

فاعلية برنامج إثرائى قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة
فى تنمية التعلم الذاتى وتحسين جودة الحياة لدى طلاب
الصف الثانى الثانوى الدارسين لمادة علم الاجتماع.

بحث مقدم كأحد متطلبات الحصول على درجة

دكتوراه الفلسفة فى التربية

إعداد الباحثة:

فاطمة يوسف عبد الغنى محمد نصر.

باحث دكتوراه بقسم المناهج وطرق تدريس

تخصص (فلسفة و اجتماع)

إشراف:

أ. د/ سميرة عطية عريان.

أ. د/ سعاد محمد فتحى محمود.

أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية

كلية النبات - جامعة عين شمس.

كلية النبات - جامعة عين شمس.

أ.م.د/ زينب بدر عبد الوهاب حسين

أستاذ مساعد المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية

كلية النبات - جامعة عين شمس.

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإثرائى القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التعلم الذاتى وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثانى الثانوى الدارسين لمادة علم الاجتماع. **وقد بلغت عينة البحث** ٤٠ طالبة بالصف الثانى الثانوى بمدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية بنات بالسويس ، من الدارسين لمادة علم الاجتماع تخصص أدبي، **وقد أسفرت نتائج البحث الحالي عن** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي بالبرنامج ككل وأبعاده الفرعية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، لصالح التطبيق البعدي، وأن حجم تأثير البرنامج كبير. كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة الكلي وأبعاده الفرعية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، لصالح التطبيق البعدي، وأن حجم تأثير البرنامج كبير. وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة الكلي وأبعاده الفرعية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، لصالح التطبيق البعدي، وأن حجم تأثير البرنامج كبير. وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتى الكلي وأبعاده الفرعية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، لصالح التطبيق البعدي، وأن حجم تأثير البرنامج كبير. وكذلك فاعلية البرنامج الإثرائى القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية كل من التحصيل المعرفي والتعلم الذاتى وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثانى الثانوى الدارسين لمادة علم الاجتماع.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات ما وراء الذاكرة – التعلم الذاتى – جودة الحياة.

The Research Abstract

The Research Objective The present research seeks to study the effectiveness of the enriching program based on meta-memory strategies in developing self-learning and improving quality of life, for the 2nd grade secondary students who study sociology. **The Research Outcomes** The presence of differences of statistical significance between the average degrees of students in the fore-application and post-application of the cognitive acquirement test in the whole program together with its subsidiary dimensions at the function level of (0,01), in favor of the post-application, with the fact that the magnitude of the program impact is substantial. The presence of differences of statistical significance between the average degrees of students in the fore-application and post-application of the quality of life whole measure and its subsidiary dimensions at the function level of (0,01), in favor of the post-application, with the fact that the magnitude of the program impact is substantial. The presence of differences of statistical significance between the average degrees of students in the fore-application and post-application of behavioral situations whole test for the quality of life and its subsidiary dimensions at

the function level of (0,01), in favor of the post-application, with the fact that the magnitude of the program impact is substantial. The presence of differences of statistical significance between the average degrees of students in the whole test of behavioral situations for self-learning skills, and its subsidiary dimensions at the function level of (0,01), in favor of the post-application, with the fact that the magnitude of the program impact is substantial. The effectiveness of the enriching program based on the meta-memory strategies in developing cognitive acquirement and self-learning and improving quality of life for the 2nd grade

Secondary students who study the subject of sociology.

Key words: meta-memory strategies - self-learning - quality of life

❖ أولاً: الإطار العام لمشكلة البحث

المقدمة:

الذاكرة هي الركيزة الأساسية للعقل البشري، وعندما نفقد الذاكرة لا نعلم من نكون. وتعد الذاكرة الجزء الذي يعرفنا بماضينا وكيونتنا، كما أنها جزء أساسي لشعور كل منا بذاته وفرديته. فبدون الذاكرة، ستصبح الحياة عبارة عن سلسلة من المواقف التي نمر بها دون أن يكون لها أي معنى، حيث أنها لا ترتبط بماض ولا يمكن الاستفادة منها في المستقبل. والذاكرة تمنح الإنسان الفرصة للاستفادة من خبراته وتجاربه السابقة واستخدام قدرته على التوقع في تحديد الكيفية التي سيتصرف بها مع الأحداث التي سيتعرض لها في المستقبل. ولقد أصبحت مشكلة الذاكرة في النصف الثاني من القرن العشرين من أكثر مشكلات علم النفس العملية، والتي حظيت بالدراسة والاهتمام. فهي انعكاس مباشر لجهود علماء النفس والمتخصصين في السنوات الأخيرة. حيث تم وضع العديد من الافتراضيات المتعلقة بطبيعة الذاكرة وعملها وآلياتها، لما لها من آثار وأهمية في مجال علم النفس والعلاج النفسي، والقضاء والقانون، إضافة إلى أهميتها في مجال التربية والتعليم، والحياة المهنية والاجتماعية. وقد أنعم الله على الإنسان بذاكرة قوية وقدرة خارقة على الحفظ ووهب له عقلا لم يتمكن العلماء حتى الآن من معرفة أسرارها. ولقد ورد ذكرها في تسع آيات بينات في الكتاب المجيد قال تعالى: (وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) (البقرة، الآية ٢٦٩)، (إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ) (الرعد، الآية ١٩)، (وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) (آل عمران، الآية ٧)، (هُدًى وَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ) (غافر، الآية، ٥٤)، (وَلْيَذَّكَّرْ أُولُو الْأَلْبَابِ) (إبراهيم، الآية ٥٢)، (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ) (الزمر، الآية ٢١).

الإحساس بمشكلة البحث: لقد نبغ الإحساس بمشكلة البحث من خلال ما يلي:

- ١- الاطلاع على بعض الدراسات والبحوث السابقة والتي أوضحت جوانب القصور في طرق التدريس الحالية المتبعة في تدريس مادة علم الاجتماع وما يترتب على ذلك من ضعف مستوى الطلاب في استيعاب المفاهيم والحقائق التي تحتويها مادة علم الاجتماع كدراسة: وليد أمين عبد الخالق (٢٠٠٩م) حسني هاشم محمد سيد الهاشمي (٢٠١٥م)، أسماء أحمد عسران محمد (٢٠١٧م)، أمال جمعة عبد الفتاح محمد (٢٠١٧م)، أحمد إبراهيم أحمد أبو الحسن (٢٠١٧م)، سلوى على محمد المسلاتي (٢٠١٨م).

٢- الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والتي أوصت بضرورة إعادة النظر في طرق التدريس التقليدية التي تعتمد على الحفظ الأصم، إلى طرق واستراتيجيات معرفية جديدة تعني بتوظيف العقل وتوليد المعرفة واختزلها بالطرق السليمة كاستراتيجيات ما وراء الذاكرة كدراسة: نسرين محمد فهمي محمد على (٢٠٠٩م)، محمد حسن مرعي معايرة (٢٠١٢م)، محمد أحمد إبراهيم الشريف (٢٠١٢م)، بشرى خطاب عمر أحمد السنوي (٢٠١٣م)، جمال فرغل إسماعيل الهواري، السر أحمد محمد سليمان (٢٠١٣م)، فاطمة أسد أشكناني (٢٠١٣م)، عمر طالب الريماوي (٢٠١٧م).

٣- الاطلاع على توصيات العديد من الدراسات والأدبيات التي أكدت على أن: منهجية التعلم الذاتي وتنمية مهاراته باتت المنهجية اللازمة والضرورية لمواكبة المعرفة الجديدة والمتجددة، والفرد في أمس الحاجة يوماً بعد يوم إلى تحصيل قدر أكبر من المعلومات والمهارات من جهة، والتكيف مع الأوضاع الجديدة باستمرار من جهة ثانية. وهذا يعني، أنه لا بد أن يستمر في التعلم مدى الحياة، كدراسة: نصر محمد خليفة مقابلة، محمد سالم العمراني (٢٠٠٧م)، رباب عبد الله العوضي (٢٠٠٧م)، سوسن محمود أحمد عبد الجواد (٢٠٠٧م)، سلمى مشهور سقاف الكاف، ندوى عبد الله محمد (٢٠١١م)، نايل الحجايا، خالد السعودي (٢٠١٣م)، نضال بنت شعبان الأحمد، نورة بنت محمد بن راشد (٢٠١٥م). وكذلك الاطلاع على توصيات بعض المؤتمرات الخاصة بالتعلم الذاتي: والتي أكدت على أهمية بناء وتنمية مهارات التعلم الذاتي لمواجهة تحديات التعليم النظامي في مصر، ولمواجهة التداخيات السليمة للعولمة ولدخول عصر الانتاج، ولتكوين الشخصية السوية للطالب المصري مثل: المؤتمر القومي السنوي التاسع "التعليم الجامعي عن بعد رؤية مستقبلية" بمركز تطوير التعليم الجامعي جامعة عين شمس (٢٠٠٢م)، المؤتمر العلمي الثامن "التعلم الذاتي وتحديات المستقبل" بكلية التربية جامعة طنطا (٢٠٠٣م)، المؤتمر العلمي العاشر "تكنولوجيا التعليم الإلكتروني ومتطلبات الجودة الشاملة" الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم وكلية البنات جامعة عين شمس (٢٠٠٥م)، المؤتمر العلمي الثاني "دور المعلم العربي في عصر التدفق المعرفي" بكلية العلوم التربوية جامعة جرش (٢٠٠٩م)، المؤتمر العلمي الثالث "تربية المعلم العربي وتأهيله: رؤى معاصرة" بكلية العلوم التربوية جامعة جرش (٢٠١٠م)، المؤتمر العلمي الرابع "التربية والمجتمع: الحاضر والمستقبل" بكلية العلوم التربوية جامعة جرش (٢٠١١م).

٤- الاطلاع على توصيات مجموعة من الدراسات والأبحاث التي أوصت ب: ضرورة تقديم برامج لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين وتضمينها داخل قاعات الدرس والمناهج الدراسية ك Karatzias, T. et al., (2001) صالحة مصباح أرحومة أغنية (٢٠١٢م)، محمد بن حسن أبو راسين (٢٠١٢م)، رغداء على نعسية (٢٠١٢م)، خديجة أحمد السيد بخيت (٢٠١٢م)، نيللي حسين كامل العمروسي (٢٠١٢م)، فاتن حسن عمر (٢٠١٣م)، نعمة عبد ربه عبد الكريم (٢٠١٣م)، عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣م)، بسماء آدم، ياسر الجاجان (٢٠١٤م)، خديجة حني (٢٠١٥م)، محمد أحمد خدام المشاقبة (٢٠١٥م)، دعاء محمد سعد الشهراني (٢٠١٦م). وكذلك الاطلاع على توصيات بعض المؤتمرات الخاصة بجودة الحياة: والتي أكدت على ضرورة تهيئة الفرصة أمام كل المهتمين ببناء الإنسان المصري للمشاركة الفعالة في تحديد أفضل السبل لتحقيق جودة حياة الإنسان المصري بزيادة فرصه من حيث التعليم والصحة والرعاية الاجتماعية، ومن حيث الدخل والعمل مع اقتراح الحلول ووضع البرامج لمعالجة أزماته، وكذلك بلورة أفضل الاستراتيجيات للإفادة من ثورة المعلوماتية وتوظيفها وتطوير المناهج الدراسية من أجل تحقيق جودة تعليم وتعلم الإنسان

المصري مثل: المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" بجامعة عين شمس (١٩٩٩م)، المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس "جودة الحياة وعلم النفس" بكلية الآداب جامعة طنطا (٢٠٠٩م)، المؤتمر العلمي الثاني للتربية الخاصة "جودة الحياة نحو مستقبل أفضل لذوي الاحتياجات الخاصة" بكلية التربية جامعة بنها (٢٠٠٩م)، المؤتمر الدولي السابع "التعليم في مطلع الألفية الثالثة- الجودة- الإتاحة- التعلم مدى الحياة"، بمركز المؤتمرات جامعة القاهرة (٢٠٠٩م)، المؤتمر العلمي السابع "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية" بكلية التربية جامعة كفر الشيخ (٢٠١٠م).

ولتدعيم الإحساس بالمشكلة قامت الباحثة بما يلي:

١- إجراء دراسة استطلاعية: ولتدعيم الشعور بالمشكلة، قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلاب

المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥م)، وقد بلغ عددها (٦٠) طالباً و طالبة مقسمين إلى مجموعتين: المجموعة الأولى من الإناث وبلغ عددهم (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع بـ مدرسة الشهيد شادية سلامة الثانوية بنات بالسويس، والمجموعة الثانية من الذكور وبلغ عددهم (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع بمدرسة العاشر من رمضان الثانوية بنين، ولذلك لتطبيق المقاييس التالية:

◀ تطبيق مقياس جودة الحياة: من إعداد (زينب محمود شقير، ٢٠٠٩م) وذلك بهدف التعرف على

مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع. والمقياس مكون من ثلاثة معايير هي: معيار الصحة (العبارات من ١-٢٤)، معيار بعض خصائص الشخصية السوية (العبارات من ٢٥-٦٤)، المعيار الثالث (العبارات ٦٥-١٠٠).

◀ وقد أسفرت النتائج عن: ضعف مستوى جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الثانوية (الإناث) الدراسات لمادة علم الاجتماع حيث بلغت نسبتها ٣٥%، وكذلك ضعف مستوى جودة الحياة لدى الطلاب (الذكور) الدارسين لمادة علم الاجتماع حيث بلغت نسبتها ٤٢%.

⇨ تطبيق مقياس مهارات التعلم الذاتي: من إعداد (أمل محمد عبد الحليم حسين، ٢٠١٣م) وذلك من أجل الكشف عن مهارات التعلم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع. والمقياس مكون من ستة أبعاد هي: البعد الأول: مهارة القدرة على العمل المستقل، البعد الثاني: مهارة التقويم الذاتي، البعد الثالث: مهارة التخطيط، البعد الرابع: مهارة استخدام مصادر المعرفة، البعد الخامس: مهارة المراقبة الذاتية، البعد السادس: التنظيم.

◀ وقد أسفرت النتائج عن: ضعف مهارات التعلم الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية (الإناث) الدراسات لمادة علم الاجتماع، حيث بلغت نسبتها ٣٩%، ضعف مستوى مهارات التعلم الذاتي لدى الطلاب (الذكور) الدارسين لمادة علم الاجتماع، حيث بلغت نسبتها ٤١%.

تحديد مشكلة البحث وأسئلته:

تلخصت مشكلة البحث الحالي في "وجود قصور في طرق التدريس الحالية واتباع الطريقة التقليدية في تدريس مادة علم الاجتماع لطلاب الصف الثاني الثانوي وعدم مسابقتها للاتجاهات الحديثة، مما أدى إلى انخفاض مستوى التعلم الذاتي ومهاراته المختلفة، وكذلك تدني مستوى جودة الحياة لدى الطلاب.

وللتصدي لهذه المشكلة، حاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة فى تنمية التعلم الذاتى وتحسين جودة الحياة لدى الطلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

← ويتفرع من هذا السؤال الرئيس، الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما أسس بناء البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لطلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
- ٢- ما صورة البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لطلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
- ٣- ما فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة فى التحصيل المعرفي لدى طلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
- ٤- ما فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة فى تنمية التعلم الذاتى لدى طلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
- ٥- ما فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة فى تحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

فروض البحث: سعى البحث الحالى إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

(١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب فى اختبار التحصيل المعرفي الكلي وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب فى اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتى وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب فى مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(٤) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب فى اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة الكلي وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(٥) يتسم البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة بالفاعلية فى تنمية التحصيل المعرفي والتعلم الذاتى وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثانى الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

حدود البحث: اقتصر البحث الحالى على الحدود التالية:

أ- **الحد البشري:** تمثلت عينة البحث فى (٤٠) طالبة من طالبات الصف الثانى تخصص أدبي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

ب- **الحد المكاني:** مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية بنات- بإدارة شمال السويس التعليمية.

ج- **الحد الزماني:** لقد تم تطبيق تجربة البحث فى الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨م-

٢٠١٩م.

كما اقتصر البحث أيضاً على الحدود التالية:

← مستويات التحصيل المعرفي الستة لبلوم.

← بعض مهارات التعلم الذاتى(مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة فى تطويرها- مهارة استخدام مصادر التعلم المتنوعة- مهارة الإدارة الذاتية للتعلم- مهارة المراجعة الذاتية).

◀ بعض أبعاد جودة الحياة (الصلابة النفسية- السعادة- التفاؤل- تقدير الذات- المهارات الاجتماعية).

هدفاً للبحث: سعى البحث الحالي إلى تحقيق الهدفين التاليين:

١- معالجة أوجه القصور الناتجة عن استخدام الطرق التقليدية في تدريس مادة علم الاجتماع لطلاب الصف الثاني الثانوي، وذلك بإعداد برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات حديثة ومنها استراتيجيات ما وراء الذاكرة.

٢- بحث فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التحصيل المعرفي والتعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
أهمية البحث:

◀ **الأهمية النظرية:** تمثلت أهمية البحث الحالي في: يسهم هذا البحث في تقديم خلفية نظرية عن:

(أ) استراتيجيات ما وراء الذاكرة: (تاريخها- نشأتها- مفهومها- أنواعها- خطوات تطبيقها- أهميتها- طريقة استخدامها في تدريس مادة علم الاجتماع).

(ب) **التعلم الذاتي:** (خصائصه- مفهوم- مهاراته- مبادئه- أسسه- مبررات استخدامه).

(ج) **جودة الحياة:** (مفهومها- أبعادها- متطلباتها- عناصرها- طرق قياسها).

◀ **الأهمية التطبيقية:** يستمد البحث الحالي أهميته مما يمكن أن يسهم به في مساعدة كل من:

(أ) **طلاب المرحلة الثانوية:** يحاول البحث الحالي مواجهة الشكوى لدى طلاب الصف الثاني الثانوي من العبء المعرفي الزائد الذي تفرضه بعض طرق التدريس، ومواجهة الشكوى من ضعف القدرة على تخزين واسترجاع المعلومات عند الحاجة.

(ب) **معلمي مادة علم الاجتماع:** يسعى البحث الحالي إلى تزويدهم ببعض المعارف عن بعض الاستراتيجيات وطرق التدريس الحديثة التي قد تساهم في تطوير عمليات الذاكرة .

(ج) **موجهي مادة علم الاجتماع:** حيث يقدم البحث برنامجاً إثرائياً قائماً على إحدى الاستراتيجيات الحديثة، وهي استراتيجيات ما وراء الذاكرة، بهدف تنمية ما وراء الذاكرة ومهارات التعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

(د) **مخططي ومؤلفي المناهج:** يوجه هذا البحث أنظار المعنيين بإعداد المناهج والكتب الدراسية إلى الاهتمام باستراتيجيات حديثة تساعد على الوعي بالمعرفة، وعمليات الضبط، والتنظيم الذاتي، وعملية مراقبة ذاكرة للمتعلم.

(هـ) **الباحثين والمختصين في التربية:** يفتح هذا البحث المجال أمام الباحثين التربويين، لعمل دراسات مستقبلية تتناول تنمية التعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة في ضوء نتائجه.

منهج البحث: تم إجراء البحث الحالي وفقاً لمنهجين هما:

١- **المنهج الوصفي التحليلي:** وذلك فيما يتعلق بالدراسة النظرية للأدبيات والدراسات السابقة وإعداد البرنامج الإثرائي وأدوات البحث.

٢- **المنهج شبه التجريبي:** تم استخدام أحد تصميماته وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة الذي يعتمد على التطبيق القبلي والبعدي لأدوات البحث.

خطوات البحث وإجراءاته: للإجابة عن تساؤلات البحث والتأكد من صحة فروضه، تم اتباع الخطوات والإجراءات التالية:

(١) للإجابة عن السؤال الأول والثاني من أسئلة البحث تم ما يلي:

- ◀ الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بما وراء الذاكرة للتعرف على: (العوامل المؤثرة في ما وراء الذاكرة- وأحكامها، وعملياتها ومكوناتها- النماذج المفسرة لها- وارتقائها وتنميتها في مرحلتي الطفولة والمراهقة- وقياسها، ومراحلها- واستراتيجيات التدريس المتوافقة معها)، وذلك لتحديد أسس البرنامج.
- ◀ الاطلاع على الأدبيات التي أجريت في مجال البحث في المحاور التالية:
 - ◆ طبيعة تخصص علم الاجتماع.
 - ◆ تحديد خصائص المرحلة العمرية التي يتميز بها طلاب الصف الثاني الثانوي.
 - ◆ اختيار بعض الاستراتيجيات والطرق التدريسية المعتمدة على ما وراء الذاكرة والمناسبة لبناء البرنامج المقدم.
 - ◆ بناء البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة ويتم ذلك من خلال تحديد (أسسه- أهدافه- محتواه- الوسائل والمواد التعليمية- استراتيجيات وطرق التدريس- وأساليب التقويم المناسبة).
 - ◆ تطبيق جلستين من جلسات البرنامج على مجموعة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع للتأكد من صدق البرنامج وصلاحيته للتطبيق.
- (٢) **للإجابة عن السؤال الثالث والرابع والخامس من أسئلة البحث تم ما يلي:**
 - إعداد أدوات القياس وهي على النحو التالي:
 - إعداد اختبار تحصيلي معرفي بمستوياته الستة: (التذكر، الفهم، التطبيق، التحليل، التركيب، التقويم)، وقياس صدقه وثباته.
 - إعداد قائمة بأبعاد جودة الحياة ثم عرضها على مجموعة من المحكمين لاختيار أكثرها ملائمة لموضوع البحث.
 - إعداد مقياس لجودة الحياة بأبعاده الخمس (الصلابة النفسية- السعادة- التفاؤل- تقدير الذات- المهارات الاجتماعية)، وقياس صدقه وثباته.
 - إعداد اختبار مواقف سلوكية لجودة الحياة بأبعاده الخمس (الصلابة النفسية- السعادة- التفاؤل- تقدير الذات- المهارات الاجتماعية)، وقياس صدقه وثباته.
 - إعداد قائمة بمهارات التعلم الذاتي ثم عرضها على مجموعة من المحكمين لاختيار أكثرها ملائمة لموضوع البحث.
 - إعداد اختبار مواقف سلوكية لمهارات التعلم الذاتي وهي (مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها- مهارة استخدام مصادر التعلم المتنوعة- مهارة الإدارة الذاتية للتعلم- مهارة المراجعة الذاتية)، وقياس صدقه وثباته.
 - اختيار التصميم التجريبي المناسب للبحث.
 - اختيار مجموعة البحث من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع بطريقة عشوائية.
 - تطبيق أدوات القياس قبلياً على مجموعة البحث.
 - تدريس البرنامج الأثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لمجموعة البحث المختارة والمكون من مرحلتين: (المرحلة الأولى جانب تدريبي للطلاب على استراتيجيات ما وراء الذاكرة، المرحلة الثانية جانب تطبيقي للطلاب على استراتيجيات ما وراء الذاكرة).

- تطبيق أدوات القياس بعدياً على مجموعة البحث.
- رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها ومناقشتها في ضوء فروض البحث وتساؤلاته.
- تقديم التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء نتائج البحث.

مصطلحات البحث: تحدد مصطلحات البحث الحالي إجرائياً كما يلي:

(١) استراتيجيات ما وراء الذاكرة :وتعرف في البحث الحالي بأنها: مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية الفعالة التي تساعد على زيادة الوعي الذاتي للمتعلم بمنظومة ذاكرته، وكيفية عملها وعملياتها، وتشخيص متطلبات المهام وتقدير صعوبة تذكرها، وانتقاء ما يناسبها من استراتيجيات وتوظيفها في زيادة دقة إحكام المتعلم على المراقبة، التنظيم، التقويم الذاتي، لعمليات معالجة وتجهيز المعلومات أثناء تنفيذه للمهام التي تطلب منه في المواقف التعليمية المختلفة.

(٢) التعلم الذاتي: Self- Learning: ويعرفه البحث الحالي بأنه: الأنشطة التعليمية التي يقوم بها المتعلم بذاته، ويمر خلالها ببعض المواقف التعليمية ويكتسب المعارف والمهارات، التي تتوافق مع قدراته وإمكاناته مدفوعاً برغبته الذاتية وقناعاته الداخلية، مستجيباً لميوله، معتمداً على ذاته، واثقاً في قدراته.

(٣) جودة الحياة: Quality of Life ويعرفها البحث الحالي بأنها: رضا الطالب عن الحياة التي يعيشها، وقدرته على التحكم بها وإدارتها بما يتناسب مع طبيعته النفسية والشخصية بما يحقق له الإشباع المادي والمعنوي للحاجات الأساسية في كافة النواحي (الانفعالية- الصحية- التعليمية- الاجتماعية- الاقتصادية- الدينية)، ويشعره بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الحياة والصلابة النفسية والثقة بالنفس والكفاءة الذاتية. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة " المعد من قبل الباحثة) والذي يستخدم داخل الدراسة.

ثانياً: الإطار النظري للبحث.

Ⓒ المحور الأول: استراتيجيات ما وراء الذاكرة وتدريب مادة علم الاجتماع:

١- ماهية ما وراء الذاكرة: المتنبع لمفهوم ما وراء الذاكرة في التراث السيكلوجي منذ أوائل السبعينيات عندما قدمه Flavell لأول مرة حتى الآن، يمكنه التوصل إلى أن هذا المفهوم يعد بعداً من أبعاد ما وراء المعرفة بصفة عامة، كما يمكنه تصنيف التعريفات الكثيرة لهذا المفهوم في ثلاث فئات:

*وسوف نتناول فيما يلي عرض كل هذه الفئات والتعقيب عليها:

★ الفئة الأولى:(ما وراء الذاكرة كمكون معرفي): حيث يعرض المفهوم في ضوء الاتجاه المعرفي الذي يتضمن وعي الفرد بقدراته وبالمهام وبالاستراتيجيات.

بينما ذكره كل من "بليز وجاسيا" (98, 2002), Perez Lourdes, Garcia Emilio بأنه معرفة الفرد بذاكرته وإدراكه للجهد المطلوب للقيام بالعمليات المعرفية للمعلومات ووعيه بأفضل الاستراتيجيات لتحسين كفاءة ذاكرته.

★ الفئة الثانية : (ما وراء الذاكرة كمكون تحكمي): حيث اهتمت هذه الفئة من التعريفات بما وراء الذاكرة من خلال مكوناتها التحكمي والذي يتضمن كل من المراقبة والتنظيم والتقويم الذاتي لكفاءة عمليات الذاكرة.

عرفه "شوارتز بينيت".(Schwartz Bennett. et al., (2011,11) بأنه معرفة الفرد بالأحكام والقرارات الخاصة بمراقبة ورصد ذاكرته، وعمليات التعلم الخاصة به مما يسمح له بمراقبة كفاءة النشاط المعرفي لديه ومراقبة مدى تقدمه في العملية التعليمية.

★ الفئة الثالثة: (ما وراء الذاكرة كمنظومة من المكونات المعرفي والتحكمي): وقد تناولت

مفهوم ما وراء الذاكرة كمنظومة من المكونات المعرفي والتحكمي معاً. يري "جا ميتكالف" وآخرون (Metcalfe, J., et al., (2008, 349) أنه مدى معرفة الفرد بالعمليات التي تمكنه من دراسة مضمون ذاكرته ومراقبة عملها، سواء في الوقت الحالي أو المستقبلي أو الماضي وإصدار الأحكام والتقييمات حول أداء ذاكرته الحالي أو المستقبلي. ونظراً لفاعلية استراتيجيات ما وراء الذاكرة وأهميتها وقدرتها على تحسين أداء الذاكرة، ورفع كفاءتها، والوعي بأنظمة الذاكرة المختلفة، مما يعكس بشكل إيجابي على سهولة إنجاز المهام المعرفية، وكفاءة وفاعلية التمثيل المعرفي للمعلومات وسهولة إحداث ترابطات معرفية قصدية بين الوحدات المعرفية المخزنة في الذاكرة. فلقد استخدمت في عدد من البرامج بمجال علم النفس التربوي بهدف زيادة التحصيل الأكاديمي، وتحسين مستوى الفهم، وزيادة مستوى الاستيعاب، والدافعية للإنجاز، وتنمية تفكير ما وراء الذاكرة، ويتضح ذلك في الدراسات التالية:

كما استهدفت دراسة Kalaimathi, D. & Julius, R., (2012,5) معرفة أثر استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تدريس الكيمياء الحيوية لدى طلاب المدارس الثانوية. ولقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أثبتت النتائج أن استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة أدى إلى زيادة مستوى استيعاب الطلاب للكيمياء.

كما أكدت دراسة عادل محمود المداح الشرفاوي (٢٠١٤م) فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة وأثره على بعض عمليات الذاكرة ودافعية الإنجاز لدى عينة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي منخفضي التحصيل في ضوء الاستراتيجيات المفضلة لديهم . ولقد أظهرت نتائج الدراسة تفوق طلاب المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة، على طلاب المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج وأثبتت النتائج فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة على تحسين عمليات الذاكرة ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي منخفضي التحصيل.

٢- العلاقة بين استراتيجيات ما وراء الذاكرة وتدريس مادة علم الاجتماع لطلاب المرحلة الثانوية:

ترى الباحثة ضرورة إعداد برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تدريس مادة علم الاجتماع، وتوقع الباحثة فاعلية استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تدريس مادة علم الاجتماع، للأسباب التالية :

أ- سيساعد استخدام المتعلم لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة خلال عملية التعلم من إمكانية مراقبة عمل ما يسمى بالذاكرة الشعورية لديه، وإتاحة الفرصة للمتعلم لإبقاء المعلومات الموجودة بتلك الذاكرة فترة أطول ومعالجتها بشكل أفضل، وبالتالي ضمان تخزينها في الذاكرة طويلة المدى دون أن يفقد منها شيء. حيث أشار (ديفيد سوسا، ٢٠٠٩، ١١١) إلى "الذاكرة الشعورية" على أنها ذاكرة مؤقتة تخزن بها المعلومات التي يقوم المتعلم بمعالجتها أثناء الدرس، وأكد على أنه كلما طال الوقت الذي تتم فيه معالجة المعلومة (أو مراجعتها) داخل تلك الذاكرة، فإنه تتزايد احتمالية التوصل إلى مدلول ومعنى لهذه المعلومات، ومن ثم اختزالها. وأشار إلى أن الأبحاث المكثفة التي أجريت على تخزين المعلومات في الذاكرة أكدت على أن ٧٠% إلى ٩٠% من المعلومات الجديدة يتم نسيانها خلال مدة تتراوح من ١٨ إلى ٢٤ ساعة بعد انتهاء الدرس.

⊖ المحور الثاني: التعلم الذاتي:

(١) مفهوم التعلم الذاتي:

وقد قدم مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٧، ١١٦) تصنيفاً ثلاثي للتمييز بين المفاهيم التي ترتبط ارتباطاً

مباشراً بالتعلم الذاتي تمثل في: المفهوم السلوكي للتعلم الذاتي، المفهوم المعرفي للتعلم الذاتي: والذي يتناول التعلم الذاتي على أساس أنه (نشاط معرفي). المفهوم الشامل للتعلم الذاتي.

*وسوف نتناول فيما يلي عرض كل هذه التصنيفات والتعقيب عليها:

► أولاً: المفهوم السلوكي للتعلم الذاتي: حيث يتم من خلاله توحيد التعلم الذاتي بالاستقلال الذاتي وفقاً لمنطق مفاده: أن الإنسان في عملية النشاط يغير من نفسه على نحو مستقل.

(مجدى عزيز إبراهيم، ٢٠٠٧، ١١٦)

► ثانياً: المفهوم المعرفي للتعلم الذاتي: والذي يتناول التعلم الذاتي في ضوء محاولات الفرد اكتساب المعلومات وتوسيع وإثراء حصيلته المعرفية (نشاطاً معرفياً).

عرفه كل من كريمان بدير، هناء عبد الرحيم (٢٠١٤، ٩) بأنه العملية التي يقوم فيها

المتعلمون

أنفسهم بأنفسهم مستخدمين التعليم البرامجي أو أي مواد أخرى أو مصادر تعليمية ذاتية لتحقيق أهداف واضحة دون مساعدة مباشرة من المعلم.

► ثالثاً: المفهوم الشامل للتعلم الذاتي: والذي يتناول التعلم الذاتي على أنه نشاط شخصي وأسلوب حياة الفرد لتحقيق ذاته واستمراره في تحقيق الذات (مدخل الشخصية للتعلم الذاتي). وقد عرفه عاطف الصفي (٢٠٠٩، ٢٢١) بأنه النشاط التعليمي الذي يقوم به المتعلم مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التعلم، وفيه نعلم المتعلم كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم؟.

(٢) مهارات التعلم الذاتي: ولقد تعددت مهارات التعلم الذاتي تبعاً لتباين التوجه النظري والفكري للعلماء والباحثين، وسوف يتم تناول أهم التصنيفات الشائعة لتلك المهارات فيما يلي:

⊖ يرى البعض بأنها مجموعة من المهارات تمثلت في: مهارات تنظيم الدراسة، مهارات تنظيم الدراسة، والقراءة الفاعلة، الكفايات الكتابية، ومهاراتها، مهارات الوصول إلى مصادر التعلم، المهارات المتعلقة بالتقييم، مهارات البحث، والتنظيم المستمر للمعرفة، مهارات اكتساب التفاعل، والتواصل المثمر الذكي. (عمر محمود غباين، ٢٠٠١، ٥٩؛ سامي محمد ملحم، ٢٠٠١، ٤٣٠)

⊖ كما أشار البعض إلى مهارات التعلم الذاتي على أنها: المهارات الأساسية (مهارات استخدام اللغة، مهارات استخدام الأرقام)، المهارات الاجتماعية، المهارات الدراسية، المهارات الابتكارية.

(عبد المنعم محمد حسين، ٢٠٠١، ٦٩؛ مهنا بن سليمان بن مهنا الكندي، ٢٠١٠،

٦٢؛ Conradie, w., 2014, 256).

ومن خلال عرض المهارات السابقة للتعلم الذاتي وتحليلها توصلت الباحثة إلى تصنيف مهارات التعلم الذاتي يتناسب مع متغيرات البحث الحالي وموضوعات البرنامج، وهي: مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها، مهارة استخدام مصادر التعلم المتنوعة، مهارة الإدارة الذاتية للتعلم، مهارة المراجعة الذاتية ونظراً لأهمية تنمية مهارات التعلم الذاتي فقد أوصت مجموعة من الدراسات بأهمية تنمية مهارات التعلم الذاتي لدى المتعلمين في مختلف المراحل

الدراسية كما سعت العديد من الدراسات التربوية إلى استخدام عدد من البرامج التدريبية والإثرائية واستراتيجيات تدريسية مختلفة حيث:

استهدفت دراسة أحمد عبد الفتاح عبد المجيد على (٢٠١٢م) إلى الكشف عن فعالية التعلم عن طريق الاكتشاف الموجه، في تنمية مهارات التعلم الذاتي، والتحصيل في العلوم، لدى طلاب الصف الأول الإعدادي. ولقد أظهرت النتائج تفوقاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارات التعلم الذاتي، وكذلك في اختبار التحصيل، مما يبين فعالية الاكتشاف الموجه في تنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طلاب الصف الأول الإعدادي.

كما أشارت براباجاندي وإنتباجوت Mabacbart.,(2013) إلى أن تنمية مهارات التعلم الذاتي لدى المتعلمين يساعدهم في إعادة النظر لأدوارهم داخل الفصول الدراسية، ويساعد المعلمين في معرفة احتياجات الطلاب. لذا لا بد من توجيه الدعوة للمعلمين للتقليل من تدخلهم تدريجياً في العملية التعليمية وإتاحة الفرصة للطلاب لتحديد أهداف العملية التعليمية، والتفكير في احتياجاتهم، ووضع الخطط التعليمية، وتحديد مصادر الحصول على المعرفة والمعلومات بهدف خلق طلاب ذاتيين للتعلم.

٣) العلاقة بين استراتيجيات ما وراء الذاكرة وتنمية مهارات التعلم الذاتي.
أ) سيسهم استخدام استراتيجيات جديدة كاستراتيجيات ما وراء الذاكرة داخل قاعات الدرس، في معرفة الطلاب بطرق تخزين واختزال المعلومات ومعالجة البيانات والمعلومات داخل ذاكراتهم، وأحكام التحكم في الذاكرة، مما سيساعد في تحسين وتنشيط أذهانهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم لممارسة التعلم الذاتي، وبالتالي تحقيق عدد من مبادئ التعلم الذاتي التي أشار إليها (محمد هاشم ريان، ٢٠١٢) والمتمثلة في الثقة بالنفس، التفتح الذهني للجديد من المعارف، والتلقي السليم للفكر الجديد.

ب) سيسهم استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة داخل قاعات الدرس، في التغيير من الطريقة النمطية

والتقليدية المتبعة وسيساعد في خلق بيئة تعليمية تتسم بالتنوع والتعدد وتحقق الاستجابة لمطالب رعاية الفروق الفردية بين المتعلمين وتحقق إيجابيتهم وتجعلهم ذاتي التعلم داخل قاعات الدرس، وذلك من خلال إتاحة الفرصة لهم للقيام بالعديد من الأنشطة من خلال "استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة". بشكل يسهم في خلق بيئة مدرسية تتسم ببعض سمات وخصائص التعلم الذاتي ويساعد على تنمية مهارات التعلم الذاتي باستخدام النشاط حيث أكد (عبد المنعم محمد حسين، ٢٠٠١، ٨١) على أن اكتساب الطلاب لمهارات التعلم الذاتي يتم من خلال ممارستهم لمجموعة من الأنشطة الفردية والجماعية كـ المناقشات، الألعاب التعليمية، تدوين الملاحظات، الأنشطة الابتكارية، الدراسات المسحية) التي قد تنمي لدى الفرد العديد من مهارات التعلم الذاتي خاصة المهارات الاجتماعية والابتكارية.

⊖ المحور الثالث: جودة الحياة:

١- مفهوم جودة الحياة (إشكالية المفهوم):

♣ مفهوم جودة الحياة Quality of life:

★ الجودة من الناحية اللغوية:

تعني لفظة "جودة" في اللغة نقلاً عن أبو الفضل جمال الدين محمد مكرم "ابن منظور" (١٩٧٠، ٥٢٩) جود تعني الجيد: نقيض الرديء، على فعيل، وأصله جيود، والجمع جباد، وجيادات جمع الجمع، وجاد الشيء جُوداً و جُودة أي صار جيداً، وقد جاد جوداً و أجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل.

وقد ارتبطت الجودة بديننا الحنيف منذ الوهلة الأولى لخروج هذا الدين إلى الوجود ويكفيها الاستدلال بآيات بينات لتأكيد ذلك قال تعالى (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) (التين، الآية ٤)، (صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ) (النمل، الآية ٨٨)، (وَأَحْسِنُ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ) (القصص، الآية ٧٧).

وقد ورد هذا المعنى في نصوص صريحة لرسولنا الحبيب صلوات الله عليه وسلم مثل قوله "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه" وقوله " إن الله كتب الإحسان على كل شيء".
★ الجودة اصطلاحاً:

تعددت التعريفات الخاصة بمفهوم جودة الحياة بتعدد وجهات نظر العلماء وخلفياتهم النظرية، ويمكن تناول أبرز التعريفات التي طرحت لمفهوم جودة الحياة على النحو التالي:
تعرف منظمة الصحة العالمية (WHOQOL) جودة الحياة أنها تعبر عن إدراك الفرد لمكانته في الحياة في سياق المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات. (2, 1997, World health organization.).

٢- أبعاد جودة الحياة:

← حدد (2010) Craig A, Jackson., أبعاد جودة الحياة في ثلاثة على النحو التالي:

(١) المجال: الكينونة (الوجود) Being: أبعاده الفرعية: الوجود البدني Physical

Being: القدرة البدنية - أساليب التغذية، الوجود النفسي Psychological Being: التحرر من القلق والضغط- الحالة المزاجية، الوجود الروحي Spiritual Being: وجود الأمل في المستقبل- أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.

(٢) المجال: الانتماء Belonging: أبعاده الفرعية: الانتماء المكاني (البدني)

Physical Belonging: المنزل أو الشقة- نطاق الجيرة، الانتماء الاجتماعي Social Belonging: القرب من أعضاء الأسرة- وجود أصدقاء وأشخاص مقربين، الانتماء المجتمعي Community Belonging: توافر الخدمات المهنية المتخصصة- الأمان المالي.

(٣) المجال: التحول Becoming: أبعاده الفرعية: الصيرورة العملية Practical

Becoming: العمل في وظيفة- القيام بأعمال منزلية داخل وخارج المنزل، الصيرورة التطورية (الارتقائية) Growth Becoming: الأنشطة الترفيهية الخارجية والداخلية، الصيرورة الترفيهية Leisure Becoming: الكفاءة البدنية والنفسية- القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة.

ومن ثم فإن هذا التعدد ساعد الباحثة في تحديد أهم جوانب أبعاد جودة الحياة التي يمكن تناولها في

المقياس الخاص بالبحث الحالي، حيث استخلصت الباحثة منها تصنيفاً يتناسب مع خاصاً يتناسب مع طبيعة ومتغيرات البحث الحالي ومواصفات مجموعة البحث يتمثل في المكونات الخمس التالية: البعد الأول: الصلابة النفسية، البعد الثاني: السعادة، البعد الثالث: التفاؤل، البعد الرابع: تقدير الذات، البعد الخامس: المهارات الاجتماعية.

ونظراً إلى أن جودة الحياة تعتبر مطمح يسعى إليه كل فرد في كافة الثقافات والمجتمعات، فقد أصبح تحسين جودة حياة الطالب من أولويات الأنظمة التربوية والنفسية وبات تحقيقها توجهاً تربوياً ونفسياً تسعى إليه الجهود التربوية والنفسية من أجل مواجهة التحديات التي أوجدتها ثورة التكنولوجيا وتعدد الثقافات. وتنمية المجتمع وتجويد الحياة المدرسية المليئة بالاضطرابات والضغط النفسية التي تعيق حياة الطالب الاجتماعية والمدرسية، وتحده من شعوره بالسعادة والتوافق والانسجام مع بيئته المادية والاجتماعية. لذا فقد سعت العديد من الدراسات النفسية

والتربوية إلى محاولة ومعرفة كيف يدرك الطالب جودة حياته، واكتشاف العناصر الرئيسية التي تساهم بدرجة أو بأخرى في تحسين جودته. وإعداد البرامج التربوية والنفسية واستخدام الاستراتيجيات التدريسية المختلفة لتدريب الطالب على طريقة الإدراك الذاتي لجودة حياته، وتقييم مختلف جوانب حياته.

هدفت دراسة أمل حسن إبراهيم محمد (٢٠١٥م) إلى التعرف على أثر استخدام أنشطة إثرائية في تنمية الموهبة الفنية وأثرها على جودة الحياة النفسية لدى تلميذات مدارس الفصل الواحد. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلميذات الموهوبات بمدارس الفصل الواحد في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمقياس (الموهبة الفنية- جودة الحياة النفسية) لصالح القياس البعدي.

كما هدفت دراسة (Kosterelioglu Meitem & Kosterelioglu Ilker., 2015) إلى التعرف على آثار تصورات طلاب المدارس الثانوية على جودة الحياة المدرسية ومستويات الدافعية الأكاديمية لديهم. ولقد أظهرت النتائج: وجود علاقة إيجابية بين متوسطات درجات الطلاب في الأبعاد الفرعية لجودة الحياة المدرسية والدافعية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود علاقات إيجابية بين العلاقات الشخصية والاجتماعية للطلاب المراهقين بأقرانهم ومستوى الدافعية الأكاديمية لديهم.

٣- علاقة جودة الحياة ب استراتيجيات ما وراء الذاكرة:

تتوقع الباحثة فاعلية البرنامج التدريبي الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة، في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع حيث تكمن العلاقة بين استراتيجيات ما وراء الذاكرة وجودة الحياة في الآتي: أكد أحمد عكاشة (٢٠٠٩، ٢٧)؛ أحمد عكاشة (٢٠١٥، ١٩) أن ضغوط الحياة وانخفاض مستوى جودة الحياة يؤثران على مركز المخ يسمى فرس البحر وهو المسئول عن أربعة أشياء أولها التكيف، والثانية المزاج، والثالثة العواطف، والرابعة الذاكرة والتعلم، ووجد أن الإنسان عندما يتعرض لضغوط أو نوبات اكتئابيه متكررة أو (هم وغم) مستمر أو علاقة زوجية أو صحبة في العمل سيئة، تسبب ضمورا ونقصا في حجم جزء المخ المسمى بفرس البحر مما يؤثر فعلا في نسيج المخ. وعكس ذلك عندما يعيش الإنسان في نسيج اجتماعي مثمر ويقوم بعمل تغذية لحياته البيئية كلما كان له مجموعة من الأصدقاء يقوم بمواساة نفسه معهم. ووجد أن الخلايا العصبية الموجودة في فرس البحر تزيد، ومن ثم يصبح مزاجه جيدا وذاكرته قوية وقدرته علي التكيف مع ضغوط الحياة أكثر ويتحسن مستوى جودة الحياة لديه. لذلك كان أول شيء تم اكتشافه في مرض الزهايمر هو ضمور في فرس البحر لأنه هو المسئول عن الذاكرة. فالإنسان إذا كان لديه نوع من الضغط يقول (مش قادر أركز) وهذا معناه أن فص فرس البحر لا يعمل بكفاءة.

❖ ثالثا: الإجراءات الميدانية للبحث.

📖 **أولاً: إعداد مواد التجريب:** قامت الباحثة بإعدادها وفقاً للإجراءات التالية:

★ **بناء البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة:** لإجابة عن السؤال الأول

من أسئلة البحث الحالي وهو: ما أسس بناء البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لطلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟ تم ما يلي:

(١) **تحديد أسس بناء البرنامج:** استند البرنامج الحالي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة إلى

مجموعة من الأسس متمثلة في: (طبيعة العصر والمجتمع المصري وأهداف الخطة الاستراتيجية للتعليم قبل الجامعي في مصر ٢٠١٤-٢٠٣٠م، خصائص النمو لدى طلاب

الصف الثاني الثانوي ومتطلبات المتعلم في المرحلة الثانوية، أهداف تدريس مادة علم الاجتماع بالمرحلة الثانوية، أسس متعلقة باستراتيجيات ما وراء الذاكرة).
 (٢) الافتراضات الأساسية للبرنامج: ينطلق البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة من مجموعة الافتراضات تتمثل في:
 ١- أن ما وراء الذاكرة هي مفتاح تحسين أداء الذاكرة ومؤشر فعال لقدرة الذاكرة على تطور أدائها.

(شيماء حمودة درويش الحارون، ٢٠٠٧، ٦٧).
 ٢- أن أداء الذاكرة في الحياة اليومية غالباً ما تكون بعيدة عن الكمال. وتحتاج إلى الرصد والمراقبة والسيطرة عليه (Dolam. A. et al.,2012,p1).

(٣) خطوات إعداد البرنامج: للإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة البحث الحالي وهو: ما صورة البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لطلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟ تم ما يلي:

- ١- تحديد أهداف البرنامج: تم تقسيم أهداف البرنامج إلى أهداف عامة وأهداف إجرائية.
- ٢- معايير اختيار محتوى البرنامج: تم اختيار محتوى البرنامج في ضوء مجموعة من المعايير منها: يزود الطلاب ببعض المعارف والمعلومات، يتناسب مع المستوى العقلي لطلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم ، يحقق تكامل موضوعات البرنامج من أجل تحقيق الأهداف المرجوة، منظم بشكل منطقي وسيكولوجي متسلسل ومتربط ومتكامل ، يوفر مادة تعليمية سهل تعلمها ويمكن توظيفها في الحياة العملية وفي الواقع الحياتي، يتضمن أمثلة تطبيقية في واقع المجتمع.
- ٣- تحديد محتوى البرنامج: تم تحديد محتوى البرنامج في صورة من مرحلتين المرحلة الأولى خاصة بالجانب التدريبي على استراتيجيات ما وراء الذاكرة ، المرحلة الثانية خاصة بالجانب التطبيقي على استراتيجيات ما وراء الذاكرة كما يشتمل على وحدتين رئيسيتين منهما وحدة تمهيدية - من إعداد الباحثة - وتشمل كل وحدة منهما مجموعة من الموضوعات، وتم تدريس الوحدتين في عدة جلسات، والجدول التالي يبين ذلك: جدول (١) وحدات البرنامج وموضوعاته

الموضوعات	الوحدات
☆ الموضوع الأول: الذاكرة وما وراء الذاكرة. ☆ الموضوع الثاني: استراتيجيات ما وراء الذاكرة.	الوحدة الأولى (تمهيدية): مدخل لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة.
☆ الموضوع الأول: مؤسسات التنشئة الاجتماعية. ☆ الموضوع الثاني: الضبط الاجتماعي.	الوحدة الثانية: نماذج من مؤسسات التنشئة الاجتماعية.

وبعد الانتهاء من تحديد محتوى البرنامج، قامت الباحثة بإعداد كل من دليل المعلم، وكتاب الطالب/الخاص بإنجاز الأنشطة المتعلقة بتدريس البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.

٤- تنظيم محتوى جلسات البرنامج: تم تنظيم محتوى البرنامج الحالي وطريقة عرض موضوعاته بحيث يشتمل كل موضوع على المكونات التالية: (عنوان الجلسة، الأهداف الإجرائية، النقاط الرئيسية التي سيتناولها الجلسة، المواد والوسائل التعليمية، الأنشطة التعليمية، استراتيجيات

وطرائق التدريس، إجراءات السير فى الجلسة، عرض الموضوع فى المراحل الخمس المشتقة من مكونات ما وراء الذاكرة، تزويد الطلاب بمجموعة من المراجع العلمية والمواقع الالكترونية التي يمكنهم الرجوع إليها للاستزادة حول كل موضوع من موضوعات البرنامج.

٥- استراتيجيات وطرائق التدريس المستخدمة فى البرنامج: استراتيجيات التصور العقلي- استراتيجيات المراقبة الذاتية- استراتيجيات التسميع- استراتيجيات التنظيم- استراتيجيات التساؤل الذاتي- التفكير بصوت مرتفع) ، المنظمات التخطيطية: (البيت الدائري- شكل فن- خرائط العقل- خرائط التفكير- خرائط المفاهيم- مخطط هيكل السمكة)، استراتيجيات معينات أو مساعدات الذاكرة: (استراتيجيات الكلمة المفتاحية- استراتيجيات الحرف الأول- استراتيجيات إحلال الأماكن أو الموقع - استراتيجيات الربط أو السلسلة- استراتيجيات تدوين الملاحظات- استراتيجيات الكلمة الودت أو اللاقطة- استراتيجيات الربط الهزلي- استراتيجيات التوليف القصصي- استراتيجيات الفافية أو السجع)، تم استخدام مجموعة من الاستراتيجيات

المساعدة ك (استراتيجيات المناقشة و الحوار - العصف الذهني- استراتيجيات K.W.L.H).
٦- إجراءات التدريس وفقاً لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة: يمكن تدريس موضوعات البرنامج المعد فى البحث الحالي وفقاً لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة من خلال اتباع المراحل الخمس التالية: المرحلة الأولى: الإعداد والتهيئة الذهنية، المرحلة الثانية: النمذجة الما وراء معرفية، المرحلة الثالثة: التوجيه الذاتي، المرحلة الرابعة: التفريد، المرحلة الخامسة: التقويم الذاتي والاسترجاع.

٧- إرشادات وتوجيهات عامة للتدريس وفقاً لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة.
٨- الأنشطة التعليمية المستخدمة فى البرنامج: فى ضوء مكونات وعمليات ما وراء الذاكرة والاستراتيجيات الخاصة بها وفى ضوء محتوى البرنامج والمستوى العقلي للطلاب تم تحديد مجموعة من الأنشطة التعليمية المتنوعة التي كلف بها الطلاب والتي قد تسهم فى تنمية مهارات التعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة المستهدف تنميتها لدى الطلاب وهي: عمل ملخصات عن بعض الموضوعات، تجميع مجموعة من الصور والفيديوهات، كتابة تقارير وإعداد مقالات وأبحاث، التخطيط لإعداد حلقات نقاشية وتنظيم الدورات تدريبية، إعداد الجداول والرسوم التخطيطية والكاركاتيرية والأقوال المأثورة وتأليف القصص واشتقاق كلمات والجمل والابيات الشعرية المعبرة عن موضوعات البرنامج.

٩- المواد والوسائل التعليمية المستخدمة فى البرنامج: تم تحديد مجموعة من المواد والأدوات للاستعانة بها فى تدريس محتوى البرنامج الحالي وهي: سبورة بيضاء White Board لتوضيح محتوى البرنامج و كتابة استجابات الطلاب عليها خلال ورش العمل ، ماركر، صور ملونة ومعبرة خاصة بموضوعات البرنامج، حاسب آلي (المحمول).جهاز Data Show فيديوهات تعليمية و تحفيزية، بعض المقالات العلمية والاجتماعية المنشورة فى الصحف و المجلات، سيناريوهات تخيلية، قصص، أبيات زجل، آيات قرآن، أمثال شعبية، أحاديث نبوية، أبيات شعرية، لوحات تعليمية، كرة اسفنجية "كرة الحوار" لإدارة الحوار بطاقات تعليمية وكروت ملونة، كتاب أنشطة الطالب.

١٠- الأدوات والأساليب المستخدمة فى تقويم البرنامج: تم استخدام أنواع التقويم الثلاثة لتقويم البرنامج حسب طبيعة الموضوعات(التقويم المبدئي، التقويم البنائي أو المرحلي، التقويم الختامي).

١١- الخطة الزمنية لتدريس موضوعات البرنامج: تم تقسيم البرنامج إلى عدة جلسات، وقد تحدد لتدريس جلسات البرنامج (٣٨) حصة موزعة كالتالي (٤) حصص خاصة بتطبيق الاختبارات والمقاييس القبلية،(٣٠) حصة خاصة بتدريس محتوى موضوعات البرنامج، إضافة إلى(٤)

لتطبيق الاختبارات والمقاييس البعدية، والجدول التالي يوضح الخطة الزمنية لتدريس موضوعات البرنامج.

١٢- **المراجع المستخدمة في البرنامج:** تضمن البرنامج قائمة ببعض المراجع العلمية والتربوية، التي يمكن أن يستعين بها المعلم والطالب لإثراء المادة العلمية، أو لتوفير المزيد من الإيضاحات والتفسيرات عن موضوعات البرنامج.

١٣- **ضبط البرنامج:** بعد الانتهاء من بناء البرنامج، وإعداد دليل المعلم وكتاب أنشطة الطالب الخاص بإنجاز الأنشطة المتعلقة بجلسات البرنامج تم عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال التربية والمناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية " علم الاجتماع " وموجهي مادة علم النفس والاجتماع حيث طلب منهم إبداء الرأي في البرنامج . وأقر المحكمين صلاحية البرنامج للتطبيق وأصبح البرنامج صالح للتطبيق في صورته النهائية ملحق (***) .

📖 **ثانياً: إعداد وضبط أدوات القياس:**

(أ) **إعداد اختبار تحصيلي معرفي للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة:** تم إعداد الاختبار التحصيلي وفق الخطوات التالية:

١- **تحديد الهدف من الاختبار التحصيلي:** هدف هذا الاختبار إلى قياس مدى قدرة طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع (عينة البحث) على تحصيل ما تم دراسته من معلومات ومعارف ومفاهيم في البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة، وذلك في المستويات المعرفية الستة لتصنيف بلوم .

٢- **تحديد نوع مفردات الاختبار:** لقد قامت الباحثة بالجمع بين الأسئلة الموضوعية والأسئلة المقالية أثناء وضعها للاختبار التحصيلي لما في ذلك من مميزات عديدة، كما اختارت الأسئلة الموضوعية من نوع الاختيار من متعدد، والأسئلة المقالية التي تقيس المستويات العليا من تصنيف بلوم لتعطي للطلاب حرية التفكير والتعبير عن رأيهم والإبداع.

٣- **صياغة مفردات الاختبار:** تم صياغة مفردات الاختبار في ضوء الأسس والمعايير التي تناولتها بعض الدراسات السابقة والأدبيات في مجال إعداد وصياغة الاختبارات الموضوعية والمقالية.

٤- **تحديد نوع مفردات الاختبار:** تكون الاختبار من (٥٠) سؤالاً كالتالي: الجزء الأول: الأسئلة الموضوعية: حيث تكون هذا الجزء من (٣٣) سؤالاً، الجزء الثاني: الأسئلة المقالية: تكون هذا الجزء من (١٧) سؤالاً ينقسم إلى أسئلة المقال القصير

٥- **إعداد مفتاح تصحيح الاختبار:** تم إعداد مفتاح التصحيح لأسئلة الاختبار، حيث بلغ مجموع الدرجات (٦٠) درجة، موزعة على (٥٠) سؤالاً، حسب كل سؤال وما يستحقه من درجات وطبقاً لجدول المواصفات

٦- **تعليمات الاختبار:** قامت الباحثة بصياغة تعليمات الاختبار بصورة واضحة ومباشرة وقصيرة، ومناسبة لمستوى الطلاب.

٧- **الصورة الأولية للاختبار:** تم إعداد جدول مواصفات للاختبار التحصيلي بهدف التأكد من مدى شمول الاختبار وتغطيته لكل موضوعات البرنامج والأهداف التعليمية لها، وذلك في ضوء كل موضوع والزمن المخصص لتدريسه ثم تحديد الوزن النسبي لكل موضوع ويوضح الجدول التالي مواصفات الاختبار التحصيلي المستخدم في البحث الحالي:

جدول (٢) مواصفات الاختبار التحصيلي.

الأوزان النسبية للموضوعات	م الدرجات	م الأسئلة	المستويات المعرفية لأسئلة وعددها						الأسئلة والدرجات	موضوعات البرنامج
			تقويم ٢٥	تركيب ١٦	تحليل ٩	تطبيق ٣٤	فهم ٢٤	تذكر ٢١		
%٤٧		٢٤	٤	٣	٢	٧	٤	٤	الأسئلة	الذاكرة وما وراء الذاكرة. (١٤ حصة).
	٢٦		٤	٣	٢	٧	٥	٥	الدرجة	
%٣٣		١٨	٤	٢	١	٤	٣	٤	الأسئلة	مؤسسات التنشئة الاجتماعية (١٠ حصة).
	٢٢		٥	٢	٢	٥	٤	٤	الدرجة	
%٢٠		٨	١	١	١	٢	٢	١	الأسئلة	الضبط الاجتماعي (٦ حصة).
	١٢		٢	٣	١	٣	٢	١	الدرجة	
		٥٠	٩	٦	٤	١٣	٩	٩	مجموع الأسئلة	
	٦٠		١١	٨	٥	١٥	١١	١٠	مجموع الدرجات	
%١٠٠			%١٩	%١٢	%٨	%٢٦	%١٩	١٦%	الأوزان النسبية لأهداف	

٨- الصورة الأولية للاختبار: للتحقق من صدق الاختبار الحالي تم عرض الصورة المبدئية

للاختبار على مجموعة من الخبراء والمحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس* .

٩- التجربة الاستطلاعية للاختبار: تم تجريب الاختبار على عينة عشوائية من طلاب الصف

الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس والاجتماع (تخصص أدبي)* بمدرسة الشهيد شادية

سلامة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م وبلغ عددهم (٣٤) طالبة وذلك

بهدف حساب كل من:

أ- حساب ثبات الاختبار: لقد تم حساب ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية مع التصحيح

باستخدام معادلة سبيرمان- براون على برنامج (SPSS) بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية

(ن=٣٤)؛ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٩٣٥ وبعد التصحيح أصبح ٠,٩٦٦ وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات. ومن ثم فإن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.

ب- **زمن الاختبار:** تم حساب الزمن اللازم لاختبار التحصيلي المعرفي من خلال حساب متوسط الزمن الذي استغرقه أول طالب (٤٠) دقيقة، وآخر طالب (٦٠) دقيقة عن مفردات الاختبار، وكان متوسط الزمن الكلي (٥٠) دقيقة، مع إضافة (٥) دقائق لقراءة التعليمات، فيصبح الزمن الكلي للإجابة على الاختبار (٥٥) دقيقة (فؤاد البهي السيد، ٢٠٠٨، ٤٦٧).

١٠- **الصورة النهائية للاختبار:** بلغ عدد مفردات الاختبار بعد إجراء التعديلات السابقة عليه (٥٠) مفردة

وبذلك تم إعداد كراسة لأسئلة الاختبار تتضمن صفحة خاصة بتعليمات الاختبار وأسئلة الاختبار** . والجدول التالي يوضح عبارات اختبار التحصيل المعرفي ونسبتها في كل مستوى: **جدول (٣)** توزيع مفردات الاختبار على مستويات التحصيل الستة.

م	مستويات الاختبار	أرقام العبارات	المجموع الكلي	الوزن النسبي
١-	التذكر	١,٦٤,١٠,١٣,٢٠,٢٣,٢٦,٢٩,٣١	٩	١٨%
٢-	الفهم	٢,٧,١١,١٤,١٦,١٨,٢١,٢٤,٢٧	٩	١٨%
٣-	التطبيق	٣,٨,١٢,١٥,١٧,١٩,٢٢,٢٥,٢٨,٣٠,٣٢,٣٣,٣٤	١٣	٢٦%
٤-	التحليل	٤,٩,٣٥,٤١	٤	٨%
٥-	التركيب	٥,٣٦,٤٢,٤٨,٤٩,٥٠	٦	١٢%
٦-	التقويم	٣٧,٣٨,٣٩,٤٠,٤٣,٤٤,٤٥,٤٦,٤٧	٩	١٨%
٧-	المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠%

(ب) إعداد مقياس جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية :

١- **الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس مدى التحسن لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع (مجموعة البحث) في أبعاد جودة الحياة المحددة في البحث الحالي قبل وبعد دراستهم للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.

٢- **تحديد أبعاد المقياس:** تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي هدفت لقياس أبعاد جودة الحياة في الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية.

٣- **إعداد عبارات المقياس:** تم صياغة مفردات المقياس بحيث تضمن المقياس (٧٤) عبارة موزعة على خمس أبعاد (الصلابة النفسية، السعادة، التفاؤل، تقدير الذات، المهارات الاجتماعية).

٤- **توزيع عبارات المقياس على أبعاد جودة الحياة:** بعد تحديد أبعاد جودة الحياة تم توزيع عبارات المقياس على هذه الأبعاد الخمس، وذلك للتأكد من مدى شمول المقياس لها، وعدد

أ- **التأكد من وضوح مفردات المقياس وتعليماته:** لوحظ أن معظم الطلاب لم يكن لديهم استفسارات فيما يتعلق بمفردات المقياس وتعليماته مما يدل على وضوح وملاءمة عبارات المقياس.

ب- **ثبات المقياس:** لقد تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان- براون على برنامج (SPSS) بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية (ن=٣٤)؛ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٧٢٩، وبعد التصحيح أصبح ٠,٨٤٣ وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات. وبالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.

ج- **تحديد زمن المقياس:** لحساب الزمن المناسب للإجابة على المقياس، رصدت الباحثة زمن أول طالب للانتهاء من الإجابة (٢٥) دقيقة، وزمن آخر طالب (٣٠) دقيقة، وكان متوسط الزمن الكلي (٢٧,٥) دقيقة، مع إضافة (٢,٥) دقيقة لقراءة التعليمات، فيصبح الزمن الكلي للإجابة (٣٠) دقيقة. وبذلك أصبح المقياس على درجة مناسبة من الصدق والثبات وصالحة للتطبيق على عينة البحث.

٨- **طريقة تصحيح عبارات المقياس:** تم إعداد المقياس في صورة عبارات يستجيب لها الطلاب استجابة واحدة من بين ثلاث استجابات (دائماً- أحياناً- أبداً)، وقامت الباحثة بإعداد مفتاح لتوزيع درجات المقياس بحيث ينقسم إلى نوعين (تقدير درجات العبارات الموجبة، تقدير درجات العبارات السالبة) ويوضح الجدول التالي ذلك: **جدول (٥) توزيع**

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
الموجبة	٣	٢	١
السالبة	١	٢	٣

الدرجة الصغرى للمقياس = ٧٤ والدرجة العظمى للمقياس = ٢٢٢ درجة.

٩- **الصورة النهائية للمقياس:** بعد إعداد المقياس وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء آرائهم واقتراحاتهم وتجريبه استطلاعياً على العينة المختارة من الطلاب تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس*.

(ج) إعداد اختبار مواقف سلوكية لجودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية:

١- **الهدف من الاختبار:** يهدف هذا المقياس إلى قياس مدى التحسن لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع (مجموعة البحث) في أبعاد جودة الحياة المحددة في البحث الحالي قبل وبعد دراستهم للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.

٢- **الأبعاد التي يقيسها الاختبار:** يقيس الاختبار الأبعاد التالية: (الصلابة النفسية، السعادة، التفاؤل، تقدير الذات، المهارات الاجتماعية) وهي نفس الأبعاد التي وضع في ضوئها عبارات المقياس وبفس التعريفات الإجرائية التي ذكرت سابقاً.

٣- **تحديد نوع مفردات الاختبار:** حددت الباحثة نوعاً واحداً للمفردات التي يقوم عليها الاختبار ككل وهو الاختيار من متعدد، حيث أن مفردات الاختبار كلها عبارة عن مواقف حياتية يمر بها طلاب الصف الثاني الثانوي في حياته اليومية، ويندرج تحت كل موقف ثلاث بدائل وعلى الطالب أن يختار بديلاً واحداً فقط وهو البديل الذي يعبر عن تصرفه الحقيقي إذا تعرض لهذا الموقف.

٤- صياغة مفردات الاختبار: عند صياغة المواقف الحياتية المكونة لهذا الاختبار راعت الباحثة مجموعة من الاعتبارات.

٥- إعداد مواقف الاختبار: بعد تحديد الأبعاد التي يقيسها الاختبار تم توزيع مفردات الاختبار على الخمس أبعاد للاطمئنان على مدى شمولية الاختبار لها جميعا وعدد المواقف والنسبة المئوية لكل بعد داخل الاختبار ويوضح الجدول التالي ذلك: جدول (٦)

م	أبعاد الاختبار	أرقام العبارات	المجموع الكلي	الوزن النسبي
١-	الصلابة النفسية	١,٦,١١,١٦,٢١,٢٦,٣١,٣٦,٤١,٤٦,٤٨,٥٠	١٢	٢٤%
٢-	السعادة	٢,٧,١٢,١٧,٢٢,٢٧,٣٢,٣٧,٤٢	٩	١٨%
٣-	التفاؤل	٣,٨,١٣,١٨,٢٣,٢٨,٣٣,٣٨,٤٣	٩	١٨%
٤-	تقدير الذات	٤,٩,١٤,١٩,٢٤,٢٩,٣٤,٣٩,٤٤	٩	١٨%
٥-	المهارات الاجتماعية	٥,١٠,١٥,٢٠,٢٥,٣٠,٣٥,٤٠,٤٥,٤٧,٤٩	١١	٢٢%
٦-	المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠%

٦- تعليمات الاختبار: قامت الباحثة بإعداد صفحة في مقدمة الاختبار تتناول التعليمات الموجهة لطلاب الصف الثاني الثانوي وذلك بهدف توضيح طبيعة الاختبار، وقد راعت الباحثة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة وسهلة حتى يستطيع الطلاب فهمها بسهولة، وتم التنبيه في صفحة التعليمات أن نتائج هذا البحث ستستخدم في أغراض البحث العلمي فقط، وأن الدرجة التي سيحصل عليها الطالب ليس لها أي علاقة بالدرجة التي سيحصل عليها في اختبار آخر العام.

٧- حساب صدق الاختبار: بعد صياغة مفردات الاختبار ووضع التعليمات وإعداد قائمة بالأبعاد التي وضع في ضوئها الاختبار قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال المناهج وطرق التدريس لإبداء آرائهم.

٨- التجربة الاستطلاعية للاختبار: تم تجريب الاختبار على عينة عشوائية من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس والاجتماع (تخصص أدبي) * بمدرسة الشهيد شادية سلامة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م وبلغ عددهم (٣٤) طالبة وذلك بهدف حساب كل من:

أ- حساب ثبات الاختبار: لقد تم حساب ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان- براون على برنامج (SPSS) بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية (ن=٣٤)؛ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٩٠٤ وبعد التصحيح أصبح ٠,٩٥٠ وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات. ومن ثم فإن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.

ب- **تحديد زمن الاختبار:** تم حساب الزمن اللازم لاختبار التحصيلي المعرفي من خلال حساب متوسط الزمن الذي استغرقه أول طالب (٣٠) دقيقة، وآخر طالب (٥٠) دقيقة عن مفردات الاختبار، وكان متوسط الزمن الكلي (٤٠) دقيقة، مع إضافة (٥) دقائق لقراءة التعليمات، فيصبح الزمن الكلي للإجابة على الاختبار (٤٥) دقيقة.

٩- **إعداد مفتاح تصحيح الاختبار:** اشتمل الاختبار على (٥٠) موقفاً وكل موقفاً يعقبه ثلاثة بدائل، وقد تم تصحيح الاختبار على النحو التالي: يحصل الطالب على درجة واحدة عن اختياره للبدل الصحيح، يحصل الطالب على درجة الصفر عند اختياره بديلاً خاطئاً، إذن النهاية العظمى للاختبار = ٥٠ درجة.

١٠- **الصورة النهائية للاختبار:** بعد إعداد الاختبار وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء آرائهم واقتراحاتهم وتجريبه استطلاعياً على العينة المختارة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع بمدرسة الشهيد شادية سلامة بمحافظة السويس تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار.

(د) **إعداد اختبار مواقف سلوكية لمهارات التعلم الذاتي لطلاب المرحلة الثانوية:**

١- **الهدف من الاختبار:** يهدف هذا المقياس إلى قياس مدى تمكن وامتلاك طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع (مجموعة البحث) لبعض مهارات التعلم الذاتي المحددة في البحث الحالي قبل وبعد دراستهم للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.

٢- **الأبعاد التي يقيسها الاختبار:** تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي هدفت لمهارات التعلم الذاتي في الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية.

٣- **تحديد نوع مفردات الاختبار:** حددت الباحثة نوعاً واحداً للمفردات التي يقوم عليها الاختبار ككل وهو الاختيار من متعدد، حيث أن مفردات الاختبار كلها عبارة عن مواقف حياتية يمر بها طلاب الصف الثاني الثانوي في حياته اليومية، ويندرج تحت كل موقف ثلاث بدائل وعلى الطالب أن يختار بديلاً واحداً فقط وهو البديل الذي يعبر عن تصرفه الحقيقي إذا تعرض لهذا الموقف.

٤- **صياغة مفردات الاختبار:** عند صياغة المواقف الحياتية المكونة لهذا الاختبار راعت الباحثة مجموعة من الاعتبارات.

٥- **إعداد مواقف الاختبار:** بعد تحديد المهارات التي يقيسها الاختبار وتم توزيع مفردات الاختبار على الأربعة مهارات

م	مهارات الاختبار	أرقام العبارات	المجموع الكلي	الوزن النسبي
١-	مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها	١،٥،٩،١٣،١٧،٢١،٢٥،٢٩،٣٢،٣٥،٣٨ ٤١،٤٣،	١٣	٢٧%
٢-	مهارة استخدام مصادر	٢،٦،١٠،١٤،١٨،٢٢،٢٦،٣٠،٣٣،٣٦،٣	١١	٢٣%

		٩	التعلم المتنوعة	
٣٥%	١٧	٣,٧,١١,١٥,١٩,٢٣,٢٧,٣١,٣٤,٣٧,٤٠,٤٢,٤٤,٤٥,٤٦,٤٧,٤٨	مهارة الإدارة الذاتية للتعلم.	٣-
١٥%	٧	٤,٨,١٢,١٦,٢٠,٢٤,٢٨	مهارة المراجعة الذاتية.	٤-
١٠٠%	٤٨	٤٨	المجموع	٥-

للاطمئنان على مدى شمولية الاختبار لها جميعا وعدد المواقف والنسبة المئوية لكل بعد داخل الاختبار ويوضح الجدول التالي ذلك: **جدول (٧)**

٦- **تعليمات الاختبار:** قامت الباحثة بإعداد صفحة في مقدمة الاختبار تتناول التعليمات الموجهة لطلاب الصف الثاني الثانوي وذلك بهدف توضيح طبيعة الاختبار، وقد راعت الباحثة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة وسهلة حتى يستطيع الطلاب فهمها بسهولة، وتم التنبيه في صفحة التعليمات أن نتائج هذا البحث ستستخدم في أغراض البحث العلمي فقط، وأن الدرجة التي سيحصل عليها الطالب ليس لها أي علاقة بالدرجة التي سيحصل عليها في اختبار آخر العام.

٧- **حساب صدق الاختبار:** بعد صياغة مفردات الاختبار ووضع التعليمات وإعداد قائمة بالمهارات التي وضع في ضوئها الاختبار قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال المناهج وطرق التدريس لإبداء آرائهم.

٨- **التجربة الاستطلاعية للاختبار:** تم تجريب الاختبار على عينة عشوائية من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس والاجتماع (تخصص أدبي) * بمدرسة الشهيد شادية سلامة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م وبلغ عددهم (٣٤) طالبة وذلك بهدف حساب كل من:

أ- **حساب ثبات الاختبار:** لقد تم حساب ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية مع التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان- براون على برنامج (SPSS) بعد التطبيق على العينة الاستطلاعية (ن=٣٤)؛ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٩٣٥ وبعد التصحيح أصبح ٠,٩٦٦ وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات. ومن ثم فإن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.

ج- **تحديد زمن الاختبار:** تم حساب الزمن اللازم لاختبار التحصيلي المعرفي من خلال حساب متوسط الزمن الذي استغرقه أول طالب (٣٠) دقيقة، وآخر طالب (٥٠) دقيقة عن مفردات الاختبار، وكان متوسط الزمن الكلي (٤٠) دقيقة، مع إضافة (٥) دقائق لقراءة التعليمات، فيصبح الزمن الكلي للإجابة على الاختبار (٤٥) دقيقة.

٩- **إعداد مفتاح تصحيح الاختبار:** اشتمل الاختبار على (٤٨) موقفاً وكل موقفاً يعقبه ثلاثة بدائل، وقد تم تصحيح الاختبار على النحو التالي: يحصل الطالب على درجة واحدة عن اختياره للبدل الصحيح، يحصل الطالب على درجة الصفر عند اختياره بديلاً خاطئاً، إذن النهاية العظمى للاختبار = ٤٨ درجة.

١٠- **الصورة النهائية للاختبار:** بعد إعداد الاختبار وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء آرائهم واقتراحاتهم وتجريبه استطلاعياً على العينة المختارة من طلاب الصف الثاني

الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع بمدرسة الشهيدة شادية سلامة بمحافظة السويس تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار.

📖 ثالثاً: إجراءات تجربة البحث:

(١) اختيار مجموعة البحث: تم اختيار مجموعة البحث من طالبات الصف الثاني الثانوي شعبه أدبي

والدارسين لمادة علم الاجتماع بمدرسة (أسماء بنت أبي بكر الثانوية بنات) فصل (٦/٢) بمحافظة السويس في العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م كمجموعة أساسية للبحث الحالي، حيث بلغ العدد النهائي للعينة (٤٠) طالبة.

(٢) التطبيق القبلي لأدوات البحث: تم تطبيق أدوات البحث قبلياً وهي (اختبار تحصيلي معرفي- مقياس جودة الحياة- اختبار مواقف سلوكية لجودة الحياة- اختبار مواقف سلوكية لمهارات التعلم الذاتي) في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٣٠/١٠/٢٠١٨، ٣١/١٠/٢٠١٨م بواقع أربع (٤) حصص "احتياطي"، وذلك للحصول على المعلومات القبليّة التي تساعد في العمليات الإحصائية الخاصة بنتائج البحث الحالي.

(٣) التدريس لمجموعة البحث: بدأت التجربة على مجموعة البحث في الفصل الدراسي الأول في يوم الأحد الموافق ٤/١١/٢٠١٨م، وذلك بعد الانتهاء من التطبيق القبلي لأدوات البحث، ثم قامت الباحثة بتدريس البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لطالبات الصف الثاني الثانوي "شعبة أدبي" الدارسين لمادة علم الاجتماع* بواقع ٦ حصص (كل حصتين مدمجين بواقع فترة مدتها ٩٠ دقيقة) ثلاث حصص مدمجة أيام (الأحد، الأثنين، الثلاثاء) داخل فصل ٦/٢، وقد انتهت فترة التدريس في يوم الأحد الموافق ٩/١٢/٢٠١٩م، أي أن فترة التدريس قد استغرقت حوالي (٥) أسابيع بإجمالي (٣٠) حصة مفردة، (١٥) حصة مدمجة.

(٤) التطبيق البعدي لأدوات البحث: تم تطبيق أدوات البحث بعدياً في أيام في الفترة من الأثنين الموافق ١٠/١٢/٢٠١٩م إلى الخميس الموافق ١٣/١٢/٢٠١٩م، بواقع أربع (٤) حصص على ٤٠ طالبة من أصل ٤٢ طالبة، وذلك بعد استبعاد (٢) طالبتين تغيين في التطبيق القبلي والبعدي، وتغيين أكثر من ثلاث جلسات في البرنامج، وتم رصد الدرجات التي تم الحصول عليها من التطبيق القبلي والبعدي بالأساليب الإحصائية المناسبة.

❖ رابعاً: نتائج البحث.

⊛ أولاً: عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الثالث، ومفاد هذا السؤال: ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التحصيل المعرفي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

♣ اختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار التحصيل المعرفي الكلي وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)". ولاختبار صحة الفرض المشار إليه تم حساب

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي وحساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (ت) T-Test للعينات المرتبطة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي الإلكتروني (Spss) والجدول التالي يوضح القيم الناتجة: جدول (٨) نتيجة اختبار (ت) في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي

ن=٤٠

مستوى الاختبار	الدرجة الكلية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
التذكر	١٠	القبلي	٣,٦٨	١,٣٧	**٤١,١١١	دالة إحصائياً	مستوى دلالة ٠,٠١
		البعدي	٧,٩٠	١,٦٥			
الفهم	١١	القبلي	٤,٢٥	١,٩٩	**١١,٤٥٤	دالة إحصائياً	
		البعدي	٩,٢٢	٢,٣٧			
التطبيق	١٥	القبلي	٦,٤٤	٢,٧٧	**٩,٨٨٥	دالة إحصائياً	
		البعدي	١٢,١٧	٢,٢٤			
التحليل	٥	القبلي	١,٤٦	١,١٥	**١٨,٦٠٩	دالة إحصائياً	
		البعدي	٤,٩٩	٠,١٨			
التركيب	٨	القبلي	١,٥٩	١,٢٢	**١٧,٤٠٢	دالة إحصائياً	
		البعدي	٧,٠٨	١,٦٣			
التقويم	١١	القبلي	١,٩٤	١,٦٥	**١٧,٢٠٠	دالة إحصائياً	
		البعدي	٩,٠٨	٣,٢٢			
الاختبار الكلي	٦٠	القبلي	١٩,١٣	٤,٩٩	**٢٧,٨٢٠	دالة إحصائياً	
		البعدي	٥١,٥٢	٥,٨١			

*درجات الحرية (د.ح) = ٣٩

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات الطلاب في التطبيق البعدي لاختبار التحصيل المعرفي مقارنة بمتوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي، وبحساب قيمة "ت" للمستويات الفرعية للاختبار ككل وجد أنها علنا لترتيب تساوي: التذكر (٤١,١١١)، الفهم (١١,٤٥٤)، التطبيق (٩,٨٨٥)، التحليل (١٨,٦٠٩)، التركيب (١٧,٤٠٢)، التقويم (١٧,٢٠٠)، والاختبار ككل (٢٧,٨٢٠)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لجميع مستويات الاختبار التحصيلي المعرفي، وفي الاختبار ككل لصالح التطبيق البعدي، مما يثبت صحة الفرض الأول.

♣ حساب حجم التأثير للبرنامج الإثرائي في اختبار التحصيل المعرفي: جدول (٩) قيمة d ومقدار حجم تأثير البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في اختبار التحصيل المعرفي

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة (ت)	قيم (d)	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.	التذكر	٤١,١١١	٢,٧٨	كبير جداً
	الفهم	١١,٤٥٤	٢,٢٧	كبير جداً
	التطبيق	٩,٨٨٥	٢,١٥	كبير جداً
	التحليل	١٨,٦٠٩	٣,٦٧	كبير جداً

كبير جداً	٣,٨٠	١٧,٤٠٢	التركيب
كبير جداً	٢,٤٩	١٧,٢٠٠	التقويم
كبير جداً	٥,٩٨	٢٧,٨٢٠	الاختبار الكلي

وبمقارنة قيم d بالجدول المرجعي التالي المقترح لتحديد مستوى حجم التأثير: جدول (١٠) الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير

الأداة المستخدمة	حجم تأثير صغير	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير كبير
D	٠,٢	٠,٥	٠,٨

وبمقارنة قيمة (d) المحسوبة لكل مستوى من التحصيل المعرفي على الترتيب : تذكر (٢,٧٨)، الفهم (٢,٢٧)، التطبيق (٢,١٥)، التحليل (٣,٦٧)، التركيب (٣,٨٠)، التقويم (٢,٤٩)، الاختبار ككل (٥,٩٨) بقيم الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير نجد أن حجم التأثير كبير جداً في كل مستوى من مستويات التحصيل الستة، وفي الاختبار ككل، وذلك نتيجة التدريس بالبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة مما أدى إلى ارتفاع مستوى الطلاب في التطبيق البعدي لاختبار التحصيل المعرفي، وبذلك تم الإجابة عن السؤال الثالث للبحث.

♣ القرار الإحصائي بشأن الفرض المصاغ: قبول الفرض البديل الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار التحصيل المعرفي الكلي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)".

☆ ثانياً: عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الرابع، والذي مفاده: "ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟".

♣ وللإجابة عن هذا السؤال:

أ) تم اختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)". ولاختبار صحة الفرض المشار إليه تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة وحساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (ت) T-Test للعينات المرتبطة وذلك باستخدام البرنامج

الإحصائي الإلكتروني (Spss) والجدول التالي يوضح القيم الناتجة:

جدول (١١) نتيجة اختبار (ت) في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة ن=٤٠

مستويات المقياس	الدرجة الكلية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الصلاية النفسية	٤٢	القبلي	٢٤,١٠	٤,٠٥	**١٣,٩٧٣	دالة إحصائياً	٠,٠١
		البعدي	٣٣,٤٣	٣,٥٤			

السعادة	٤٢	القبلي	٢٤,٨٠	٤,٢٤	١٣,٦٠٢**	دالة إحصائياً
		البعدي	٣٤,٥٥	٣,٩٦		
التفاؤل	٤٢	القبلي	٢٥,٢٠	٤,٧٢	١٣,٥١٨**	دالة إحصائياً
		البعدي	٣٤,٩٥	٢,٩٣		
تقدير الذات	٤٢	القبلي	٢٥,١٨	٤,٣٤	١١,٣٩٤**	دالة إحصائياً
		البعدي	٣٢,٤٨	٢,٨٦		
المهارات الاجتماعية	٥٤	القبلي	٣١,٥٥	٣,٩٢	١٠,٢٨٨**	دالة إحصائياً
		البعدي	٤٠,٣٣	٥,٧٥		
المقياس الكلي	٢٢٢	القبلي	١٣٠,٥٣	١١,٩٩	٩٦٠,١٨**	دالة إحصائياً
		البعدي	١٧٥,٥٥	١٨,٩٣		

*درجات الحرية (د.ح) = ٣٩

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات الطلاب في التطبيق البعدي لمقياس جودة الحياة مقارنة بمتوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي، وبحساب قيمة "ت" للمستويات الفرعية للمقياس والمقياس ككل وجد أنها على الترتيب تساوي: الصلابة النفسية (١٣,٩٧٣)، السعادة (١٣,٦٠٢)، التفاؤل (١٣,٥١٨)، تقدير الذات (١١,٣٩٤)، المهارات الاجتماعية (١٠,٢٨٨)، والمقياس ككل (١٨,٩٦٠)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في جميع أبعاد مقياس جودة الحياة، وفي المقياس ككل لصالح التطبيق البعدي، مما يثبت صحة الفرض الثاني.

♣ حساب حجم التأثير للبرنامج الإثرائي في تحسين جودة الحياة: جدول (١٢) قيمة d ومقدار حجم تأثير البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في مقياس جودة الحياة

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة (ت)	قيم (d)	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات	الصلابة النفسية	١٣,٩٧٣	٢,٤٤	كبير جداً
	السعادة	١٣,٦٠٢	٢,٣٨	كبير جداً
	التفاؤل	١٣,٥١٨	٢,٤١	كبير جداً

مما وراء الذاكرة.	تقدير الذات	١١,٣٩٤	١,٩٣	كبير جداً
	المهارات الاجتماعية	١٠,٢٨٨	١,٧٤	كبير جداً
	المقياس الكلي	١٨,٩٦٠	٢,٦٥	كبير جداً

وبمقارنة قيم d بالجدول المرجعي التالي المقترح لتحديد مستوى حجم التأثير: جدول (١٣) الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير

الأداة المستخدمة	حجم تأثير صغير	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير كبير
D	٠,٢	٠,٥	٠,٨

وبمقارنة قيمة (d) المحسوبة لكل بعد من أبعاد جودة الحياة على الترتيب: الصلابة النفسية (٢,٤٤) ، السعادة (٢,٣٨) ، التفاؤل (٢,٤١) ، تقدير الذات (١,٩٣) ، المهارات الاجتماعية (١,٧٤) ، المقياس ككل (٢,٦٥) بقيم الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير نجد أن حجم التأثير كبير جدا في كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة، وفي المقياس ككل، وذلك نتيجة تدريس محتوى البرنامج الإثرائي باستراتيجيات ما وراء الذاكرة مما أدى إلى ارتفاع مستوى الطلاب في التطبيق البعدي لمقياس جودة الحياة ، وبذلك تم الإجابة عن السؤال الرابع للبحث.

❖ **القرار الإحصائي بشأن الفرض المصاغ:** قبول الفرض البديل الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في مقياس جودة الحياة الكلي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)".

(ب) **اختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه:** " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة الكلي وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)". ولاختبار صحة الفرض المشار إليه تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة وحساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (ت) T-Test لكل بعد فرعي في الاختبار وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي الإلكتروني (Spss) والجدول التالي يوضح القيم الناتجة: جدول (١٤) نتيجة اختبار (ت) في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة ن=٤٠

مستويات الاختبار	الدرجة الكلية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	١٢	القبلي	٤,٨٠	١,٩٠	**١٨,٩٨٤	دالة إحصائياً	٠,٠١
		البعدي	١١,٠٠	١,٤٨			
السعادة	٩	القبلي	٣,٢٣	١,٢٥	**٢٠,٠٩١	دالة إحصائياً	
		البعدي	٧,٧٥	١,٤١			

التفاوت	٩	القبلي	٢,٦٠	١,٥٣	دالة إحصائياً **٢١,١٥٠
		البعدي	٨,٤٨	١,٢٨	
تقدير الذات	٩	القبلي	٢,٤٨	١,٣٦	دالة إحصائياً **١٤,١٨٧
		البعدي	٧,٥٨	١,٥٥	
المهارات الاجتماعية	١١	القبلي	٤,٤٠	١,٤٨	دالة إحصائياً **٢٣,٣٨٠
		البعدي	١٠,٠٥	١,٣٢	
الاختبار ككل	٥٠	القبلي	١٨,٨٨	١٦,١٢	دالة إحصائياً **١٠,٢٠٦
		البعدي	٤٤,٨٥	٣,٣٢	

*درجات الحرية (د.ح) = ٣٩

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات الطلاب في التطبيق البعدي لاختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة مقارنة بمتوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي، وبحساب قيمة "ت" للمستويات الفرعية للمقياس والمقياس ككل وجد أنها على الترتيب تساوي: الصلابة النفسية (١٨,٩٤٨)، السعادة (٢٠,٠٩١)، التفاؤل (٢١,١٥٠)، تقدير الذات (١٤,١٨٧)، المهارات الاجتماعية (٢٣,٣٨٠)، والمقياس ككل (١٠,٢٠٦)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في جميع أبعاد اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة، وفي الاختبار ككل لصالح التطبيق البعدي، مما يثبت صحة الفرض الثاني.

♣ حساب حجم التأثير للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة على اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة: جدول (١٥) قيمة d ومقدار حجم تأثير البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة على اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة.

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة (ت)	قيم (d)	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.	الصلابة النفسية	١٨,٩٨٤	٢,٤٤	كبير جداً
	السعادة	٢٠,٠٩١	٢,٣٨	كبير جداً
	التفاؤل	٢١,١٥٠	٢,٤١	كبير جداً
	تقدير الذات	١٤,١٨٧	١,٩٣	كبير جداً
	المهارات	٢٣,٣٨٠	١,٧٤	كبير جداً

			الاجتماعية	
كبير جداً	٢,٦٥	١٠,٢٠٦	الاختبار ككل	

وبمقارنة قيم d بالجدول المرجعي التالي المقترح لتحديد مستوى حجم التأثير: جدول (١٦) الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير

الأداة المستخدمة	حجم تأثير صغير	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير كبير
D	٠,٢	٠,٥	٠,٨

وبمقارنة قيمة (d) المحسوبة لكل بعد من أبعاد اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة على الترتيب: الصلابة النفسية (٢,٤٤) ، السعادة (٢,٣٨) ، التفاؤل (٢,٤١) ، تقدير الذات (١,٩٣) ، المهارات الاجتماعية (١,٧٤) ، الاختبار ككل (٢,٦٥) بقيم الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير نجد أن حجم التأثير كبير جداً في كل بعد من أبعاد اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة، وفي الاختبار ككل، وذلك نتيجة تدريس محتوى البرنامج الإثرائي باستراتيجيات ما وراء الذاكرة مما أدى إلى تحسين مستوى الطلاب في التطبيق البعدي لاختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة لدى الطلاب عينة البحث الحالي.

✳️ **القرار الإحصائي بشأن الفرض المصاغ:** قبول الفرض البديل الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة الكلي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، وبذلك تم الإجابة عن السؤال الرابع للبحث.

⊛ **ثالثاً: عرض النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الخامس، والذي مفاده: "ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التعلم الذاتي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟"**

✳️ **وللإجابة عن هذا السؤال تم اختبار صحة الفرض الرابع الذي ينص على:**

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي وأبعاده الفرعية قبل وبعد دراسة البرنامج المقدم لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ". ولاختبار صحة الفرض المشار إليه تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي وحساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (ت) T-Test للعينات المرتبطة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي الإلكتروني (Spss) والجدول التالي يوضح القيم الناتجة: جدول (١٧) نتيجة اختبار (ت) في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي ن=٤٠

مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	الدرجة الكلية	مستويات الاختبار
دلالة لوني	دالة إحصائياً	*١٧,١٢٩*	٢,١٩	٦,٢٥	القبلي	١٣	مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة في
			١,٧٢	١٢,٤٠	البعدي		

تطويرها.							
مهارة استخدام مصادر التعلم المتنوعة.	١١	القبلي	٤,٨٥	٢,٠٥	١١,٣٧٦*	إحصائياً	دالة
		البعدي	١٠,٣٨	٢,٠٠			
مهارة الإدارة الذاتية للتعلم.	١٧	القبلي	٧,٣٥	٣,١٤	١٣,٧٣٩*	إحصائياً	دالة
		البعدي	١٤,٧٥	٣,١٣			
مهارة المراجعة الذاتية.	٧	القبلي	٣,٤٥	١,٧٥	٨,٩٨٤**	إحصائياً	دالة
		البعدي	٦,٥٣	١,٥٧			
الاختبار ككل	٤٨	القبلي	٢١,٥٣	٥,١٠	٣٣,٧٨٩*	إحصائياً	دالة
		البعدي	٤٣,٩٣	٣,٩٦			

*درجات الحرية (د.ح) = ٣٩

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات الطلاب في التطبيق البعدي لاختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي مقارنة بمتوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي، وبحساب قيمة "ت" للمستويات الفرعية لاختبار والاختبار ككل وجد أنها على الترتيب تساوي: مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها (١٧,١٢٩)، مهارة استخدام مصادر التعلم المتنوعة (١١,٣٧٦)، مهارة الإدارة الذاتية للتعلم (١٣,٧٣٩)، مهارة المراجعة الذاتية (٨,٩٨٤)، الاختبار ككل (٣٣,٧٨٩) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في جميع أبعاد اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي، وفي الاختبار ككل لصالح التطبيق البعدي، مما يثبت صحة الفرض الرابع.

♣ حساب حجم التأثير للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة على اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي: جدول (١٨) قيمة d ومقدار حجم تأثير البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة على اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي:

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة (ت)	قيم (d)	مقدار حجم التأثير
البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة.	حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها.	١٧,١٢٩	٣,١٠	كبير جداً
	استخدام مصادر التعلم المتنوعة.	١١,٣٧٦	٢,٣٤	كبير جداً
	الإدارة الذاتية للتعلم.	١٣,٧٣٩	٢,٣٣	كبير جداً

كبير جدا	١,٨٥	٨,٩٨٤	المراجعة الذاتية.	
كبير جدا	٤,٤٥	٣٣,٧٨٩	الاختبار ككل.	

وبمقارنة قيم d بالجدول المرجعي التالي المقترح لتحديد مستوى حجم التأثير: جدول (١٩) الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير

الأداة المستخدمة	حجم تأثير صغير	حجم تأثير متوسط	حجم تأثير كبير
D	٠,٢	٠,٥	٠,٨

وبمقارنة قيمة (d) المحسوبة لكل بعد من أبعاد اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي على الترتيب: مهارة حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها (٣,١٠)، مهارة استخدام مصادر التعلم المتنوعة (٢,٣٤) مهارة الإدارة الذاتية للتعلم (٢,٣٣)، مهارة المراجعة الذاتية (١,٨٥)، الاختبار ككل (٤,٤٥) بقيم الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير نجد أن حجم التأثير كبير جداً في كل بعد من أبعاد اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي، وفي الاختبار ككل، وذلك نتيجة تدريس محتوى البرنامج الإثرائى باستراتيجيات ما وراء الذاكرة مما أدى إلى ارتفاع مستوى الطلاب في التطبيق البعدي اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي، وبذلك تم الإجابة عن السؤال الخامس للبحث.

❖ **القرار الإحصائي بشأن الفرض المصاغ:** قبول الفرض البديل الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي وأبعاده الفرعية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)".

❖ **رابعاً:** عرض النتائج الخاصة لاختبار صحة الفرض الخامس الذي ينص على: "يتسم البرنامج الإثرائى القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة بالفاعلية في تنمية التحصيل المعرفي والتعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم الاستعانة بمعادلة الكسب المعدل لبلاك لحساب نسبة الكسب المعدل وذلك في ضوء درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات البحث، وفيما يلي نتناول النتائج الخاصة بكل متغير تابع على حدة:

(١) **اختبار التحصيل المعرفي:** يوضح الجدول التالي نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي: جدول (٢٠) نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في اختبار التحصيل المعرفي.

الدالة الإحصائية	نسبة الكسب المعدل لبلاك	النهاية العظمى للاختبار	متوسط الدرجات في التطبيق البعدي	متوسط الدرجات في التطبيق القبلي	مستويات الاختبار
دالة	١,٢٢	١٠	٧,٩٠	٣,٦٨	التذكر

الفهم	٤,٢٥	٩,٢٢	١١	١,٢٠	دالة
التطبيق	٦,٤٤	١٢,١٧	١٥	١,٢٥	دالة
التحليل	١,٤٦	٤,٩٩	٥	١,٧٠	دالة
التركيب	١,٥٩	٧,٠٨	٨	١,٥٤	دالة
التقويم	١,٩٤	٩,٠٨	١١	١,٤٤	دالة
الاختبار الكلي	١٣	٥١,٥٢	٦٠	١,٣٣	دالة

يتبين من الجدول السابق أن تدريس البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة كان له فاعلية عالية في تنمية التحصيل المعرفي لدى الطلاب، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل لبلاك في مستوى التذكر (١,٢٢)، وفي مستوى الفهم (١,٢٠)، وفي مستوى التطبيق (١,٢٥)، وفي مستوى التحليل (١,٧٠)، وفي مستوى التركيب (١,٥٤)، وفي مستوى التقويم (١,٤٤) وفي الاختبار ككل (١,٣٣)، وهذه النسب جميعها تقع في المدى الذي حدده "بلاك" وهو من (٢-١) مما يدل على فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التحصيل المعرفي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

(٢) مقياس جودة الحياة: يوضح الجدول التالي نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة: جدول (٢١) نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في مقياس جودة الحياة.

مستويات المقياس	متوسط الدرجات في التطبيق القبلي	متوسط الدرجات في التطبيق البعدي	النهاية العظمى للاختبار	نسبة الكسب المعدل لبلاك	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	٢٤,١٠	٣٣,٤٣	٤٢	١,٢٦	دالة
السعادة	٢٤,٨٠	٣٤,٥٥	٤٢	١,٣٣	دالة
التفاؤل	٢٥,٢٠	٣٤,٩٥	٤٢	٠,٨١	غير دالة
تقدير الذات	٢٥,١٨	٣٢,٤٨	٤٢	١,٥٩	دالة
المهارات الاجتماعية	٣١,٥٥	٤٠,٣٣	٤٢	١,٤٦	دالة
المقياس ككل	١٣٠,٥٣	١٧٥,٥٥	٢٢٢	١,٧٨	دالة

يتبين من الجدول السابق أن تدريس البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة كان له فاعلية عالية في تحسين أبعاد جودة الحياة لدى الطلاب، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل لبلاك

في بعد الصلابة النفسية (١,٢٦)، في بعد السعادة (١,٣٣)، في بعد التفاؤل (٠,٨١)، في بعد تقدير الذات (١,٥٩)، في بعد المهارات الاجتماعية (١,٤٦)، وفي المقياس ككل (١,٧٨) وهذه النسب جميعها تقع في المدى الذي حدده "بلاك" وهو من (٢-١) وهي تدل على فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

٣) اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة : يوضح الجدول التالي نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة : جدول (٢٢) نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة.

مستويات المقياس	متوسط الدرجات في التطبيق القبلي	متوسط الدرجات في التطبيق البعدي	النهاية العظمى للاختبار	نسبة الكسب المعدل لبلاك	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	٤,٨٠	١١,٠٠	١٢	١,٣٨	دالة
السعادة	٢,٢٣	٧,٧٥	٩	١,٤٣	دالة
التفاؤل	٢,٦٠	٨,٤٨	٩	١,٥٧	دالة
تقدير الذات	٢,٤٨	٧,٥٨	٩	١,٣٥	دالة
المهارات الاجتماعية	٤,٤٠	١٠,٥٠	١١	١,٤٩	دالة
المقياس ككل	١٨,٨٨	٤٤,٨٥	٥٠	١,٣٥	دالة

يتبين من الجدول السابق أن تدريس البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة كان له فاعلية عالية في تحسين مستوى أبعاد اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة لدى الطلاب، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل لبلاك في بعد الصلابة النفسية (١,٣٨)، في بعد السعادة (١,٤٣)، في بعد التفاؤل (١,٥٧)، في بعد تقدير الذات (١,٣٥)، في بعد المهارات الاجتماعية (١,٤٩)، وفي الاختبار ككل (١,٣٥) وهذه النسب جميعها تقع في المدى الذي حدده "بلاك" وهو من (٢-١) وهي تدل على فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين أبعاد اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

٤) اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي: يوضح الجدول التالي نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي: جدول (٢٣) نسبة الكسب المعدل لمتوسط درجات الطلاب في اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي.

مستويات الاختبار	متوسط الدرجات في التطبيق القبلي	متوسط الدرجات في التطبيق البعدي	النهاية العظمى للاختبار	نسبة الكسب المعدل لبلاك	الدلالة الإحصائية
------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------

نية					
حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها.	٦,٢٥	١٢,٤٠	١٣	١,٣٨	دالة
استخدام مصادر التعلم المتنوعة	٤,٨٥	١٠,٨٥	١١	١,٥٢	دالة
الإدارة الذاتية للتعلم	٧,٣٥	١٤,٣٥	١٧	١,٢٤	دالة
المراجعة الذاتية	٣,٤٥	٦,٥٣	٧	١,٢٣	دالة
الاختبار ككل	٢١,٥٣	٤٣,٩٣	٤٨	١,٣١	دالة

يتبين من الجدول السابق أن تدريس البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة كان له فاعلية عالية في تحسين مستوى أبعاد اختبار المواقف السلوكية لجودة الحياة لدى الطلاب، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل لبلاك في بعد حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها (١,٣٨)، وفي بعد استخدام مصادر التعلم المتنوعة (١,٥٢) وفي بعد الإدارة الذاتية للتعلم (١,٢٤)، وفي بعد المراجعة الذاتية (١,٢٣)، وفي الاختبار ككل (١,٣١) وهذه النسب جميعها تقع في المدى الذي حدده "بلاك" وهو من (١-٢) وهي تدل على فاعلية البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين أبعاد اختبار المواقف السلوكية لمهارات التعلم الذاتي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

♣ **القرار الإحصائي بشأن الفرض المصاغ:** قبول الفرض البديل الذي ينص على "يتسم البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة بالفاعلية في تنمية التعلم الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع".

🔍 تفسير نتائج البحث:

يمكن تفسير نتائج البحث التي تم التوصل إليها على النحو التالي:

١- مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الثالث، والذي مفاده: ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التحصيل المعرفي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

➡ تشير دلالة الفروق في الفرض الأول بين التطبيقين القبلي والبعدي إلى الأثر الإيجابي الواضح والفعال للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية مستويات التحصيل المعرفي الستة لبلوم، حيث كان للبرنامج والاستراتيجيات المستخدمة داخله والأنشطة الإثرائية وطريقة عرض الموضوعات دوراً بارزاً وفعالاً في تنمية التحصيل المعرفي، وقد اتضح ذلك لدى الطلاب في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن:

استخدام البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة بما يتضمنه من معلومات وتهيئة لخبرات تعليمية وعقلية جديدة وأنشطة إثرائية تستثير خبرات المتعلم وتعد بمثابة تطبيق عملي لأداء عمليات ما وراء الذاكرة، وتوفير محتوى منظم وذو معنى، واستخدام استراتيجيات وطرائق تدريس متنوعة تراعي الفروق الفردية والاهتمام بالظروف الفيزيائية للبيئة التعليمية للطلاب وإعطاء فترة حرة بعد التعلم المباشر للتأمل والتفكير وإثارة الأسئلة، قد ساعد الطلاب على:

◀ معرفة بنية الذاكرة والوعي الذاتي بالعمليات المعرفية العقلية التي تحدث داخل الدماغ البشري وتوضيح وتفسير حدوثها ودورها في معالجة المعلومات داخل نصفي المخ وأدراك وظيفة المخ ونصفيه الكرويين في عملية تجهيز ومعالجة المعلومات، وتطور عملية الوعي المعرفي المتعلقة بما وراء الذاكرة والتبصير بدور عمليات ومكونات ما وراء الذاكرة في أداء مهام التذكر والتطبيق الواعي لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة ورصد عملية الفهم واستدعاء المعلومات من خلال استخدام هذه الاستراتيجيات.

◀ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: (راقية عباس خضير الدليمي، ٢٠١٤؛ أندي محمد حسن محمد حجازي، ٢٠١٤؛ عادل محمود المداح الشرقاوي، ٢٠١٤؛ حنان عبد الفتاح الملاح، ٢٠١٣؛ مروة حسين إسماعيل طه، ٢٠١٣؛ موفق سليم بشارة وآخرون، ٢٠١٢؛ Kalaimathi. Hemalatha. Julius.R.Asir, 2012؛ Schwartz.B, et al., 2011؛ محمد إبراهيم جاد السيد درويش، ٢٠٠٩؛ نوال بنت محمد عبدالله ذكري، ٢٠٠٨).

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الرابع، والذي مفاده: ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

⇨ تشير دلالة الفروق في الفرضين الثاني والثالث بين التطبيقين القبلي والبعدي إلى الأثر الإيجابي والفعال للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين أبعاد جودة الحياة والمتمثلة في (الصلابة النفسية، السعادة، التفاؤل، تقدير الذات، المهارات الاجتماعية)، مما يؤكد على أنه كان للبرنامج المعد والاستراتيجيات المستخدمة داخله وطريقة عرض الموضوعات فيه دوراً وفعالاً في تحسين جودة الحياة وقد اتضح ذلك لدى الطلاب في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي.

ويرجع ذلك إلى أن استخدام البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة بما يتضمنه من (معلومات وطرائق تدريس متنوعة ومثيرة قادرة على توظيف فصي المخ الأيمن والأيسر وإحداث التناغم والتفاعل بينهم والسيطرة على مخزون الذاكرة ومراقبة عملها، وتوظيف الانفعالات في عملية التعلم، واستخدام القصة والفكاهة والمرح كجزء من الدرس، وإتاحة الفرصة للطلاب للتعلم الذاتي والتعلم التعاوني، وإعطاء فترة حرة بعد التعلم المباشر للتأمل والتفكير وإثارة الأسئلة، وفترات راحة أثناء التدريس لتناول الفاكهة والطعام وشرب الماء، واستخدام الصور والملصقات والألوان والموسيقى والفيديوهات والوسائل التعليمية الجاذبة والروائح، وتوفير وقت لممارسة تمارين المد والاسترخاء الحركة والتخيل لتنشيط الجسم وبقظة المخ، والأنشطة والمواقف التي يتضمنها البرنامج وتأسيس طقوس إيجابية مثمرة مثل المصافحة والتحيات الإيجابية والعناق والتلويح باليد والتصفيق والألعاب والمنافسة الودية). قد دعم أنواع السلوك المرتبطة بأبعاد جودة الحياة المختارة في البحث الحالي

◀ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: (أشرف صلاح أحمد عثمان، سميرة أبو زيد عبده نجدي، مانيرفا رشدي أمين، ٢٠١٦؛ سعدية شكري على عبد الفتاح، ٢٠١٦؛ عزة فتحي على

٢٠١٦؛ Salih Hewa 2011؛ أحمد عبد الرشيد حسين عبد الرحمن، ٢٠١٥؛ أمل حسن إبراهيم محمد، ٢٠١٥؛ سالي حسين أمين نصار، ٢٠١٥؛ KostereLioglu Meltem، 2015؛ Iliker KostereIioglu؛ خميس محمد خميس عبد الحميد، سليم عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠١٤؛ إيمان حمدي إبراهيم حمودة، ٢٠١١؛ ماري عبد الله حبيب، ٢٠٠٨؛ هند سليم محمد، ٢٠٠٨)

٣- مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الخامس، والذي مفاده: ما فاعلية برنامج إثرائي قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية التعلم الذاتي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

← تشير دلالة الفروق في الفرض الرابع بين التطبيقين القبلي والبعدي إلى الأثر الإيجابي والفعال للبرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تنمية مهارات التعلم الذاتي والمتمثلة في (حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها، استخدام مصادر التعلم المتنوعة، الإدارة الذاتية للتعلم، المراجعة الذاتية)، مما يؤكد على أنه كان للبرنامج المعد والاستراتيجيات المستخدمة داخله وطريقة عرض الموضوعات فيه دوراً وفعالاً في تنمية مهارات التعلم الذاتي وقد اتضح ذلك لدى الطلاب في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي.

ويرجع ذلك إلى أن البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة بما وفره من بيئة صافية ثرية ومليئة بالتحديات والصور والملصقات ومقاطع الفيديو والموسيقى والتنوع في المثيرات، وضع خطة زمنية لبدء عملية التعلم والانتهاؤها منها، وجدولة المهارات المراد تعلمها، قد دعم أنواع السلوك المرتبطة بمهارات التعلم الذاتي المختارة في البحث الحالي.

← حيث ساعد استخدام البرنامج الإثرائي القائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة ، في إحداث تغيير في الطريقة النمطية والتقليدية المتبعة داخل قاعات الدرس وساعد في خلق بيئة تعليمية تتسم بالتنوع والتعدد وتحقق الاستجابة للفروق الفردية بين الطلاب وتنمي مهارات التعلم الذاتي لدى الطلاب وذلك من خلال ممارستهم لمجموعة من الأنشطة الفردية والجماعية ك (المناقشات، الألعاب التعليمية، تدوين الملاحظات، الأنشطة الابتكارية، الدراسات المسحية) التي ساهمت في تنمية مهارات التعلم الذاتي خاصة مهارات (حب المعرفة والرغبة المستمرة في تطويرها، استخدام مصادر التعلم المتنوعة، الإدارة الذاتية للتعلم).

← وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: (أحمد محسن محمد ماضي، ٢٠١٥؛ أمل محمد عبد الحليم، ٢٠١٣)

؛ مندور عبد السلام فتح الباب، ٢٠١٣؛ Bruin Karina, Yiannakis Christine, 2013؛ أحمد عبد الفتاح عبد المجيد على، ٢٠١٢؛ شحاته أحمد السمان يوسف، ٢٠١٢؛ Brad Alexandru, 2011؛ زينب حسن حامد السلامي، ٢٠٠٨)

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- توجيه اهتمام القائمين على برامج إعداد المعلمين قبل الخدمة وداخل الكليات المختلفة، وأثناء الخدمة داخل الأكاديمية المهنية للمعلم إلى ضرورة تضمين هذا المحتوى ضمن برامج إعداد المعلم لما له من أهمية كبرى.
- ٢- إعادة صياغة محتوى منهج علم الاجتماع المقرر على طلاب المرحلة الثانوية ودليل المعلم، حتى يتماشى مع استراتيجيات ما وراء الذاكرة ، وإعطاء فرصة للمتعلمين لمراقبة عمل الذاكرة

- أثناء عملية التعلم، وتطبيق مكونات وعمليات ما وراء الذاكرة لما لها من تأثير قوي وفعال في تحسين مهارات ما وراء الذاكرة والتحصيل الدراسي.
- ٣- تشجيع وتدريب معلمي المواد الفلسفية عامة ومادة علم الاجتماع خاصة على التدريس باستخدام استراتيجيات التعلم المعرفية واستراتيجيات ما وراء الذاكرة.
- ٤- ضرورة الاهتمام بإعداد دورات وورش عمل لتدريب الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة على استخدام وتطبيق عمليات ومكونات ما وراء الذاكرة (مهارات ما وراء الذاكرة) واستراتيجياتها، أثناء التعلم داخل الفصل وأثناء الاستذكار حتى يتمكنوا من تشفير وتخزين وتجهيز المعلومات بكفاءة ونجاح وبالتالي استرجاعها بسهولة عند الحاجة إليها على حسب إمكانياتهم وقدراتهم.
- ٥- إثراء المناهج الدراسية المختلفة في مختلف المراحل والمستويات التعليمية بالأنشطة التربوية التي تساعد على تنمية مهارات ما وراء الذاكرة وزيادة قدرة الطلاب على معالجة وتجهيز المعلومات بالشكل الأمثل، وتسهم في تنمية شخصية الطالب النفسية والاجتماعية والوجدانية والروحية والعقلية.
- ٦- تدريب الطلاب على التكنولوجيا واستخدام البرامج الحاسوبية المتخصصة وتوظيف التقنيات الحديثة، وتنمية مهارات الوصول إلى المعلومات والمعرفة والتقييم الذاتي لأنفسهم وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة الإيجابية داخل الفصل وتكليفهم بقراءات إضافية.
- ٧- الاهتمام بضرورة تنمية مهارات التعلم الذاتي في كل المراحل العمرية للطلاب، من خلال توفير المناخ الأكاديمي وتوظيف تكنولوجيا المعلومات الذي يسهم في رفع كفاءة الطلاب المعرفية والوجدانية والروحية، ويجعلهم قادرين على أن يكونوا متعلمين طوال حياتهم معتمدين على أنفسهم.
- ٨- الاهتمام بعلم الحركة التربوي وتفعيله بتدريبات رياضة الدماغ في المدارس للعمل بالطاقة الكلية للدماغ وتحسين التحصيل الدراسي.
- ٩- الاهتمام بجعل مفهوم جودة الحياة أساسى في جميع المقررات الدراسية العامة، لكي يدرك جميع الطلاب معنى جودة الحياة وانعكاسها على كفاءتهم الدراسية وتحقيق ذواتهم، مما يجعلهم يشعرون بالرضا عن حياتهم.
- ١٠- ضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية بصفة دورية وتدريب الطلاب في مراحل التعليم المختلفة على الأساليب الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة والضبط الانفعالي والتحكم في الذات والفهم الأعمق لثقافة الحياة.

مقترحات البحث:

يقترح البحث الحالي إجراء البحوث التالية:

- ١- بناء برنامج قائم على استراتيجيات تجهيز المعلومات لتنمية مهارات ما وراء الذاكرة وتحسين أداء الذاكرة العاملة وتقوية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- فاعلية برنامج قائم على تدريبات رياضة الدماغ في تنمية مستوى التوجه الدافعي وإدارة السلوك لدى الطالبات المعلمات.
- ٣- فاعلية استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين أنماط السيطرة الدماغية ولتنمية مهارات الحياة لدى الطلاب المعلمين.
- ٤- فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات ما وراء الذاكرة لرفع معدل التذكر وتحسين العمليات المعرفية الأساسية وتقوية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- ٥- فاعلية استخدام الجاليات المعرفية في تنمية المرونة المعرفية وخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المعلمات.
- ٦- فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية عمليات ما وراء الذاكرة وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٧- بناء برنامج قائم على نظرية تجهيز المعلومات لتنمية مهارات تفكير ما وراء الذاكرة والتمثيل العقلي للمعلومات وتحسين الاستمتاع بالحياة لدى الطلاب المعلمين.

مراجع البحث:

- ١- إبراهيم عبد الرحمن محمد علي (٢٠٠١م): "استخدام القصص الاجتماعية في تدريس مادة علم الاجتماع على تنمية بعض القيم الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، **مجلة الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس**، العدد ٦٩.
- ٢- أبو الفضل جمال الدين محمد مكرم "ابن منظور" (١٩٧٠م): **لسان العرب المحيط**، بيروت: لبنان، دار لسان العرب.
- ٣- أحمد إبراهيم أحمد أبو الحسن (٢٠١٧م): فاعلية استراتيجية خرائط التفكير لتنمية التفكير الناقد والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تدريس مادة علم الاجتماع، **مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية**، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٩٣.
- ٤- أحمد عبد الرشيد حسين عبد الرحمن (٢٠١٥م): "فاعلية برنامج مقترح قائم على الأنشطة الحوارية اللاصفية في الجغرافيا لتنمية قيم الانتماء الوطني والوعي بمفهوم جودة الحياة لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي"، **مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية**، العدد ٧٢.
- ٥- أحمد عبد الفتاح عبد المجيد علي (٢٠١٢م): فعالية الاكتشاف الموجه في تنمية مهارات التعلم الذاتي والتحصيل في العلوم لدى طلاب الصف الأول الإعدادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٦- أحمد عكاشة (٢٠٠٩م): **ثقوب في الضمير: نظرة على أحوالنا**، ط٥، القاهرة، دار الشروق.
- ٧- أحمد عكاشة (٢٠١٥م): **الطريق إلى السعادة**، القاهرة، مكتبة الكرمة.
- ٨- أحمد محسن محمد ماضي (٢٠١٥م): بناء بيئة تعليمية قائمة على شبكات الويب الاجتماعية وأثرها في تنمية مهارات تطوير التعلم الإلكتروني ومهارات التعلم الذاتي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
- ٩- أسماء أحمد عسران محمد (٢٠١٧م): استخدام بعض استراتيجيات التعلم البنائي في تدريس مادة علم الاجتماع لتنمية التفكير الجماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، **مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية**، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٩٤.
- ١٠- أشرف صلاح أحمد عثمان، سميرة أبو زيد عبده نجدي، مانيرفا رشدي أمين (٢٠١٦م): "أثر تنمية بعض المفاهيم الاجتماعية من خلال برنامج قائم على أسلوب الدمج بين التلاميذ ضعاف السمع وأقرانهم في التعليم العام في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على تحسين جودة الحياة الاجتماعية لديهم"، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية**، المجلد ٢٢، العدد ١.
- ١١- أمال جمعة عبد الفتاح محمد (٢٠١٧م): فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم الاجتماع على تنمية التفكير الاستدلالي والتسامح الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، **مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية**، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد ٩٦.
- ١٢- أمل حسن إبراهيم محمد (٢٠١٥م): استخدام أنشطة اثرائية في تنمية الموهبة الفنية وأثرها على جودة الحياة النفسية لدى تلميذات مدارس الفصل الواحد، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
- ١٣- أندى محمد حسن حجازي (٢٠١٤م): "أثر استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة في مواقف تعليمية- تعليمية مختلفة في عمليات مختلفة في عمليات تفكير ما وراء الذاكرة لدى عينة من طالبات الصف

- السابع الأساسي في المدارس الخاصة العربية في مدينة دبي"، *مجلة الطفولة العربية*، العدد ٦١، ص ٣٣: ٦٨.
- ١٤- إيمان حمدي إبراهيم حمودة (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى ببعض الاضطرابات النفسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الاسكندرية.
- ١٥- بسماء آدم ، ياسر الجاجان (٢٠١٤م): "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق"، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، المجلد ٣٦، العدد ٥.
- ١٦- بشرى خطاب عمر أحمد السنوي (٢٠١٣م): ما وراء الذاكرة وعلاقته بأساليب التعلم والسيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة تكريت.
- ١٧- جمال فرغل إسماعيل والسر أحمد محمد سليمان (٢٠١٣م): "أثر أساليب التعلم والدافعية في ما وراء الذاكرة لدى عينة من طلاب الجامعة"، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، المجلد ٣، العدد ٤٠.
- ١٨- حنان عبد الفتاح الملاحة (٢٠١٣م): "أثر التدريب على بعض استراتيجيات ما وراء الذاكرة في تحسين الذاكرة العاملة والانتباه لدى ذوي اضطراب نقص الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد"، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد ٢٣، العدد ٨٠، ص ٢٧٥ : ٣٣٠.
- ١٩- خديجة أحمد السيد بخيت (٢٠١٢م): "جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها"، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، الجزء ١، العدد ٢٧.
- ٢٠- خديجة حني (٢٠١٥م): جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
- ٢١- خميس محمد خميس عبد الحميد، سليم عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠١٤م): "تصور مقترح لمنهج الجغرافيا ومنهج الفلسفة في المرحلة الثانوية في ضوء أبعاد جودة الحياة: دراسة مقارنة"، *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، العدد ٥٨.
- ٢٢- دعاء محمد سعد الشهراني (٢٠١٦م): "الذكاء الثقافي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات السعوديين المبتعثين إلى المملكة المتحدة"، *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، الجزء ١، العدد ١٦٨.
- ٢٣- ديفيد سوسا (٢٠٠٩م): *العقل البشري وظاهرة التعلم*، ترجمة: خالد العامري، الجيزة، دار الفاروق.
- ٢٤- راقية عباس خضير الدليمي (٢٠١٤م): ما وراء الذاكرة وعادات الاستذكار لدى طلبة الصف الثاني المتوسط المتميزين من ذوي اليد اليمنى واليد اليسرى: دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل.
- ٢٥- رباب عبد الله العوضي (٢٠٠٧م): تنمية مهارات التعلم الذاتي باستخدام مركز البحث لأطفال الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ٢٦- رغداء على نعسية (٢٠١٢م): "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين"، *مجلة جامعة دمشق*، المجلد ٢٨، العدد ١.
- ٢٧- زينب حسن حامد السلامي (٢٠٠٨م): أثر التفاعل بين نمطين من سقالات التعلم وأساليب التعلم عند تصميم برامج الكمبيوتر متعددة الوسائط على التحصيل وزمن التعلم ومهارات التعلم الذاتي لدى الطالبات المعلمات، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٢٨- زينب محمود شقير (٢٠٠٩م): *مقياس تشخيص معايير جودة الحياة: للعاديين وغير العاديين*، القاهرة، مكتبة الفلاح.

- ٢٩- سامي محمد ملح (٢٠٠١م): سيكولوجية التعلم والتعليم: الأسس النظرية والتطبيقية، عمان: الأردن، دار المسيرة.
- ٣٠- سعدية شكري علي عبد الفتاح (٢٠١٦م): "فاعلية برنامج مقترح قائم على الدمج بين دورة التعلم السباعية والإعجاز العلمي في القرآن والسنة وتنمية مهارات التفكير التأملي وتحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية"، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، العدد ٧٨، ٢٠١٦.
- ٣١- سلمى مشهور سقاف الكاف، ندوى عبد الله محمد (٢٠١١م): "استراتيجية التعلم الذاتي ودرجة استخدامها في التعليم الثانوي في محافظة عدن من وجهة نظر المشرفين التربويين"، مجلة النوع الاجتماعي والتنمية، العدد ٥.
- ٣٢- سلوى على محمد المسلاتي (٢٠١٨م): فاعلية فنية دي بونو لقبعات التفكير الست لتنمية التفكير الإبداعي في علم الاجتماع لدى طلاب المرحلة الثانوية بليبيا، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد ٢٩، العدد ١١٦.
- ٣٣- سهام حنفي محمد الحنفي (٢٠٠٢م): "أثر استخدام المنظمات المتقدمة علي تحصيل طلاب كلية الآداب لمفاهيم علم الاجتماع السياسي والاحتفاظ بها وتنمية اتجاهاتهم نحو هذه المادة"، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، العدد ٧٧.
- ٣٤- سوسن محمود أحمد عبد الجواد (٢٠٠٧م): فاعلية بعض متغيرات تصميم الكتاب الإلكتروني في التحصيل ومهارات التعلم الذاتي والانطباعات لدى الطالبات المعلمات في مقرر تكنولوجيا التعليم، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٣٥- شحاتة أحمد السمان يوسف (٢٠١٢م): فاعلية برنامج إثرائي قائم على معايير التفوق في اللغة العربية لتنمية مهارات الأداء اللغوي والتعلم الذاتي لدى الطلاب المتفوقين بالتعليم الثانوي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- ٣٦- شيماء حمودة درويش الحارون (٢٠٠٧م): استراتيجية مقترحة في تنمية بعض المفاهيم العلمية والمهارات الوجدانية ومهارات ما وراء الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ٣٧- صالحه مصباح أرحومة أغنية (٢٠١٢م): برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة كمدخل لخفض مستوى القلق لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٣٨- عادل محمود المداح الشراوي (٢٠١٤م): برنامج قائم على استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة وأثره على بعض عمليات الذاكرة ودافعية الإنجاز لدى عينة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ٣٩- عاطف الصيفي (٢٠٠٩م): المعلم واستراتيجيات التعليم الحديث، عمان: الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.
- ٤٠- عبد المنعم محمد حسين (٢٠٠١م): التعلم الذاتي للعلوم الطبيعية متعة حسية وعقلية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- ٤١- عبد المنعم محمد حسين (٢٠٠١م): التعلم الذاتي للعلوم الطبيعية متعة حسية وعقلية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- ٤٢- عزة فتحي علي (٢٠١٦م): "برنامج لإكساب معلمة علم الاجتماع مهارات إدارة سلوك الطلاب وفق التربية الإيجابية وأثره على جودة الحياة النفسية للطلاب داخل الصف وشعور المعلمة بالأمن النفسي والأمل"، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٧٠.
- ٤٣- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣م): "التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة"، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء ٢، العدد ٣٥.

- ٤٤- عمر طالب الريماوي (٢٠١٧م): "ما وراء الذاكرة وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس"، *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*، مؤسسة المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، فلسطين، المجلد ٣، العدد ١.
- ٤٥- عمر محمود غباين (٢٠٠١م): *التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية*، عمان: الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٤٦- فانت حسن عمر (٢٠١٣م): العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد التنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.
- ٤٧- فاطمة أسد أشكناني (٢٠١٣م): العلاقة بين تفكير ما وراء الذاكرة والتفكير المعرفي المعتمد/ المستقل لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- ٤٨- مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٧م): *التفكير من خلال أساليب التعلم الذاتي*، القاهرة، عالم الكتب.
- ٤٩- محمد إبراهيم جاد السيد درويش (٢٠٠٩م): أثر برنامج تدريبي لاستراتيجيات ما وراء الذاكرة على التذكر والتفاعل الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي لدى المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- ٥٠- محمد أحمد إبراهيم الشريف (٢٠١٢م): العلاقة بين ما وراء الذاكرة والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة تبوك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- ٥١- محمد أحمد خدام المشاقبة (٢٠١٥م): "جودة الحياة كمنبئ لفاق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية"، *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، المجلد ١٠، العدد ١.
- ٥٢- محمد بن حسن أبوراسين (٢٠١٢م): "فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها"، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، العدد ٣٠.
- ٥٣- محمد حسن مرعي معبرة (٢٠١٢م): أثر برنامج تدريبي في تحسين عمليات ما وراء الذاكرة لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة تبوك.
- ٥٤- محمد هاشم ريان (٢٠١٢م): *استراتيجيات التدريس لتنمية التفكير وحقائب تدريبيه*، القاهرة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- ٥٥- مروى حسن عبيد (٢٠١١م): فعالية نموذج أبعاد التعلم في تدريس علم الاجتماع لتنمية الوعي ببعض القضايا الاجتماعية ومهارة اتخاذ القرار نحوها لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ٥٦- مندور عبد السلام فتح الباب (٢٠١٣م): "أثر التفاعل بين تنوع استراتيجيات التدريس بالرحلات المعرفية عبر الويب Web Quests وأساليب التعلم في تنمية مهارات التعلم الذاتي والاستيعاب المفاهيمي في مادة الكيمياء لدى طلاب الصف الأول الثانوي"، *المجلة التربوية لكلية العلوم والآداب جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية*، المجلد ٢٧، العدد ١٠٨، الجزء ٢.
- ٥٧- مهنا بن سليمان بن مهنا الكندي (٢٠١٠م): *التعلم الذاتي: وواقع ممارسته في الميدان التربوي مدارس سلطنة عمان نموذجاً*، سلطنة عمان، مكتبة الضامري للنشر والتوزيع.
- ٥٨- مؤتمر التربية والمجتمع: *الحاضر والمستقبل* (٢٠١١م): المؤتمر العلمي الرابع، كلية العلوم التربوية، جامعة جرش، في الفترة من ٢٩-٣١ إبريل.
- ٥٩- مؤتمر التعلم الذاتي وتحديات المستقبل (٢٠٠٣م): المؤتمر العلمي الثامن كلية التربية، جامعة طنطا، في الفترة من ١١-١٢ مايو.
- ٦٠- مؤتمر التعليم الجامعي عن بعد رؤية مستقبلية (٢٠٠٢م): المؤتمر القومي السنوي التاسع، مركز تطوير التعليم الجامعي، جامعة عين شمس، في الفترة من ١٧-١٨ ديسمبر.
- ٦١- مؤتمر التعليم في مطلع الألفية الثالثة- الجودة- الإتاحة- التعلم مدى الحياة (٢٠٠٩م): المؤتمر الدولي السابع، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، في الفترة من ١٥-١٦ يوليو.

- ٦٢- مؤتمر تربية المعلم العربي وتأهيله: رؤى معاصرة (٢٠١٠م): المؤتمر العلمي الثالث، كلية العلوم التربوية، جامعة جرش، في الفترة من ٦-٨ إبريل.
- ٦٣- مؤتمر تكنولوجيا التعليم الإلكتروني ومتطلبات الجودة الشاملة (٢٠٠٥م): المؤتمر العلمي العاشر الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، كلية البنات جامعة عين شمس، في الفترة من ٥-٧ يوليو.
- ٦٤- مؤتمر جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين (١٩٩٩م): المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من ١٠-١٢ نوفمبر.
- ٦٥- مؤتمر جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية (٢٠١٠م): المؤتمر العلمي السابع، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، في الفترة من ١٣-١٤ إبريل.
- ٦٦- مؤتمر جودة الحياة وعلم النفس (٢٠٠٩م): المؤتمر السنوي السادس لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة طنطا، في الفترة من ٢٦-٢٨ إبريل.
- ٦٧- مؤتمر جودة الحياة: نحو مستقبل أفضل لذوي الاحتياجات الخاصة (٢٠٠٩م): المؤتمر العلمي الثاني للتربية الخاصة، كلية التربية، جامعة بنها، في الفترة من ١٢-١٣ يوليو.
- ٦٨- مؤتمر دور المعلم العربي في عصر التدفق المعرفي (٢٠٠٩م): المؤتمر العلمي الثاني، كلية العلوم التربوية، جامعة جرش، في الفترة من ٧-١٠ إبريل.
- ٦٩- موفق سليم بشارة وآخرون (٢٠١٢م): "العلاقة بين ما وراء الذاكرة والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد ١٠، العدد ١، ص ص ١٥٢: ١٧٠.
- ٧٠- نايل الحجابيا، خالد السعودي (٢٠١٣م): "درجة ممارسة معلمي التربية الإسلامية تنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طلبتهم أثناء التدريس الصفي في لواء بصيرا"، مجلة النجاح للأبحاث، المجلد ٢٨، العدد ٩.
- ٧١- نسرين محمد فهمي محمد على (٢٠٠٩م): أثر برنامج تدريبي لبعض مهارات ما وراء الذاكرة على الفهم القرائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ٧٢- نصر محمد خليفة مقابلة، محمد سالم العمراني (٢٠٠٧م): "مدى إتاحة محتوى كتب الرياضيات للمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية لاكتساب المتعلمين مهارات التعلم الذاتي"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء ٢، العدد ٣١.
- ٧٣- نضال بنت شعبان الأحمد، نورة بنت محمد بن راشد (٢٠١٥م): "أثر الواجبات المنزلية الأصيلة في تنمية الاتجاه نحو التعلم الذاتي لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مادة الفيزياء"، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٦٦، ص ص ١٦٥- ١٨٢.
- ٧٤- نعمة عبد ربه عبد الكريم (٢٠١٣م): جودة الحياة وعلاقتها ببعض الخصائص الشخصية والاجتماعية لدى الطالبة الجامعية المبدعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٧٥- نوال بنت محمد عبدالله زكري (٢٠٠٨م): ما وراء الذاكرة واستراتيجيات التذكر ووجهة الضبط لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في كلية التربية بجازان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أو القرى.
- ٧٦- نيللي حسين كامل العمروسي (٢٠١٢م): "جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الدراسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الطالبات المقيمات في المملكة العربية السعودية"، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- ٧٧- هند سليم محمد (٢٠٠٨م): جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ٧٨- وليد أمين عبد الخالق (٢٠٠٩م): فاعلية استخدام المدخل الوظيفي في تنمية الوعي بقيم المواطنة لدى طلاب حسني هاشم محمد سيد الهاشمي (٢٠١٥م): فاعلية استراتيجية تعليم الأقران في تدريس علم

- الاجتماعى لتنمية المسئولية الاجتماعية ودافعية الإنجاز الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية،
المجلة العلمية للمناهج وتكنولوجيا التعليم ، المجلد ١، العدد ١.
- 79- Brad Alexanbru.,(2011):A Study of the Problem Solving Activity in High School Student: Strategies and Self- Regulated Learning, **Act A Didactic A Napocensia**, Vol.4,No.
- 80- Bruin Karina &Yiannakis Christine.,(2012): Self- Directed Learning, Job Demands and Job Resources as Predictors of Job Satisfaction Among South African Women, **African Journal of Business Management**, Vol.6,No.27, pp.8126-8135.
- 81- Conradie,w.,(2014)Supporting Self-Directed Learning by Connectivism and Personal Learning Environments, **International Journal of Information and Education Technology**, Vol. 4, No. 3.
- 82- Craig A, Jackson.,(2010):**Work- Related Quality of Life, Health Research Consultation Center**, Oxford University Press.
- 83- Dolam.A, et al ,(2012): Monitoring the Mind: the Neurocognitive Correlates of Meta Memory, **Polson**, Vol. 7, Issue 1, January 2012.
- 84- Kalaimathi.,D &. Julius, R., (2012): Effect of Meta memory Strategies on Learning on Learning Bio–Chemical Cycle Among Higher Secondary School Students, **Indian Journal of Applied Research**,Vol.1, Issue.2.
- 85- Karatzias,T. et al., (2001):Quality of School life Across Cultural Study of Greek and Scottish Secondary School Pupil's, **European Journal of Education**, vol.36, No.1.
- 86- Kosterelioglu Meitem & Kosterelioglu Iliker.,(2015):Effects of High School Student, Perceptions Motivation Levels, **Educational Research and Review**, Vol.10,No.3 (February 2015).
- 87- Kosterelioglu Meitem & Kosterelioglu Iliker.,(2015):Effects of High School Student, Perceptions Motivation Levels, **Educational Research and Review**, Vol.10,No.3 (February 2015).
- 88- Metcalfe,J. et al., (2008): **Meta Memory Learning and Memory A Comprehensive Reference**: Oxford ,Elsevier Ltd.
- 89- Perez Lourdes, Garcia Emilio,(2002):Programmer for the Improvement Meta memory in People with Medium and Mild Mental Retardation. College Official De Psicologos. **Psychology in Spain**, Vo.l6, No.1,p96-101.
- 90- Prabajandee Dencbai& Intbacbot Mabacbart.,(2013):Self-Directed Learning by Connectives and Personal Learning Environments, **International Journal of Information and Information and Education Technology**, Vol. 4,No.3.
- 91- Schwartz.B., et al.,(2011):Four Principles of Memory Improvement :A Guide to Improving Learning Efficiency, **The International Journal for Creativity & Problem Solving**, Vol. 21,No.1,p7-15.

- 92- World Health Organization.,(1997): **WHOQOL Measuring Quality of Life**, Program on Mental Health, Division of Mental Health and Prevention of Substance , Geneva.