العادات الدراسية وعلاقتها بمهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة

أ.م. د. ندى عبد باقر

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الملخص:

إن أداء الطالب الجامعي يتأثر بعاداته الدراسية (study Habits) فهناك الكثير من الطلبة لا يحصلون على تقديرات تتناسب جودهم المبذولة في الدراسة، بل يعانون من الإخفاق في بعض المواد، وفي نفس الوقت يشكوا بعض الأساتذة من الطلبة الذين يبدون سلبيين في بعض المواقف التعليمية، كتأجيل الواجبات وضعف الرغبة لديهم بشكل واضح في حضور المحاضرات وكثيراً ما يبدو عليهم اللااكثرات في مناقشة موضوعاتهم وما يدور فيها من أفكار، والضجر الممزوج بانخفاض مستوى التحصيل، كما يسود بين الطلبة كثرة الغيابات وتحسين الفرص لإلغاء المحاضرات او تأجيلها أسباب ومبررات مختلفة، او افتعال المناسبات لتعطيلها، او انهائها قبل موعد انتهاء المحاضرة. يسود بينهم الإهمال في أداء الواجبات الأكاديمية، ان المرحلة الجامعية تتطلب التهيؤ كما يتناسب، لذا فان الانتقال الى الصفوف الدراسية في الكلية يتطلب تعديل للعادات الدراسية، وغالباً ما يجد الطالب صعوبة لتحسين عادات الدراسية، ويحتاج الطلبة تعلم ضبط اوليات التوازن، وعميلة إيجاد التوازن بين الاستقلالية من جهة واستمرار الاتصال مع الاسرة من جهة أخرى، يتطلب من الطلبة ان يبدأ تدريجياً في تقليل الاعتماد على الأخرين والحفاظ على الشعور بالارتباط معهم وهذا يضعنا امام تساؤلات حول العادات الدراسية ومدى ارتباطهما بأحد اهم متطلبات او مميزات المرحلة العمرية والدراسية للطلبة في الجامعة وهي مهارة تنظيم الذات، وكانت اهداف البحث هي التعرف على مستوى الذات وايجاد الفروق في ذوات الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور أناث) والتخصص (علمي –انساني) وطبيعة العلاقة بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات ولتحقيق هذه الأهداف اختير عينة بالأسلوب العشوائي من الطلبة كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم (416) طالباً وطالبة (208) ذكور، (208) اناث للعام الدراسي (2016–2017).

وتم تطبيق مقياسي عادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات بعد تحقيق من خصائصهما السيكو مترية (الصدق–الثبات)، وعند تحليل البيانات تم استعمال وسائل إحصائية متعددة وعند تحليل البيانات تم استخدم وسائل احصائية متعددة :

وفي ضوء النتائج توصي الباحثة :

1- ضرورة اهتمام الطلبة المرحلة الجامعية بممارسة العادات الدراسية الايجابية لرفع مستوى التحصيل الاكاديمي.

2- ضرورة حث الطلبة على استعمال الاساليب التي تدفع الطلبة الى اسخدام مهارة تنظيم الذات لديهم وتجعلهم اكثر دافعية لتحقيق النجاح.

الفـــصل الأول

مشكلة البحث Problem of the Reseach: -

إن المرحلة الجامعية تتطلب التهيئو لما يتناسب ومتطلباتها وغالباً ما يجد الطالب صعوبة لتحسين عاداته الدراسية ويتطلب من الفرد ان يبدأ تدريجياً في تعليل الاعتماد على الأخرين. كما يحاول الحفاظ على الشعور بالارتباط معهم وبالتالي تدور مشاعر الفرد بين او أيجاد مسافة فاصلة عن الاخرين. مما يسبب توتراً في العلاقات معهم.

(Youniss & Smollar .1989.p.71)

إن أداء الطالب الجامعي يتأثر بعاداته الدراسية (Studt Habits) فهناك الكثير من الطلبة لا يحصلون على تقديرات تتناسب مع جهودهم المبذولة في الدراسة، بل يعانون من الأخفاق في بعض المواد، ويشكون بعض الأساتذة في الوقت نفسه من الطلبة الذين يبدون سلبيين في بعض المواقف التعليمية، كتأجيل الواجبات، وضعف الرغبة لديهم بشكل واضح في حضور المحاضرات والضجر الممزوج بانخفاض مستوى التحصيل، كما يكثر الغياب بين الطلبة وكذلك يسود بينهم الأهمال في أداء الواجبات الأكاديمية فقد ظهرت بعض الدراسات مثل دراسة (Nouhi & etal) 2008 وجود ضعف في العادات الدراسية لدى الطلبة في مجال التخطيط وإدارة الوقت والتركيز ومجال تدوين الملاحظات. (Nouhi & etal, 2008, p.68)

إن فشل معظم الطلبة لا يعود بالضرورة الى ضعف قدراتهم العقلية أو نقص في مستوى ذكائهم، او قصورهم في بعض متغيرات الشخصية، انما قد يرجع الى افتقار هم العادات الدراسية الصحيحة وكلما تقدم الفرد في العمر يصبح أكثر تحملاً للمسؤولية في عملية التعلم.

(السبيعي، 2006، ص.45)

وفي دراسة (عيسوي، 1985) التي اجراها على طلبة جامعة الإسكندرية أظهرت ضعف إدراك كثير من الطلاب لعادات وأساليب الاستذكار السلمية، مما اثر على نتائج التحصيل الدراسي وتبين ضعف الاهتمام بموضوع العادات الدراسية في حدود 25% من الطلبة.

(عيسوي،1985، ص.415)

ذلك ما يضعنا امام تساؤلات حول العادات الدراسية، ومدى ارتباطها بأحد أهم متطلبات او مميزات المرحلة العمرية والدراسية للطلبة في الجامعة فهو (تنظيم الذات)، هناك الكثير من

الظواهر السلبية لدى الطلبة من المحتمل ان تعود الى عوامل منها عملية تنظيم الذات وأكدت الدراسات مثل دراسة (الجبروي، 2011) ان الطالب الان يختلف عن الطالب سابقاً من كونه سلبي ومتلقياً الى كونه طالب معتمداً على نفسه مكتشفاً للمعرفة، منظماً لذاتهُ ويظهر القدرة على تحمل المسؤولية. (دروزة،1994، ص.128)

ان العادات الدراسية من الأمور المهمة لطلبة الجامعات، لما لها من تأثير كبير في دراستهم وتعليمهم وتنشئتهم وبنائهم المعرفي والفكري وانها تلعب دوراً حاسماً ومركزاً في تسهيل او إعاقة مهارة تنظيم الذات. (Linder&Harris,1993,p.3)

وهذا ما جعل الباحثة تشعر ان سبب المشكلة التي يعاني منها بعض طلبة الجامعة هي افتقارهم الى الوعي بالعادات الدراسية والوعي لمهارة تنظيم الذاتي، التي يتم من خلالها التخطيط والمراقبة والتوجيه والتقويم وتعزيز الذات.

لذلك البحث الحالي ركز في التعرف على طبيعة العلاقة بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة من خلال طرح السؤال الاتي: – هل هناك علاقة بين العادات الدراسية وتنظيم الذات لدى طلبة جامعة؟

أهمية البحث:

تعد الجامعة مرحلة دراسية تختلف اختلافاً كبيراً عن المراحل الدراسية السابقة التي مر بها الطالب الجامعي من حيث التنظيم وطبيعة الدراسة وتمثل قفزة نوعية تتطلب نضجاً في جوانب الشخصية وإمكانات فردية وقدرة على التكيف والانتماء. (Alain , 2010, net)

ان الطلبة الجامعيون يمرون بمراحل تغير كبيرة بعد انتقالهم من المرحلة الإعدادية على المستوى الثقافي والاجتماعي والفكري والنفسي وهم عرضة لأرتكاب الكثير من الأخطاء اذا لم يتم السيطرة عليها او تقديم التوجيهات لهم من خلال اعداد خطة للدراسة.

(Gall,et.al 1990,P.16)

ومن الضروري ان يتعلم الطلبة استعمال مواقفهم لصالح أنفسهم، وهذا يرتبط بالعادات الدراسية التي يتبعها الطلبة التي تعطيهم الحرية في متابعة تعليمهم للمواد الدراسية، وهذه الحرية تؤدي الى تطوير شخصياتهم في هذه الفترة الدراسية، والتي يتم من خلالها تنظيم الذاتي لديهم فالمرحلة الجامعية غالباً ما تكون أكثر تعقيباً ومكثفة أكثر من مواد الدراسية .

(Gall,et,al 1990,P.20)

فهناك اهتمام واسع بموضوع العادات الدراسية، اذ يؤكد الباحثون على ان التعلم في قاعة الدراسة يجب ان يتغير من الطرائق التقليدية القائمة على التلقين والحفظ الى تعليم الطلبة كيف يتعلمون بأنفسهم وكيف يتدربون على العادات الدراسية حتى يمكنهم الاستفادة مما يتعلمونه، وان يصبح المدرسين مستشارين لهم يقدمون لهم النصيحة، ويساعدوهم على اختيار العادات الدراسية المناسبة لمواضيعهم. (الخليفي، 2000، ص.17)

ان التعلم الجامعي يتطلب الكثير من المهمات الصعبة التي تحتاج الى عدد من الساعات الدراسية لأنجازها، وكثير من الموضوعات الدراسية التي ينبغي ان يتعامل معها، وان الطالب النشيط الفعال هو الذي لديه جدول منظم للدراسة ولمدة قصيرة مع فترات راحة متقطعة، يكتب الملاحظات السريعة بعد المحاضرة، ولايترك الاجابة لأخر لحضة، ولا يشتت انتباهه بسهوله. (Main,1980,P.24)

ويمكن ان تسهم العادات الدراسية في التنبؤ بالنجاح والفشل في الأداء الأكاديمي، وتسهم كذلك في زيادة قدرة الطلبة على اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها، وذلك لأنها تجعل الدراسة أكثر فاعلية، وتدفع الطلبة الى ممارسة التفكير العلمي في حل الكثير من المشكلات التي تواجههم، وتحفزهم على اكتساب المعرفة، وترافقهم هذه العادات طيلة حياتهم، مثل إدارة الوقف وتوزيعهُ بصور صحيحة. (المنيزل، 1998، ص. 215)

تناولت دراسة فطيم (1989) العلاقة بين العادات الدراسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة وطالبات في كلية البحرين الجامعية، فأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجات على ابعاد مقياس العادات الدراسية والاتجاهات نحو الدراسة والمعدلات التراكمية للطلاب والطالبات، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الأناث في المعدلات التراكمية ودرجات مقياس العادات الدراسية. (فطيم، 1989، ص.42)

كما كشفت دراسة إبراهيم وصالح (2005) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات افراد عينة من البنين والبنات في التحصيل الدراسي في جميع ابعاد مقياس العادات الدراسية وهي مهارات الموقف التعليمي، والدافعية للدراسة، إدارة الوقت في الدراسة، التخطيط للدراسة، الاختبار، الاتجاهات نحو الدراسة معينات الذاكرة والتلخيص وتدوين الملاحظات والتدريب. (إبراهيم وصالح، 2005، ص45)

وقد كشفت دراسة النواب ومحمد (2014) عن امتلاك طلبة الجامعة عادات دراسية يستعملونها عندما يتعاملون مع موادهم الدراسية وكذلك ان عينة الإناث يتبعن عادات دراسية اكثر من عينة الذكور، كما أظهرت دراسة سليمان (1998) انه لايوجد فروق بين الجنسين في العادات الدراسية (النواب – محمد، 2014، 129).

ويشير زمرمان الى ان الطالب الذي يمتلك مهارة تنظيم الذات يكون واثقاً من نفسة، محترفاً، نشطاً في جمع المعلومات، ومثابراً ومواظبا، ولديه المقدرة على اصدار احكام ذاتية مناسبة (Zimmerman, 1990, P.158). وعليه فان اكتساب الطلبة عمليات تنظيم الذات، فضلاً عن المادة (الموضوع) هدف من اهداف الرئيسية للتعلم، وفي الوقت نفسه يكون تنظيم الذات شرطاً حيوياً لاكتساب المعرفة المدرسة وما بعدها وصولاً الى الجامعة والى العمل لهذا تكمن أهميتهُ الفائقة في انه تعلم مدى الحياة وتوجه وتعزز وتقدم بحيث يصبح الفرد قادراً على تنظيم نفسهُ. (ريماس،2002، ص.178)

وازدادت أهمية تنظيم الذات في كونها تؤدي الى العمليات التي تنشط الادراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف.
(Zimmerman, 1989, P.336)

ويرى ثيروزون وماهون (Thorson & Mahoney) ان قدرة الفرد على التحكم بإقعاله تكون الى حد كبير هي الدالة على معرفتهُ وسيطرتهُ على العوامل المؤثرة، وهذا يعني ان مهارة تنظيم الذات تكون متصلة وبشكل قوي بقدرة الفرد على تمييز الأنماط والأسباب التي تؤثر في السلوكيات لتكون منظمة (Thorson & Mahoney, 1974, P.9).

فهناك دراسات مثل دراسة اللامي (2011) اظهرت ان تنظيم الذات لا يتأثر بالجنس ودراسة أخرى مثل دراسة (Bedjerano, 2005) أظهرت تفوق الأناث على الذكور .

مما تقدم نلاحظ ان هناك اهتماماً كبيراً بمتغيري البحث الحالي كما لهما تأثير في مدى نجاح الطالب في حياتهم الدراسية وغيرها وما يتعلق بجانب تنظيم الذات والذي له دوراً مهماً في حياة الأفراد بصورة عامة وحياة الطالب بصورة خاصة، اذ ان مهارة تنظيم الذات تكون متصلة وبشكل قوي بقدرة الطالب على تمييز الأنماط والأسباب التي تؤثر في السلوكيات لتكن منظمة، والقاء الضوء على طلبة الجامعة، كونهم يمثلون نخبة من جيدة الطلبة، لأن المجتمع يعقد عليهم اماله في استمرارها وتطورها وتقدمها.

أهداف البحث Aims of the Reseach :-

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1-العادات الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

2- مهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الاساسية

3-الفروق في العادات الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغير النوع (الذكور – الأناث).

4-الفروق في مهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث)

5-العلاقة بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

من خلال الاهداف اشتقت الفرضيات الآتية:

فرضيات البحث:

1-لا توجد فروق دالة احصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في العادات الدراسية لدى طلبة الجامعة لدى عينة البحث عند مستوى الدلالة (0,05).

2-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (0,05).

3-لا توجد فروق دالة احصائياً في العادات الدراسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (الذكور – الأناث) عند مستوى دلالة (0,05).

4-لا توجد فروق دالة احصائياً في مهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (الذكور _ الأناث) عند مستوى دلالة (0,05).

5-لا توجد فروق دالة احصائياً في العلاقة بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (0,05).

حدود البحث Limits of the Research:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصف الاول / كلية التربية الأساسية للدراسات الصباحية (2016 – 2017) وكلا الجنسين (الذكور – الأناث).

تحديد المصطلحات Definition the Terms of the Research: -

أولاً: العادات الدراسية (Study Habits)

عرفها كل من: -

1- (المنيزل 1998) :

بأنها الطرائق التي يستعملها الطالب للتعامل مع المادة المقررة والتحضير للامتحان والواجبات ويعبر عنها بالدرجة على الأبعاد (التشتت والجهد، القهرية والتقصي) التي تقيسها قائمة عادات الدراسة التي طورها "اليتس وريتشارد" (المنيزل، 1998، ص223).

2- (الفرماوي،2002)

بأنها أنماط السلوك او النشاطات التي يؤديها المتعلم أثناء استذكاره او اكتسابه للمعرفة، وهذه الأنماط السلوكية بالتكرار تكتسب صفة العادة ويكون لها صفة الثبات النسبي لدى المتعلم. (الفرماوي، 2002، ص213)

3- (الصريفي،2004)

بأنها "طريقة الطالب باتباع مجموعة من الممارسات السلوكية في ادراك المعلومات وتنظيمها في اثناء دراسته بمفرده". (الصريفي، 2004، ص23).

4- أوموتير (Omoter,2011)

بأنها "ممارسات سلوكية منهجية متكررة تتبع من قبل الطالب يستعملها في التعلم والأنجاز". (Omoter, 2011,P.43)

واعتمدت الباحثة تعريف (الصريفي،2004) تعريفاً نظرياً للعادات الدراسية للبحث الحالي لأنها استخدمت مقياس الصريفي. (الصريفي،2004)

التعريف الاجرائي بأنهُ الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب والطالبة الجامعية من خلال الإجابة على فقرات مقياس العادات الدراسية الذي يستخدم في هذا البحث.

ثانياً: مهارة تنظيم الذات

وعرفها كل من: -

1- زمرمان(1989)

الأنشطة والعمليات الموجهة التي يقوم بها الفرد لاكتساب المعلومات والمهارات التي تتمثل بجهودهُ لتنظيم معارفهُ وسلوكهُ وبيئته التي يتم فيها التعلم لتحقيق الأهداف المنشودة .
(Zimmerma, 1989, P.21)

2- (باندوره، 1991)

"هو التحكم في السلوك الذي يتحقق من خلال ملاحظة الافراد سلوكهم وادائهم والحكم علية وتقويمه، بأستخدام المعايير الشخصية لهم، والاستجابة له إيجابياً وسلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها" (Bandura, 1991, P. 941).

3- ابيرك(2003)

"هو عملية مستمرة في مراقبة مدى التقدم نحو الهدف والتحقق من النتائج، وإعادة توجيه الجهود غير الناضجة" (Berk, 2003, P. 16).

4- تركي واخرون، (2008)

"أسلوب يعمل به الفرد على التحكم بسلوكه من خلال احداث تغيرات بالمثيرات والعوامل التي يرتبط بها، سواء كانت هذه العوامل داخلية ام خارجية.

(تركي وآخرون، 2008، ص 171)

وقامت الباحثة بأعتماد تعريف زمرمان (Zimmerman, 1989) كتعريف نظري للبحث وذلك كونه أكثر اتساقاً مع اهداف البحث.

أما التعريف الإجرائي لمهارة تنظيم الذات. وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند اجابتهُ على فقرات مقياس مهارة تنظيم الذات المعدة من قبل الباحثة.

الفصل الثاني

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: - العادات الدراسية Study Habits

العادات هي نموذج نشط مكتسب يتشكل من خلال التكرار ويصبح ألياً ويمكن أن يستمر وتساعد العادات على اختزال الوقت والجهد، من المحتمل أنها تظل مستمرة بعد زوال الهدف الأصلي منها. وتلعب العادة دوراً مهماً في عملية التعليم وهي نوع من السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة (Lally, 2010, P.34).

وتساعد العادات على أختزال الوقت والجهد، من المحتمل أنها تظل مستمرة بعد زوال الهدف الأصلي منها. وتلعب العادة دوراً مهماً في عملية التعليم وهي نوع من السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المتشابهة. (عاقل، 1979، ص 64)

بعض وجهات النظر التي فسرت العادات:

1- واطسن (1913) Watson :

أهتم واطسن بعملية العادات من خلالها قيام بتحليل حدوث أنواع التعلم وتكوين العادات عند الأنسان عبارة عن أفعال منعكسة شرطية، فكل تعلم يتم عن طريق ربط آلي بين استجابات طبيعية ومثيرات صناعية شرطية، وقد فسر التعلم واكتساب العادات على وفق مبدأ: -

- التكرار الذي يؤدي الى تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة، والاستجابات الصحيحة تتركز بنسبة اكبر من الاستجابات الخاطئة.
- الحداثة: يؤكد واطسن ان الفعل الأخير الذي صحبتهُ أو بتقيهُ حالة الأشباع لنمط من السلوك ذو أسبقية على غيره من الأفعال مما يزيد احتمال ظهوره في المرة التالية.

(صالح، 1972، ص 275)

2- هل (Hall, 1952):

تمثل العادة الوحدة الأساسية في نظرية هل، فهي تشير الى رابطة مستقرة نسبياً بين مثير واستجابة معززة، ان العادة تمثل تغيراً سلوكياً دائماً عند الفرد، ويمثل مفهوم العادة رابطة مستقرة بين مثير واستجابة، بوجود التعزيز أو المكافأة ويمكن تعميم العادات الى مثيرات جديدة غير تلك المتضمنة في الاشراط الأصلي. (الزغول، 2003، ص 45)

3- جاثري (Guthrie, 1959):

يرى ان العادات هي أنماط من الحركات الثابتة نسبياً تحدث في مواقف عدة نتيجة عدد محدد من المثيرات الشرطية، وتختلف العادات في التعقيد باختلاف عدد الروابط الشرطية التي تدخل في تركيبها. (صالح، 1983، ص 197)

والعادات المعقدة هي عبارة عن مجموعة عادات بسيطة تعتمد على تكرار المثيرات الخارجية والمثيرات الحادثة من حركات العضلات وتكرار أثارة هذه المثيرات، وكثيراً ما يؤدي الى تكرار مثير العضلات الى تكوين عادات من حيث لا يشعر الفرد نفسهُ كعادات الحديث والسير (الغريب، 1975، ص154).

مكونات العادات

تتكون العادات من ثلاثة مكونات هي: -

- المعرفي: المعرفة النظرية للعمل المطلوب القيام بهَ.
- الرغبة: وجود الدوافع والميل لقيام بعمل محدد.

- المهارة: القدرة والتمكن على أداء العمل المحدد

تشكيل العادات:

هي عملية تكرار منتظم من خلالها يتكون السلوك فيصبح تلقائياً او معتاداً، وتزداد التلقائية مع زيادة عدد حالات التكرار. وتتكون من ثلاثة اجراءات هي:

1- القول او الفعل الذي يتبعهُ إجراءات محددة وهو الذي يسبب العادة ليتحقق السلوك ليكون معتاداً فتأتي العادة الى الادراك فتصبح تلقائية.

2- تكرار السلوك هو العادة الفعلية.

3- الثواب، وهو الشعور الإيجابي الذي يحققهُ السلوك، لذلك يتواصل تكراره .

(Bargh, 1944, P. 42)

أنواع العادات:

1- العادات الجسمية الحركية: وهي الممارسات والأساليب التي يتبعها الفرد في تناوله الغذاء، وطريقة المشي او الجلوس او حركات اليدين عند الكلام.

2- العادات الذهنية: وهي أساليب التفكير التي يتبعها الفرد في حل المشكلات، وفحص المعلومات، ومعالجتها والاحكام المسبقة وردود الفعل والتحييز.

3- عادات التفاعل والعلاقات: العادات التي تشكل الطريقة التي نتفاعل بها مع الاخرين، مثل التصرف بعدوانية، والرياء والعطف.

4- العادات الوجدانية: العادات التي تثير المشاعر مثل الفرح عندما تكون في موقف مبهج او الشعور بالراحة كلما استلقى الفرد على السرير،

5- العادات الدراسية: هي الأساليب او الممارسات التي يتبعها الفرد في:- (تنظيم وإدارة الوقت، تدوين الملاحظات، استعمال المكتبة، القراءة – الكتابة، تحديد الأوليات).

العادات الدراسية:

تعد العادات الدراسية مدخلاً مهماً لتحسين مستوى الإنجاز الأكاديمي للطلبة واكتساب الاتجاهات المتعلقة بها، وينتقل تأثيرها الى مجالات حياتية أوسع من المعرفة التي يحصل عليها الطلبة.(فطيم وأخرون،1998،ص65)

العادات الدراسية تتمثل بنمط سلوكي يكتسبه الطالب خلال ممارستهُ المتكررة لأكتساب المعارف وتحصيلها، واتقان المهارات فهذا النمطالسلوكي يختلف بأختلاف الأفراد، وتختلف بتنويع التخصصات فهذه العادات تتأثر بمتغرات المرحلة التعليمية والجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي (إبراهيم وصالح، 2005، ص40).

العوامل المؤثرة على العادات:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على العادات الدراسية للطلبة هي:

1- **الفروق الفردية:** في دراسة عن العادات الدراسية وعلاقتها بالجنس أجراها كل بروسك وبرين(Prociuk and Breen, 1974) أظهرت ان الطالبات هن اكثر نجاحاً اكاديمياً من الذكور ولديهن عادات دراسية افضل من الذكور . (Prociuk and Breen, 1974)

كما أظهرت دراسة زايرك واخرون (Zeyrek at al, 1990) ان هناك فروقاً بين الفئات العمرية في التخطيط وتنظيم العادات الدراسية، أذ أن الطلاب والطالبات الذين يتراوح أعمارهم بين (16-21) فقط 18% لديهم مميزات أيجابية من حيث التنظيم والتخطيط في العادات الدراسية (Zeyrek and Breen, 1990, P.91).

2- **مركز الضبط:** يعد مركز الضبط من العوامل المؤثرة في العادات الدراسية فالطالب الذي لدية السيطرة الداخلية عند اجراء المهمة فسلوكه خاضع لنوع من المسؤولية الشخصية، اما الطالب الذي يكون مركز الضبط لديه خارجي ليتحكم بالعوامل الخارجية يحتاج الى التوجيه والتشجيع في كثير من الأحيان (فطيم، 1989، ص 70).

3- **الاستخدام الفعال للوقت:** ويعني بلوغ الأهداف دون أضاعه للوقت عندما يبدأ الطالب بالدراسة، اذ ان إدارة الوقت الفعالة هي واحدة من أهم العوامل المؤثرة في العادات الدراسية فالخطوة الأولى من فعالية إدارة الوقت هو وضع خطة منظمة ومطابقة للوقت.

(Ulug, 2000, P. 48)

أنواع العادات الدراسية:

1- تنظيم وأداره الوقت: هي عملية توزيع الوقت بفعالية بين المهمات المختلفة بهدف أنجازها في الوقت الملائم والمحدد، ويتطلب مراجعة الأهداف والخطط والأوليات وتحديد خطة زمنية لتحقيق الأهداف وتحديد المهام والمسؤوليات التي سوف تنجز ومواعيد أنجازها والإفادة من الأوقات الهامشية بين الواجبات المطلوبة وبين الاعمال الأخرى (يوسف، 2002، ص11).

2- تدوين الملاحظات: ان تدوين الملاحظات من العادات الدراسية المهمة جداً لجميع الطلبة واتقانها يسهل عملية الاستذكار، فهي تحدد الأفكار الرئيسية، واختصار المعلومات يشكل مركز واضح وتحديد المعلومات المهمة (أبو زيتون، 2004، ص22).

ويعد تدوين الملاحظات هو الجانب الرئيسي من مجموع السلوك البشري المتصل بأدارة المعلومات التي تنطوي على مجموعة من العمليات العقلية وتفاعلاتها مع الوظائف المعرفية الأخرى، والهدف من التحليل المعرفي لتدوين الملاحظات هو لوصف هذه العمليات وتمثيل المعرفة ووظائف الذاكرة، اذ يعتمد الى حد كبير على الذاكرة العاملة للطالب.

(Baddeley, 2007, P.48)

3- استخدام المكتبة: يعد استخدام المكتبة من العادات الدراسية المهمة، فهي تتيح للطالب الوصول الى مصادر المعلومات المفيدة والحديثة في مجال دراستهُ تتيح للطلبة تكريس وقت ممتع للقراءة الفردية او مع جماعات الاقران. (Michael etal, 2013, P.15)

والمكتبة مهمة جداً في تشكيل هذه العادة للطلبة فهم يقرأون لملئ وقت الفراغ واجتياز الامتحانات والحصول على المعلومات عن مختلف جوانب الحياة. وأشارت دراسة (Ogunbote and Odunewu, 2008) الى تحسين أداء الطلبة الذين يستخدمون المكتبة بانتظام فهي توفر لهم بيئة ملائمة لاكتشاف وتطوير قدراتهم ومواهبهم وكذلك تحسين القراءة وعاداتهم الدراسية. (Ogunbote and Odunewu, 2008, P.57)

4- القراءة – الاستماع: تعد القراءة والاستماع من العادات الدراسية التي تؤثر في الأداء الأكاديمي للطالب لكي يستفيد الطالب من المحاضرة والاستفادة المثلى لابد الاستعداد لها والتحضير الجيد لها عن طريق قراءة الموضوع السابق والتركيز علية وقراءة الموضوع الجديد واخذ فكرة عنه، والاستماع من المتطلبات الأولية للتعلم وعادة ما نجد الطالب الجيد مستمعاً جيداً ومهارة الاستماع تعد أساس التلقي، وتحتاج ال انتباه ويصاحبها ادراك ما يتم سماعهُ والاستماع هو الأنصات الى المثيرات الصوتية بانتباه، والانصات يحتاج الى تدريب متواصل منذ مرحلة العمر المبكرة. (رزاق، 2001، ص23)

ثانياً: مهارة تنظيم الذات :

إن تنظيم الذات يشير الى قدرة الفرد فهم تعلمهُ والسيطرة عليه، أي امتلاك قدرة على تطوير المعرفة والمهارات والاتجاهات التي تسهل عملية التعلم وان تنظيم الذات بعد من العلامات البارزة المركزية والتطويرية والمعرفية المهمة في مرحلة الطفولة المبكرة. (Flave 11, 1977, P.64)

ويعتقد فيجو تسكي ان التعلم بتنظيم الذات ينشأ الى حد ما من توافر فرص ممارسة التعلم الاستقلالي والانغماسي في أنشطة تعليمية موجهة ذاتياً ومناسبة للفئة العمرية للفرد وان تنظيم الذات له جذوره الاجتماعية فان الإباء والمعلمين يساعدون الأطفال الصغار على التعلم بتوجيههم اولاً الى تحديد اهداف النشاط التعليمي، والمحافظة على انتباههم، واقتراح استراتيجيات فعالة للتعلم ومراقبة مدى تقدم التعلم هذا (Ibanez, elat, 2005, P. 2).

مكونات مهارة تنظيم الذات:

1- مراقبة الذات Self Monizoring: وتعني مراقبة الفرد لذاته في موقف مثل؛ مراقبة نفسك في اثناء مقابلة للحصول على وظيفة.

2- التميز Discrimination: ويعني تحديد الوقت الذي يجب فيه استعمال مهارات تنظيم الذات على أساس تلميحات موقفية ومواجهة ضاغطة.

3- السيطرة الذاتية او الضبط الذاتي Self – control: ويعني استعمال مهارة معينة في تحقيق حالة مرغوب فيها.

4- التعزيز الذاتي Self – Reinforcement: هي إمكانية استعمال المكافأت الداخلية (المدح الذاتي) والخارجية للقيام بمهارة معينة.

5- المداومة الذاتية او المحافظة Self – Maintenance: وهي ممارسة المهارة بشكل مستمر وطويل الأمد مع المراجعة المنتظمة(Blanchard & Epstein, 1978, P. 1).

النظريات التي فسرت مهارة تنظيم الذات:

1- النظرية المعرفية الاجتماعية Theory sacial cognitive

يرى باندورا بان السلوك البشري يتأثر بالمنبهات الاجتماعية الخارجية الان الفرد ليس الياً فاستجابتهُ تنشط ذاتياً تبعاً للتوقعات المتعلمة، فيكون قادراً على ان يلاحظ ويفسر سلوكه الخاص به، وبهذا يقرر أي نوع من السلوك يناسبه. (شلنز، 1983، ص 406)

ويرى باندورا ان تنظيم الذات يضم ثلاثة مكونات هي (الملاحظة الذاتية والحكم الذاتي والاستجابة الذاتية) وهذه العمليات متعلقة بالأداء، ويفترض انها تتفاعل مع بعضها البعض بأسلوب تبادلي (Bandura, 1986, P. 240).

2- نظرية براون (Brown Theory, 1987)

بينت نظرية براون ان خطوة تنظيم الذات تعتمد على المحيط بدرجة اكبر من اعتمادها على العمر، وقد يظهر الشخص سلوك تنظيم الذات في وضع ما، في حين لا يظهره في الوضع الأخر، فطريقة أدراك المعرفة وتنظيمها تختلف من فرد الى اخر فقد يملك الفرد المعرفة لكن لا يصنفها وينظمها بالطريقة التي يجب ان تكون (Brown, 1987, P. 54).

وحدد براون خمس عمليات ما وراء المعرفة لها أهمية خاصة في تنظيم الذات وهي (التخطيط، المراقبة، الأختيار، المراجعة، التقويم) (Brown, 1987, P. 79).

3- نظرية التعلم المنظم الدائري او الحلقي (Self – Regulatory cyclic al)

يعتقد زمرمان ان تنظيم الذات الحلقي، بمعنى ان الاتقان يتطلب بذل جهود متعددة، ويقود كل جهد سابق نمواً لاحقاً. (عبد الفتاح، 2005، ص264)

واقترح زمرمان تعريف تنظيم الذات وهو (ان تنظيم الذات هي الأفكار المولدة ذاتياً والمشاعر، والسلوكيات التي تم تخطيط لها وتكيفها على أساس التغذية المرتدة والتعزيز الذاتي للأداء لتحقيق الهدف. (Zimmermun, 2000, P. 13-39)

ويحدث تنظيم الذات بصفة عامة تبعاً لدرجة استعمال الفرد العمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة، وهذه المكونات الثلاثة هي: (العمليات الذاتية، والسلوك، والبيئة). (رشوان، 2006، ص15)

4- نظرية الضبط (Control Theory, 1998)

يرى كل من كارفر وسكاير تنظيم الذات من المنظور ضبط السلوك، وهذا المنظور يركز على العمليات القائمة على التغذية الراجعة التي من خلالها ينظم الافراد افعالهم الذاتية.
(Carver & Scheier, 2000, P. 256)

وان دور تنظيم الذات في هذه النظرية لتقليل التنافر بين الاعمال الفعلية والاعمال المرغوبه بها ويفسر السلوك المقصور على انه يعكس عمليات ضبط التغذية الراجعة التي هي النظام الذي يوجه السلوك عند مستوى الاهتمامات الراهفة.
(Carver & Scheier, 2000, P. 257-258)

5- نظرية الأسلوب المنظم (Regulatory Mode Theory 2000)

وضعت نظرية الأسلوب المنظم من لدن تروي هكنز واري كرولا تسكي، وهذه النظرية تصور كيفية اقتراب الناس من الحالات لتحقيق الهدف، ويقول هيكنز "عندما ينظم الفرد ذاتهُ فانهُ يحدد هدفهٌ الذي يريده، بعد ذلك معرفة ما يجب القيام به للحصول على ما يريده.
(Higgins, 2012, P.131)

ان نظرية الأسلوب المنظم تميز بين اثنين من المكونات الأساسية لفعالية تنظيم الذات:- التقييم والتنقل، فالتقييم هو جانب من جوانب تنظيم الذات يشارك في اجراء المقارنات والتقييمات
(Kyuglanski etal, 2000, P-P. 793 – 815)

إن التنقل هو جانب من جوانب تنظيم الذات تشارك في الانتقال من حالة الى أخرى.
(Higgin etal,2003,P-P.293-344)

ثانياً: الدراسات السابقة

سيتم عرض الدراسات التي لها علاقة بمتغير البحث على الشكل الاتي:

1- العادات الدراسية:-

ت	اسم الدراسة	السنة	هدف الدراسة	العينة	النتائج
1	الطائي	2003	التعرف على أساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بالعادات الدراسية لدى طلبة جامعة الموصل	(738) طالب وطالبة في كليات علمية وإنسانية	وجود علاقة إيجابية بين أساليب معالجة المعلومات والعادات الدراسية
المصدر: (الطائي، 2003، ب – د)					

2	الجرجاوي وحماد	2003	التعرف على العادات الدراسية وعلاقتها ببعض المتغيرات جامعة القدس /غزة	(200) طالب وطالبة	توافرالعادات الدراسية لدى طلبة الجامعة، توجد فروق بين الذكور والاناث ولاتوجد فروق في التخصص
المصدر: (الجرجاوي وحماد، 2003،ص 17 – 12)					
3	الصريفي	2004	مستوى التفكير الابتكاري ومعرفة العادات الدراسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية	(400) طالب وطالبة	– لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في العادات الدراسية – هناك علاقة بدلالة إحصائية (0,001) بين التفكير والابتكاري وقدراته الثلاثة
المصدر: (الصريفي، 2004، د – ذ)					
4	نوهي واخرون	2008	تعرف العادات الدراسية والمهارات والتحصيل الأكاديمي لطلبة جامعة كرمان في إيران	(400) طالب وطالبة	– وجود ضعف في العادات الدراسية لدى طلبة الجامعة – وجود علاقة إيجابية بين العادات الدراسية والتحصيل الأكاديمي
المصدر: (Nouhi & etal, 2008, P. 78)					

2–دراسات عن مهارة تنظيم الذات: –

ت	أسم الدراسة	السنة	الهدف	العينة	النتائج
1	الجبوري	2011	تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة صلاح الدين	(200) طالب وطالبة	ان طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى عال من تنظيم الذات ووجود فروق دالة إحصائياً ولصالح الاناث
المصدر: (الجبوري، 2011، ص 63 – 71)					
2	سليمان	2013	تنظيم الذات وعلاقته بغموض الدور لدى	(250) مرشداً ومرشدة	توجد علاقة إيجابية بين تنظيم الذات

			المرشدين التربويين	اختبروا بطبقي العشوائية	وغموض الدور لدى المرشدين التربويين
المصدر: (سليمان، 2013، ص 3 – 4)					
3	Martinez-Pons & zimmerman	1990	معرفة اختلافات الطلبة في تنظيم الذات المرتبطة بالجنس، المرحلة، الموهبة بالفعالية الذاتية	(90) طالب وطالبة	تفوق الطلبة في تنظم الذات وهناك فروق بين الذكور والاناث في نسبة التفوق لصالح الذكور
المصد: (Zimmerman & Martines – Pons, 1990, P-P. 51 – 54)					
4	Hong-Peng & Rowell	2009	الكشف على المستوى التنظيمي الذاتي للواجبات البيتية وفق بعض المتغيرات	(330) طالب وطالبة	أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة للواجبات البيتية
المصدر: (Hong & Rowell, 2009, P-P. 264 – 276)					

مناقشة الدراسات السابقة

اعتمدت الدراسات السابقة لقياس العادات الدراسية على مقايس معده لبحوثها كدراسة الطائي (2003) اما دراسة الصريفي ودراسة نوهي واخرون فقد اعدت استبانة كأداة في بحوثهم وقد تبنى البحث الحالي مقياس الصريفي (2004) ليكن ملائما لطلبة الجامعة وتشابهت الدراسات السابقة في طبيعة المجتمعات بحثها لكنها تباينت في التخصصات اما البحث الحالي فقد اعتمد على شريحة طلبة الجامعة من الذكور والاناث في التخصص العلمي والانساني، وتباينت الدراسات السابقة الى حد ما في نتائجها وذلك في اختلاف اهدافها وطبيعة عيناتها واغلبها ظهرت وجود علاقة للعادات الدراسية بالمتغيرات التي تناولتها الدراسات اما الدراسات التي تناولت مهارة تنظيم الذات فقد اختلفت على وفق طبيعة كل منها وما ترمي اليه، اذ كان هناك هدف بعض الدراسات التي اطلعت عليها تجريبياً وبعضها هدفت الى ايجاد علاقة واخرى الى مقياس تنظيم الذات مثل دراسة (الجبوري، 2011) (سليمان، 2013) وتباينت حجم العينات ما بين 737 اكبر عينة الى 90 اصغر عينة وتباينت في بيئة الدراسات (سليمان، 2013) في العراق الولايات المتحدة للدراسات الاجنبية، وتباينت في الوسائل الاحصائية على وفق اهدافها

الفــصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل إجراءات البحث من حيث تحديد منهجيتهٌ ومجتمعة واختيار عيناته وادواتهُ وإجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لهما وتحديد الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث.

أولاً: منهجية البحث Research Mathodology

تستهدف البحث الحالي معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين (العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات) وهي احد أنواع دراسات المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية ولكلا الجنسين (الذكور – الاناث) والتخصص (العلمي والإنساني) في الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (6973) طالباً وطالبة* موزعين بحسب التخصص والجنس فقد بلغ عدد الطلاب الذكور للتخصص العلمي (470) طالباً، وعدد الطالبات من الاناث للتخصص العلمي (700) طالبه، اما التخصص الإنساني ذكور فقد بلغ (2902) طالباً، اما الاناث للتخصص الإنساني فقد بلغ (2901) طالبة والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

مجتمع البحث موزع حسب اقسام كلية التربية الأساسية وفق المتغير (الجنس – التخصص)

ت	القسم	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	التربية الخاصة	أنساني	153	102	255
2	الارشاد النفسي	أنساني	389	238	627
3	معلم صف أول	أنساني	335	196	531
4	رياض أطفال	أنساني	–	350	350
5	الفنية	أنساني	225	229	454
6	الاسرية	أنساني	125	228	353
7	الإسلامية	أنساني	337	310	647
8	التاريخ	أنساني	260	257	517
9	الجغرافية	أنساني	292	277	569
10	الرياضة	أنساني	410	56	466
11	اللغة العربية	أنساني	216	333	549

* حصلت الباحثة على هذه الإحصائية من قسم الإحصاء والمعلوماتية في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي 2017/2016

12	اللغة الإنكليزية		أنساني	160	325	485
13	الرياضيات		علمي	187	243	430
14	الحاسبات		علمي	129	174	303
15	العلوم	العام	علمي	32	67	99
		الأحياء	علمي	32	87	119
		الكيمياء	علمي	31	82	113
		الفيزياء	علمي	59	47	106
المـــجمـــــــــــــــوع				3372	3601	6973

ثالثاً: عينة البحث الأساسية Basic of the Research sample

تضمن عينة البحث الأساسية (416) طالباً وطالبة اختبروا بالطريقة الطبقية وفقاً لما يتناسب تقريباً مع عددهم في مجتمع البحث الحالي، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

توزيع عينة البحث حسب (القسم، التخصص، الجنس)

ت	القسم	التخصص	الجنس		المجموع
			الذكور	الاناث	
1	العلوم	علمي	52	52	104
2	الرياضيات	علمي	52	52	104
3	اللغة العربية	انساني	52	52	104
4	معلم الصفوف الأولى	انساني	52	52	104
المـــجـمـــــــــــــوع			208	208	416

رابعاً: اداتي البحث Scales of the Research

استعمل في البحث الحالي مقياسين هما:- مقياس العادات الدراسية ومقياس مهارة تنظيم الذات:

1- مقياس العادات الدراسية Scale of the study Habits

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة العربية والأجنبية وجدت مقياس (الصريفي،2004) هو انسب المقاييس لبحثها وذلك لأنها لم تحصل على مقياس للعادات الدراسية معد للبيئة العراقية ومبني لفترة زمنية ليست ببعيده جداً وهو مقياس لطلبة الجامعة المستنصرية، حيث يتكون من (60) فقرة ملحق (2) ولكل فقرة خمسة بدائل (تنطبق علي غالباً، تنطبق علي قليلاً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق) وتعطي عند التصحيح درجات(5 – 4 – 3 – 2 – 1).

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين، فنالت الفقرات (80 %) فأكثر، تم تعديل بعض الفقرات وإبقاء البعض الأخر وبذلك أصبحت عدد الفقرات بشكلها النهائي (58) فقرة كما في ملحق(2).

خامساً: التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

تعد عملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه وان اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة يجعل المقياس اكثر صدقاً وثباتاً.

(Anastasiq, 1988, P.192)

ويتفق أصحاب القياس النفسي على بعض الخصائص القياسية التي تنبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية، وهي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقه.

(الزيباري، 1997، ص 75)

القوة التمييزية للفقرات Discrminating Power of Items

يهدف التعرف على القوة التمييزية لفقرات المقياس قامت الباحثة بأسلوب العينتين المتطرفتين وذلك من خلال تطبيقها على عينة بلغت (400) طالب وطالبة وبعد تصحيح الاستمارات وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة الى اقل درجة حددت المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بنسبة 27% من كل مجموعة وبذلك بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (216) استمارة، (108) تمثل المجموعة العليا، (108) تمثل المجموعة الدنيا.

وتم استخدام الاختبار التائي T – test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا كل فقرة تبين ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى (0,05) لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (214) والجدول (5) يوضح القوة التمييزية لفقرات المقياس.

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس العادات الدراسية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,8611	0,74204	1,91666	0,62838	20,78168	دالة
2	4,25925	0,74093	1,50012	0,72987	27,57104	دالة
3	4,16666	0,961890	1,77777	0,49922	22,90813	دالة
4	3,88888	0,76529	1,74074	0,55316	23,6416	دالة
5	4,36851	0,73123	1,50211	0,71695	28,09504	دالة
6	4,12963	0,94811	1,78703	0,47460	22,96102	دالة
7	3,84259	0,73829	1,73148	0,44525	25,44662	دالة
8	4,43518	0,65955	1,501011	0,55534	35,37768	دالة
9	4,12037	0,94441	1,74074	0,53600	22,77324	دالة
10	3,81481	0,73812	1,84259	0,36588	24,87885	دالة

11	4,42592	0,65856	1,49074	0,55527	35,41067	دالة
12	4,19444	0,97115	1,712963	0,62229	23,30497	دالة
13	3,84259	0,76319	1,87963	0,59331	20,71583	دالة
14	4,43518	0,65955	1,61111	0,526471	33,08189	دالة
15	4,30555	0,91159	1,82407	0,767625	24,4974	دالة
16	3,93518	0,80038	1,62037	0,679714	22,90937	دالة
17	4,351852	0,68787	1,500011	0,502331	34,7501	دالة
18	4,34259	0,91877	1,80555	0,48256	25,40549	دالة
19	3,85185	0,73389	1,74074	0,60171	23,11762	دالة
20	4,27777	0,66744	1,71296	0,61219	29,43001	دالة
21	4,31481	0,91353	1,731481	0,50438	25,7278	دالة
22	3,99074	0,79125	1,68518	0,46660	26,08355	دالة
23	4,58333	0,53179	1,52777	0,51985	42,70271	دالة
24	4,027778	0,97115	0,86111	0,55464	20,13324	دالة
25	3,98148	0,78516	1,95370	0,5862	21,50663	دالة
26	4,38888	0,70820	1,453704	0,83592	27,8418	دالة
27	4,2555	0,92585	1,953704	0,536283	22,25597	دالة
28	3,990741	0,79125	1,657407	0,66328	20,96943	دالة
29	4,36111	0,68982	1,65725	0,96830	23,63352	دالة
30	4,287037	0,93779	1,77778	0,63147	23,06515	دالة
31	3,96296	0,796322	1,75925	0,65382	22,22706	دالة
32	4,34259	0,71253	1,47222	0,80254	27,79486	دالة
33	4,21296	0,92774	1,76851	0,75636	21,22227	دالة
34	3,87037	0,786481	1,66667	0,64126	22,56812	دالة
35	4,19444	0,74203	1,52777	0,96147	22,81777	دالة
36	4,22222	0,93061	1,83333	0,55531	22,90813	دالة
37	4,20370	0,94482	1,66667	0,56369	23,96429	دالة
38	3,82407	0,74668	1,47222	0,72933	23,41600	دالة
39	4,31481	0,71887	1,90740	0,82639	22,84141	دالة
40	4,046296	0,980027	1,86111	0,76681	18,24947	دالة
41	3,96296	0,78449	1,93518	0,58738	21,1101	دالة
42	4,39814	0,69316	1,55555	0,70157	29,88574	دالة
43	4,29851	0,93335	1,93518	0,71398	20,63494	دالة
44	3,87963	0,75773	2,11111	0,035206	14,32621	دالة

45	4,27777	0,746747	1,842593	0,120431	18,79513	دالة
46	4,157407	0,958601	1,85185	0,862672	18,57915	دالة
47	3,87963	0,75773	1,657407	0,58264	24,16086	دالة
48	4,27777	0,74674	1,47222	0,72933	27,93215	دالة
49	4,14814	0,95521	1,79629	0,92483	18,38284	دالة
50	4,31481	0,71887	1,59259	0,917504	24,2716	دالة
51	4,287037	0,71107	1,59259	0,927634	23,95715	دالة
52	4,25925	0,740931	1,42592	0,787801	27,22634	دالة
53	4,23148	0,731232	1,49074	0,97151	23,42413	دالة
54	4,240741	0,93599	2,07407	0,85054	17,80368	دالة
55	3,861111	0,77890	1,824070	0,62395	21,21177	دالة
56	4,22222	0,72773	0,15740	0,72606	26,77100	دالة
57	4,185185	0,93876	1,84259	0,712532	20,65672	دالة
58	3,83333	0,75504	1,91666	0,92852	16,64371	دالة

مؤشرات الصدق والثبات لمقياس العادات الدراسية:-

1- صدق الظاهري: وقد تم عرضه على الخبراء للحكم على صلاحيته كما ذكرنا سابقاً.

2- صدق البناء: (علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية "صدق الفقرة").

يعد هذا النوع من الصدق أسلوباً اخر للتحقق من صدق فقرات المقياس للعادات الدراسية وهو يتميز بتقديم مقياس متجانس في فقراتهُ، ونظراً لعدم توفر محك خارجي للتحقق من صدق فقرات المقياس، اعتمدت الباحثة المحك الداخلي، وهو بأسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي (Nunnally, 1972, P. 262).

وحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجيب على مقياس العادات الدراسية وبعدها حسبت الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط ولكل فقرة فاتضح ان جميع الفقرات ذات دلالة معنوية لمعامل ارتباطها بلالة إحصائية عند مستوى (0,05) لان القيمة الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (398) والجدول (6) يوضح معامل صدق الفقرات، وفي ضوء هذا الاجراء تم الإبقاء على الفقرات التي أظهرت معاملات ارتباط جيدة بالدرجة الكلية.

جدول (6)

قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس العادات الدراسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,804	16	0,768	31	0,801	46	0,750
2	0,785	17	0,825	32	0,832	47	0,793
3	0,820	18	0,862	33	0,760	48	0,789
4	0,735	19	0,841	34	0,796	49	0,682
5	0,665	20	0,825	35	0,776	50	0,704

0,759	51	0,847	36	0,843	21	0,839	6
0,757	52	0,836	37	0,843	22	0,846	7
0,667	53	0,830	38	0,876	23	0,856	8
0,724	54	0,808	39	0,788	24	0,788	9
0,664	55	0,748	40	0,791	25	0,843	10
0,604	56	0,751	41	0,853	26	0,871	11
0,766	57	0,803	42	0,835	27	0,821	12
0,736	58	0,789	43	0,771	28	0,782	13
		0,603	44	0,750	29	0,851	14
		0,677	45	0,802	30	0,768	15

ثبات المقياس Reliability of The scale:-

يعرف على انه الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثابتاً اذا حصلنا منه نفس النتائج لدى إعادة تطبيقه على نفس الافراد في ظل نفس الظروف، ويمكن التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق منها الاتساق الخارجي وهي طريقة إعادة الاختبار والذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن والطريقة الثانية طريقة الفاكرونباخ وقد تم حساب الثبات بطريقتين هما:-

1- طريقة إعادة الاختبار: يتطلب حساب الثبات بهذه الطريقة والتي تسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن وذلك بإعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بفارق زمني قدره (14) يوم. (Zeller & Carmonse, 1986, P.52)

لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها (100) طالب وطالبة بعد مرور (14) يوم، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقي وكان معامل الارتباط او الثبات قد بلغ (0,81) ويمكن القول انه ثباتاً جيداً.

2- طريقة الفاكرونباخ: ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفاكرونباخ على درجات الطلبة البالغ عددهم (100) طالب وطالبة فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0,08) وهو مؤشر اخر على ان معامل ثبات المقياس جيد.

وصف المقياس العادات الدراسية بصيغتهُ النهائية

يتكون مقياس العادات الدراسية بصيغتهُ النهائية من (58) فقرة انظر ملحق (2) ولكل فقرة خمسة بدائل هي (انطبق علي غالباً، تنطبق علي قليلاً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق) ودرجات التصحيح (5 – 4 – 3 – 2 – 1) وبذلك تتراوح درجة الإجابة بين (58 – 290).

2- مقياس مهارة تنظيم الذات

سعة الباحثة على بناء هذا القياس بعد الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية التي تتعلق بهذا المفهوم ولم تجد الباحثة على حد علمها مقياساً ملائماً مع خصائص بحثها، لذا عزت على بناء مقياس يقيس مهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة ليكون ملائماً لمجتمع البحث الحالي،

وتتسق فقراته مع منحي تنظيم الذات، يكون منسجماً مع الاطار النظري الذي اعتمد في هذه الدراسة، والتعريف النظري الذي تم الاعتماد علية في هذا البحث والذي يستند على اتجاه زمرمان "انها الأنشطة والعمليات الموجهة التي يقوم بها الفرد لأكتساب المعلومات والمهارات التي تتمثل بجهوده لتنظيم معارفة وسلوكهُ وبيئتهُ التي يتم فيها التعليم لتحقيق الأهداف المنشودة، وقد حددت مجالات مهارة تنظيم الذات وعرضت على (7) خبراء من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (3) وطلب منهم تحديد مدى صلاحية مجالات مهارة تنظيم الذات ومدى تغطيتها للمفهوم وقد صاغة الباحثة فقرات المقياس فقد بلغت فقراته بصيغتها الأولية (71) فقرة ملحق (3) ولكل فقرة خمسة بدائل (تنطبق علي غالباً، تنطبق علي قليلاً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لاتنطبق) وتعطي عند التصحيح درجات (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين، تم الاتفاق على جمع الفقرات التي نالت 80% فاكثر، كما تم تعديل بعض الفقرات وإبقاء البعض الاخر وبذلك أصبحت عدد الفقرات بشكلها النهائي (58) فقرة كما في ملحق (1).

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

تعد عملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائهُ وان اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سيكو مترية جيدة يجعل المقياس اكثر صدقاً وثباتاً.

(Anastasiq, 1988, P.192)

ويتفق أصحاب القياس النفسي على بعض الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية، وهي القوة التمييزية ومعاملات صدقه(الزيباري،1997، ص75).

القوة التمييزية للفقرات Discrminating Power of Items

بهدف التعرف على القوة التمييزية لفقرات المقياس قامت الباحثة بأسلوب العينتين المتطرفتين وذلك من خلال تطبيقها على عينة بلغت (400) طالب وطالبة وبعد تصحيح الاستمارات وترتيبها تنازلياً من اعلى درجة الى اقل درجة حددت المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بنسبة 27% من كل مجموعة وبذلك بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (216) استمارة (108) تمثل المجموعة العليا، (108) تمثل المجموعة الدنيا.

وتم استخدام الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة تبين ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى 0,05 لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (214) والجدول (7) يوضح القوة التمييزية لفقرات المقياس.

جدول (7)

القوة التمييزية لفقرات مقياس مهارة التنظيم الذات

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,352	0,740	3,796	0,894	4,974	دالة
2	3,639	1,155	3,333	1,1996	1,906	دالة
3	3,324	1,182	4,203	1,065	7,314	دالة
4	3,981	1,143	2,731	1,107	8,160	دالة
5	4,203	1,100	3,194	1,271	6,239	دالة
6	3,611	1,251	3,138	1,293	2,727	دالة
7	4,568	0,713	3,388	1,266	8,405	دالة
8	4,259	0,813	2,879	1,165	10,087	دالة
9	4,94	1,155	3,074	1,425	6,345	دالة
10	3,842	1,095	2,713	0,976	8,000	دالة
11	4,518	0,791	3,342	1,051	9,287	دالة
1	4,481	0,825	3,713	1,223	5,412	دالة
13	3,740	1,270	2,898	1,237	4,937	دالة
14	4,638	0,618	3,333	1,199	10,053	دالة
15	4,490	0,690	3,046	1,138	11,272	دالة
16	3,981	0,985	2,963	1,206	6,739	دالة
17	3,666	1,353	3,222	1,202	2,551	دالة
18	3,805	1,114	3,222	1,069	3,877	دالة
19	2,981	1,446	2,805	1,203	0,972	دالة
20	3,537	1,500	3,046	1,179	2,673	دالة
21	4,296	0,856	3,018	1,222	8,895	دالة
22	4,129	1,094	2,972	1,278	7,147	دالة
23	3,425	1,498	2,638	1,430	3,948	دالة
24	2,870	1,553	2,342	1,216	2,780	دالة
25	3,638	1,226	2,935	1,178	4,300	دالة
26	4,250	1,033	3,092	1,211	7,553	دالة
27	4,129	1,208	3,277	1,221	5,153	دالة
28	4,138	1,163	2,731	1,235	8,619	دالة
29	3,120	1,451	2,916	1,246	8,106	دالة

30	2,638	1,631	2,638	1,423	0,000	دالة
31	4,250	1,268	2,898	1,296	7,744	دالة
32	3,750	1,421	2,500	1,249	6,864	دالة
33	3,416	1,535	2,713	1,332	3,597	دالة
34	3,750	1,408	2,387	1,282	5,253	دالة
35	3,574	1,361	2,842	1,269	4,084	دالة
36	3,685	1,279	2,768	1,301	5,219	دالة
37	3,990	0,952	2,972	1,187	6,954	دالة
38	4,379	0,850	3,277	1,166	7,930	دالة
39	4,268	1,037	3,259	1,163	6,729	دالة
40	3,527	1,321	2,842	1,261	3,897	دالة
41	4,268	1,019	3,203	1,197	7,035	دالة
42	3,861	1,263	2,805	1,071	6,620	دالة
43	2,972	1,475	2,768	1,235	1,100	غير دالة
44	4,083	1,042	3,175	1,229	5,851	دالة
45	4,305	0,941	3,416	1,290	5,781	دالة
46	4,564	0,739	3,398	1,373	7,772	دالة
47	4,111	1,178	2,935	1,217	7,212	دالة
48	4,046	1,113	2,750	1,216	8,169	دالة
49	3,833	1,278	2,750	1,437	6,060	دالة
50	3,898	1,199	3,148	1,198	4,598	دالة
51	4,083	1,136	2,870	1,144	7,814	دالة
52	4,305	0,911	3,055	1,142	8,888	دالة
53	4,407	0,832	3,425	1,261	6,748	دالة
54	4,425	0,833	3,416	1,128	7,475	دالة
55	4,138	1,147	2,870	1,192	7,965	دالة
56	3,277	1,477	2,546	1,171	4,032	دالة
57	3,324	1,244	2,842	1,193	2,903	دالة
58	3,713	1,282	2,963	1,252	4,347	دالة
59	3,435	1,461	2,731	1,242	3,812	دالة
60	3,564	1,178	2,953	0,989	4,128	دالة

مؤشرات الصدق والثبات لمقياس مهارة تنظيم الذات:

1- الصدق الظاهري: تم التحقق من هذا الصدق من خلال عرضهُ على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتهُ كما ذكر سابقاً .

2- صدق البناء (علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية) بعد هذا النوع من الصدق اسلوباً اخر لتتحقق من صدق فقرات المقياس مهارة تنظيم الذات وهو يتميز بتقدم مقياس متجانس في فقراتهُ، ونظراً لعدم توفر محك خارجي للتحقق من صدق فقرات المقياس، اعتمدت الباحثة المحك الداخلي، وهو أسلوب علاقة الفقرة بالمجموع الكلي.

(Nunnally, 1972, P.262)

وحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجيب على مقياس مهارة تنظيم الذات وبعدها حسبت الدلالة المعنوية لمعامل ارتباطها بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) لان القيمة الجدولية للدلالة المعنوية لمعامل الارتباط المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (398) والجدول (8) يوضح معامل صدق الفقرات في ضوء هذا الاجراء تم الإبقاء على الفقرات التي أظهرت معاملات ارتباط جيده بالدرجة الكلية.

جدول (8)

قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس مهارة تنظيم الذات

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,736	16	0,804	31	0,785	46	0,825
2	0,724	17	0,871	32	0,865	47	0,750
3	0,667	18	0,843	33	0,853	48	0,793
4	0,759	19	0,871	34	0,841	49	0,751
5	0,682	20	0,836	35	0,825	50	0,803
6	0,793	21	0,830	36	0,791	51	0,682
7	0,847	22	0,808	37	0,853	52	0,704
8	0,894	23	0,748	38	0,802	53	0,757
9	0,876	24	0,791	39	0,750	54	0,667
10	0,748	25	0,835	40	0,789	55	0,776
11	0,677	26	0,853	41	0,803	56	0,843
12	0,603	27	0,802	42	0,776	57	0,704
13	0,789	28	0,750	43	0,667	58	0,759
14	0,851	29	0,851	44	0,724		
15	0,768	30	0,782	45	0,736		

ثبات المقياس:

يعرف على انه الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثابتاً اذا حصلنا منه على نفس النتائج لدى إعادة تطبيقهُ على نفس الافراد في ظل نفس الظروف، ويمكن التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق منها الاتساق الخارجي وهي طريقة إعادة الاختبار والذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن، والطريقة الثانية طريقة الفاكرونباخ وقد تم حساب الثبات بطرقتين هما:

1- طريقة إعادة الاختبار : يتطلب حساب الثبات بهذه الطريقة والتي تسمى بمعامل الاستقرار الزمني وذلك بإعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بفارق زمني قدرة (14) يوم. (Zeller & Carmonse, 1986, P. 52)

لذا قامت الباحثة بتطبيق المقياس مره ثانية على عينة الثبات نفسها (100) طالب وطالبة بعد مرور (14) يوم، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس واستخدم معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات التطبيقين وكان معامل الارتباط او الثبات قد بلغ (0,08) ويمكن القول انه ثابتاً جيداً.

2- طريقة الفاكرونباخ: ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفاكرونباخ على درجات الطلبة البالغ عددهم (100) طالب وطالبة فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0,82) وهو مؤشراً اخر على ان معامل ثبات المقياس جيداً.

وصف المقياس مهارة تنظيم الذات بصيغته النهائية

يتكون مقياس مهارة تنظيم الذات بصيغته النهائية من (58) فقرة ملحق (3) ولكل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق علي غالباً، تنطبق علي قليلاً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق) ودرجات التصحيح (5 – 4 – 3 – 2 – 1) وبذلك تتراوح درجة الإجابة بين (58 – 290) درجة.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

1- اختبار مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق من عدد الخبراء ملحق رقم (1).

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، لأستخراج التمييز، واستخراج دلالة الفروق في عادات الدراسية وفق متغير (الجنس، التخصص).

3- معامل ارتباط بيرسون، لأستخراج صدق البناء، والثبات بطريقة إعادة الاختبار.

4- معامل الفاكرونباخ لأستخراج الثبات الاتساق الداخلي.

5- الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى عادات الدراسية، ومهارة تنظيم الذات، لدى طلبة كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.

الفـــصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي يتم التوصل اليها، بناءً على البيانات البحث الحالي على وفق تسلسل اهدافهُ، كما يتضمن مناقشة النتائج وتفسيرها، وعرض التوصيات والمقترحات.

أولاً: عرض **النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**

الهدف الأول: التعرف على (عادات الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية):

لتحقيق هذا الهدف تم اختيار الفرضية الصفرية الاتية مقابل الفرضية البديلة: (لا توجد فروق دالة احصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في العادات الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية لدى عينة البحث عند مستوى دلالة (0,05)).

وتحقيقاً لذلك تم استخراج الوسط الحسابي وقد بلغ (185,247) والانحراف المعياري وقد بلغ (25,785) ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (174) استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة (T – test)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8,897) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (415) ولصالح المتوسط الحسابي وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس العادات الدراسية

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
416	174	185,247	25.785	415	8,897	1,96	0,05

الهدف الثاني: التعرف على (مهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية)

لتحقيق هذا الهدف اختيار الفرضية الصفرية الاتية مقابل الفرضية البديلة: (لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي في مهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية عند مستوى دلالة (0,05)).

وتحقيقاً لذلك تم استخراج الوسط الحسابي وقد بلغ (117,08) والانحراف المعياري وقد بلغ (18,469) ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (106,488) استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) اتضح ان الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (11,609) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (415) وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس مهارة تنظيم الذات

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
416	117,08	106,488	18,469	415	11,609	1,96	0,05

واظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة تنظيم الذات فهذا يعني ان الفرضية الصفرية قد رفضت وقبلت الفرضية البديلة اذ تبين ان المتوسط الحسابي للطلبة كان أكبر من المتوسط الفرضي، فهذا يدل على ان افراد عينة البحث لديهم مهارة تنظيم الذات.

الهدف الثالث: التعرف على (الفروق في العادات الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية) تبعاً لمتغير النوع (الذكور – الاناث) :

لتحقيق هذا الهدف تم اختيار الفرضية الصفرية الأتية مقابل الفرضية البديلة: (لا توجد فروق دالة احصائياً في العادات الدراسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث) عند مستوى دلالة (0,05)).

وتحقيقاً لذلك تم استخراج الوسط الحسابي لعينة البحث من الذكور بلغ (174,691) وبأنحراف معياري مقداره (25,421)، اما بالنسبة للأناث فبلغ (195,116) وبأنحراف معياري مقداره (21,974) ولتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين استجابات كل من الذكور والأناث على مقياس العادات الدراسية تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T – test)، اتضح ان الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (8,783) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (414) ولصالح الاناث، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي العادات الدراسية على وفق متغير النوع

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	201	174,691	25,421	414	8,783	1,96	0,05
الاناث	215	195,116	21,974				

الهدف الرابع: التعرف على (الفروق في مهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغير (ذكور – أناث))

لتحقيق هذا الهدف تم اختيار الفرضية الصفرية الاتية مقابل الفرضية البديلة:- (لا توجد فروق دالة احصائياً في مهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث) عند مستوى دلالة (0,05).

وتحققاً لذلك تم استخراج الوسط الحسابي لعينة البحث من الذكور والبالغ (11,815) وبأنحراف معياري مقداره (18,606) اما بالنسبة للأناث فبلغ (102,441) وبأنحراف معياري مقداره (17,433) ولتعرف الفروق ذات الدلالة إحصائية بين استجابات كل من الذكور والاناث على مقياس مهارة تنظيم الذات تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T – test)، اتضح

ان الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4,739) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,96) بدرجة حرية (414) ولصالح الاناث والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي مهارة تنظيم الذات على وفق متغير النوع

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	201	110,851	18,606	414	4,739	1,96	0,05
الاناث	215	102,441	17,433				

الهدف الخامس: التعرف على (العلاقة بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية) :

لتحقيق هذا الهدف تم اختيار الفرضية الصفرية الاتية مقابل الفرضية البديلة: (لا توجد فروق دالة احصائياً في العلاقة بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات لدى كلية التربية الأساسية عند مستوى دلالة (0,05)) وبعد ان تمت معالجة البيانات احصائياً وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) ظهر بأن العلاقة بين درجات العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات لدى طلبة كلية التربية الأساسية وقد بلغت (0,404) وباستخدام الاختبار التائي لمعامل الارتباط ظهر بان القيمة التائية المحسوبة (4,239) هي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والجدول (13) يوضح ذلك.

الجدول (13)

العدد	نوع العلاقة	معامل الأرتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0,05)
416	العادات الدراسية مهارة تنظيم الذات	0,404	4,239	دالة

الأســـتنتاجات

1- أظهرت نتيجة الهدف الأول ان طلبة كلية التربية الأساسية يمتلكون عادات دراسية بدرجة عالية وتشير هذه النتيجة الى ان هؤلاء الطلبة يمتلكون الأساليب والممارسات التي يتبعونها في تنظيم وإدارة الوقت، تدوين الملاحظات، واستعمال المكتبة، القراءة والاستماع والكتابة، تحديد الأولويات.

2- يتمتع افراد عينة البحث من كلا الجنسين بمهارة تنظيم الذات.

3- هناك علاقة ارتباطية بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات.

التوصيات:

1- ضرورة اهتمام طلبة المرحلة الجامعية بممارسة العادات الدراسية الإيجابية، لأنها تعد من العوامل المؤثر لرفقع مستوى التحصيل الاكاديمي، وزيادة التكيف للبيئة الجامعية.
2- ضرورة حث الطلبة على استعمال الأساليب التي تدفع الى استخدام مهارة تنظيم الذات لديهم، وتجعلهم اكثر دافعية لتحقيق النجاح.
3- الاهتمام بتطوير طلبة المرحلة الجامعية على الاستقلالية والتحكم بالذات والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات، والتحكم الذاتي في العلاقات مع الاخرين.

المقترحات :

1- اجراء دراسة مماثلة على طلبة المرحلة الإعدادية لمتغيرات البحث الحالي ومقارنة نتائجها بالحث الحالي.
2- اجراء دراسة لمهارة تنظيم الذات وعلاقتهُ بمتغيرات أخرى مثل (التفكير الإبداعي، وسمات الشخصية) لدى طلبة الجامعة.
3- فاعلية برنامج ارشادي في رفع مستوى مهارة تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

المصادر

المصادر العربية:

1- إبراهيم احمد محمد وصالح، مسعد عبدالعظيم (2005) : **مهارات الدراسة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية لدى عينه من طلاب الجامعة**, مجلة العلوم التربوية , كلية التربية جامعة أسيوط، مجلد 21، العدد (1).
2- أبو زيتون، جمال عبدالله سلامة (2004) : **اثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الدراسية والتحصيل ومفهوم الذات الاكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم**, أطروحة دكتوراه غير منشوره الجامعة الأردنية , عمان.
3- تركي، وأخرون (2008) : **فاعلية برنامج تعليمي في تحسن مهارة تنظيم الذات لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في عين لواء الباشا في الأردن** , مجلة العلوم التربوية، جامعة ملك سعود كلية التربية.
4- الجبوري، احمد محمود طعمة (2011) : **تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية** , رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية , جامعة تكريت.
5- الجرجاوي، زياد بن علي وحماد، شريف بن علي (2003) : **العادات الدراسية للطلبة بجامعة القدس المفتوحه وعلاقتها ببعض المتغيرات التربوية** , مجلة جامعة الأقصى في غزة العدد (7).
6- الخليفي، سبيكة (2000) : **علاقة مهارات التعلم والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر**, مجلة مركز البحوث التربوية , جامعة قطر، العدد السابع عشر السنه التاسعة، يناير.
7- دروزة، اخفان نظير (1994) : **من المدرسة السلوكية الى المدرسة الادراكية تحول لتحسين التعلم والتعليم في القرن الحادي والعشرين** , مجلة التعريب , ع 8، السنه (4) دمشق: المركز العربي للتعريب والترجمة والتأليف والنشر.
8- ديماس، محمد (2002) : **كيف توظف طاقتك** , دار بن حزم للتوزيع والنشر، لبنان .
9- رزق، محمد عبدالسميع (2001) : **الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارة الاستذكار** , مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، العدد الثالث عشر، المجلد الثاني .

10- رشوان، ربيع عبدة احمد (2006) : **التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات اهداف الانجاز** , نماذج ودراسات معاصره ط 1 دار الكتاب، القاهرة .
11- زيباري، صابر عبدالله سعيد (1997) : **الخصائص السيكومترية الاسلوبي الموافق والعبارات التعزيزية في بناء مقاييس الشخصية** , رسالة دكتوراه (غير منشورة) , جامعة بغداد، كلية التربية، ابن الرشد.
12- الزغول، رافع وعماد الزغول (2003) : **علم النفس المعرفي** , دار المشرق للنشر والتوزيع، ط1, عمان، الاردن.
13- السبيعي، هدى، (2006) : **خبرة تدريس مقرر مهارات التعلم والاستذكار لطلبة الجامعة قطر**, ورقة عمل مقدمة في أسبوع التجمع التربوي الثاني، 25 , كلية التربية، جامعة قطر.
14- سليمان، منى ياسين درويش (2013) : **تنظيم الذات وعلاقتهُ بغموض الدور لدى المرشدين التربويين** , رسالة ماجستير غير منشورة / كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
15- شلتز، داون (1983) : **نظريات الشخصية** , ترجمة محمد ولي الكربولي، وعبدالرحمن القيسي , مطبعة جامعة بغداد.
16- صالح، احمد زكي (1972) : **علم النفس التربوي**, مكتبة النهضة المصرية , القاهرة ط12 .
17- الصريفي، انعام قاسم (2004) : **التفكير الابتكاري وعلاقته بالعادات الدراسية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، الجامعة المستنصرية .
18- الطائي، انوار غانم يحيى طه (2003) : **أساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بالعادات الدراسية لدى طلبة جامعة الموصل**, رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل .
19- عاقل، فاخر (1979) : معجم علم النفس : بيروت، دار الملايين.
20- عيسوي، عبدالرحمن محمد (1985) : **القياس والتجريب في علم النفس والتربية**, دار المعارف الجامعية، مصر.
21- الغريب، رمزية (1975) : **التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهيه**, مكتبة الانجلو المصرية .
22- الفرماوي، حمدي علي (2002) : ابعاد عادات الاستذكار في حالة تكرار سلوك الغش لدى طلبة الجامعة, **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد 12، العدد34.
23- فطيم، لطفي محمد (1989) : العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي الاكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية البحرين الجامعية، **مجلة العربية للعلوم الإنسانية**، مجلة مجلس النشر العلمي عدد 36، جامعة الكويت .
24- اللامي، عامر عبدالكريم سالم (2011) : **الذكاءات المتعددة وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن الهيثم جامعة بغداد.
25- المنيزل، عبدالله فلاح (1998) : عادات الدراسية لدى طلبة المتفوقين والطلبة الواقعين تحت ملاحظة الأكاديمية بجامعة السلطان قابوس، **مجلة دراسات**، مجلد 25، العدد (2) .
26- التواب، ناجي محمود ومحمد، أياد هاشم (2014) : **عادات الأستذكار والدافعية نحو التحصيل وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة**، كلية التربية جامعة ديالى .
27- يوسف، خضر عكوبي (2002) : **أدلة تدريبية**، مركز التميز للمنظمات غير الحكومية، عمان، الأردن، عدد 18 الدوحة، قطر.

المصادر الأجنبية:

28- Alain coulon, (2010): **I'affiliation au métier d'etudian: http: www.inrp.fr /vst, consultele**.
29- Anastasi, A. (1988): **Psychological testing 6thed New York:mac - millan**.
30- Baddeley, A-D.(2007): **working memory,Thought and action** Oxford:Oxford University press .
31- Bandura , (1991) : **social cognitive theory of Moral and Action** ,In: Handbook of Moral Behavior and Develop meht NJ: Erlbaum, Kurtines WM and Gerwitz JL, Hill sdale.

32- Bargh, J, A. (1994): **The four horsemen of auto maaticty: Awareness, intent ion, efficiency and control** in social coginition, in wyer, R.S., & srull, T.K. (Edsl, Handbook of social cognition: Vol. I Basic pro cesses, Hove: Lawrence Erlbaum Associates publishers.
33- Berk, L.E, (2003): **Child deve pment. Boston,** MA: Allyn and Bacon.
34- Blan chard, A & Epstien, M (1978) **Models that emphasize skill development.** www.Umist.au.uk .
35- Bowen, M, (1987): **Family Therapy lnclinical practice,.** New York: Jason Aron son.
36- Carver, C.s. and scheier, MF. (2000): **origins and functions of positive and negative affect : A control – process view,** In Higgins, E.T. and Kruglan – ski, A..W, : Motivational scienle social and personality perspective USA: Taylor & francis. Lnc.
37- Flavell, J, Wellman, H, (1977), Metamemory, Inr.V. kail and L.W.H angen (eds) **Pespectiveon the development of memory and cognition,** Hill sdale.
38- Gall, M, Gall, J, Jacobson, D, and Bullock, T (1990): **Tools for learning**: A Guide to Teaching study skills. Virginia: ASCD.
39- Higgins, E.T., Idson L., Freitas A., Spiegel, S., & Molden D. (2003). **Transfer of Value from fit.** Journal of fersonality and social psychology.
40- Higgins, Tory: (2012), **Beyond pleasure and pain**. How Motivation works. New Yerk: Oxford University prass.
41- Hong, E., peng, Y.; & Rowell, R. (2009): **Homework self-regulation Grad, gender and achieve - ment – level differences learning and individual Diffevnes.**
42- Lally, P., van jaarsveld, C.H.W.W., & Wardle. J: (2010) How are habits formed: Modelling habit formation in the real world **European journal of social psychology.**
43- Linder, R., & Harris, B, R. (1993) **Teaching self-regulated learning strategies.** Convention of the Association for Educational communic – ations and Technology, New Orleans Louisiana.
44- Main. A. (1980): **Encouraging Effective Learning.** Edinburgh: Scottish Academic press L.T.D.
45- Michael jalo, Samuel O. ogunniyi and peter O. olubiyo (2013) study habits use of school libraries and students academic performance in selected secondary schools . in ondo west local Government Area of ondo state, **International journal and information science**.
46- Nouhi & shakoovi A. Bs2. Nakhei N., (2008) study habits and skills and academic achievement of students in kerman university of medial sciences**, Journal of Me jicine Eduction**, Vol.12, No 3,4.
47- Nunnally, I.C. (1972): **Educational measure – ment and evaluation** (Two Edition), New York: Mergrow – Hill.
48- Og unbote koodunewu Ao(2008) **school Library and Utilization in Ijebu North Lacal Government Area of ogun state**. Nigeria Niger school Libr-J-7.
49- Omotere, T (2011) **The Effects of study Habit on the Academic per for mance of students** : A case study of some secondary In ogun state – Ego Booster Books.
50- Prociuk, T.J., & Breen L.J. (1974) – Locus of Control stuy habits and attitudes and college academic per for mance. **The journal of psychology** .88.
51- Thoresen, C.E & Mahoney, M.J (1974): **Behavioral self – Contvol**, NY: Holt, Rinehart & Winston.
52- Ulug, F. (2000). **Okulda basari Istanbul**: Remzi kitabevi Uyarlama V. Vlusal psikoloji – kongresi – seminer Dergisti ozel saylsl & lzmer Ege Universitesi Basimeri.
53- Wikip edia. Org / wiki / %D8 %B9 %A7 %D8 %AF %D8 %A9.
54- Youniss & Smoliar (1989): **An analysis of the nature of epistemological beliefs: Investigating factors affecting the epistemological development of south Korean** high school students – Asia pacific Education Review.
55- Zimmerman, (1989): Asocial Cognitive of self – regulated academic learning . **Joural of Educational psychology**, Vol. (81) No -3-.
56- Zimmerman, (1990): student difference in self – regulated learning, Relating sex and giftedness to self – efficacy and strategy use, **Journal of Education psychology**, 82 (1).
57- Zimmerman, (2000), **Self – regulatory cycles of learning Gerald A. straka** (Edu) conceptions of self – directed, learning munster: way mann.

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس

ت	أسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. كاظم كريم الجابري	تكنولوجيا التعليم	الجامعة بغداد / كلية التربية ابن الرشد
2	أ. د. عبدالله العبيدي	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
3	أ. د. عامر القيسي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
4	أ. م. د. وجدان عبدالأمير	علم النفس العام	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
5	م. م. د. أيمان الخفاف	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
6	م. م. د. جمال سالم	إحصاء تربوي	الجامعة بغداد / كلية التربية الأساسية
7	م. م. د. محمد عبدالكريم	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
8	م. م. د. علي حسون الطائي	أدارة عامة	الجامعة بغداد / كلية الإدارة والاقتصاد

ملحق (2)

مقياس العادات الدراسية بصيغتهُ النهائية

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

ت	الفقرات	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق
1	أركز جيدا اثناء المذاكرة					
2	أحاول ان اتقن المادة قبل الانتقال الى مادة اخرى					
3	ارسم بعض الاشكال والرموز بجوار ما اقرأ					
4	أحاول فهم المادة قبل حفظها					
5	المكان المفضل لمذاكرتي المكتبة الجامعية					
6	احضر للامتحان قبل موعده بمدة كافية					
7	الخص ما اقرأ بأسلوبي الخاص					
8	اتجنب الحفظ الالي					
9	أسجل النقاش الذي يدور في المحاضرة كي يساعدني في الفهم					
10	اخذ قسط من الراحة بعد العودة من الكلية					
11	اهتم بالتقارير والاعمال التي أكلف بها					
12	احضر واجبي في اثناء الامتحان فقط					
13	اقرأ الدروس التي تحتاج الى حفظ استرجاع					
14	أقوم بعمل قوائم بتجميع المعلومات لتسهيل علي الدراسة					
15	اضيق بعض الكلمات لما اقرأه ليسهل علي فهم المادة					
16	اقرأ بصوت مرتفع، وهذا يساعدني في تقليل القلق عند الدراسة					
17	عند دراسة موضوع صعب، اعيد دراسته بأسلوبي الخاص					
18	احدد مدة المذاكره والتزم بها					
19	اقرأ المادة المطلوبة من الكتب ذات العلاقة					
20	قبل البدء بالمذاكرة أقوم بألقاء نظرة على عناوين الموضوع					
21	حين اذكر أركز انتباهي من خلال القراءة الصامتة عدة مرات					
22	حين اذكر أوجه لنفسي مجموعة من الأسئلة حول المادة					
23	اقرأ الموضوع وادون الأمور الرئيسية فيه					
24	يصعب علي تلخيص ما اسمعه في المحاضرة					
25	استفيد في فهم المادة في تعلم عاده أخرى					
26	اجد صعوبة في تقرير ما هو فهم في الكتاب					
27	احرص في تدوين الأمثلة التي يعطيها الأستاذ					
28	ابدأ في المذاكرة حين اشعر اني قادر على التركيز					
29	اكتب ما يقوله الأستاذ في اثناء المحاضرة					
30	اتوفق بي مره وأخرى حين اقرأ لأراجع ما قرأت					
31	احفظ القوانين والمصطلحات العلمية من دون حاجة لفهمها					
32	اتجنب المذاكرة حين لا يتوفر الاستقرار النفسي					

33	المكان المفضل لمذاكرتي بعيد عن الضوضاء ومشتتات الانتباه ان توفر					
34	اقسم الفكرة الرئيسية الى عدة عناصر لا أتمكن من استذكارها					
35	اذاكر الموضوع حين استيعابه					
36	احضر لأي واجب او امتحان قبل اسبوع					
37	اقرأ دروسي في أوقات محددة كل يوم					
38	المكان المفضل لمذاكرتي في غرفة الاستقبال					
39	مذاكرتي لدروسي عشوائية من دون تخطيط					
40	انفذ واجبي في وقتهُ من دون تأخير					
41	اذاكر بمفردي واناقش الصعوبات مع زملائي					
42	اقرأ ثلاث ساعات على الأقل يوميا بعد الدوام الجامعي					
43	ارجع الى الأستاذ لاستيضاح بعض المفردات الغامضة					
44	أشارك في المناقشة في اثناء المحاضرة					
45	اذاكر دروسي على نحو متقطع واعده ذلك نوعا من الاستراحة					
46	اكتب من المحاضرة ما أراه مهما او جديدا مما يطرحه الأستاذ					
47	اذاكر وحيدا ولكن مع اهلي					
48	أقوم بتسميع ما اقراه حرفيا كما هو في الكتاب المقرر					
49	يتشتت تفكيري بسهولة في اثناء المحاضرة					
50	أجد صعوبة في تذكر المادة اثناء الامتحان					
51	اخطط لأوقات قراءتي بعناية لاستفاد من الوقت					
52	التسميع الشفوي من الطرق الأساسية التي استخدمها في اثناء مذاكرتي					
53	اتجنب التفكير باللجوء الى الغش مهما كانت الظروف					
54	اقرأ جميع الموضوعات المقررة للامتحان					
55	احرص على وضع خطوط تحت الأمور المهمة من الكتاب					
56	أركز انتباهي في اثناء المذاكره على ما هو مهم فقط					
57	اقرأ حتى ساعة متأخرة من ليلة الامتحان					
58	اهتم بفهم دروسي أكثر من الوقت المبذول					

ملحق (3)

مقياس تنظيم الذات بصيغته النهائية

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

ت	الفقرات	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق
1	اعاقب نفسي إذا لم أكمل واجباتي في وقتها المحدد					
2	احدد الأسئلة المتوقعة في الامتحان واتدرب عليها					
3	اقرأ في مكان هادئ بعيداً عن كل ما يشتت انتباهي					
4	يسعدني ان اكتشف مميزاتي الخاصة والاشياء التي يمكنني فعلها					
5	اعيد ترتيب اهدافي بين مرة وأخرى					
6	اقرأ وان اسمع الى المذياع او اشهد التلفاز					
7	اختبر مدى اتقاني للموضوع بحل للأسئلة والتمارين					
8	هدفي في الحياة موجه نحو تحقيق اهدافي					
9	ينبغي على استاذي تحفيزي وتشجيعي					
10	يسيطر على افكاري الشعور بالإحباط					
11	أحدث نفسي بضرورة الاستمرار بالدراسة					
12	أقوم بالدراسة لأني أحب التعلم					
13	اضع البدائل لكل ما اخطط له					
14	أحدث نفسي بضرورة التحكم بالأخرين لتحقيق اهدافي					
15	عند وضعي لخطة ما فاني اغيرها على وفق الظروف					

16	احدث نفسي بضرورة اتباع الطرائق التي تساعدني على تنظيم دروسي					
17	اغير طريقتي التي ادرس بها عند ما تواجهني صعوبة في الفهم					
18	التجأ الى العزلة عندما لا احقق ما اطمح له					
19	لا اخذ بنظر الاعتبار توجيهات واراء الاخرين					
20	حينما اشعر بعدم الرغبة في القراءة اذكر نفسي بتأثير ذلك على نجاحي في المستقبل					
21	حينما ادرس لا احدد النقاط المهمة					
22	اتوقف عن الحديث عندما يضايقني زملائي					
23	اهمل الملاحظات التي يذكرها الأستاذ في المحاضرة					
24	احرم نفسي من مشاهدة أشياء مهمة بالنسبة لي في حال رسوبي في الامتحان					
25	قليلا ما اهتم عندما يكون ادائي اقل من أداء الاخرين					
26	استعين بمصادر الاخرين لكي اضيق شيئاً للموضوع					
27	اتضايق عندما يتفوق زملائي عليّ					
28	اقارن بين ما حققت من اهدافي وما اخطط له					
29	ادرس في الأوقات التي تساعدني على التركيز					
30	احسن الاستماع لمن يكلمني					
31	اشعر ان ما اخطط له غير قابل للتنفيذ					
32	نجاحي في عمل ما، يجعلني احصل على تقدير من اهلي					
33	عندما لا تحقق اهدافي فاني اعيد صياغتها					
34	احرص على تنفيذ ما طلب من لأتفرغ لممارسة هواياتي					
35	اشعر بتأنيب الضمير عندما أقصر بواجباتي					
36	تجاربي السابقة تمنعني من ارتكاب الأخطاء					
37	عندما أفشل في تحقيق اهدافي، اتوقف عن التخطيط					
38	اهتم لثناء اساتذتي على المتفوقين					
39	اضع لنفسي جدولا زمنيا لمراجعة واجباتي اليومية وتحضيرها					
40	اسيطر على تصرفاتي عندما يتم استفزازي					
41	اشعر أني غير قادر على التخطيط لمستقبلي					
42	أقوم بمراجعة خطواتي في العمل خطوة خطوة					
43	أفكر كثيرا قبل قيامي بأي عمل					
44	اريد ان اثبت لنفسي أني قادر على اكمال دراستي					
45	اهتم بمعرفة الأسئلة التي أخطأت بها					
46	يصعب علي التفكير في المواقف المفاجئة					
47	ادرس المواضيع كلها بالطريقة نفسها					
48	اعصابي هادئة، من الصعب اثارتي					
49	لدي استعداد على مواجهة المشاكل قبل حدوثها					
50	اختبر نفسي ومدى قابليتي على انجاز الصعوبات					
51	تجاربي السابقة تمنعني من ارتكاب الأخطاء					
52	احرص على تنفيذ ما طلب من لأتفرغ لممارسة هواياتي					
53	افعل ما اعتقد بصحته ولا اهتم بآراء الاخرين					
54	لدية طريقة اكافئ نفسي بها ولا اغيرها					
55	أقوم بتدوين افكاري بدفتر خاص					
56	اتبع خطى الاخرين لكيلا أفشل					
57	حينما أودي عملا أحاول مراقبته					
58	انفذ ما يخططه الاخرين لي					

Study habits and their relation to the skill of self-organization among university students

Nada Abed Baqer

Abstract

There are many students who do not get an estimate commensurate with their quality in the study, but suffer from the failure of some materials, while at the same time some teachers complain of students who appear negative in some educational situations, such as postponement Duties and weakness of desire clearly in the presence of lectures and often appear not to be the majority in the discussion of their themes and ideas, and boredom mixed with low achievement level, and also prevails among students frequent absence and improve opportunities to cancel lectures or postponed reasons and justifications, For the occasions to disable them, or terminate them before the end of the lecture, including neglect in the performance of academic duties, that the university requires preparation as appropriate, so the transition to the classroom in the college requires an adjustment to the habits of study, Students learn to adjust the priorities of the balance, and the process of finding a balance between independence on the one hand and continuing contact with the family on the other hand, requires students to gradually begin to reduce dependence on others and maintain a sense of association with them and this puts us in front of questions about customs The objectives of the research were to identify the level of the self and find the differences of statistical significance depending on the gender variable (male and female) and specialization (scientific - human) and the nature of the relationship between the habits of study and skill Self-regulation and achievement of these objectives A random sample of 416 students was selected (208) males and (208) females for the academic year 2016-2017.

The criteria of study habits and the skill of self-regulation were applied after realizing their cytometric characteristics (honesty-stability). When analyzing the data, several statistical methods were used. In analyzing the data,

In light of the results, the researcher recommends:

1- the need for students to take the university to practice positive teaching habits to raise the level of academic achievement.
2- the need to urge students to use methods that push students to use the skill of self-regulation and make them more motivated to succeed.