

## برنامج إرشادي للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة وأثره في تحسين التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الأردنية

بسمه عيد الشريف \*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف أثر برنامج إرشادي للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة في تحسين التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. وقد تألفت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: المجموعة التجريبية الأولى خضعت لبرنامج تدريبي على أساليب الدراسة الفعالة، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لمناقشة برامج ثقافية، بينما لم تخضع المجموعة الثالثة الضابطة لأي برنامج.

وقد طبقت على جميع أفراد الدراسة أدوات الدراسة وهما: قائمة بورو للتكيف الأكاديمي وقائمة براون وهولتزمان لأساليب الدراسة (كقياس قبلي) قبل تطبيق البرنامج و(قياس بعدي) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في مستوى التكيف الأكاديمي، وأساليب الدراسة الفعالة، لصالح المجموعة التجريبية الأولى. وتوصي الدراسة بضرورة الاهتمام بالأساليب والمهارات الدراسية في المدارس والجامعات الأردنية. الكلمات الدالة: البرنامج الإرشادي، أساليب الدراسة الفعالة، التكيف الأكاديمي.

### المقدمة

الجيد، وقد تتطوي على أشكال من الفشل والإحباط والتكيف السيئ بما ينعكس على تحصيل الطالب في دراسته الجامعية (Kauffman, 2000).

ويعتبر تكيف الطالب بمثابة محصلة لتفاعل عدد من العوامل ومنها: ميوله، ونضج أهدافه، واتجاهاته نحو المواد الدراسية، وعلاقته برفقائه ومدرسيه، ومستوى طموحه، إذ يقاس تكيف الطالب بقدرته على مواجهة المشكلات وحلها حلولاً إيجابية تساعده في تكيفه مع نفسه ومحيطه، (Mecandles, 2008). إن وصول الطلبة إلى التكيف الجيد من خلال تقبلهم لأنفسهم وتقديرهم الإيجابي لذواتهم هو من الأهداف الأساسية للتربية (أبو حطب، 2002).

إن الطالب المتكيف إيجابياً يتوقع النجاح بدرجة أكبر من سيء التكيف، ولأنه يتوقع النجاح فإنه يسلك طرقاً تقوده إلى النجاح، أما النظرة السلبية نحو الذات فإنها تجعل الفرد أقل قدرة على العمل المستمر (Dumas, 2010).

فالإحباط والفشل المستمران في الدراسة يؤديان إلى اليأس ويسهمان في ترك الطالب للدراسة، أما النجاح فيعتبر نوعاً من المكافأة، ويحقق إشباعاً لطموح الطالب. لذا فإن عمليتي التعلم والتعليم الناجحتين تعتبران من الوسائل المهمة في رفق خبرات الطالب وتعميقها، كما يعد التفوق الدراسي من الوسائل الرئيسية التي لها صلة في تحقيق التكيف لاسيما الأكاديمي والشخصي والاجتماعي (Arkoff, 2001).

إن انتقال الطالب من المدرسة الثانوية إلى مرحلة الدراسة الجامعية غالباً ما يمثل فترة من المشكلات النفسية للطالب، لأنه يمثل مرحلة تحمل متطلبات جديدة، في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والمعيشية. فالانقطاع النسبي عن جو الأسرة وعن رفاقه الذين كانوا معه في المدرسة الثانوية يعتبر من الأمور التي قد تزيد من صعوبات التكيف النفسي والأكاديمي عند الطالب الجامعي المستجد، لذا فإنه قد يعاني في هذه المرحلة من القلق حتى يتمكن من التكيف مع حياته الجامعية.

ويشير كابلان (Kaplan, 2005) إلى أن نسبة 15% - 20% من الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة في كل مستوى دراسي يحولون إلى العيادة النفسية في وقت من الأوقات في حياتهم الجامعية، كما أن كثيراً من الاضطرابات تنجم عن سوء التكيف الاجتماعي والأكاديمي (Lester, 2007).

وعندما يلتحق الطالب بالجامعة تبدأ لديه عمليات التكيف التي تفرضها الظروف الجديدة كعلاقة الطالب مع المدرسين، وعلاقته مع زملائه، وهذه العلاقة تؤدي بالطالب إلى التكيف

\* قسم علم النفس، جامعة عمان الأهلية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2013/6/7، وتاريخ قبوله 2013/9/29.

يفكر بموضوع الدراسة باعتباره صعباً أو مملاً. فاهتمام الطالب وإتباعه لقاعدة "خطط لعملك، وأنجز خططك" يساعده على التركيز في الدراسة وبالتالي يؤدي إلى تحسن مستوى تحصيله وتكيفه الأكاديمي (Yorkey, 2003).

ويشير باك (Pauk, 2000) أن أفضل طريقة للدراسة تمر في ثلاث خطوات هي: متابعة المحاضرات باستمرار، وتسجيل الملاحظات، وتلخيص المحاضرات ومراجعتها. فالطلبة الذين يقرأون الأسئلة بتمهل وتمعن يحصلون على علامات أعلى من أولئك الذين يقرأون الأسئلة بسرعة.

وتمتاز عملية التعلم الجيدة بأنها لا تتطلب أن ينفق المتعلم وقتاً وجهداً لا داعي له، فالتعلم الجيد يبقى أثره لمدة طويلة، فإذا كان من الصعب على الطالب أن يعدل من قدرته العقلية، فإن تعديل عادات الدراسة هو أمر ممكن عن طريق تعلم أساليب الدراسة الفعالة، وأن نجاح الطالب في الجامعة لا يعتمد على تعلم محتوى الموضوعات الدراسية فحسب، إنما يعتمد أيضاً على تعلم كيفية التعلم. كذلك أن أبرز مشكلات التعلم لدى طلبة الجامعة هي مشكلات الضعف في مهارات الكتابة والمهارات الحسابية والضعف في أساليب الدراسة الفعالة وعدم القدرة على تعلم كيفية التعلم (chandler, 2000).

أن التعلم عن طريق العمل، هو أفضل طريقة لتعلم أساليب الدراسة الفعالة، ومن العوامل المساعدة على تعلم مهارة ما مشاهدة نموذج يستعمل تلك المهارة، أو أن نقرأ أو نسمع عن تلك المهارة، حيث يؤدي ذلك إلى تكوين فكرة عامة عن المهارة، وبعدها يمكن الانتقال نحو ممارسة المهارة، وذلك عن طريق المحاولة الجيدة المتعلقة بأداء المهمات المكونة لتلك المهارة واستلام معلومات تتعلق بمدى صحة الأداء. وأن أساليب الدراسة الفعالة تتضمن عنصر المحاولة والخطأ. ومن خلال المحاولات المتعددة يتعرف الطالب على أخطائه ويتعلم منها (Marshak, 2008).

ومن الضروري في التدريب على أساليب الدراسة الفعالة أن يقوم المرشد بتنظيم تدريبات تمكن الطلبة من اكتساب خبرات في النجاح، كذلك من الضروري أن يشارك الطلبة مشاركة فعالة في تطبيق المهارة التي يتم تعلمها، وذلك لتمكينهم من الوصول إلى مستوى الإتقان المطلوب. حيث أكد ميشنبوم (Meichenbaum, 1977) على ثلاث عمليات في تعديل السلوك المعرفي، الأولى هي الملاحظة الذاتية، حيث يلاحظ الطالب سلوكياته الخاصة، فعملية ملاحظة الذات تمكن من معرفة التركيبات المعرفية المتعلقة بأسلوب العزو مثل العزو للجهد أو العزو للحظ، وهي تركيبات تؤثر في دافعية الطالب للدراسة، والعملية الثانية هي التعويض، حيث يبدأ الطالب باستخدام العزو للجهد على نحو

وتعتبر الأساليب الدراسية الفعالة عاملاً مساعداً في تكيف الطالب الجامعي، إذ أن الطالب الذي يمتلك أساليب دراسية مناسبة يمتلك حظاً أفضل للنجاح وللتكيف الأكاديمي، كما يمتلك إحساساً أعلى بالثقة من الطالب الذي تعوزه الأساليب الدراسية المناسبة (mouilly, 2007).

فالتكيف الأكاديمي الإيجابي للطالب يظهر في مظاهر مثل محبة الطالب للجامعة، ورغبته في الدراسة ومواصلتها والانتباه للمحاضرة، وشعوره بتقدير المدرسين له، وعلاقاته الجيدة بأصدقائه، وشعوره بأنه مقبول من الآخرين، والمشاركة الصفية في النقاش، وإنجاز الواجبات في موعدها، واحترام القوانين والأنظمة والمواظبة على حضور المحاضرات أو المشاركة في النشاطات المتنوعة (جبريل، 1983).

وأساليب الدراسة الفعالة هي أدوات يستخدمها الطلبة في دراستهم، وفي حل المشكلات التعليمية التي يواجهونها وهي كأبي مهارات أخرى يمكن أن يتم تعلمها. وأن تعلم أساليب الدراسة الفعالة يبدأ بالمرحلة الابتدائية ويستمر إلى سنوات الكلية، وينمو الطلبة وانتقالهم إلى مراحل عليا فهم بحاجة إلى تعلم جوانب متطورة من أساليب الدراسة الفعالة (Marshak, 2008). ويحتاج الطالب في الجامعة إلى أساليب الدراسة الفعالة، ومنها، كيفية القراءة، والانتباه ومتابعة المحاضرات، وتسجيل الملاحظات، والتركيز وتكثيف الانتباه أثناء الدراسة، والمراجعة لأغراض تذكر المعلومات، والاستعداد للامتحانات، وفهم تعليمات الامتحان والأسئلة والإجابة عليها، بالإضافة إلى مهارات الحفظ، وفهم المعنى، وتوزيع التكرار، وتقسيم المادة إلى إجراء والتسميع الذاتي والمثابرة (Eugne, 2000).

ويشير كل من كارمن وآدمز (Carman & Adams, 2004) إلى أن القراءة الجيدة تتلخص في تحديد الفكرة الرئيسية، وفصل الفكرة عن التفاصيل غير الهامة، وتحويل الفكرة إلى كلمات سهلة التذكر، وتحديد مكان وجود المعلومات، وأن الاستماع للمحاضرة ليس مجرد استماع للصوت، وحتى يكون الطالب مستمعاً جيداً لا بد أن يكون نشطاً وليس سلبياً ولا بد للطالب أن يشارك في النقاش. أما عن أخذ الملاحظات وهي من أساليب الدراسة الفعالة الهامة فقد أظهرت نتائج دراسة كولنجوود وديفيد (Collingwood and David, 2000) أن الطلبة الذين يكتبون ملاحظات تتضمن تفاصيل ما يقوله المدرسون هم أوفر حظاً للنجاح من غيرهم.

ويعتبر التركيز من أساليب الدراسة الفعالة التي تساعد على التحصيل، ويعني التركيز تكثيف الانتباه بوضوح، على موضوع معين للمحافظة على الاهتمام، والتركيز يحتاج من الطالب أن يدرس بنظام وأن يحافظ على صفاء ذهنه، وألا

مستوى التكيف الأكاديمي بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح الطلبة الذين تلقوا التدريب.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن أساليب الدراسة بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح الطلبة الذين تلقوا التدريب.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن المعدل التراكمي بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح الطلبة الذين تلقوا التدريب.

### تعريف المصطلحات

**أساليب الدراسة الفعالة:** هي الطرق التي يستخدمها الطلبة في الدراسة لاكتساب المعرفة وحل مشاكل التعليم، والمهارات موضوع هذه الدراسة تشمل، كيفية القراءة، وتسجيل الملاحظات والتركيز وتكثيف الانتباه أثناء الدراسة والمراجعة لأغراض تذكر المعلومات (Eugne, 2000). ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على قائمة براون وهولترمان.

**البرنامج الإرشادي:** هو إرشاد الطلبة في مجموعات صغيرة حول طرق الدراسة الفعالة وتسمى المجموعة الواحدة بالمجموعة الإرشادية.

**التكيف الأكاديمي:** قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي مع الحياة الجامعية (سالم، 1982) ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار بورو للتكيف الأكاديمي.

### الدراسات السابقة

وفي دراسة أجراها سيرين (Serene) المشار إليها في (دسوقي، 2000) أظهرت النتائج ان ازدياد نسبة التسرب بين تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية يعود إلى سوء التكيف الدراسي والذي يرجع لضعف مستوياتهم التحصيلية الناجمة عن قلة الإقبال على الدراسة، وانعدام التخطيط والتنظيم الدراسي، والانشغال بمشاهدة التلفزيون، وعدم الإحساس بأهمية الدراسة، والظروف العائلية السيئة، بالإضافة إلى عادات الدراسة السيئة وكراهية المدرسين.

وتشير دراسة أبونت، وبوري، وويلش (Apont, Burry & Welch, 2001) أن الطلبة الذين تلقوا تدريباً على استخدام المهارات الدراسية المناسبة سواء عن طريق الإرشاد الجمعي أو

أكبر من استخدامه العزو للحظ، والعملية الثالثة هي إعادة البناء المعرفي حيث تصبح التركيبات المعرفية الجديدة (مثل العزو للجهد) جزءاً دائماً من النظام المعرفي للفرد.

### مشكلة الدراسة وأهميتها

يواجه الطلبة بانتقالهم من المرحلة الثانوية إلى الجامعة صعوبات تتعلق بالتكيف الشخصي والاجتماعي، وهذا يؤدي في بعض الحالات إلى سوء التكيف الأكاديمي وبالتالي عزوف الطالب عن الدراسة وتدني مستوى تحصيله. ولما كانت أساليب الدراسة الفعالة قد تساهم في تحسين تكيف الطالب الأكاديمي، وبالتالي رفع مستوى تحصيله، تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مكونات البرنامج الإرشادي التدريبي؟
  2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين التكيف الأكاديمي بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا التدريب؟
  3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين أساليب الدراسة بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا التدريب؟
  4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن المعدل التراكمي بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا التدريب؟
- وتأتي أهمية الدراسة في كونها تقدم مادة علمية يمكن ان يستفيد منها طلبة الجامعات، من خلال البرنامج التدريبي، والذي يتناول بشكل عملي وتطبيقي استخدام أساليب الدراسة الفعالة، وكذلك تأتي أهمية الدراسة من أن موضوع أساليب الدراسة الفعالة يحظى باهتمام كبير سواء على المستوى المدرسي أو الجامعي؛ لما له من أهمية كبيرة في مساعدة الطلبة على التعامل مع المواد الدراسية. وترى الباحثة أن هذه الدراسة قد تفتح مجالاً للبحث والاستقصاء عن المشكلات التحصيلية والتكيفية كذلك قد تساعد نتائج هذا البحث المسؤولين والمرشدين في المدارس الحكومية والخاصة والجامعات الحكومية والخاصة في تخطيط الخدمات الإرشادية النفسية، وتوفير البرامج اللازمة، ويمكن تطبيق مثل هذه البرامج من المراحل الأساسية المدرسية وحتى الجامعة، بهدف تحسين مستوى تكيف الطلبة النفسي والأكاديمي، وخاصة أولئك الذين يعانون من صعوبات في التحصيل.

### فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين

استعمال أساليب مناسبة وتمت متابعتهم خلال الاختبار الأول للجامعة وعند مقارنة نتائج طلاب آخرين لم يتم تدريبهم على مثل هذه الأساليب الدراسية. وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح الطلبة الذين تلقوا تدريباً على المهارات الدراسية.

وقام سكسينا (Sexena, 2005) بدراسة على عينة مكونة من (530) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية في الهند، وتناولت الدراسة تكيف الطلبة ذوي التحصيل المرتفع، والتحصيل المتوسط، والتحصيل المنخفض، وقد استخدم الباحث مقياساً يتضمن عدة أبعاد هي: الصحة النفسية، التكيف الاجتماعي، التكيف البيئي الانفعالي، التكيف الأكاديمي، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع أكثر تكيفاً من الطلبة ذوي التحصيل المنخفض على بُعد التكيف الأكاديمي، وبُعد الصحة النفسية، وبُعد التكيف البيئي.

ووجد بيكر وسيرك (Baker and Siryk, 2006) علاقة ارتباط ذات دلالة بين الدرجة الكلية على اختبار التكيف الأكاديمي الذي طوره وبين المعدل التراكمي للطلبة في السنة الأولى الجامعية.

وأجرى رتكوسكي ودمينو (Rutkowski & Domino, 2007) دراسة تناولت العلاقة بين عوامل ترتبط بالتحصيل الدراسي مثل الاستعداد المدرسي وعادات الدراسة واتجاهاتها، وعوامل في التكوين الشخصي، وأجريت الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى الجامعية في الولايات المتحدة واستخدم الباحثان في هذه الدراسة قائمة كاليفورنيا للشخصية، وقائمة براون وهولتزمان (Brown and Holtzman) لعادات الدراسة واتجاهاتها، واختبار الاستعداد الدراسي. وأشارت النتائج إلى أن من بين ثمانية عشر مقياساً نظمها قائمة الشخصية ارتبطت تسعة منها ارتباطاً ذا دلالة بمقياس عادات الدراسة، كذلك ارتبط ثلاثة عشر مقياساً من مقاييس قائمة الشخصية بالأداء على اختبار الاستعداد الدراسي ارتباطاً ذا دلالة.

وأجرى هوك (Huck, 2008) دراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير برنامج إرشادي على التحصيل الدراسي والتكيف الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (56) طالباً وطالبة تعرضوا لبرنامج تدريبي من (15) جلسة إرشادية مدة كل جلسة (60) دقيقة، وطبق الباحث مقياس بونسال Bonnell للتحصيل الدراسي ومقياس ستيفل Stevel للتكيف، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي ومستوى التكيف لصالح الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي ولم يظهر أثر للجنس.

وفي دراسة قام بها تكسوسي ودافير (Toxosi & Davir,

عن طريق برنامج سلوكي قد تحسن معدلهم التراكمي على نحو ذي دلالة بالمقارنة مع المجموعات الضابطة التي لم تتلق مثل هذه التدريبات.

أجرى سمتر وروك (Cemtra and Rock, 2001) دراسة استهدفت معرفة علاقة البيئة الجامعية بالتحصيل الأكاديمي، على عينة اختيرت بطريقة عشوائية من طلبة جامعة أمريكية، وقسمت العينة إلى قسمين هما، الطلبة ذوو التحصيل المرتفع وذوو التحصيل المنخفض، وقد قيس التحصيل بعلامات مادة العلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية، والعلوم الاجتماعية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والطلبة ذوي التحصيل المنخفض في بُعد النشاطات المدرسية.

في دراسة أجراها براذر (Prather, 2002) حول أثر تطبيق برنامج تدريبي لأساليب الدراسة الفعالة على التحصيل، تم توزيع (24) طالباً وطالبة من طلاب السنة الثانية على مجموعتين تجريبية وضابطة، تلقت المجموعة الضابطة توجيهات عامة، بينما أعطيت المجموعة التجريبية تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة، قد زاد المعدل التراكمي لأفرادها بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي تلقت توجيهات عامة فقط.

في دراسة قام بها فرانكل (Frankil) المشار إليها في (أبو حطب، 2002) وجد أن التلاميذ الأذكاء الذين يتصفون بالتحصيل المتدني قد عبروا عن كرههم للمدرسة بدرجة أكبر مما عبر عنه أقرانهم ممن يتصفون بالتحصيل المرتفع والذين يتكافؤون معهم في نسبة الذكاء.

أجرى لوم (Lum, 2003) دراسة على ثلاث مجموعات متفاوتة في التحصيل: مرتفعة، ومتوسطة، ومنخفضة، وتكونت كل مجموعة من (20) طالباً من طلبة جامعة هاواي، وهدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات الطلبة نحو الدراسة وبعض سماتهم الشخصية وعاداتهم الدراسية. وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع يتميزون باتجاهات سلوكية إيجابية نحو الجامعة. وأنهم أكثر تكيفاً، وثقة بأنفسهم، وأن لديهم القدرة على المثابرة على دروسهم، في حين أشارت النتائج إلى أن طلبة التحصيل المنخفض يتميزون بأنهم يعتمدون على الظروف الخارجية لإتمام واجباتهم الجامعية، وأن لديهم اتجاهات سلبية نحو الجامعة وأنهم أقل تكيفاً من الفئتين الآخرين.

وفي دراسة أجراها راهيم (Raaheim, 2003) حول إمكانية تعليم الطلبة كيفية القراءة، طبق برنامج لتعليم المهارات الدراسية على طلاب السنة الأولى في جامعة بيرجن في النرويج حيث دُرِب (21) طالباً من طلاب السنة الأولى على

المشاركة في برنامج التدريب على أساليب الدراسة الفعالة. وتم توزيع أفراد العينة بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد على النحو التالي:

#### المجموعة التجريبية الأولى

تكونت من (20) طالباً وطالبة خضعوا لبرنامج إرشادي للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة بمعدل لقاء كل أسبوع لمدة سبعة أسابيع مدة كل لقاء (60) دقيقة.

#### المجموعة التجريبية الثانية

تكونت من (20) طالباً وطالبة لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة بل كانت تلتقي معهم الباحثة بمعدل لقاء كل أسبوع لمدة سبعة أسابيع مدة كل لقاء (60) دقيقة. ويتم في كل لقاء عرض فيلم ثقافي للمناقشة.

#### المجموعة الضابطة

تكونت من (20) طالباً وطالبة لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة ولم تلتق الباحثة معهم بل وضعوا على قائمة الانتظار. ويبين الجدول (1) توزيع أفراد العينة حسب نوع المجموعة والقياس

### الجدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب نوع المجموعة والقياس القبلي والبعدي

| نوع المجموعة               | اختبار التكيف الأكاديمي |      | قائمة مسح أساليب الدراسة |      |
|----------------------------|-------------------------|------|--------------------------|------|
|                            | قبلي                    | بعدي | قبلي                     | بعدي |
| المجموعة التجريبية الأولى  | 20                      | 20   | 20                       | 20   |
| المجموعة التجريبية الثانية | 20                      | 20   | 20                       | 20   |
| المجموعة الضابطة           | 20                      | 20   | 20                       | 20   |
| المجموع                    | 60                      | 60   | 60                       | 60   |

#### أدوات الدراسة:

##### 1. قائمة بورو (Borow) للتكيف الأكاديمي:

اشتق بورو فقرات القائمة من دراساته وأبحاثه النفسية المتعلقة بمشكلات التكيف، حيث تعطي قائمة بورو ستة درجات فرعية ودرجة كلية، وتشير الدرجة المنخفضة على القائمة ككل أو على أي جزء منها إلى صعوبات في التكيف الأكاديمي عند الطالب. وتتكون القائمة من ست مقاييس فرعية هي: التكيف المنهجي. الأهداف ومستوى الطموح. الفعالية الشخصية في التخطيط لاستغلال الوقت. المهارات والممارسات الدراسية.

(2009) تناولت العلاقة بين العادات الدراسية والتكيف الدراسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تعرضت لبرنامج تدريبي على المهارات الدراسية وأساليب التكيف، ومجموعة ضابطة لم تلتق أي تدريب. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي.

وأجرى هيلجارد (Hilgard, 2010) دراسة هدفت إلى أثر تطبيق برنامج إرشاد جمعي للتدريب على المهارات الدراسية وأثره على التحصيل والقلق والتكيف، تألفت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى في الجامعة وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، تعرضت التجريبية إلى برنامج إرشاد جمعي للتدريب على التعامل مع المواد الدراسية، وأعطيت المجموعة التجريبية الثانية دروساً عامة، بينما لم تلتق المجموعة الضابطة أي تدريب وقد طبق على مجموعات الدراسة مقياس للتكيف ومقياس للقلق كاختبار قبلي وبعدي، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لبرنامج التدريب على مقياس التكيف والقلق، وأشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية في مستوى التحصيل الدراسي وانخفاض القلق لصالح الإناث ولم تظهر الدراسة فروق في التكيف بين الجنسين في المجموعتين التجريبيتين.

من خلال استعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة بمشكلة الدراسة الحالية، يلاحظ أن بعضها تناول العلاقة بين متغيرات معينة والتكيف الدراسي، وبعضها الآخر تناول التدريب على برامج إرشادية، وبعضها تناول عينات من طلبة المدارس، حيث لم تتطرق الدراسات إلى أساليب الدراسة الفعالة تحديداً لذلك جاءت هذه الدراسة لمعرفة أثر برنامج إرشادي للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة في تحسين التكيف الدراسي لدى طلبة الجامعة.

#### الطريقة والإجراءات

##### مجتمع الدراسة والعينة

تكون مجتمع الدراسة المستهدف من جميع طلبة الجامعة الأردنية المسجلين في الفصل الأول من العام الجامعي 2013/2012، أما عينة الدراسة فقد تألفت من (60) طالباً وطالبة من طلبة كلية العلوم التربوية حيث تم سحبهم كعينة للدراسة وذلك لأنهم حصلوا على أدنى الدرجات على اختبار بورو للتكيف الأكاديمي من بين (123) طالباً وطالبة تطوعوا

ليرون وهولتزمان لتقدير صدق القائمة توصلت الدراسة إلى معامل ارتباط مقداره (78%)، بينما بلغت نسبة الثبات للقائمة (0.90) بطريقة إعادة الاختبار، حيث قامت الباحثة لأغراض الدراسة الحالية باستخدام نفس الإجراءات التي اتبعتها في قائمة بورو للتكيف الأكاديمي لاستخراج دلالات صدق وثبات للقائمة، حيث بلغ الصدق (85%) والثبات (0.90).

#### وصف البرنامج الإرشادي:

من خلال تعامل الباحثة اليومي المباشر مع الطلبة من خلال عملها الأكاديمي حيث لاحظت ان العديد من الطلبة يعانون من صعوبات في التكيف الأكاديمي وتدني مستوى التحصيل الدراسي، وبالرجوع إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت برامج التدريب على أساليب الدراسة الفعالة، وبالرجوع كذلك إلى الأدب النظري الذي يركز على الأساليب الدراسية وكيفية استخدامها من قبل الطلبة، صممت الباحثة برنامجاً تدريبياً حيث استند البرنامج على أربعة أساليب رئيسية هي: كيفية القراءة، تسجيل الملاحظات، التركيز وتكثيف الانتباه، والمواجهة لأغراض تذكر المعلومات، وتكون البرنامج من (7) جلسات إرشادية هي:

#### الجلسة الأولى: التكيف الأكاديمي والتحصيل.

تقوم الباحثة بالتعريف على نفسها وتطلب من الطلبة أن يعرفوا على أنفسهم ثم تعطي مقدمة عن البرنامج التدريبي. ثم تناقش مع أفراد المجموعة العوامل المؤدية إلى سوء التكيف الأكاديمي وتدني مستوى التحصيل الدراسي.

#### الجلسة الثانية: كيفية القراءة.

تطلب الباحثة من كل من أفراد المجموعة التحدث عن عاداته المتبعة في الدراسة وتبين نقاط الضعف والقوة في العادات الدراسية التي يذكرها أفراد المجموعة، وتتحدث عن مهارة القراءة وتطلب من الطلبة القيام بالتدريبات اللازمة، وتبين الباحثة جوانب الضعف والقوة في أداء الطلبة.

#### الجلسة الثالثة: القراءة السريعة الصامتة.

تبدأ بتدريب الطلبة على القراءة السريعة لاختصار الوقت أثناء الدراسة وذلك بأن يحدد الطالب ساعة يوماً للتدريب على القراءة الصامتة وأن يحسب الطالب سرعته في القراءة بعد عشرة دقائق. وتبين الباحثة لأفراد المجموعة أن القراءة السريعة لا تتضمن قراءة كل الكلمات وإنما التعرف على ما تحتويه الفقرة.

#### الجلسة الرابعة: التركيز.

تبدأ الباحثة بتدريب الطلبة على كيفية التركيز حيث توضح أن التركيز يعني تكثيف الانتباه على موضوع الدراسة. وتذكر الباحثة لأفراد المجموعة أن القراءة بتمعن تساعد على التركيز، وأن وضع

الصحة النفسية. العلاقات الشخصية مع المدرسين والرفاق. وتتألف قائمة التكيف الأكاديمي من (90) عبارة استفهامية، وتقع الإجابة على كل عبارة في القائمة ضمن سلم مؤلف من خيارين هما: نعم، لا، والإجابة (بنعم) تعني أن العبارة ينطبق مضمونها على المفحوص أما الإجابة بـ (لا) فتعني أن مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص. أما تصحيح القائمة فيتم بإعطاء العبارة وزن (2) للإجابة "بنعم" (وصفر) للإجابة "لا". وتتراوح الدرجة الكلية للقائمة بين صفر و180 درجة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع في مستوى التكيف الأكاديمي. وتتمتع القائمة بدلالات صدق مقبولة حيث توصل بورو إلى معامل ارتباط ذي دلالة مقداره (0.85). واستخرج دلالات ثبات القائمة بطريقة التجزئة النصفية (باستخدام معادلة سبيرمان وبراون) وكان مقدار معامل الثبات (0.90) للقائمة ككل. وقامت الباحثة لأغراض الدراسة الحالية بتوزيع الأداة على (15) من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد والصحة النفسية، والقياس والتقييم، وعلم النفس التربوي، وطلب إليهم تحكيم فقرات الأداة من حيث وضوح وسلامة صياغتها وصلاحيها لقياس التكيف، وقد تم اعتماد (80%) من آراء المحكمين كنسبة مقبولة لقبول الفقرة. حيث جاءت معظم الملاحظات بإبقاء القائمة المعربة في صورتها الحالية، كما تم التأكد من دلالات صدق البناء الداخلي بحساب معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للأداة على عينة بلغت (30) طالباً وطالبة وهي نفس عينة الثبات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (37% و60%) وهي قيم تشير إلى أن الأداة تتمتع بدلالات صدق مناسبة. وتم التأكد من ثبات الأداة بطريقة إعادة ذلك بتطبيقها على عينة من الطلبة من خارج عينة الدراسة، بلغ عددهم (30) طالباً وطالبة وبفارق زمني بين مرتي التطبيق مدته أسبوعان، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد 82.4. كما حسب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمة الثبات (0.87). وهي قيم تعتبر مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

#### 2. قائمة بروان وهولتزمان Brown & Holtzman لاساليب

##### الدراسة.

تتألف القائمة من (50) عبارة حيث تقع الإجابة على كل عبارة في سلم مؤلف من خمس استجابات هي: نادراً، أحياناً، في كثير من الأحيان، عادة، دائماً. وتقيس القائمة أساليب الدراسة. حيث تعطي الأوزان التالية: 1، 2، 3، 4، 5 للإجابات نادراً، أحياناً، في كثير من الأحيان، عادة، دائماً، بالترتيب. وتستخدم هذه الدراسة الصورة (c) للقائمة وفي دراسة

إشارات وخطوط تحت الفقرات يساعد على التركيز والفهم.  
الجلسة الخامسة: تسجيل الملاحظات.

تدرب الباحثة الطلبة على كيفية تسجيل الملاحظات وتطلب من أفراد المجموعة أن يتحدث كل منهم عن أسلوبه في أخذ الملاحظات، ثم تبين الباحثة النواحي الإيجابية والسلبية لأساليبهم في تسجيل الملاحظات ثم تذكر لهم الأساليب الجيدة لتسجيل الملاحظات.

الجلسة السادسة: المراجعة الدراسية.

تدرب الباحثة الطلبة على كيفية مراجعة المواضيع الدراسية وتبين أن المراجعة تكون بعد دراسة جزء معين من المادة وتكون بمراجعة النقاط الرئيسية دون النظر في الكتاب. وتؤكد كذلك على أهمية المراجعة الدورية ضمن البرنامج الزمني الذي أعده الطالب لأنها تساعد الطالب على تركيز المعلومات.  
الجلسة السابعة: ختامية تقييمية.

تناقش الباحثة مع الطلبة في بداية الجلسة التدريبات التي أعطيت لهم خلال الجلسات السابقة، وتكون الجلسة تقييمية شاملة لما تعلمه أفراد المجموعة حيث تناقش الباحثة مع أفراد المجموعة جوانب الضعف والقوة في الأساليب الدراسية. وتطلب من كل فرد أن يشرح لأفراد المجموعة ما قام به من جهد وما حققه من فائدة ومدى شعوره بالتحسن سواء عن طريق تحسن مستوى تكيفه أو تحسن وضعه الدراسي.

#### الإجراءات

تم توزيع إعلانات داخل الجامعة عن برنامج الإرشاد على أساليب الدراسة الفعالة. وقد تم تطبيق اختبار بورو للتكيف الأكاديمي واختبار براون وهولترمان لجميع الطلبة الذين تطوعوا للمشاركة في البرنامج، حيث تم اختيار عينة الدراسة وعدد أفرادها 60 طالباً وطالبة بحيث مثلوا الطلبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات على قائمة بورو للتكيف الأكاديمي وقائمة براون

وهولترمان.

#### تصميم البحث والتحليل الإحصائي:

استخدم في هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي واستخدم أسلوب تحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA) وذلك لإيجاد دلالة الفروق في التحسن بين متوسطات مجموعات الدراسة الثلاث، كما استخدم اختبار شيفيه (Scheffee) للتعرف إلى مصادر الفروق التي أظهر تحليل التباين المشترك وجودها بين مجموعات الدراسة. وفي ما يلي تحديد لمتغيرات الدراسة.

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي، المتغير التابع:

التكيف الأكاديمي

#### النتائج

##### النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح الطلبة الذين تلقوا التدريب.

لفحص هذه الفرضية اجري تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث على التكيف الأكاديمي، وببين الجدول (2) نتائج تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية، والمجموعة الضابطة) على التغير في التكيف الأكاديمي مقاساً بالاختبار البعدي على قيم التغير.

يتضح من الجدول (2) بأن هناك فروقاً ذات دلالة في التكيف الأكاديمي المعدل بين المجموعات الثلاث، حيث بلغت قيمة (ف) (2، 56)، (28.04)، (28.04) وهذه القيمة ذات دلالة عند مستوى 0.01، وببين الجدول (3) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث في القياس القبلي والبعدي للتكيف الأكاديمي.

#### الجدول (2)

##### تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث على التكيف الأكاديمي

| مصدر التباين                    | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائية |
|---------------------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| التكيف الأكاديمي                | 6143.922       | 1            | 6143.922       | 30.79          |
| تباين عائد للفروق بين المجموعات | 11191.000      | 2            | 5595.500       | *28.04         |
| تبيان غير مفسر الخطأ            | 91.52          | 56           | 199.516        |                |
| الكلية                          | 28507.840      | 59           | 483.184        |                |

\* دال عند مستوى 0.01.

**الجدول (3)**

**المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث في القياس القبلي والبعدى للتكيف الأكاديمي**

| المجموعة التجريبية الأولى | قبلي | بعدى  | المجموعة التجريبية الثانية | قبلي  | بعدى  | المجموعة التجريبية الثالثة | قبلي | بعدى |
|---------------------------|------|-------|----------------------------|-------|-------|----------------------------|------|------|
| متوسط                     | 92   | 122.3 | متوسط                      | 88.6  | 90.8  | متوسط                      | 97.3 | 97   |
| انحراف معياري             | 17.1 | 18.3  | انحراف معياري              | 19.12 | 16.16 | انحراف معياري              | 18.5 | 17.8 |

"ف" بدرجات حرية (24.995) (1.221) هذه القيمة غير دالة. ويظهر الجدول (7) المعدل التراكمي في القياس البعدى للمجموعات الثلاث التجريبية الأولى، والتجريبية الثانية، والضابطة هي 67.13، 64.96، 63.1 على التوالي.

ويبين الجدول (7) المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث في القياس القبلي والبعدى للمعدل التراكمي.

ولمعرفة مصادر الفروق بين المجموعات الدراسة الثلاث أجرى اختبار شيفيه (Scheffee) على المتوسطات المعدلة للمجموعات الثلاث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية والمجموعة الضابطة المبينة في الجدول (8).

لقد أظهرت نتائج اختبار شيفيه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الأكاديمي بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية، بينما كانت الفروق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة ذات دلالة إحصائية.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة اثر برنامج إرشادي للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة في تحسين التكيف الأكاديمي لطلبة الجامعة الأردنية.

أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين مستوى التكيف الأكاديمي إذ أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة الثلاث، وظهر اختبار شيفيه (Scheffee) تحسناً ذا دلالة في درجات التكيف الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً تدريبياً، بينما لم يظهر التحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة. إن هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات توكسي وديفر (Toxosi & Davir, 2009) ودراسة سكسينا (Sexena, 2005) ودراسة هوك (Huck, 2008) ودراسة لوم (Lum, 2003) حيث أشارت نتائج الدراسات إلى تحسن مستوى التحصيل الدراسي والتكيف الأكاديمي لدى الطلبة الذين تعرضوا لبرنامج إرشادي. ويمكن عزو هذه النتيجة في تحسن مستوى التكيف الأكاديمي عند

يتضح من المتوسطات المبينة في الجدول (3) أن الفروق في القياس البعدى كانت لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت برنامجاً إرشادياً للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة.

**النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن أساليب الدراسة بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح الطلبة الذين تلقوا التدريب. ويبين الجدول (4) تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث على التغير في الأساليب الدراسية ما بين القياس القبلي والبعدى.

يتضح من الجدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة في تغير متوسط أساليب الدراسة فيما بين القياس القبلي والبعدى بين المجموعات الثلاث حيث بلغت قيمة "ف" بدرجات حرية (56.2) (43.471) وهي قيمة ذات دلالة عند مستوى 0.01 ويظهر الجدول (5) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أساليب الدراسة لمجموعات الدراسة الثلاث في القياس القبلي والبعدى.

يتضح من المتوسطات المبينة في الجدول (5) أن الفروق في القياس البعدى كانت لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت برنامجاً إرشادياً للتدريب على أساليب الدراسة الفعالة.

**النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن المعدل التراكمي بين الطلبة الذين تلقوا تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والطلبة الذين لم يتلقوا تدريباً لصالح الطلبة الذين تلقوا التدريب. ويبين الجدول (6) تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث على التغير في المعدل التراكمي بين القياس القبلي والبعدى.

يتضح من الجدول (6) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في تغير متوسط المعدل التراكمي للمجموعات الثلاث مع أخذ الدرجة القبليّة والدرجة البعدية بعين الاعتبار، حيث بلغت قيمة

المهارات من خلال نماذج مكتوبة، والتدريب عليها داخل الجلسة الإرشادية، ثم إعطاء الطلبة مهارات للتدريب عليها في البيت والجامعة.

أفراد المجموعة الأولى إلى طبيعة البرنامج الإرشادي، حيث تم تدريب الطلبة على مهارات التحصيل، وكيفية التعامل مع المواد الدراسية، والتدريب على أساليب التركيز، وكيفية تسجيل الملاحظات، حيث كانت الباحثة تدرّب الطلبة على هذه

#### الجدول (4)

تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث على أساليب الدراسة الفعالة

| مصدر التباين                    | مجموع المربعات   | درجات الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائية |
|---------------------------------|------------------|--------------|----------------|----------------|
| التكيف الأكاديمي                | 16814.895        | 1            | 16814.895      | 179.633        |
| تباين عائد للفروق بين المجموعات | 8138.445         | 2            | 4069.223       | *43.471        |
| تباين غير مفسر الخطأ            | 5241.980         | 56           | 93.607         |                |
| <b>الكل</b>                     | <b>20195.324</b> | <b>59</b>    | <b>511.785</b> |                |

\* دال عند مستوى 0.01

#### الجدول (5)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث في القياس القبلي والبعدي لأساليب الدراسة الفعالة

| المجموعة التجريبية الأولى | قبلي   | بعدي   | المجموعة التجريبية الثانية | قبلي   | بعدي   | المجموعة التجريبية الثالثة | قبلي  | بعدي  |
|---------------------------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|----------------------------|-------|-------|
| متوسط                     | 171.45 | 192.85 | متوسط                      | 165.8  | 8..164 | متوسط                      | 167.3 | 165   |
| انحراف معياري             | 19.86  | 13.12  | انحراف معياري              | 26.965 | 20.4   | انحراف معياري              | 23.3  | 21.36 |

#### الجدول (6)

تحليل التباين المشترك بين المجموعات الثلاث على المعدل التراكمي

| مصدر التباين                    | مجموع المربعات  | درجات الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائية |
|---------------------------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|
| التكيف الأكاديمي                | 1513.314        | 1            | 1513.314       | 24.995         |
| تباين عائد للفروق بين المجموعات | 147.822         | 2            | 73.911         | 1.221          |
| تباين غير مفسر الخطأ            | 3390.465        | 56           | 60.544         |                |
| <b>الكل</b>                     | <b>5051.602</b> | <b>59</b>    | <b>85.620</b>  |                |

#### الجدول (7)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعات الثلاث في القياس القبلي والبعدي للمعدل التراكمي

| المجموعة التجريبية الأولى | قبلي  | بعدي  | المجموعة التجريبية الثانية | قبلي  | بعدي  | المجموعة التجريبية الثالثة | قبلي  | بعدي |
|---------------------------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|----------------------------|-------|------|
| متوسط                     | 68.98 | 67.13 | متوسط                      | 65.71 | 64.96 | متوسط                      | 67.97 | 63.1 |
| انحراف معياري             | 8.01  | 9.46  | انحراف معياري              | 8.09  | 9.66  | انحراف معياري              | 7.4   | 8.57 |

## الجدول (8)

## المتوسطات المعدلة للمجموعات الثلاث

| المعدل التراكمي | اساليب الدراسة | التكيف الأكاديمي |                            |
|-----------------|----------------|------------------|----------------------------|
| 66.48           | 180.64         | 107.57           | المجموعة التجريبية الأولى  |
| 65.03           | 166.6          | 91.5             | المجموعة التجريبية الثانية |
| 64.34           | 167.05         | 95.06            | المجموعة الضابطة           |
| 65.28           | 171.43         | 104.63           | المجموع العام              |

بالنسبة لعدم فاعلية البرنامج في رفع المعدل التراكمي لأفراد المجموعة الأولى، بأن الأساليب الدراسية التي تعلمها الطلبة قد تأخذ وقتاً أطول من وقت البرنامج حتى تصبح سلوكاً ممارساً يؤديه الطالب بأتقان وتمكّن، ويحتاج هذا السلوك إلى فترة زمنية أطول حتى تتحول الأساليب الدراسية إلى عادات دراسية عند الطلبة، لأن عملية تغيير أو تعديل الطالب لأسلوبه الدراسي الذي تعود عليه لسنوات طويلة أثناء المدرسة، من الصعب أن تتم وأن تظهر نتائجها خلال فصل دراسي واحد. ويمكن أن يؤدي استمرار الطالب في التدريب لما بعد البرنامج واتباعه للخطوات التي تدرب عليها في البرنامج إلى تحسن معدله التراكمي على المدى البعيد، وذلك لأن أثر التدريب على أساليب الدراسة الفعالة هو اثر تراكمي لا تلمس نتائجه خلال فترة زمنية قصيرة. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أبونت (Aponte, et al, 2001)، ودراسة براذر (Prather, 2002) اللتان أشارتا إلى أن التدريب على أساليب الدراسة قد أدى إلى رفع المعدل التراكمي.

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- تدريب كوادر من المرشدين على كيفية تنفيذ وقيادة برامج متخصصة في الإرشاد الجمعي.
- ضرورة توجيه المرشدين في الجامعات لتصميم برامج إرشادية في أساليب ومهارات الدراسة.
- ضرورة الاهتمام بالمهارات الدراسية في المدارس والجامعات من خلال برامج الإرشاد والتوجيه الجمعي.
- إجراء دراسات تتناول أبعاداً لها علاقة بأساليب الدراسة والتحصيل.

كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت تدريباً على أساليب الدراسة الفعالة والمجموعة التجريبية الثانية التي شاهدت أفلاماً وثائقية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ديموس (Demous, 2010) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل والتكيف لصالح أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لبرنامج إرشادي وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت التدريب في مستوى التحصيل والتكيف، مقابل أفراد المجموعة الثانية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن مجرد اجتماع الباحثة مع الطلبة مرة في الأسبوع، واجتماع الطلبة مع بعضهم ومناقشتهم معاً في جو من الألفة والصدقة، وما يتضمنه ذلك من شعور الطلبة بأنهم موضع اهتمام يمكن أن يؤدي إلى تحسن في التكيف الأكاديمي، حيث أن التحسن في التكيف الأكاديمي الذي حدث لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية لم يصل إلى درجة تجعل الفرق بينها وبين المجموعة الضابطة ذات دلالة إحصائية.

كذلك لم تظهر نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة في تحسن المعدل التراكمي بين المجموعات الثلاث وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة براذر (Prather, 2002) التي أظهرت أن الطلبة الذين شاركوا في برنامج تدريبي على الأساليب الدراسية قد زاد المعدل التراكمي لديهم. وتختلف كذلك مع نتائج دراسة راهيم (Raaheim, 2003) التي أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية في المعدل التراكمي لصالح الطلبة الذين تلقوا تدريباً على المهارات الدراسية. ويمكن تفسير النتيجة السلبية التي توصلت إليها الدراسة

## المراجع

- Achievement and Academic Adjustment. *Journal of College Student Personnel*. (51), 109-114.
- Kaplan, L. 2005. Educational & Mental Health. N. Y. Harper and Row.
- Kauffman, J. 2000. "Psychology of Human Adjustment". Alfred A. Knop, Inc.
- Lester, C. 2007. Introduction to Psychology. konpe, INC.
- Lum, Mambel. 2003. "A comparison of Under and Over Achieving Female college Student", *Journal of Educational Psychology*, (51), 109-114.
- Marshak, David. 2008. Study Skills: Their Value; and Why They Should Be Taught. *Nassp Bulletin*, 68, 103-107.
- Mccandless & Ellis. 2008. Children and Youth Development. NEW York, Dryden, press Inc.
- Meichenbaum, D. 1977. Cognitive behavior modification, New York, Ptenum
- Mouly, George J. 2007. Psychology for Effective Teaching. 3ed, New York: Halt Rinehart and Winston Inc.
- Pauk, Walter. 2000. Preparing for Exams, *Reading World*, 23 (4), 386-387.
- Prather C. Dirk. 2002. A Behaviorally Oriented Study Skills Program, *Journal of Experimental Education*, 51, (3), 131-133.
- Raaheim Arild. 2003. Can Students be Tayght to Study? An Evaluation of a Study Skill Programme Directed at First Year Students at The University of Bergen. *Journal of Educational Research*, 28, (1), 9-15.
- Ruthowski, K. and J. Doming. 2007. "Interrelation Ship of Study Skills and Personality Variables in College Students". *Journal of Educational Psychology*. 67, 684-689.
- Sexena E. 2005. "Adjustment and School Academic Over VS Under Achievement, Mali High School Students". *Psychological Abstracts*, 64, July (1), 2108.
- Toxosi, R. & Davir, S. 2009. The Relationship Between Habets Study and Social, and Achievement Adjustment for University Students. *Psychological Abstract*, 62, (4), 976.
- Yorkey, Richard C. 2003. Study Skills for Students of English as a Second Language. McGraw-Hill, Inc..
- أبو حطب، فؤاد، 2002، علم النفس العام، بيروت.  
 جبريل، موسى، 1983، تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلبة الذكور. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة دمشق.  
 دسوقي، 2000، علم النفس ودراسة التوافق، بيروت، دار النهضة.  
 سالم، حسين، 1982، أنماط التكيف الأكاديمي عند الطلبة ذوي مستويات التحصيل المرتفع والمتوسط والمنخفض بجامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- Aponte, J. Burry, A. Welch, R. 2001. Group Counseling Versus Behavior Therapy Instatement of College Under Achievement, *Behavior Research and Therapy*, 8, 87-89.
- Arkoff, A. 2001. Adjustment and Mental Health, New York: McGraw-Hill book Company.
- Baker, W. Robert and Siryk Bohdan. 2006. Measuring Adjustment College, *Journal of Counseling Psychology*, 31, (2), 179-189.
- Brown, W.F. & Holtzman W.H. 1954. "The Importance of Study habits and Attitudes in the Scholastic Achievement of School and College Students" *American Psychologist*, 9, 341-342.
- Carmen, A. Robert, W. Royce Adams. 2004. Study Skills a Students Guide for Survival, Canada.
- Cemtra, A. 2001. College environment and students guide for survival, Canada
- Chandler, J. 2000. Successful Adjustment in College. New York.
- Colling Wood. V. & Hughes, David. C. 2000. "Effects of the Types of University Lecture Notes on Student Achievement". *Psychological Abstracts*. 61 (4), 946.
- Dumas, W. 2010. "Factors Associated With Self Concept Change in Student Teachers". *Journal of Educational Research*. 1969, 62, (61), 275.
- Eugne, M. 2000. How to Double your Power to Learn. New York.
- Hilgard, S. 2010. The Efficacy of Group Counseling Program of Study Skills on Achievement and Anxiety and Adjustment. *Dissertation Abstract International*. 21, 468.
- Huck, T. 2008. The Effect of Group Counseling Program on

## **A Counseling Program in Effective Study Methods and its Impact on Improving Academic Adjustment among Jordan University Students**

*Basmah Al-Shareef\**

### **ABSTRACT**

This study aimed at identifying the effect of a counseling program in effective study methods on the improvement of academic adjustment among university students. The sample of the study consisted of (60) male and female students. These were categorized in three groups: Experimental Group One who received the training program in effective study methods; Experimental Group Two who were subjected to a discussion of cultural programs; and a Control Group who did not receive any program.

The method of the study involved applying two instruments: Borow Inventory Academic Adjustment and Brown and Holtzman Inventory for Study Methods were uses as a pre-test before giving the program and a post-test upon completing the program.

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the three groups in the level of academic adjustment and effective study methods in favor of the first experimental group.

**Keywords:** Counseling Program; Effective Study Methods; Academic Adjustment.

---

\* Al-Ahlyya Amman University, Jordan. Received on 7/6/2013 and Accepted for Publication on 29/9/2013.