراسية سليمة ، وبطرق منهجية منظمة ، وتدريبه على امتلاك مهارات مساعدة ، لكفيل بجعله يحسن من مستواه التحصيلي ، ويحرز نجاحاً في دراسته ، وهذا مبتغى جميع الفاعلين في المؤسسات التعليمية .

ولعلّ البحث الحالي يساهم في تقديم هذه الخدمة تقليلاً من الهدر المدرسي ، وتقادياً لانقطاع أعداد هائلة من التلاميذ عن الدراسة لا سيما في سنوات مبكرة ، وذلك

بتقديم برنامج إرشادي جمعي مقترح لتحسين العادات الدراسية لدى التلاميذ ضعاف التحصيل.

الإشكالية:

يهتم الإرشاد النفسي التربوي بالتلميذ من حيث هو قطب الرحى في العملية التربوية ، فيسعى من خلال برامج إلى تقديم مختلف الخدمات النفسية والتربوية التي تساعد التلميذ على تخطي الصعاب وتجاوز العثرات التي قد تعترض مساره لتعلمه ، بل ويبحث في أنجع السبل التي تمكنه من تحقيق ذاته ، وإحداث توافق بينه وبين محيطه المدرسي والاجتماعي ، وإمتاعه بصحة نفسية إيجابية تساعده على إحراز نجاحات في حياته الدراسية والمهنية مستقبلا.

والمرشد النفسي بالمدرسة يسعى دائما للبحث في مختلف المشكلات التي يتعرض لها التلميذ ، وتشكل لهم خطرا على مستواهم الشخصي والاجتماعي ، فيعمل على تقديم المعونة الممكنة لضمان التمدد السليم للتلميذ ، والاستمتاع بحياتهم.

ومن المشكلات التربوية التي أضحت تؤرق العاملين بالمجال التربوي ؛ نجد مشكلة الانقطاع عن الدراسة أو ما يعرف بالتسرب المدرسي ، أين يترك التلميذ مقعده الدراسي بسبب إخفاقه في إحراز نتائج مقبولة تكفل له النجاح إلى القسم الأعلى ؛ وهي ظاهرة يرجع أسبابها إلى عدة عوامل منها ضعف القدرات العقلية لدى التلميذ ؛ وهو ضعف قد يكون مصدره خلقي أو وراثي يصعب معالجته ، فيواجه التلميذ المعني إلى المؤسسات المختصة لتلقي التكوين والتدريب الذي يمكنه من اكتساب بعض المهارات الضرورية لمواصلة حياته بشكل يتوافق مع قدراته وإمكانياته.

كما يجد المشتغلون بمجال علم النفس والتربية مشكلة أخرى قد تؤدي بالتلميذ إلى ضعف تحصيله وانقطاعه عن الدراسة ؛ ألا وهي ضعف الدافعية للتعلم ، وهي مشكلة خفية في صورتها ، غير أنه من واجب المدرس والمرشد الانتباه لها ، باعتبارها ظاهرة مكتسبة ، وقد يشترك فيها التلميذ مع مختلف عناصر العملية التربوية من مدرسين غير متفهمين لخصائص المتعلم ، ومناهج دراسية صعبة ، وإدارة تربوية متسلطة قد تضيق الخناق على التلميذ فتترده متكاسلا متخاذلا عن تحقيق أهدافه وطموحاته ، ليقدم تحصيلًا ضعيفا مآله الانقطاع عن الدراسة.

والمرشد النفسي المتفحص لمشكلات التلاميذ ضعاف التحصيل ، قد يجد أسبابا أخرى تهدد مساهمهم الدراسي ، وتجعلهم يقدمون مجهودا غير مثمر في نتائج

تحصيلهم؛ كالعادات الدراسية غير السليمة التي يمارسونها في الاستذكار، والاستعداد للامتحانات، وغيرها من مهارات الدراسة، فيجدهم يبذلون كل ما في وسعهم من وقت، وجهد في الدراسة، دون إحراز أي تقدّم في التحصيل، فيصابون بالإحباط، ومن ثمّ يستسلمون للفشل والتسرّب من المدرسة، وعلى هذا أكدّ (الجرجراوي وحماد، 2003، 231) في دراستهما حول العادات الدراسية للدارسين بجامعة القدس المفتوحة وأثرها على بعض المتغيّرات التربوية، على مجموعة من التوصيات من أهمها ضرورة تنمية العادات الدراسية في تحسين عملية التعلّم في مؤسساتنا التعليمية.

ولعلّ من الدراسات السابقة الكثير ما يشير إلى ارتباط العادات الدراسية بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ؛ منها دراسة (اللبايدي، 1986) التي استهدفت معرفة العلاقة بين عادات الدراسة عند طلبة الجامعة الأردنية وبين تحصيلهم الأكاديمي، وتوصلت إلى أن هناك علاقة بين ارتفاع التحصيل الأكاديمي ودرجة ممارسة أنماط العادات الدراسية الجيدة. (الجرجراوي وحماد، 2003، 216)

كما قام (السامرائي والهيازمي، 1987) بقياس العادات الدراسية لطلبة قسم المدرسين الصناعيين بالجامعة التكنولوجية وعلاقتها بمتغير التحصيل العلمي، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة إيجابية واضحة بين العادات الدراسية ودرجة التحصيل الدراسي؛ وهذا يعني أن الطالب الذي يمارس عادات دراسية سليمة في معظم أوقات دراسته يحصل على درجة عالية في الدروس.

ولنجاح البرامج الإرشادية الجمعية في تحسين العادات الدراسية لدى المتمردين، بالغ الأثر والنفع الذي يعود عليهم؛ فقد أشارت نتائج دراسة (علي، 2002) إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية بعض عادات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات في مكة المكرمة تعود لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وأظهرت نتائج دراسة (القصابي، 2010) حول اختبار فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل في الصف العاشر واختبار أثره على التحصيل الدراسي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية. (حمادنة، 2017، 121)

كما استهدفت دراسة (الحرفي، 2011) قياس فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات الدراسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في

مدارس ريف دمشق ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية على اختبار العادات الدراسية ، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية على النتيجة الكلية للمقياس وكافة البنود الفرعية ، عدا مشكلات الدراسة.

إن غاية هذا البحث هو تقديم خدمة إرشادية لأولئك التلاميذ الذين يجدون صعوبة في التحصيل بسبب ممارسة عادات دراسية غير سليمة ، وذلك باقتراح برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل ، وتحقيق استمرارية تعلمية للتلاميذ في الصف المدرسي بنجاح مرضٍ لهم ، ومقبول بالنسبة للنظام التعليمي .

وعليه ؛ سيحاول البحث الحالي الإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما مفهوم العادات الدراسية ؟
2. ما مفهوم البرنامج الإرشادي ؟
3. ما التصور المقترح للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين العادات السلوكية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل ؟

1- مفهوم العادات الدراسية:

تعرف العادات الدراسية بأنها طرائق استذكار الدروس التي اعتادها الطلبة قبل وأثناء وبعد اختباراتهم التحصيلية.(الجرجاوي وحمام، 2003، 209) وهي عادات تتصل بتنظيم وقت الدراسة ، وأداء الواجبات الدراسية بانتظام ، طرق القراءة الفاعلة ، أساليب شدّ الانتباه ، والاستيعاب والفهم.(الجرجاوي وحمام، 2003، 211)

ويعرفها (Arafat,2006, 11) بأنها المهارات التي يسعى الطالب إلى امتلاكها للقيام بالأنشطة الأكاديمية من أجل الحصول على متطلبات دراسية محددة ؛ وهذه المهارات تتضمن كيفية التهيئة للدراسة ، وتنظيم الوقت ، واستخدام الإنترنت في الدراسة ، وقراءة المقررات ، واستخدام القراءة بأنواعها ، واستخدام التفكير الناقد ، ومحاولة فهم المصطلحات الموجودة في الدرس ، وتنظيم المعلومات ، والاستعداد للاختبارات ، وأخذ الملاحظات من المحاضرات ، وكيفية كتابة ملخص للمحتوى المعروض ، وكتابة التقييمات.

وعليه ، فإنّ العادات الدراسية تشمل جميع الطرائق التي يعتمدها التلميذ من أجل المذاكرة اليومية للدروس ، والاستعداد والتحضير لامتحانات.

2- مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرّف البرنامج الإرشادي -كما يشير زهران(1998)- بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فرديا وجماعيا ، لجميع من تضمهم المؤسسة(المدرسة مثلا) ، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو.(حسين ،2014 ، 282)

3- تصوّر مقترح لبرنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين العادات السلوكية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل:

البرنامج الإرشادي المقترح ؛ يتمثل في مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، تتضمن بعض المهارات الدراسية التي تقدّم لتلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل، بهدف مساعدتهم على تحسين عاداتهم الدراسية، وزيادة معدل الدافعية للتعلم والنجاح المدرسي ، وذلك خلال جلسات جماعية متتالية عددها(10) جلسات إرشادية، حيث تتراوح مدة الجلسة الواحدة(بين 60 د- 120د)، وتطبّق بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع ، وقد استخدم هذا البرنامج مجموعة من الأساليب منها: المناقشة والحوار ، التعزيز الإيجابي ، النمذجة المتخيّلة ، الواجبات المنزلية...

3-1- أهداف البرنامج الإرشادي:

أ. الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين العادات الدراسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ضعاف التحصيل ، لأجل زيادة مستواهم التحصيلي ، وتحقيق نجاحهم في امتحان شهادة التعليم المتوسط .

ب. الأهداف الإجرائية للبرنامج: يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج في مايلي:

- تعريف التلاميذ بمعنى العادات الدراسية ، وأنواعها ، وتعريفهم بكيفية تحسينها ، ومساعدتهم في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة .

- تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار ، وتدريبهم على بعض المهارات الدراسية(مهارات الاستذكار ، مهارة التركيز ، مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد ، مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها).

- مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية ، ومساعدتهم على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في امتحان شهادة التعليم المتوسط .

3-2- أسس بناء البرنامج الإرشادي: يرتكز البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس هي:

* يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من الإرشاد المعرفي السلوكي ، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية التي تتضمن أخلاقيات الإرشاد النفسي .
* مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة التجريبية .
* تهيئة البيئة الإرشادية المناسبة لتطبيق البرنامج الإرشادي(المكان ، الوسائل ، الأدوات..).

3-3- الإطار النظري للبرنامج الإرشادي: يستند هذا البرنامج على الإرشاد المعرفي السلوكي ؛ الذي يعرف بأنه أحد التيارات الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالإرشاد ، من خلال الاهتمام بالاتجاه المعرفي للمشكلات النفسية ، ويقوم هذا النوع من الإرشاد بإقناع المسترشد أن معتقداته غير المنطقية ، وأفكاره السالبة ، وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف ، بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوّهة ، والعمل على أن يحل محلّها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير ، من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى المسترشد.(Class & Shea,1986, 317)

3-4- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي: تمّ إعداد البرنامج انطلاقاً من برنامج الخفاف(2015) التي أعدته في كتابها: تأثير الإرشاد في العادات الدراسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط .

ولقد قامت الباحثة بإدخال بعض التعديلات والإضافات عليه من المراجع الآتية:
* فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل ؛ للقصايب(2010).

* فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي ؛ لسايحي(2003-2004).

* فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط ؛ للمؤلف وشرقي(2017).

3-5- مراحل تطبيق البرنامج: يمرّ البرنامج بأربع مراحل هي:

أ. **مرحلة البدء (مرحلة التحضير):** تقوم الباحثة بحصر التلاميذ ضعاف التحصيل الذين وجدت لديهم عادات دراسية غير سليمة وتحديد أسبابها كما ذكرها التلاميذ سابقا، ثم البدء في التطبيق وهي مرحلة الجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد للبرنامج، وشرح أهدافه، ويتم ذلك في جلسة جماعية.

ب. **مرحلة الانتقال:** وهنا تركز الباحثة على المشكلة الرئيسة وهي العادات الدراسية غير السليمة، ومساعدتهم في التغلب عليها، ومعرفة العادات الدراسية السليمة التي تساعدهم على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي، ويتم ذلك خلال الجلسة الثانية.

ج. **مرحلة العمل البناء:** وهي أن تعمل الباحثة على إكساب المجموعة الإرشادية بعض المهارات الدراسية، وإدراك أهمية الإنجاز وعملية اتخاذ القرار، ويتم ذلك في الجلسات من (3) إلى (9).

د. **مرحلة الإنهاء:** ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة ومراجعة ما تم مناقشته من أفكار، وما مدى التزام المجموعة الإرشادية باتخاذ القرار، وتهيئتهم نفسيا لإنهاء البرنامج، ويتم ذلك في الجلسة الأخيرة.

3-6- حدود البرنامج الإرشادي: يبين الجدول الزمني الموالي حدود البرنامج الإرشادي المقترحة للتطبيق:

رقم الجلسة	الزمن	عنوان الجلسة	الهدف العام	تاريخ انعقادها
الجلسة الأولى	60 د	الجلسة التمهيدية	التعارف والتهيئة للبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية.	
الجلسة الثانية	60 د	العادات الدراسية	التعريف بالعادات الدراسية بنوعيتها السليمة وغير السليمة.	
الجلسة الثالثة	120 د	عادات الاستذكار	تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار وتدريبهم على بعض مهارات الاستذكار (التخطيط، التنظيم، التلخيص).	
الجلسة الرابعة	120 د	عادات الاستذكار	تدريب التلاميذ على كيفية تنويع عادات الاستذكار يوميا، وتقييمها أسبوعيا.	
الجلسة الخامسة	120 د	مهارة التركيز	تدريب التلاميذ على مهارة التركيز.	
الجلسة السادسة	60 د	مهارة التحضير والاستعداد	إتقان مهارة الاستعداد للدرس الجديد.	

		للدروس الجديدة		
	إتقان مهارة الاستعداد للاختبار، وعلى أدائه.	مهارة الاستعداد للاختبارات وأدائها	120 د	الجلسة السابعة
	مساعدة التلاميذ على تنمية الإنجاز في حياتهم الدراسية.	مهارة الإنجاز(العادات الدراسية السليمة)	120 د	الجلسة الثامنة
	مساعدة التلاميذ على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في امتحان شهادة التعليم المتوسط.	مهارة اتخاذ القرار	60 د	الجلسة التاسعة
	تقييم البرنامج الإرشادي المطبق على أعضاء المجموعة الإرشادية، وتطبيق مقياس العادات الدراسية(المقياس البعدي).	الجلسة الختامية	60 د	الجلسة العاشرة

3-7- الأساليب الإرشادية والفنيات والأدوات المستخدمة في البرنامج: يتضمن

البرنامج أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال عمل جلسات تتبنى طريقة الإرشاد المعرفي السلوكي، ومدى أثرها في تحقيق أهداف البرنامج. ولتحقيق أهداف البرنامج يتم الاستعانة بالفنيات التالية:

1- المحاضرات المبسطة.

2- الحوار والمناقشة.

3- الواجبات المنزلية.

4- النمذجة المتخيّلة.

5- التعزيز الإيجابي.

6- نشاط عملي.

الأدوات المستخدمة: السبورة، أوراق، أقلام، بطاقات صغيرة، كتب رياضيات ...

3-8- مخطط الجلسة الإرشادية: تتكوّن الجلسة الإرشادية الواحدة من الخطوات الآتية:

- عنوان الجلسة، وتاريخها، ومدتها.

- الأهداف المراد تحقيقها في الجلسة.

- محتوى الجلسة.
- التقييم.
- الواجب المنزلي (إن وجد).
- 9-3- إجراءات تنفيذ الجلسة الإرشادية:** تحتوي كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي على ما يلي:
 - بدء الجلسة الإرشادية بالترحيب بأعضاء المجموعة.
 - مناقشة الواجب المنزلي (إن وجد).
 - مناقشة الموضوع الرئيس للجلسة ، مع ممارسة الأنشطة المختلفة لتحقيق أهدافها.
 - تقييم الجلسة.
 - إنهاء الجلسة بإعطاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي (إن وجد).
- 10-3- وسائل تقييم الجلسة الإرشادية:** تمّ استخدام الوسائل التقييمية الآتية في معظم الجلسات:
 - أ. أسلوب إعادة تقييم الجلسة بعد تنفيذها: حيث تقوم الباحثة بالتقييم الذاتي للجلسات المنفذة ، وتحليلها لمعرفة إيجابياتها وسلبياتها لتحسين أدائها في كل مرة.
 - ب. الملاحظة: تتضمن ملاحظة الباحثة لمدى استجابة المسترشدين خلال البرنامج الإرشادي.
- 11-3- جلسات البرنامج الإرشادي:**
 - الجلسة الأولى: التعارف والتهيئة للبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية**
 - مدة الجلسة: 60 دقيقة**
 - أهداف الجلسة:**
 - أن تتعرف المرشدة على جميع المشاركين.
 - تهيئة المشاركين للدخول في البرنامج من خلال طمأننتهم ، ورفع مستوى اهتمامهم بالبرنامج.
 - عرض أهمية البرنامج ودواعيه ، وكذا الأهداف المراد تحقيقها منه.
 - أن يتعرّف المشاركون على خطوات البرنامج ، ومدته ، ومواعيد جلساته.
 - أن يتعرّف المشاركون على دور الإرشاد النفسي في التغلب على الصعوبات التي يعاني منها الناس ، والتلاميذ بشكل عام.
 - أن تعطي المرشدة رسالة واضحة بأهمية تنفيذ البرنامج وواجباته بجدية.
 - محتوى الجلسة:** تقوم المرشدة باستقبال المشاركين والترحيب بهم جميعاً.

- تطلب المرشدة من المشاركين التعريف بأنفسهم ، بعدها تقوم المرشدة بتقديم نفسها بطريقة موجزة تتضمن اسمها ، تخصصها ، ومستواها العلمي .
 - أن تبدي المرشدة التقبل الكامل للمشاركين ، وأن تظهر المشاعر التي تتم عن الاحترام والتقدير خلال التعامل معهم .
 - تقوم المرشدة بالإيضاح التفصيلي لمفهوم العادات بشكل عام ، وبالعواد الدراسية بشكل خاص ، وإبراز أهميتها في إحراز تقدّم دراسي مناسب ، وتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي للنجاح في شهادة التعليم المتوسط .
 - تعرض المرشدة بالتفصيل برنامجها وأهدافها التي تريد لها أن تتحقّق ، على أن تأخذ من أعضاء المجموعة الإرشادية موافقة شفوية على الالتزام بالسرية التامة ، والمواظبة على حضور الجلسات ، وتوضّح أن هذا البرنامج يهدف إلى مساعدتهم للتغلب على العادات الدراسية غير السليمة ، حتى يتحقّق لهم النجاح والتفوّق في شهادة التعليم المتوسط .
 - توضّح المرشدة دور الإرشاد النفسي في التغلب على الصعوبات التي يعاني منها الناس بشكل عام ، والتلاميذ بشكل خاص ، والتأكيد على جملة من الأخلاقيات أهمها احترام كل تلميذ لآخر ، والمعلومات التي يعرفها كل واحد عن الآخر ، وأنّ ما يجري خلال الجلسة يجب أن يظل قيد الكتمان والسرية التامة .
 - تقدّم المرشدة وصفا موجزا للإرشاد المعرفي السلوكي بشكل بسيط وسهل ، مع تجنّب المفاهيم الغامضة قدر الإمكان .
 - على المرشدة أن تعمل على توجيه مسار النقاش ، بحيث تصل من معرفة طبيعة العادات الدراسية لدى التلاميذ إلى طريقة عملية لتحسينها .
 - تعطي المرشدة الفرصة للمشاركين لإبداء آرائهم ، وطرح استفساراتهم ، والردّ عليها .
 - وفي المرحلة الأخيرة من الجلسة تقدّم المرشدة شكرها على موافقة التلاميذ للمشاركة في البرنامج الإرشادي ، ثم تأكّدها على موعد الجلسة المقبلة .
- الجلسة الثانية: العادات الدراسية**
- مدة الجلسة: 60 دقيقة**
- أهداف الجلسة:**
- تعريف التلاميذ بهامية العادات الدراسية ، وأنوعها(السليمة وغير السليمة).
 - تعريف التلاميذ بكيفية تحسين العادات الدراسية.
 - مساعدتهم في التغلب على العادات الدراسية غير السليمة.

محتوى الجلسة: تقوم المرشدة في بداية الجلسة بالترحيب بالمشاركين وتشكرهم على الحضور ، وتقدّم لهم محاضرة حول العادات الدراسية ؛ تتضمن جملة من العناصر أهمها(تعريف العادات الدراسية ، أنواعها ، كيفية اكتساب عادات دراسية سليمة ، وكيفية التخلص من العادات الدراسية غير السليمة).

- تطرح المرشدة بعض الأسئلة المتعلقة بالعادات الدراسية ، وترتك مجالاً للمشاركين ليبدوا إجاباتهم ، ويتم النقاش حولها.

- تطلب المرشدة من المشاركين التعبير بشكل مفصّل عن العادات الدراسية التي يمارسونها ، ويتم الحوار الجماعي بينهم وبين المرشدة للوصول إلى معرفة العادات الدراسية المثلى التي تساعد على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي.

* **الواجب المنزلي:** تطلب الباحثة من المشاركين تسجيل ما يمارسونه من عادات دراسية في ورقة خارجية ويسلمونها لها في الجلسة القادمة.

* الجلسة الثالثة: عادات الاستذكار

مدة الجلسة: 120 دقيقة

أهداف الجلسة:

- تحسيس التلاميذ بأهمية الاستذكار.

- تدريب التلاميذ على بعض مهارات الاستذكار(التخطيط ، التنظيم ، التلخيص).

محتوى الجلسة: تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد ، ثم تقوم بعرض ملخص موجز لما تم تقديمه في الجلسة السابقة.

- تشرع في تناول موضوع الجلسة الحالية ؛ وهو عادات الاستذكار(ماهيته، أنواعها، طرقها ، أهميتها في زيادة التحصيل الدراسي والتحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط ، كيفية التخطيط للاستذكار ، المكان والزمان المناسبين للاستذكار...)، ثم الإصغاء لكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية حول طريقته في الاستذكار(كيف يذاكر ، وكيف يحضر دروسه..)، ومدى فعاليتها في تثبيت المعلومات ورسوخها في ذهنه.

- تجري المرشدة مناقشة مع التلاميذ وتوجههم إلى استخدام بطاقات صغيرة يتم فيها تلخيص المادة ، ويتم بالشكل الآتي: يقرأ التلميذ فقرة فقرة ولا ينتقل إلى الفقرة الجديدة إلا بعد أن ينتهي من فهم الفقرة السابقة ، ويقوم باستخدام القلم ووضع خطوط تحت العبارات المهمة ، وأن يوجّه لنفسه أسئلة حول الموضوع ، ويثبت الإجابة على الورقة ، ويمكن استخدام هذه الورقة ويقرأها بين فترة وأخرى.

- بعدها تحاول المرشدة إعداد جدول للاستذكار على السبورة بمشاركة التلاميذ (الأعضاء)، ويكون أسبوعي ويتوافق مع الجدول الزمني للمواد التي يدرسونها خلال الأسبوع، مع تخصيص فترات للراحة والترفيه، ويكون هناك تقييم للجدول كل نهاية الأسبوع ومدى مناسبتها لظروف التلميذ ووضعيته الدراسية؛ بمعنى إذا كان الجدول يحتاج إلى تقديم أو تأخير في توزيع المواد الدراسية، زمن المراجعة، تكثيف أو تخفيف للمواد...، وتنصح بأن يكون الجدول مرنا، بحيث يتم تعديله كلما شعر التلميذ بحاجته إلى ذلك، خصوصا في فترات الفروض والامتحانات، وحتى في فترات العطل (نهاية الأسبوع، العطل الفصلية).

- وفي الأخير تطلب المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية تطبيق برنامج الاستذكار المقترح انطلاقا من هذه الجلسة والالتزام به، وتسجيل ملاحظاتهم حول مدى انسجامه مع ظروفهم، وتقييمهم ومدى نجاعته في الالتزام به على طول السنة الدراسية... هذه الملاحظات تدرج كواجب منزلي يتم مناقشته في الجلسة القادمة.

* الجلسة الرابعة: عادات الاستذكار

مدة الجلسة: 120 دقيقة

أهداف الجلسة:

- تدريب التلاميذ على كيفية تنويع عادات الاستذكار يوميا.
- تدريب التلاميذ على كيفية تقييم عادات الاستذكار أسبوعيا.
محتوى الجلسة: ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية من جديد، وتشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، ثم تقوم بالتذكير لأهم ما تم تقديمه في الجلسة السابقة لتفتح مجالاً للنقاش حول الواجب المنزلي الذي كلفتهم به، مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة مناسبة.

- تدخل المرشدة في موضوع الجلسة الحالية؛ وهو أن تعرض عادات الاستذكار اليومية (الفردية، الجماعية)، وكيفية التنويع فيها، وكذا التطرق إلى التنويع في طرقها (طريقة التسميع، الطريقة الكلية والطريقة الجزئية، طريقة التلخيص، حلّ التمارين...)، ثم عرض أمثلة حول كيفية التقييم الأسبوعي لعادات الاستذكار من أجل تحقيق فعاليتها في دعم الرصيد المعرفي للتلميذ، وكذا تحسين تحصيله الدراسي.

- كما تنصح المرشدة بحسن استغلال المكتبة المدرسية، والمكتبة العمومية (كمكتبة البلدية) للاستفادة من المراجع المدعّمة (حوليات، كتب محلولة..)،

واستغلال قاعات المطالعة في المراجعة الجماعية ، خصوصا خلال أوقات الفراغ ، وعطل نهاية الأسبوع .

- وفي الأخير تطلب المرشدة من أعضاء المجموعة الإرشادية تعديل برامجهم للاستذكار(بطاقات جداول الاستذكار) ، كتمرين وفق ما استفادوا منه خلال الجلسة الحالية ، ويتم مناقشته مباشرة لتتأكد من تدريبهم على كيفية برمجة حصص الاستذكار اليومية ، وطريقة تقييمها بشكل أسبوعي .

* الجلسة الخامسة: مهارة التركيز

مدة الجلسة: 120 دقيقة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم التركيز .
 - مساعدة التلاميذ على إتقان مهارة التركيز .
 - مناقشة معوقات التركيز .
 - تدريب التلاميذ على زيادة التركيز لديهم .
- محتوى الجلسة:** تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور، ثم تقوم بعرض ملخص لما تم تناوله في الجلسة السابقة .
- توضّح المرشدة للتلاميذ ماذا نقصد بالتركيز ، ومناقشة التعريف الآتي: "التركيز هو تكثيف الانتباه بشكل تام إلى تفاصيل معينة دون غيرها".
 - ثم تعطي المرشدة أمثلة للتركيز على شيء معين كالآتي: "قد نستمع للمعلم بتركيز ولا ننتبه لصوت الجرس ، وأحيانا نشاهد التلفاز بتركيز ولا ننتبه لمن يكلمنا" ، ثم تدع التلاميذ يعطون بعض الأمثلة .
 - ثم تناقش المرشدة مع التلاميذ معوقات التركيز بعد توزيع منشور معوقات التركيز(ملحق) ، والذي يتضمن النقاط الآتية:
- * أحلام اليقظة أثناء المذاكرة .
 - * الشعور بالملل .
 - * وجود المشتتات .
 - * مكان الدراسة غير المناسب .
 - * عدم توقّر الكتب والكراريس المنظمة .
 - * القلق حول المادة الدراسية .
 - * الانتقال من درس إلى آخر دون تنظيم .

- * تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت .
- * كراهية بعض المواد الدراسية ، وسوء العلاقات مع الأساتذة .
- * المشاكل الصحية والعائلية .
- * الاندماج في شلّة الأصدقاء .
- * الخوف من الامتحانات .
- يدرّب التلاميذ المشاركين في البرنامج على مهارة التركيز ، فيوزّع عليهم خطة تهدف إلى تحسين مهارة التركيز (ملحق) ، وتناقشهم فيها لتطبيقها كالاتي :
- 1- ابحث عن مكان استذكار مناسب ، به درجة معتدلة من التهوية والإضاءة الكافية ، وبعيدا عن الضوضاء وكافة مشتتات الانتباه الخارجية ، وأن تجلس جلسة صحية ، مع محاولتك الجادة في التخلص من مشتتات الانتباه الداخلية (مكالمة تلفونية يجب عملها ، أو صديق يجب زيارته) ، وإذا لم تستطع المقاومة فافعل هذه الأشياء أولا ، ثم عاود التركيز .
- 2- حاول الاستماع إلى ما يريحك قبل التركيز .
- 3- اصطحب ساعة يد أو ساعة رقمية لتحديد الوقت .
- 4- حدّد الوقت الذي ستستغرقه في الاستذكار .
- 5- حدّد المهام التي تستغرق وقتا قصيرا من (20-30) دقيقة .
- 6- افرغ شاشة عقلك تماما كأنها شاشة تلفزيونية بدون إرسال .
- 7- ابدأ وتحكّم فيما يظهر على شاشة عقلك أو يذهب إليها ، وهو ما تريد التركيز فيه (القراءة ، الكتابة ، الاستماع ،...) ، عندها ستجد صراعا بين رغبتك في التركيز وعاداتك القديمة في الاستذكار ، عندئذ ابدأ بالأشياء التي تحتاج إلى الانتهاء منها فعلا ، لا الأشياء التي من المفترض أن تنتهي منها .
- 8- بعد انقضاء من (20-30) دقيقة خذ فترة راحة حقيقية ، لأنك إذا كنت قد ركزت فعلا فستجد نفسك في حاجة إلى الراحة .
- 9- حدّد قائمة مشتتات الانتباه التي واجهتك أثناء فترة التركيز (أصوات فرامل السيارات ، الإضاءة العالية أو المنخفضة ، درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة ، المقعد غير مناسب ،...) .
- 10- ابدأ في المحاولة للتغلب على تلك المشتتات أو تجنّبها ، ثم كرر الخطوات من (1-10) مرة تلو الأخرى ، حتى تعتاد على التركيز .
- في نهاية الجلسة تلخص المرشدة ما دار فيها ، وتشكرهم على المتابعة والانضباط .

* الجلسة السادسة: مهارة التحضير والاستعداد للدرس الجديد

مدة الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- إتقان مهارة الاستعداد للدرس الجديد.
- إدراك التلاميذ لأهمية الاستعداد للدرس الجديد.
- محتوى الجلسة:** تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور، ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ تناوله في الجلسة السابقة.
- ثم تناقش معهم أهمية التحضير والاستعداد للدرس الجديد في النقاط الآتية:
* الاستفادة القصوى من شرح الأستاذ.
- * يسهل ربط الدرس الجديد بالمعلومات الموجودة في الدروس السابقة ، لأن الدروس مترابطة فيما بينها.
- * تكوين فكرة سابقة عن محتوى الدرس الجديد ، وهذا يسهل الاستماع والفهم.
- بعد ذلك توزّع المرشدة كتب رياضيات ، ويفتح التلاميذ على الدرس الذي وصلوا إليه ليطبّقوا عملياً عملية التحضير.
- في نهاية الجلسة تلخّص الباحثة ما دار فيها ، وتشكرهم على المتابعة والانضباط.

* الجلسة السابعة: مهارة الاستعداد للامتحانات وأدائها

مدة الجلسة: 120 دقيقة

أهداف الجلسة:

- توضيح أهمية الاستعداد للامتحان.
- تدريب التلاميذ على الاستعداد للامتحان.
- تدريب التلاميذ على أداء الامتحان.
- محتوى الجلسة:** ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور في الموعد ، ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ تناوله في الجلسة السابقة.
- ثم تناقش مع أفراد المجموعة كيفية استعدادهم للامتحانات ، وتتيح الفرصة لكل منهم بالمشاركة للتعرف على أساليبهم المختلفة في الاستعداد للامتحانات.
- بعد ذلك توضح المرشدة أهمية الاستعداد للامتحان بقولها: "يعاني الكثير من التلاميذ من نسيان المادة العلمية فور دخولهم إلى قاعة الامتحان ، أو بمجرد البدء بقراءة الأسئلة ، وتدور في أذهانهم أقوال كثيرة من مضمونها: "لقد سهرت طوال الليل وأنا أذاكر ، وفجأة تتبخر جميع المعلومات وأشعر بأنني ضائع" ، كما يشعر الكثير من

التلاميذ بعدم الرغبة في المذاكرة ، والشعور بالنعاس في فترة الامتحانات ، والكثير من الأعراض التي تجعل التلميذ يهرب من المذاكرة إلى مشاهدة التلفاز ، أو الحديث في الهاتف... الخ.

وفي الواقع ، فإن هذا التلميذ لا يبدأ بالمذاكرة إلا ليلة الامتحان فقط ، وبطريقة عشوائية وغير منظمة ، وذلك نظراً لأنه لا يكون لديه الوقت الكافي لمذاكرة المادة كلها ، ولا يكون لديه الوقت لتثبيت ما يقرأ في ذاكرته ، كما يرتبك حين يشعر بأنه لم يذاكر ، ولم يحفظ كما يجب فيزداد نسيانه ، الأمر الذي يزيد في ارتبائه ، فمن هنا جاءت أهمية الاستعداد الكافي للامتحان". (غنيم، 2005)

- تقوم المرشدة بتدريب التلاميذ المشاركين على مهارة الاستعداد للامتحان ، بحيث توزع عليهم منشور الاختبارات وأدائها(ملحق) ، وتناقشهم في النقاط الآتية:

- 1- الجاهزية ومذاكرة المواد الدراسية بشكل كامل.
 - 2- أخذ قسط كافي من النوم.
 - 3- الذهاب إلى الامتحان باكراً.
 - 4- الاسترخاء قبيل الامتحان.
 - 5- عدم مراجعة كل شيء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان.
 - 6- التخلص من القلق.
 - 7- تعزيز الثقة بالنفس.
 - 8- التخطيط لوقت الامتحان بدقة.
- تقوم المرشدة بتدريب التلاميذ المشاركين على مهارة أداء الامتحانات(ملحق) ، بمناقشة النقاط الآتية:
1. الالتزام بمكان الجلوس أثناء الامتحان.
 2. التوكل على الله.
 3. البداية بكتابة الاسم على ورقة الإجابة.
 4. قراءة جميع الأسئلة والتعليمات.
 5. كتابة الأفكار الرئيسة التي يحفظوها على ورقة المحاولات(المسودة) حال استلامهم لها.
 6. التخطيط للإجابة عن أسئلة الامتحان قبل البدء بالإجابة.
 7. توزيع الزمن المخصص للامتحان.
 8. تحليل أسئلة الامتحان ومحاولة فهمها.

9. البداية بحل الأسئلة السهلة أولاً.
 10. طلب التوضيح أو المساعدة من الأستاذ أثناء الامتحان ، إذا كان ذلك مسموحاً.
 11. كتابة الأجوبة بخط واضح قدر الإمكان.
 12. مراجعة الإجابات ، ومقاومة الرغبة في تسليم ورقة الامتحان قبل باقي التلاميذ.
 13. التأكد من الإجابة على كل الأسئلة.
 14. تكرار قراءة الإجابات للتأكد من سلامة اللغة ، والتنقيط ، وغيرها.
- في نهاية الجلسة تلخص المرشدة ما دار فيها ، وتشكرهم على تعاونهم وانضباطهم والتزامهم.

* الجلسة الثامنة: مهارة الإنجاز(العادات الدراسية السليمة)

مدة الجلسة: 120 دقيقة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف التلاميذ على مفهوم الإنجاز(اكتساب عادات دراسية سليمة).
 - مساعدة التلاميذ على تنمية مهارة الإنجاز في حياتهم الدراسية.
- محتوى الجلسة:** تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية بترحيب وتشكرهم على الالتزام في الحضور، ثم تقوم بعرض ملخص لما تمّ في الجلسة السابقة، وتطلب منهم وصف شعورهم بالإنجاز لما حققوه من تقدّم خلال الجلسات السابقة، مع تقديم تعزيز إيجابي مناسب، ويكون هذا النقاش هو مقدمة لموضوع الجلسة الحالية، حيث تتطرق بعدها إلى مفهوم الإنجاز(اكتساب عادات دراسية سليمة)، ومدى أهمية تحقيقه في حياة التلميذ، كدافع لتنمية مستوى طموحه الدراسي.
- كما تتطرق المرشدة إلى ذكر بعض النماذج من التلاميذ الذين نجحوا وتفوّقوا وحققوا إنجازاً دراسياً معتبراً، وكيف تدرّبوا على ممارسة عادات دراسية سليمة(تلخيص الدروس ، استخدام الرسوم والخرائط العقلية للاستذكار ، عدم تأجيل الواجبات ، استخدام الطريقة الكلية والطريقة الجزئية للاستذكار ، طريقة التسطير ، والتركيز على النقاط الأساسية لكل درس ، استغلال المراجعة مع الزملاء في أوقات الفراغ..)، ثم تطلب منهم أن يصف كل واحد منهم الطريقة التي سيّبعها لتحقيق الإنجاز المنتظر(الإنجاز الأكبر)؛ وهو النجاح في امتحان شهادة التعليم المتوسط.
 - تتابع المرشدة حديثهم بإصغاء واهتمام كبيرين ، مع تقديم تعزيز إيجابي وتغذية راجعة مناسبة لكل تلميذ بما يعزّز ثقته بنفسه ، وتشجعهم على تنفيذ الطرائق

المقترحة كخطة للعمل يمكن أن تحقّق مشروعهم الدراسي في نهاية السنة الدراسية ،
ليكون أهم إنجاز في حياتهم الدراسية الحالية.

- وفي الأخير تقوم المرشدة بتقييم الجلسة ، شاكرة الجميع على طرح الأفكار الإيجابية.

* الجلسة التاسعة: مهارة اتخاذ القرار

مدة الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على إدراك أهمية اتخاذ القرار حول النجاح في
امتحان شهادة التعليم المتوسط.

محتوى الجلسة: ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة الإرشادية وتشكرهم على الحضور
في الموعد ، ثم تقوم بعرض ملخص لها تم تناوله في الجلسة السابقة، ثم تتطرق إلى
موضوع الجلسة الحالية ؛ وهو كيف تساهم العادات الدراسية السليمة في اتخاذ
قرارات صائبة في حياتنا ، وتحقيق إنجازات كبيرة.

- توضّح المرشدة الخطوات العملية لاتخاذ القرار، وتطلب من التلاميذ إمكانية التدخّل
وطلب التوضيح لأي عنصر يكتنفه الغموض ، أو يمكن التفصيل فيه بطرح أمثلة
توضيحية مناسبة.

- وفي الأخير تطلب منهم المرشدة أن يدوّن كل تلميذ قراره حول النجاح في امتحان
شهادة التعليم المتوسط على ورقة بيضاء وبخط كبير وواضح، ويضعها في محفظته ،
ويطلّع عليها كلما فتح المحفظة للشروع في المذاكرة اليومية.

* الجلسة العاشرة: الجلسة الختامية

مدة الجلسة: 60 دقيقة

أهداف الجلسة:

- تقييم البرنامج الإرشادي المطبّق على أعضاء المجموعة الإرشادية.

- تطبيق مقياس العادات الدراسية على التلاميذ(المقياس البعدي).

محتوى الجلسة: تستقبل المرشدة أعضاء المجموعة الإرشادية وترحب بهم وتشكرهم
على الالتزام بالحضور في الموعد ، وتواصلهم الإيجابي طوال تنفيذ البرنامج الإرشادي ،
وتذكّرهم بملخص الجلسة السابقة، وتعرّف بعده على مدى التزام المجموعة باتخاذ
القرار ، وتطبيق الطريقة التي طلبت تنفيذها ابتداء من الجلسة السابقة، مع تقديم
تغذية راجعة مناسبة ، وتعزيز إيجابي لدعم ثقتهم بأنفسهم وزيادة مستوى دافعيتهم.

- ثم تطلب منهم ذكر تقييمهم للبرنامج الإرشادي ، ومدى استفادتهم منه بصدق وموضوعية ، وبعدها تطبق عليهم مقياس العادات الدراسية بشكل جماعي خلال الجلسة.

- وبعد الانتهاء تقوم بشكرهم على حسن تعاونهم، وتقديم هدايا رمزية كتعزيز إيجابي على مشاركتهم واهتمامهم ، منتظرة منهم تنفيذ قراراتهم بشأن النجاح في امتحان شهادة التعليم المتوسط.

3-12- عرض البرنامج الإرشادي على الخبراء: بعد أن تمّ تصميم البرنامج الإرشادي في صورته الأولى ، تمّ عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد والتوجيه لأخذ رأيهم حول:

- مدى تسلسل وترابط خطوات البرنامج الإرشادي.

- مدى مناسبة محتوى البرنامج الإرشادي للهدف الذي أعدّ لأجله.

- مدى مناسبة الإجراءات المستخدمة في البرنامج الإرشادي.

بعد الأخذ بملاحظات وآراء الخبراء والمختصين على مقترح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي ، تم ضبط عدد جلسات البرنامج ب(10) جلسات ، كما تمّ ضبط زمن جميع الجلسات الإرشادية من 60 دقيقة إلى 120 دقيقة.

4- خاتمة:

تمّ تجريب البرنامج الإرشادي على عينة مكونة من(10) تلاميذ ، وأعطت جلساته دفعا إيجابيا في تحسين عاداتهم الدراسية ومستوياتهم التحصيلية ، بحيث شحذت سلوكياتهم التعليمية نحو الاستزادة من الاستذكار ، وخفضت من مستوى قلقهم من الامتحان ، كما أظهرت نتائج إيجابية في امتحان شهادة التعليم المتوسط ، وهو ما ينبئ بفاعلية الإرشاد النفسي والتربوي في التكفل بالتلاميذ ذوي المشكلات التربوية ، ويستدعي ضرورة تواجد المرشد النفسي في جميع المؤسسات التعليمية ، وتفعيل دوره في تقديم خدمات إرشادية تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ من أجل تعلم ناجح وفعال.

وعليه ، توصي الباحثة بتمهين جلسات هذا البرنامج الإرشادي ، وتقويم خطواته وفتياته بما يتناسب مع طبيعة العينة المستهدفة ، لأجل الاستفادة منه واستغلاله لصالح المتدرسين على اختلاف مستوياتهم التعليمية.

5- المراجع:

- المؤلف وشرقي ، حياة(2017). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 5(1). 120-141.
- الجرجاوي ، زياد بن علي وحمام ، شريف بن علي(2003). العادات الدراسية للدارسين بجامعة القدس المفتوحة وأثرها على بعض المتغيرات التربوية. *مجلة جامعة الأقصى*. 7(2). 202—234.
- الحرفي ، لها(2011). فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات التفكير في تحسين العادات الدراسية — دراسة تجريبية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس ريف دمشق. ماجستير غير منشورة في علم النفس التربوي. كلية التربية. جامعة دمشق: سوريا.
- حسين ، طه عبد العظيم(2014). الإرشاد النفسي: النظرية ، التطبيق ، التكنولوجيا. (ط6). عمان: دار الفكر.
- حمادنة ، برهان(2017). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*. 13(1). 119—131.
- الخفاف ، إيمان عباس(2015). تأثير الإرشاد في العادات الدراسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- السامرائي ، باسم نزهة والهيازمي ، شوكت ذياب(1987). قياس العادات الدراسية لطلبة قسم المدرسين الصناعيين بالجامعة التكنولوجية وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتحصيل. *المجلة العربية للبحوث التربوية*. 6(1). 115-131.
- سايحي ، سليمة(2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة ورقلة.
- علي ، آيات(2002). أثر استخدام برنامج إرشادي على تنمية بعض عادات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة. *مجلة علم النفس*. 16(62). 32-49.

غنيم ، خولة عبد الرحيم(2005). *أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل والدافعية*. رسالة دكتوراه غير منشورة. عمان: الجامعة الأردنية.

القصابي ، هلال بن حميد بن أحمد(2010). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نزوى: سلطنة عمان.

Arafat, M.(2006). *Study Skills Principles & Practices: How to be a Successful Learner*. Amman: Al-Falah Bookstore.

Class &Shea.(1986). *Cognitive therapy and pharmacological treatment for shyness and social anxiety*. In W. Hyones, imcheak & S. R. Briggs and treatment . New York.