التعب العصبي وعلاقته بعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين

أ.م .د احلام مهدي عبدالله
مديرية تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة للبنات الصباحي
للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩
Email:drahlam7575@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : التعب العصبي – عادات الاستذكار .

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التعب العصبي وعلاقته بعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من الطلبة في مدارس المتميزين في مدينة بعقوبة / محافظة ديالى ، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التعب العصبي ومقياس عادات الاستذكار واعتمدت على الصدق الظاهري وطريقة اعادة الاختبار لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين ، واستخدمت الباحثة الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون لاستخراج النتائج ، وتوصلت الباحثة الى انه لا يوجد تعب عصبي لدى الطلبة في مدارس المتميزين ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الطلبة المتميزين بحسب متغير الجنس لصالح الاناث ، كما توصلت الدراسة الى استخدام الطلبة في مدارس المتميزين لعادات الاستذكار ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى عادات الاستذكار تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث ،ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعب العصبي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين.

مشكلة البحث :

يحدث التعب العصبي بفعل تاثير عامل الزمن الذي يمر بخطى متسارعة وما يفرضه انجاز الاعمال فيه من سرعة تناسب مع سرعته في ظل الكم الهائل من المعلومات السمعية والبصرية والتقدم العلمي والتكنلوجي(العبيدي ، ٢٠٠١ ، ٥٦) .

واشار كابريو بان التعب العصبي هو شكل من اشكال التسمم الكيميائي الذي يؤثر على الجهاز العصبي كله وبالتالي يغير السلوك العقلي للانسان (بن يعقوب ، ٢٠١٠ : ٤٥) ،

وقد يؤدي التعب العصبي الى ضعف في الذاكرة المؤقتة وفقدان على التركيز او الحكم الصحيح او المنطق (الصيخان ، ٢٠١٠ : ٦٧).

ونظرا لكون المتميزين اكثر الشرائح جدية وعملا بالاستراتيجيات المرتبطة بالذاكرة فانهم بطبيعة الحال اكثر عرضة للاصابة بالتعب العصبي ويرجع التعب العصبي الى استنفاذ الطاقة العصبية بسبب العوامل التي تتصل بالجسد مباشرة كالعمل الشاق المرهق والاعمال المجهدة وقلة التعويض المنتظر عن طريق النوم والراحة (السباتين ٢٠٠٦ : ٦٧).

ان كثير من الطلبة لايعرفون كيف يدرسون ، ربما لأتهم لم يتعلموا مهارات الدراسة من قبل،او لان عادات الدراسة الخاطئة قد تكونت نتيجة لاستخدامهم طرقا تعلموها من مصادر متعددة حولهم دون عناية (العميرة ، ٢٠٠٢ : ٢٦٢) فالكفاءة في استعمال عادات الاستذكار التي يحتاجها الطلبة للسيطرة على محتوى النصوص التي سيتذكرونها في القراءة والكتابة والرياضيات تساعد على تعزيز قدراتهم الاكاديمية وان الافتقاد اليها اثناء المذاكرة يمكن ان يؤثر سلبا على الاداء الاكاديمي (النواب ومحمد ، ٢٠١٤ :٣٠٩).

ورغم ان مفهوم التعب العصبي والنفسي قد حظي بابحاث ودراسات عديدة تناولت اثارها ومسبباتها ، الا ان مفهوم التعب العصبي لم يحظ بالدراسة والبحث وكثيرا مابحث بكونه عارضا من عوارض التعب الجسمي والنفسي ، كما ان معظم الدراسات والابحاث اخذت عيناتها من موسسات صناعية محتوى نشاط افرادها حركي اكثر منه معرفي،وبذلك لم تحض عينات معظم نشاطها معرفي مثل الطلبة المتميزين في المدارس اهتماما يتمثل بالدراسة والبحث لمثل هذه الظاهرة لديهم (Leher,1993: 191).

ولهذا ارتات الباحثة ان تقوم بهذه الدراسة في محاولة منها لدراسة مفهوم عادات الاستذكار عند الطلبة ومدى تعرضهم للتعب العصبي باعتبارهم اكثر الافرادعرضة للتعب العصبي نظرا لما تتطلبة دراستهم من تعب وجهد وما هذه الدراسة الا محاولة للاجابة عن التساؤل التالي (**هل هناك علاقة بين عادات الاستذكار والتعب العصبي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين؟).**

أهمية البحث :

التعب العصبي هو شعور دائمي ومستمر بالانهاك والضعف العام والتعب والاعياء ، وقد وصفه (جانيه) بانه اشبه بالقلق والوساوس المتسلطة مضافا اليه الوهن والضعف في الطاقة

النفسية للفرد على حد تعبيره (Comi ,et,al,2001:174) وهو لايختص بافراد فئة من الناس ، بل يسري في المجتمع على مختلف طبقاته واعماره واحواله ، فهو يصيب العلماء والشيوخ والشباب والرجال والنساء (الحسين ، ٢٠٠٦ : ١٣)، ويحدث نتيجة الاعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الطالب والتي تفوق قدرته ، مما يساهم في ظهور محموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية (بن يعقوب ، ٢٠١٠ : ٤٥)، وهومصطلح اطلقه (بير ١٨٧٩) للدلالة على عدد من الاعراض النفسية والجسمية التي تتم عن الضعف والارهاق العصبي ، وقد وصفه بانه تفريغ لطاقة الخلايا العصبية اثر استهلاك شحنتها المختزنة (الصيخان ، ٢٠١٠ : ٤٥).

وتوصلت دراسة (الطاهري،٢٠١٦) الى عدم وجود علاقة ين ما وراء الذاكرة والتعب العصبي لدى التلاميذ الموهوبين، ولا توجد فروف دالة احصائيا حسب متغيري الجنس والمستوى العلمي (الطاهري ، ٢٠١٦ : هـ) ، اما دراسة (عبد الخالق والذب ، ٢٠٠٦) فقد اشارت الى وجود علاقة سلبية بين التعب العصبي وتقدير الذات والرضا عن الحياة ، وانه توجد فروق دالة احصائيا بين متغيرات البحث بحسب متغير الجنس ولصالح الذكور (عبد الخالق والذيب ، ٢٠٠٦ : ٣٤٥).

وعملية الاستذكار هي اكثر من مجرد قراءة عابرة للكتاب او النظر الى الملخصات ، بل تتطلب القيام بمراجعات مثمرة لما تم تعلمه واكتسابه ، وهذا يعني محاولة الطالب القيام باستذكار المعلومات ذات الصلة والمترابطة بعد قراءتها مباشرة ، ومحاولة تذكر الحقائق المهمة وصياغة اسئلة والاجابة عليها ، والقيام بعملية تنظيم ذاتية للمادة المدروسة ، وهذا يودي الى ارتفاع التحصيل الدراسي وتوفير الجهد المبذول واستثماره افضل استثمار واختصار الوقت المستغرق في عملية الاستذكار (عدس وتوق ١٩٨١ : ١٨٢). وتوثر العادات الدراسية على لتحصيل الدراسي ، اذا لايرجع حصول بعض الطلبة على درجات منخفضة في الاختبارات، بالضرورة الى ضعف قدراتهم العقلية او نقص في مستوى ذكائهم او قصورهم في بعض متغيرات شخصياتهم ، انما يرجع الى افتقارهم لمهارات المذاكرة وعاداتها (العجمي ، ٢٠٠٣ : ٤٥).

ويرى كل من كولر وهولان (Culler & Holahan,1980) ان الطالب الذي لديه عادات استذكار جيدة ، قد اعد نفسه جيدا للامتحان ، ويمكن ان يعايش درجة اقل من الاضطراب

اثناء موقف الامتحان نفسه ، بالتالي يكون لديه انتباه عالي لمهمة اداء الامتحان (Culler & Holahan,1980:16).

وتوصلت دراسة (النواب ومحمد ،٢٠١٤) الى ان طلبة الجامعة يمتلكون عادات استذكار ويستعملونها في موادهم الدراسية ،ووجود فروق دالة في عادات الاستذكار حسب متغير الجنس لصالح الاناث (النواب ومحمد ،٢٠١٤ :٣٠٣)، اما دراسة (الفتلي ،٢٠١١) فقد اظهرت النتائج ارتفاع مستوى الانجاز الدراسي لدى افراد عينة البحث نتيجة استعمالهم العادات الدراسية في المواد الدراسية (الفتلي ، ٢٠١١ :١) ، كما اظهرت نتئج دراسة(Watkins&Tsekaon,19942) ان الساعات التي يقضيها الطالب في المذاكرة لها دلاله معنوية على مستوى التحصيل (Watkins&Tsekaon,1994:332).

وتبرز اهمية البحث الحالي في :

-تزويد المهتمين بمعلومات نظرية عن مفهوم التعب العصبي ومفهوم عادات الاستذكار.

-يمكن لنتائج الدراسة أن تزيد من تبصيرالاهل وادارات المدارس والمدرسين باالطرق الصحيحة في التدريس وعدم اثقال كاهل الطلبة بالواجبات وممارسة الضغوطات النفسية .

- يمكن أن تفيد المرشدين التربويين في تصميم وبناء البرامج الارشادية للحد من التعب العصبي وتزيدهم بعادات الاستذكار الجيدة .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١-مستوى التعب العصبي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين.

٢-دلالة الفروق الاحصائية في مستوى التعب العصبي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين حسب متغير الجنس (ذكور – اناث).

٣-مستوى عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين.

٤-دلالة الفروق الاحصائية في مستوى عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين حسب متغير الجنس (ذكور – اناث).

٥-العلاقة بين التعب العصبي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين.

حدود البحث :

يشمل البحث الحالي الطلبة المتميزين في المرحلة المتوسطة من كلا الجنسين (ذكور ، اناث) للدراسة الصباحية في مركز محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٨ – ٢٠١٩) م .

تحديد المصطلحات :

أولا : التعب العصبي : Nervous Fatigue : عرفه كل من :-

- (**عسكر** ، ٢٠٠٠) **بانه:** (حالة من الانهاك او الاستنزاف البدني الناتج عن التعرض للضغوط القوية والمستمرة ويشمل مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب والارهاق وفقدان القدرة على الابتكار) (عسكر ، ٢٠٠٠ : ٣٨).

- **(نيوويرث وابيرنهارت ،٢٠٠٣) بانه:** (المستوى المتدني للنشاط الذهني الذي يعاني منه الفرد والناجم عن انخفاض في النشاط العصبي المركزي (الاثارة) (Neuwirth & Eberhardt,2003:78).

-**تعريف الباحثة النظري** (شعور عام بالتعب الذهني الشديد الذي ينتاب الطالب ناتج عن الجهد العقلي والبدني والنفسي والذي يودي الى الارهاق والتعب وضعف القدرة على التركيز او الحكم الصحيح).

-**التعريف الاجرائي** (الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على المقياس المعد لهذا الغرض) ، وقد تبنت الباحثة تعريفها النظري

ثانيا : عادات الاستذكار Study Habits

أ -العادة : Habit عرفها :-

-(**عاقل ، ١٩٧٩) بانها** :(شكل من اشكال النشاط في بادى الامر ، خارج للارادة ومشهور به ولكنه اصبح اليا ومكررا ، وتساعد على توفير الجهد والوقت ، ولها دور مهم في عملية التعليم وهي نوع من انواع السلوك المكتسب يتكرر في الكواقف المتشابهة .(عاقل ، ١٩٧٩ ، ٦٤).

ب-عادات الاستذكار : Study Habits عرفها كل من :-

-(**زيدان، ١٩٩٠) بانها** : (نمط سلوكي يكتسبه الطالب خلال ممارسته المتكررة لتحصيل المعارف والمعلومات، واتقان الخبرات والمهارات ، وهذا النمط السلوكي يختلف باختلاف الافراد ، يتباين بتباين التخصصات) (زيدان ، ١٩٩٠ : ٣٠) . -**(Wison,1996)**

بانها: (اساليب متعددة للدراسة يستعملها الطالب اثناء الاستذكار وتنظيم الوقت في بيته تساعده على حدوث التعلم) .(Wilson,1996:8).

- **تعريف الباحثة النظري بانها** :(الانماط السلوكية التي يكتسبها الطالب من خلال الممارسة والتكرار في انجاز الواجبات المطلوبة منه في موعدها المحدد وعدم تاجيلها لتحصيل المعلومات واكتساب المعارف والمهارات)

- **التعريف الاجرائي** (الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على المقياس المعد لهذا الغرض). وقد تبنت الباحثة تعريفها النظري.

الفصل الثاني : أ- الإطار النظري والدراسات السابقة

اولا : التعب العصبي: هناك اسباب عدة للتعب العصبي منها :

-الصراع النفسي ذو التاريخ الطويل نتيجة تضارب الرغبات والاقدام والاحجام في السلوك .

-النمو المضطرب للشخصية وعدم ضبط النفس واعتقاد الفرد بقله حيلته ، وعدم ثقته بنفسه والملل والحياة الروتينية.

-الاضطرابات الاسرية والانهيار الاسري وطرق التربية الخاطئة والهروب من تحمل المسئولية وسوء التوافق الاجتماعي .

-العمل الشاق المرهق تحت الضغوط المصحوب بالقلق وامجهود الذي يستنفذ الطاقة العصبية ويعوق الاسترخاء. (http://wassm.dlgoo,us/t13553,topic).

نظريات التعب العصبي :

١-نظرية المجال :

يعد مفهوم الاتساق المعرفي دالى ارتباط وانسجام بين الخبرات السابقة لدى الفرد والخبرات الجديدة ، وهي توكد فكرة اساسية موداها ان السلوك يتحدد بالمجال النفسي المدرك الذي يوجد فيه الفرد في لحظة ما (الزيات ، ١٩٩٦ ، ٢٧).وهي ترى ان التعب العصبي حالة من انعدام عدم التوازن يدفع الفرد الى مقاومته وهو يحدث بسبب تنبيه داخلي او خارجي يودي الى الادراك السيء للموقف بسبب غموض المنبهات وتعقيدها (Bourne,1971:47).

٢- نظرية هنس سيلي :

تركز على الاجهاد والشدة واثرهما على الفرد ، وتشير هذه النظرية ان معظم الناس يستجيبون بصورة نمطية لمجموعه متباينة من مراحل الشدة بما فيها التعب العصبي او

العضلي ، فهذه تشترك في نمط واحد من االستجابة للشدة والتي يمر بادوار ثلاثة اطلق عليها مصطلح حالى التكيف ، فالفرد عادة يقوم بالتكيف الناجم عن الشدة الواقعه عليه ، اما اذا استمر تعرض الفرد لمصدر الشدة لمدة طويلة فان مقاومة الفرد تتوقف في التكيف عليه ، وهذا يودن بببدايه الدور الثالث وهو دور الاعياء والانهاك ، وقد لوحظ ان الاعراض التفسية او الجسمية قد تحدث في اي دور من الادوار (كمال ، ١٩٨٨ : ٢٨٢).

وقد تبنت الباحثة نظرية هنس سيلي في بحثها.

ثانيا : عادات الاستذكار :

لابد من تعليم الطالب العادات الدراسية المناسبه منذ سنواته الاولى ، ومن اجل ذلك لابد من اتباع الاجراءات الاتيه من قبل الطلبة:

-ان يعرف الطالب ان الدراسة هي مسوؤلية وان التهاون في ادائها يؤدي الى انخفاض تحصيله الدراسي.

-تنظيم بيئة الطالب الدراسية (غرقة الدراسة) بحيث تزال كل مشتتات الانتباه ، كالمجلات والسجلات والهاب الكومبيوتر..... الخ .

-ان ينظم الطالب وقته ويخصص وقنا محددا والالتزام به لكي لاتتراكم الواجبات الدراسية .

-ان يستخدم الطالب طريقة (المسح والتساؤل والقراءة والتسميع) كاسلوب في الدراسة ، فعلية ان يتقح العنواوين الرئيسة (مسح) ثم يقوم بتحويل هذه العناوين الى اسئلة (التساؤل) ثم يبدا بقراءة المواضيع بحثا عن اجابات (المراجعة) واخيرا يعمل على تسميع المعلومات التي تعلمها وراجعها بصوت مرتفع (التسميع) .

-ان يجزا المادة الدراسية الطويلة الى وحدات يتمكن من دراستها وفهمها وحفطها ويمارس التدريب المجزا . (بدير ، ١٩٩٠ : ١٢).

نظريات عادات الاستذكار :

١ -نظرية جثري Gathrie :

يوكد على مبدا الاقتران في مقابل التعزيز ويعتبر التعزيز شكل من اشكال المثير ويعتبر ان المكافاة لها خاصية الاحتفاظ بالتاثير على الارتباطات الاولية او المحافظة على هذا التاثير ، والعادة في نظر جثري نمط من الحركات ثابت نسبيا وهذا النمط يعمل في مواقف مقدمة بواسطة عدد محدد من المنبهات ، ويقول انه في تحليلنا للعادة في هذا المعنى يجب

ان نعتمد على فكرة المثيرات الناشئة عن حركات الفرد ومن ثم فان اكتساب عادة يتوقف على عدد كبير من الارتباطات التي تربط سلسلة معينة من الحركات تودي الى نمط سلوكي معين (غازدا وكورسين، ١٩٨٣ : ٨٩) .

٢- نظرية اوزبل Ausubel:

يرى اوزبل ان التركيب يعاد تشكيله من جديد من خلال المعلومات الجديدة ليصبح جزءا لايتجزا منه ، وهكذا يتكون سلسلة من اعادة التركيب ، يتغير مع كل جديد ، وان تراكم المعلومات بشكل هرمي من الافكار العامة الى العمومية تحث الطالب على بناء روابط معرفية تربط المعلومات الجديدة بالقديمة، وان عملية تنظيم المعلومات على نحو منطقي تودي لقيام الطالب بربطها في بيئة معرفية ، كما ان اكتشاف الطالب للمعلومات جزئيا او كليا تؤدي الى دمجها في بنيته المعرفية (النواب ومحمد ،٢٠١٤: ٢٣٢) .

وقد اعتمدت الباحثة على نظرية جثري في بحثها.

الفصل الثالث :اجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث Population of the research

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة للعام الدراسي(٢٠١٨ – ٢٠١٩)، والبالغ عددهم (٥٥٦٧٨) طالبا وطالبة وبواقع (٣٥١٢٥) طالبا (٢٠٥٥٣) طالبة من المدارس المتوسطة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى /مركز مدينة بعقوبة

ثانياً: عينة البحث The Sample of the research

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وبلغت(٢٠٠) طالبا وطالبة وبواقع (١٠٠) طالبا و (١٠٠) طالبة ، اختيرت بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي من مدرستين من مدارس المتميزين وبواقع مدرسة واحدة للبنين ومدرسة واحدة للبنات ، جدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) عينة البحث موزعة حسب المدرسة والجنس

ت	اسم المدرسة	اعداد الطلبة		المجموع
		ذكور	اناث	
١	ثانوية الجواهري للبنين	١٠٠		١٠٠
٢	ثانوية الحرية للبنات		١٠٠	١٠٠
المجمـــــــــــــوع		١٠٠	١٠٠	٢٠٠

ثالثاً : أداتا البحث Research Tools

إن البحث الحالي يهدف إلى معرفة العلاقة بين االتعب العصبي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين لذا تطلب الأمر توافر اداتين تتوفر فيهما الخصائص السيكومترية لتحقيق أهداف البحث ،على وفق الخطوات الآتية:

-مقياس التعب العصبي :

بعد اطلاع الباحثة على المقاييس ذات العلاقة لم تجد مقياسا حديثا يتناسب مع بحثها الحالي على البيئة العراقية على حد علم الباحثة ، لذا تطلب الامر توفر اداة تتوافر فيه الخصائص السيكومترية للمقياس، وقد تم إعداده بالخطوات الآتية:

١-تحديد مفهوم التعب العصبي وابعاده:

بعد إطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة في هذا الميدان، اعدت الباحثة تعريفا نظرياً لها وهو : (شعور عام بالتعب الذهني الشديد الذي ينتاب الطالب ناتج عن الجهد العقلي والبدني والنفسي والذي يودي الى الارهاق والتعب وضعف القدرة على التركيز او الحكم الصحيح) ، واعتمدت على الابعاد التي حددها (بن يعقوب ، ٢٠١٠) للتعب العصبي وهما :

١-البعد النفسي : (وهي مجموعة من الاعراض الوجدانية بما فيها الاكتئاب ،والقلق، والسلوك العدواني، واضطراب الشخصية ،وضعف الانتباه والتركيز ،والتدخين ، والوحدة ،والهروب من الاسرة ،والمسئوليات المدنية.... الخ)

٢-البعد الجسمي : هي الاشارات التحذيرية لعدم وجود التوازن النفسي بما فيها التقاعس عند الاستيقاظ صباحا، او الشعور بانهاك القوى، والخمول ..... الخ) (بن يعقوب ٢٠١٠ : ١٤٥)

٢-اعداد فقرات المقياس بصورتها الاولية

بعد تحديد تعريف التعب العصبي وتحديد ابعاده وتعريف كل بعد، قامت الباحثة بصياغة فقرات تتناسب مع تعريف البعد وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة وتم صياغة (٤٠) فقرة وقد توزعت تلك الفقرات على ابعاد المقياس على التوالي .

٣- صلاحية الفقرات وتحديد بدائل الاجابة

للتعرف على صلاحية الفقرات لقياس الرفاهية الاكاديمية عرضت الفقرات بصورتها الأولية البالغ عددها (٤٠) فقرة على مجموعة من المختصين في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (٥) خبراء وذلك لبيان رأيهم في: -صلاحية الفقرات لقياس التعب العصبي – مدى ملائمة الفقرات للبعد االذي وضعت فيه – مدى ملائمة بدائل الإجابة لتقدير الإستجابة على فقرات المقياس وهي : (موافق ، موافق الى حد ما، غير موافق)، وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وآراءهم في الفقرات واقترحوا تعديل عدد من الفقرات لتناسب طلبة المرحلة المتوسطة وبذلك حازت (٣٦) فقرة على اتفاق الخبراء وبنسبة (١٠٠%) وتم إستبعاد اربع فقرات لكونهما لم يحصلا على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، كما إتفقت آراء الخبراء بخصوص ملائمة بدائل الاجابة لتقدير الاستجابة على فقرات المقياس.

-إعداد تعليمات المقياس

راعت الباحثة عند وضعها للتعليمات أن تكون واضحة ومفهومة،و التأكيد على قراءة التعليمات بعناية، والإجابة بصدق، وعدم ترك أيّة فقرة، مع ذكر البيانات المطلوبة كالجنس، فضلاً عن توضيح طريقة الإجابة على فقرات المقياس بوضع (√) تحت البديل الذي يعتقد الطالب بأنه ينطبق عليه.

التحليل الاحصائي للفقرات: اتبعت الباحثة الخطوات التالية للتحليل :

القوة التميزية لفقرات المقياس :

ان الهدف من هذه الخطوة هو تطبيق المقياس على عينة المجتمع لغرض ايجاد درجةالانسجام في الاستجابة واستبعاد الفقرات غير المميزة ، بعد انتهاء الباحث من تصحيح االاستمارات والبالغة(٢٠٠) استمارة وبطريقة حساب القوة التميزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين لعينتين مستقلتين ومتساويتين للموازنة بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا ، حيث حددت الدرجة الكلية لكل استمارة ورتبت الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى

درجة وتم سحب (٢٧%) من الدرجات العليا و(٢٧%) من الدرجات الدنيا، وبلغت مجموع االاستمارات(١٠٨) استمارة بواقع(٥٤) لكل مجموعة وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات البالغ عددها (٣٦) فقرة وتبين ان جميع الفقرات لها قوة تمييزية اذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٥%)، وبذلك اصبح مجموع فقرات المقياس (٣٦) فقرة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معامل التمييز لفقرات مقياس(التعب العصبي)

الفقرة	القيمة التائية	الفقرة	القيمة التائية
١	٢.٤٥٦	١٩	٣,٧٦٥
٢	٦,٨٩٠	٢٠	٤,٩٨٠
٣	٧,١٩١	٢١	٨,٨٤٣
٤	٧,٧٦٨	٢٢	٥,٧٦٤
٥	٢,١١١	٢٣	٦,٣٤٩
٦	٣,٣٢١	٢٤	٣,٢١٣
٧	٦,٣٤٥	٢٥	٤,٦٧٣
٨	٦,٣٤٩	٢٦	٧,٨٨٤
٩	٤,٥٦٧	٢٧	٣,٤٢١
١٠	٢,٨٣٣	٢٨	٥,٤٥٣
١١	٩,٥١١	٢٦	٢,٧٨٠
١٢	٦ ،٢٣٤	٣٠	٢,٢٢١
١٣	٥,٤٢٢	٣١	٣,٣٣٣
١٤	٧.٢٣٤	٣٢	٦,٢١١
١٥	٦,١٢٣	٣٣	٨ ،٩١٢
١٦	٤,٦٥١	٣٤	٣,٣ ٣٠
١٧	٤,٥٤٥	٣٥	٨.٩٠٤
١٨	٧,٦٥٤	٣٦	٤,٣٧٤

الخصائص السايكومترية للمقياس:قامت الباحثة بايجاد نوعين من الصدق هما :

أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity)

وتم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم النفسية والبالغ عددهم (٥) خبراء(ملحق ١).

ثانيا صدق البناء (Construct Validity)

-ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لقد قامت الباحثة بحساب هذا النوع من الصدق باستخراج اسلوب ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) باستخدام معامل ارتباط بيرسون على نفس اعداد عينة التمييز ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التعب العصبي(٠,٤٤ – ٠.٨٥) عند مستوى دلالة (٥%) ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التعب العصبي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٥٧	١٩	٠,٦٥
٢	٠,٤٥	٢٠	٠,٥٤
٣	٠,٧٨	٢١	٠,٤٥
٤	٠,٧٧	٢٢	٠،٨٣
٥	٠,٤٩	٢٣	٠,٧٦
٦	٠,٧٢	٢٤	٠,٥٦
٧	٠,٨٥	٢٥	٠,٥٨
٨	٠,٦٢	٢٦	٠,٤٦
٩	٠.٦٧	٢٧	٠,٥٢
١٠	٠,٨٠	٢٨	٠,٤٩
١١	٠,٥١	٢٩	٠,٦١
١٢	٠,٦٠	٣٠	٠,٤٧
١٣	٠,٥٥	٣١	٠,٧٠
١٤	٠,٥٠	٣٢	٠,٨٤
١٥	٠,٤٨	٣٣	٠,٤٤
١٦	٠,٧٥	٣٤	٠.٧١
١٧	٠,٨٣	٣٥	٠,٦٣
١٨	٠,٥٣	٣٦	٠,٥٩

الجدولية بلغت (٠,١٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ثالثا : الثبات

وقد اعتمدت الباحثة على طريقة إعادة الإختبار (Test- Re test) للتحقق من ثبات مقياس التعب العصبي ، لذا قامت الباحثة بتطبيق مقياس التعب العصبي على عينة تبلغ (٢٠) طالبا وطالبة، ثمّ أعيد تطبيق المقياس نفسه على المجموعة نفسها بعد مرور أسبوعين، وقامت الباحثة بحساب معامل اتباط "بيرسون" بين التطبيقين الأول والثاني إذبلغ (٠,٨١)،وهو معامل ثبات يمكن الإعتماد عليه في المقاييس الشخصية.

تصحيح المقياس

اصبح المقياس بصورته النهائية(٣٦) فقرة (الملحق،٢) ، وقد حددّ أمام كل فقرة البدائل (موافق،موافق الى حدما ،غير موافق)، وإعطيت الدرجات بين (٣-٢-١) للفقرات الموجبة و(١-٢-٣) للفقرات السلبية، وتتراوح درجات المقياس بين(١٠٨-٣٦) وبمتوسط فرضي (٧٢).

- **مقياس عادات الاستذكار :**

بعد اطلاع الباحثة على المقاييس ذات العلاقة لم تجد مقياسا حديثا يتناسب مع بحثها الحالي ، ، لذا ارتات الباحثة الى بناء مقياس عادات الاستذكار تتوافر فيه الخصائص السيكومترية للمقياس، وقد تم إعداده بالخطوات الآتية:

١-تحديد مفهوم عادات الاستذكار

بعد إطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة في هذا الميدان لم تجد مقياسا لعادات الاستذكار ينطبق مع عينة البحث الحالي ومع متغير البحث الحالي ، لذا ارتات الباحثة القيام ببناء مقياس لذلك وقد اعدت تعريفا نظرياً له وهي : (الانماط السلوكية التي يكتسبها الطالب من خلال الممارسة والتكرار في انجاز الواجبات المطلوبة منه في موعدها المحدد وعدم تاجيلها لتحصيل المعلومات واكتساب المعارف والمهارات) ، واعتمدت على الابعاد التي حددها (جابر والشيخ ، ١٩٧٨) لعادات الاستذكار وهي :

- تجنب التاخير : (وتعني اداء الواجبات المنزلية في الوقت المناسب ، والاهتمام بعملية التعلم المدرسي تنظيما وترتيبا واستيعابا كل يوم).

– طرق العمل: (وتعني اعطاء عناية خاصة لتنسيق وترتيب الحقائق والمعلومات والاستفادة من الرسوم البيانية والافكار التوضيحية في استيعاب العلوم وتحصيلها)(جابر والشيخ ، ١٩٧٨ : ٣).

٢– إعداد فقرات المقياس بصورتها الأولية

قامت الباحثة باعداد فقرات المقياس بصورته الأولية والذي يتكون من (٣٥) فقرة للتعرف على صلاحية الفقرات لقياس عادات الاستذكار عرضت الفقرات بصورتها الأولية البالغ عددها(٣٥) فقرة على مجموعة من المختصين في مجال التربية وعلم النفس (ملحق / ١) ، وذلك لبيان رأيهم في: –صلاحية الفقرات لقياس عادات الاستذكار– مدى ملائمة الفقرات للبعد االذي وضعت فيه – مدى ملائمة بدائل الإجابة لتقدير الإستجابةعلى فقرات المقياس وهي : (موافق ، موافق الى حدما ، غير موافق) ، وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وآراءهم في الفقرات واقترحوا تعديل عدد من الفقرات لتناسب طلبة المرحلة المتوسطة وبذلك حازت (٣٠) فقرة على اتفاق الخبراء وبنسبة (١٠٠%) وتم إستبعاد(٥) فقرات لكونهما لم يحصلا على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، كما إتفقت آراء الخبراء بخصوص ملائمة بدائل الاجابة لتقدير الاستجابة على فقرات المقياس .

٣–إعداد تعليمات المقياس:

راعت الباحثة عند وضعها للتعليمات أن تكون واضحة ومفهومة،والتأكيد على قراءة التعليمات بعناية، والإجابة بصدق، وعدم ترك أيّة فقرة، مع ذكر البيانات المطلوبة كالجنس، فضلاً عن توضيح طريقة الإجابة على فقرات المقياس بوضع (√) تحت البديل الذي ينطبق عليهم.

التحليل الإحصائي للفقرات:اتبعت الباحثة الخطوات التالية للتحليل :

١ – تمييز الفقرات :

ولغرض تحقيق ذلك تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، وبعد تطبيق الأداة وتصحيح الاجابات رتبت درجات الاستمارات ترتيبا تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة ، ثم سحب مانسبته(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(٢٧%)من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا كمجموعتين متطرفتين ، وقد بلغت (١٠٨) استمارة وبواقع (٥٤) استمارة لكل

مجموعة ، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات البالغ عددها (٣٠) فقرة وتبين ان جميع الفقرات لها قوة تمييزية اذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٥%) ، وبذلك اصبح مجموع فقرات المقياس (٣٠) فقرة، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل التمييز لفقرات مقياس(عادات الاستذكار)

الفقرة	القيمة التائية	الفقرة	القيمة التائية
١	٩,٣١٢	١٦	٤.٦٧٨
٢	٨,٢٣٤	١٧	٢.٢٣٤
٣	٣.٣٤٦	١٨	٨,٠٦٩٠
٤	٤,٤٩٦	١٩	٦,٤٢٩
٥	١٠,٦٥١	٢٠	١.٩٨٢
٦	٧.٤٥٩	٢١	١,٩٩٨
٧	٤,٧٥٦	٢٢	٢,٦٦٥
٨	٢,١١١	٢٣	٨,٠٦٩٠
٩	٩,٣١٢	٢٤	٦,٤٢٩
١٠	٥.٧١٢	٢٥	٢.٤٣٢
١١	٢.٢٢٢	٢٦	٦.٨٩٣
١٢	٦,٦٧٨	٢٦	٥,٤٢٦
١٣	٧,٨١٢	٢٨	٧,٢٨٤
١٤	٤,٨٧٩	٢٩	٦,٥٠٩
١٥	٢,٦٩٨	٣٠	٩.٤٥٣

الجدولية بلغت (٠,١٣) عند مستوى (٠,٠٥)

الخصائص السايكومترية للمقياس:قامت الباحثة بإيجاد نوعين من الصدق هما :

أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity):

تم الحصول على هذا النوع من الصدق من عرض فقرات المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس (ملحق /١).

ثانيا صدق البناء Construct Validity

قد قامت الباحثة بحساب هذا النوع من الصدق باستخراج اسلوب ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) ، وتراوحت قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس عادات الاستذكار (٠,٢٨ –٠,٨١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس عادات الاستذكار

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٣٨	١٦	٠,٣٦
٢	٠,٤٥	١٧	٠,٧٩
٣	٠,٣٢	١٨	٠,٥٠
٤	٠,٤٠	١٩	٠,٣٣
٥	٠,٤٤	٢٠	٠,٨١
٦	٠,٢٩	٢١	٠,٣٠
٧	٠,٥٤	٢٢	٠,٦٣
٨	٠,٦١	٢٣	٠,٤١
٩	٠,٧٧	٢٤	٠,٧٠
١٠	٠,٣١	٢٥	٠,٦٦
١١	٠,٤٣	٢٦	٠,٥١
١٢	٠,٢٨	٢٧	٠,٤٢
١٣	٠,٥٢	٢٨	٠,٦٥
١٤	٠.٦٧	٢٩	٠,٣٥
١٥	٠,٦٤	٣٠	٠,٦٩

ثالث : الثبات The Stability

وقد اعتمدت الباحثة للتحقق من ثبات مقياس عادات الاستذكار على طريقة (إعادة الإختبار)، لذا قامت الباحثة بتطبيق مقياس عادات الاستذكار على عينة تبلغ (٢٠) طالبا وطالبة، ثمّ أعيد تطبيق المقياس نفسه على المجموعة نفسها بعد مرور أسبوعين، وقامت الباحثة بحساب معامل اتباط "بيرسون" بين التطبيقين الأول والثاني ، إذبلغ (٠.٨٦)، وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه في المقاييس النفسية.

تصحيح المقياس:

تضمن المقياس بصورته النهائية(٣٠) فقرة (الملحق/٣) موزعة على االابعاد، وقد حدد أمام كل فقرة البدائل (موافق ، موافق الى حدما ، غير موافق)، وأعطيت الدرجات (١-٢-٣-) للفقرات السلبية و (٣-٢-١) للفقرات الايجابية وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس (٩٠-٣٠) درجة وبمتوسط فرضي(٦٠) درجة.

التطبيق النهائي للمقياسين:

تمت إجراءات التطبيق النهائي للمقياسين ، على أفراد عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (٢٠٠) طالبا وطالبة ، وقامت الباحثة بشرح التعليمات والهدف من البحث وكيفية الإجابة على المقياس .

الوسائل الإحصائية

-معامل ارتباط "بيرسون ،الأختبار التائي لعينة واحدة ،الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (فيركسون، ١٩٩١: ٢٢٦) .

الفصل الثالث :عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول :

تحقيقاً للهدف الاول من أهداف البحث الذي يرمي الى (التعرف على التعب العصبي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين)، قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي البالغ (٦٤) درجة والانحراف المعياري وقدره (٤,٩٦٨) درجة لعموم أفراد العينة ، وبعد مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٧٢) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢٢,٧٩٢)درجة ، وهي اكبرمن القيمة

الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) والجدول(٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) مستوى التعب العصبي لأفراد عينة البحث

عدد أفراد عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٦٤	٤,٩٦٨	٧٢	٢٢,٧٩٢	١,٩٦	دالة

يتضح من الجدول اعلاه بان متوسط استجابات أفراد عينة البحث يقل عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة إحصائية، مما يشير الى عدم وجود التعب العصبي لدى افراد عينة البحث وقد يعود ذلك الى كون الطلبة المتميزين او الموهوبين من اكثرشرائح الطلبة جدية وعملا بعادات الاستذكار الجيد ، كما قد تعود الى كون الطلبة المتميزين يتمتعون بمستوى عال من الصحة النفسية ، فمن خصائص المتميزين انهم يظهرون مستوى عال من الطاقة الجسمية ولديهم طاقة زائدة باستمرار ويتمتعون بقسط وافر من الحيوية ، ويتميزون بمرونة التفكير والتكيف مع المواقف .

الهدف الثاني :

تحقيقا للهدف الثاني الذي يرمي إلى(التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في مستوى التعب العصبي بحسب متغير الجنس) ، قامت الباحثة باستخراج الوسط الحسابي للذكور البالغ (٤٤) درجة وبانحراف معياري (٤,٦٩٣) درجة في حين كان الوسط الحسابي للإناث (٥٠) درجة بانحراف معياري (٤,٥٢١) درجة ، وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق ، وجد ان القيمة التائية المحسوبة(١٠,٢٩١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح الاناث والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) مستوى التعب العصبي بحسب متغير الجنس

الجنس	عينة البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٠٠	٤٤	٣,٦٩٣	١٠,٢٩١	١.٩٦	دالة
اناث	١٠٠	٥٠	٤,٥٢١			

وهذا يعني بانه انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التعب العصبي تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الخالق والذيب ، ٢٠٠٦) التي اشارت الى ان الطالبات اعلى جوهريا من الاناث في التعب العصبي (عبد الخالق والذيب ، ٢٠٠٦ : ٦٥) واختلفت مع دراسة (الطاهري ،٢٠١٦ ، ٥٠) التي اشارت الى عدم وجود اختلاف بين الذكور والاناث في التعب العصبي وقد يعود ذلك الى طبيعة الانثى الحساسة وحرصها على الدراسة واداء الواجبات اكثر من الذكور ونتيجة لذلك قد يصيبها القلق والتوتر والخوف عند اداء الامتحان وتسرع نبضات قلبها عند دخول القاعة الامتحانية لحرصها على مستقبلها الدراسي كونها من الطالبات المتميزات .

الهدف الثالث :

تحقيقاً للهدف الثالث من أهداف البحث الذي يرمي إلى (التعرف على عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين) ، قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي البالغ (٧١)درجة والانحراف المعياري وقدره (٦,٦٥١) درجة لعموم أفراد العينة ، وبعد مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٠) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢٣,٤٠) درجة ، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة(١.٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠٥، ٠) وبدرجة حرية (١٩٩) والجدول(٨) يوضح ذلك .

جدول (٨) مستوى عادات الاستذكار لأفراد عينة البحث

عدد أفراد عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٧١	٦,٦٥١	٦٠	٢٣,٤٠	١.٩٦	دالة

ويدل هذا على أن متوسط استجابات أفراد عينة البحث يزيد على المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة إحصائية ، مما يدل على استخدام طلبة المرحلة المتوسطة لعادات الاستذكار ويستخدموها في دراستهم ، وقد يعود ذلك الى كون الطلبة في مدارس المتميزين اكثر اعتمادا على الاساليب الصحيحة للاستذكار واقل ميلا الى استخدام الاساليب غير الصحيحة كالاستعجال في الاجابة وعدم اداء الواجب البيتي اوا التحضير للدرس وتشابهت هذه الدراسة مع دراسة (النواب ومحمد ، ٢٠١٤) التي اشارت الى امتلاك الطلبة لعادات الاستذكار السليمة في المواد الدراسية.

الهدف الرابع:

تحقيقا للهدف الرابع الذي يرمي إلى (التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في مستوى عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين بحسب متغير (الجنس) ، قامت الباحثة باستخراج الوسط الحسابي للذكور البالغ (٦٦) درجة وبانحراف معياري (٥,٤٥١) درجة في حين كان الوسط الحسابي للإناث (٧٧) درجة بانحراف معياري (٦,٦٧٢) درجة ، وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق ، وجد ان القيمة التائية المحسوبة(١٢,٧٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(*١،٩٦*)عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح الاناث والجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩) مستوى عادات الاستذكار بحسب متغير الجنس

الجنس	عينة البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٠٠	٦٦	٥,٤٥١	١٢,٧٨	١.٩٦	دالة
اناث	١٠٠	٧٧	٦,٦٧٢			

وهذا يدل انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى عادات الاستذكار تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (النواب ومحمد ، ٢٠١٤) وقد يعود ذلك الى رغبة الاناث في ترتيب وتنظيم وقتها لاداء واجباتهن مما يودي الى قضاء وقت اقل في الاستظهار مما ينتج عنه ارتفاع في تحصيلها الدراسي ، وقد يعود الى رغبة الطالبة في اكمال دراستها والحصول على مكانه مهمه في المجتمع.

الهدف الخامس

وتحقيقا لهذا الهدف الذي يرمي إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التعب العصبي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين ، تم إستخدام معامل إرتباط "بيرسون"(pearson) بين درجات استجابات عينة البحث على فقرات مقياس عادات الاستذكار وفقرات مقياس التعب العصبي، وعند استخدام الأختبار التائي وجد إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٠.٤٩٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(٠.١٣٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)، وجد أن القيمة التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (١٠) يوضح ذلك .

الجدول (١٠) العلاقة الإرتباطية بين التعب العصبي وعادات الاستذكار

نوع العلاقة	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
	المحسوبة	الجدولية	
عادات الاستذكار والتعب العصبي	٠.٤٩٣	٠.١٣٨	دال

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان هناك علاقة طردية بين التعب العصبي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس المتميزين ، وهذا يعني انه كلما زاد

التعب العصبي ازدادت حاجة الطالب الى استخدام عادات الاستذكار اي ان استخدام الطلبة لعادات الاستذكار الجيدة في دراستهم سيودي الى قلة تعب عصبي لدى الطلبة.

التوصيات :

توصي الباحثة بمايلي :

– على وزارة التربية الاهتمام بتحديث طرائق التدريس ومواكبة التطورات الحديثة في مجال التدريس بما يتناسب مع مستوى الطلبة المتميزين .

–التعاون بين المدرسة واولياء الامور من خلال المتابعة المستمرة لاولياء الامور وعقد الاجتماعات الدورية لاولياء الامور لمتابعة ابنائهم والاستمرار بمتابعة تفوقهم.

–اهتمام المرشدين التربوين بالطلبة المتميزين وتشجيعهم على الرضا عن انفسهم ودراستهم والتي تسهم بشكل فعال في تحسين عادات الاستذكار والاستمرار فيها .

–الاهتمام بالطلبة المتميزين والقيام ببرامج للوقاية من التعب العصبي للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية .

– على ادارات المدارس توفير مناخ ايجابي للتميز والابداع ومساعدتهم على تحمل الصعوبات .

–على الهيئات التدريسية تشجيع المتميزين وعدم تجاهلهم واستخدام وسائل تدريسية مناسبة لهم ودعمهم بما يتناسب مع قدراتهم العقلية وتقديم الجوائز والمكافات المادية والمعنوية لان بعض النظم التربوية تتجاهلهم.

المقترحات :

توصي الباحثة باجراء مايلي :

–دراسة العلاقة بين الذاكرة قصيرة المدى وعلاقتها بالتعب العصبي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

–دراسة العلاقة ين الاخفاق المعرفي وعادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة الابتدائية.

Abstract

Nervous Fatigue and its Relationship with Remembrance Habits Among Intermediate School Students in Schools of Outstanding Students

Submitted by

Assist. Prof. Ahlam Mahdi Abdullah (Ph.D.)

Iraq / Directorate of Education /DiyalaInstitute of Fine Arts for GirlsMorning Study

For the academic year 2018-2019

Keywords: nervous fatigue - remembrance habits.

The study aims to identify (the relationship between nervous fatigue and its relationship to remembrance habits among the intermediate school students in distinguished schools). The research sample consisted of (200) male and female students in the distinguished schools in the city of Baquba / Diyala province,To achieve the objectives of the research, the researcher built a scale of nervous fatigue and a scale of remembrance habits, and the psychometric properties of the two scales have been figured out. The researcher used the t-test and the Pearson correlation coefficient to find out the results,The researcher concluded that there is no nervous fatigue among students in the schools of the outstanding students, and there are statistically significant differences among the distinguished students according to the variable of gender and in favor of females,The study also found that students in the outstanding schools use the remembrance habits, and there are statistically significant differences in the level of the remembrance habits according to the variable of gender and in favor of females, and there is a positive correlation between nervous fatigue and the remembrance habits among intermediate school students in the distinguished schools.

المصادر :

- –بدير ، محمد نبيه (١٩٩٠) : عادات الاستذكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة المنصورة ، العدد ١٤ ، ج ٨ ، القاهرة.
- –بن يعقوب ، نعيمة (٢٠١٠) : التعب العصبي مرض العصر التفسير الفزيوكيميائي للتعب العصبي ، المؤسسة العربية للاستشارت العلمية وتنمية الموارد البشرية ، *مجلة عالم التربية* ، العدد ٤٢، القاهرة.
- –جابر ، جابر عبد الحميد ،الشيخ ، سليمان الخضري (١٩٧٨) : *كراسة تعليمات مقياس عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة* ، دار النهضة العربية ، القاهرة.

- -الحسين ، محمد ياسر محمد (٢٠٠٦) : *الوهن – الاثار – الاسباب – العلاج* ، دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع ، حلب ، سوريا.
- -الزيات ، فتحي مصطفى (١٩٩٦) : *سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي* ، القاهرة ، دار النشر للجامعات .
- -زيدان ، السيد عبد القادر (١٩٩٠) : *عادات الاستذكار وعلاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود* ، *بحوث الموتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر* ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة .
- -السباتين ، احمد (٢٠٠٦) : *دراسة مقارنة لمستوى مهارات التفكير فوث المعرفي بين الطلاب الموهوبين واثرانهم العاديين بالمرحلة المتوسطة في مدارس مكة المكرمة* ، رسالة ماجستير ، كلية التربية العليا ، جامعة عمان العربية .
- -الصيخان ، ابراهيم سالم (٢٠١٠) : *الاضطرابات النفسية والعقلية (الاسباب والعلاج)*، ط١، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الاردن .
- -الطاهري ، زهية (٢٠١٦) : *ماوراء الذاكرة وعلاقتها بالتعب العصبي لدى التلاميذ الموهوبين في مادة اللغة العربية مرحلة التعليم المتوسط* ، دراسة ميدانية بولاية ورفلة (رسالة ماجستير) ، جامعة قاصدي مرباح ، ورفلة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، الجزائر.
- -عاقل ، فاخر (١٩٧٩) : *معجم علم النفس* ، دار الملايين ، بيروت .
- -عبد الخالق ، احمد والذيب ، احمد (٢٠٠٦) : *التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة ، مؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية (العلوم الاجتماعية)* ، الكويت .
- -العبيدي ، حازم بدري (٢٠٠١) : *اثر برنامج لخفض التعب النفسي لدى العاملين في المؤسسات الانتاجية* ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، العراق .
- -العجمي ، مها بنت محمد (٢٠٠٣) : علاقة عادات الاستذكار واتجاه نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات في الاحساء ، *مجلة رسالة الخليج العربي* ، العدد ٨٩ ، مج ٨٩.

- -عدس ، عبد الرحمن وتوق ، محي الدين (١٩٨١) : *علم النفس العام* ، عمان ، مكتبة الاقصى .
- -عسكر ، علي (٢٠٠٠) : *ضغوط الحياة واساليب مواجهتها* ، ط٢ ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- -العميرة ، محمد حسن (٢٠٠٢): *المشكلات الصفية* ، دار المسيرة للنش والتوزيع ، ط١.
- -غازدا ، جورج ام وكورسين ، ريموند(١٩٨٣): *نظريات التعلم* ، دراسة مقارنة ، ترجمة علي حسين حجاج ، الجزء الاول ، الكويت .
- الفتلي ، حسين هاشم هندول (٢٠١١):*التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات الدراسية ودافع الانجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية* ، كلية التربية ، جامعة القادسية.
- فيركسون ، جورج اي (١٩٩١): *التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس* ، ترجمة هناء العكيلي، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.
- -كمال ، علي (١٩٨٨) : *النفس (انفعالاتها وامراضها وعلاجها)* ، ط٤ ، ج١ ، الدار العربية ، بغداد .
- -النواب، ناجي محمود ومحمد ، اياد هاشم (٢٠١٤): عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكو الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ، *مجلة الفتح* ، جامعة ديالى ، العدد ٥٧ .

المصادر الاجنبية :

- Bourne. Lye, E., (1971*): The Psychology of Thinking. New Jersey:* Prentice Hill, Englewood dips.
- -Comi G, Leocani L, Rossi P, Colombo B (2001*). "Physiopathology and treatment of fatigue in multiple* .1 sclerosis". J. Neurol. 248 (3)
- -Culler.R.E&Holahan ,C.J:Jest anxiety and academic performance(1980) *: The effect of study releted behavior Journal Education Psychology* ,72.
- -Lehrer, M, Poul and Wool Folk, Robert, (1993*): Stress Management.* 2nd Ed.
- -Neuwirth, Wolfgang & Eberhardt, Günter, (2003): *Flicker-Fusion Frequency Manual – Release*, 21. Mödling, Austria, November 2003. Dr. G. Schuhfried GmbH.

- Watkns, D, and tsekaon (991). *Daily Living and study habits and the academic achievement of secondary school*, perceptual and motor skills V. 09. No. 0

- -Wilson, K. (1996) :*Study Habits as a Factors in the Locus of Control Academic Achievement Relationship* . Psychological Reports , Vol.34, No.8.
  - (http://wassm.dlgoo,us/t13553,topic)

ملحق (١) أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث

ت	اسماء السادة الخبراء	اللقب العلمي والتخصص	مكان العمل
١	أ.د فتحي عبد الرحمن الضبع	استاذ/ الصحة النفسية	كلية التربية / جامعة سوهاج
٢	أ.د محمد انور	استاذ/ القياس والتقويم	كلية التربية – ابن رشد / جامعة بغداد
٣	أ.د خنساء عبد الرزاق	استاذة/ علم النفس التربوي	تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة للبنين
٤	أ.م.د اميره مزهر حميد	استاذ مساعد / الارشاد التربوي	تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة للبنات
٥	أ.م.د ضمياء ابراهيم محمد	استاذ مساعد/ علم النفس التربوي	تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة للبنات

ملحق(٢) مقياس التعب العصبي بصورته النهائية

ت	الفقرات	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق
١	اعاني من الارق			
٢	لدي ضعف في السيطرة على ضبط النفس			
٣	اشعر بفقدان التوازن			
٤	اخاف من الاماكن المغلقة			
٥	اتلعثم عند الحديث مع الاصدقاء			
٦	ضعف الثقة بنفسي			
٧	اشعر بالألم في اسفل الظهر			
٨	اشعر بالحزن			
٩	اشعر بالإحباط في عدم قدرتي على النجاح			
١٠	اشعر بالدوار (الدوخة)			
١١	علاقتي سيئة مع افراد اسرتي			

١٢	ترتجف يداي عند الكتابة			
١٣	اشعر بالملل من الدراسة			
١٤	اصاب بالإمساك في بعض المرات			
١٥	ليس لدي القدرة على تحمل المسؤولية			
١٦	انا شخص عصبي			
١٧	اشعر بالتعب والانهاك			
١٨	اشعر باضطراب في النوم			
١٩	اعاني من تسارع ضربات القلب			
٢٠	لدي ضعف في القدرة على التركيز اثناء الدرس			
٢٢	اجد ان سلوكي عدواني			
٢٣	ادخن في بعض المرات			
٢٥	اشعر بالخمول عند الاستيقاظ صباحا			
٢٦	اشعر بالصداع			
٢٧	استثار لأتفه الاسباب			
٢٨	اقوم بغسل يدي اكثر من مرة			
٢٩	ليس لدي القدرة على الابتكار			
٣٠	اكره اي شخص افضل مني			
٣١	اشعر بالتشاؤم من المستقبل			
٣٢	اميل الى العزلة			
٣٣	اشعر بالغربة			
٣٤	انا شخص فاشل			
٣٥	اشعر بان ذاكرتي تتدهور			
٣٦	الوم نفسي على اي عمل اقوم به			

ملحق (٣) مقياس عادات الاستذكار بصورته النهائية

ت	الفقرات	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق
١	استيقظ مبكرا للقراءة			
٢	اقوم بتدوين الملاحظات المهمة			
٣	اتابع المدرس اثناء شرحه للدرس			
٤	احدد النقاط الاساسية في كل جزء من موضوع الدرس			
٥	اقرا الدرس قبل ان يشرحه المدرس			
٦	انتبه الى الدرس جيدا			
٧	احدد النقاط الصعبة في الموضوع للاستفسار عنها من المدرس			
٨	اشارك في المناقشات التي يطرحها المدرس			
٩	اقوم بحل الاسئلة السابقة للموضوع			
١٠	استعد للامتحان قبل موعده بوقت كاف			
١٢	اترجم بعض المعلومات الى رسوم واشكال توضيحية			
١٣	استعد للامتحان بشكل جيد			
١٤	قلة انشغالي بالمادة بعد اداء الامتحان تجنبا للقلق			
١٥	انام مبكرا ليلة الامتحان			
١٦	اوزع وقت الاجابة على عدد الاسئلة			
١٧	قلة انشغالي بأي شيء يخص الامتحان قبل نصف ساعة			
١٨	ابدا الاجابة بحل الاسئلة السهلة			

١٩	اراجع الاجابة قبل تسليمي ورقة الامتحان			
٢٠	اتخلص من القلق قبل دخولي قاعة الامتحان			
٢١	اراجع الموضوعات بشكل دوري			
٢٢	اضع خط تحت الاجزاء المهمة للموضوع			
٢٣	اقرا الاسئلة كلها قبل الاجابة			
٢٥	اقرا بعض آيات القران قبل دخولي القاعة			
٢٦	اتناول فطوري قبل حضوري للمدرسة			
٢٧	اجلس في مكان هادئ للقراءة			
٢٨	اخصص وقت للراحة اثناء الدراسة			
٢٩	اتخلص من كل المشتتات في غرفتي كالحاسوب والموبايل			
٣٠	اقوم بتلخيص الموضوع بدفتر خاص			