مهارات الاتصال لدى اعضاء الهيئة التدريسية من وجهة نظر طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقته بالإدراك المعرفي

أ.م.د. فراس اكرم سليم

العراق. جامعة صلاح الدين . اربيل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mr_firas2000@yahoo.com

الملخص

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين مهارات الاتصال التدريسي من وجهة نظر طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالإدراك المعرفي. وتم اختيار عينة البحث من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين بالطريقة العشوائية المنظمة , وسبب اختيار هذه السنة الدراسية لما لهم من خبرة وتواصل لفترة ٣ سنوات متواصلة في الكلية ,حيث بلغ عدد العينة (٧٥) طالبا للعام الدراسي(٢٠١٩-٢٠٢٠) حيث تم اختيار (١٥) طالب من كل شعبة من الشعب المكونة للمرحلة الرابعة و بطريقة عشوائية.

تم استخدام مقياس (مهارات الاتصال)(ملحق ١) المعد من قبل (حارث , ٢٠٠٩) , ويتكون المقياس من(٢٠) فقرة وبخمسة بدائل هي (بدرجة قليلة جدا – بدرجة قليلة – بدرجة متوسطة – بدرجة كبيرة – بدرجة كبيرة جدا) وتنحصر درجة المقياس بين (٢٠-١٠٠) وتم ايجاد الاسس العلمية للمقياس

كما استخدم الباحث مقياس الادراك بالعمليات المعرفية المعد من قبل (فراس,٢٠١٢)(ملحق ٣) ويتمتع بصدق وثبات اذ تم استخدامه وتطبيقه على البيئة نفسها ولعينة مشابهة من حيث السنة الدراسية للطلاب. ويتكون المقياس من(٤٠) فقرة سلبية وايجابية وخمسة بدائل هي(دائما-غالبا- أحيانا—نادرا-أبدا) والدرجة على المقياس محصورة بين(٤٠-٢٠٠) وبعد تطبيق المقياسين على عينة البحث تم جمع البيانات وتفريغها وتم معالجتها احصائيا والتوصل الى نتائج اهمها: وجود علاقة معنوية بين كل من مهارات الاتصال لدى التدريسيين والادراك المعرفي لدى الطلاب. وتم التوصية بالتاكيد على اجراء قياسات دورية وموسمية لمهارات الاتصال لدى التدريسيين من اجل تطويرها وتحسينها.

الكلمات المفتاحية: مهارات الاتصال ، الهيئة التدريسية ، الإدراك المعرفي

Communication skills of faculty members from the perspective of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences and its relationship to cognitive perception

Assistant Prof..Dr. Firas Akram Selim

Iraq. Salahaddin University. Erbil. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

mr_firas2000@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the relationship between teaching communication skills from the perspective of students of the College of Physical Education and Sports Sciences with cognitive perception. The research sample was selected from the students of the fourth academic year in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Salah al-Din, in an organized random manner. 2019-2020), where (15) students from each of the sections that make up the fourth stage were selected randomly.

The Communication Skills scale (Appendix 1) prepared by (Harith, 2009) was used, and the scale consists of (20) items and five alternatives are (to a very small degree, to a small degree, to a medium degree, to a significant degree, to a very large degree). The scale is between (20-100) and the scientific foundations of the scale have been found.

The researcher also used the cognitive processes perception scale prepared by (Firas, 2012) (Appendix 3), and it has sincerity and stability as it was used and applied to the same environment and to a similar sample in terms of the students' academic year. The scale consists of (40) negative and positive items and five alternatives are (always - often - sometimes - rarely - never) and the degree on the scale is limited between (40-200). There is a significant relationship between the communication skills of the teachers and the cognitive perception of the students. It was recommended to emphasize periodic and seasonal measurements of the communication skills of teachers in order to develop and improve them

Keywords: communication skills, faculty, cognitive perception

١- المقدمة:

تعد عملية الاتصال بين الجماعة وسيلة مهمة للتواصل بين افرادها والوصول الى درجة التفاهم فيما بينهم, وان نجاح او فشل الاتصال يعود الى الطرق المستخدمة في سبيل التواصل بين الطرفين وفهم الموضوع المراد توصيله الى الطرف الاخر, لهذا نجد ان القائمين على التربية والتعليم تتركز اهتماماتهم على تحسين وتطوير مهنة التدريس من خلال توفير انسب الطرائق والاساليب والاستراتيجيات من اجل التواصل مع المتعلمين الذين بدورهم يمثلون الطرف المستقبل للمعرفة والمعلومات المطروحةمن قبل المدرس.

إن الاتصال الجيد يساعد في تحقيق الأهداف وأداء الأعمال أوالأنشطة بطريقة جيدة والفوز بتعاون الآخرين، وجعل الأفكار والتعليمات تفهم بوضوح، واحداث التغيرات المرغوبة في الأداء والنتائج , ولنجاح عملية الاتصال وجب تلاشي العوائق من أمامه ومنها مراعاة الطرق والوسائل المستخدمة ودرجة التفاهم بين الطرفين(المرسل والمستقبل) وغيرهم.

وكما هو معلوم فإن الاتصال له مكانة هامة في تطوير العلاقات وإنجاح درس التربية البدنية والرياضة في الوسط التعليمي, وأن من يتصدى لممارسة العملية التعليمية التعلمية لا بد له من أخذ مهارات الاتصال بعين الاعتبار ، لان عمله يقوم على التفاعل بينه وبين الطلبة سواء بالكلمة او الحركة ام الاشارة, وبكل اشكال التعبير المتاحة, وان اغفال ذلك او اهماله من شأنه ان يقلل من اثر التفاعل معهم مما ينعكس سلبا على تحقيق الاهداف التعليمية المراد تحقيقها. (قطاوي ، ٢٠٠٧ , ص٨٥)

مهارة الاتصال والتواصل أو(فن الاتصال) وهو التعامل الإنساني الراقي الذي يحترم مشاعرالآخرين والذي من خلاله يتم التعلم طالما وجد قاعدة من الأمن الداخلي ومع أناس يطمئن إليهم ويحبهم ويحبونه، فإذا استطاع المدرس أن يفهم نوع المشاعرالتي يحملها الطالب، وبمقدرة المدرس فهم ذاته الداخلية والخارجية، ومقدرته على فهم مشاعر الطالب وانفعالاته فهذه الطرق السبيل إلى تربية الطالب تربية متكاملة.

(عبد الرحيم , ومحمود ، ٢٠٠٣ , ص١٨٥)

ولغرض الوصول الى تحقيق الاهداف التعليمية لابد من استخدام استراتيجيات تعليمية تتمركز حول المتعلم وايجاده للحلول المناسبة لغرض تحقيق هدفه من التعلم, كما ان الادراك بالمعرفة والمتطلبات الاساسية لكل محتوى دراسي مطلب ضروري لغرض التعرف على خصوصيتها, اذ لابد من ان يمتلك الطالب الادراك بكل موقف تعليمي والمهمة التي يقوم بها وقدرته على التمييز في المعلومات. من هنا برزت اهمية هذه الدراسة من خلال الاتي:

– معرفة مدى استخدام اعضاء الهيئة التدريسية للدروس النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمهارات الاتصال.

– اجراء هذه الدراسة يعد بمثابة مدخل مهم من داخل الجودة في التدريس.

– يمكن ان تفيد هذه الدراسة المسؤولين عن برامج التدريب للمدرسين بأهمية مهارات الاتصال.

– تزويد الباحثين باختبار تشخيصي للادراك المعرفي .

– تزود الباحثين باختبار تشخيصي لمهارة الاتصال التدريسي.

وان دراسة العلاقة داخل أي جماعة كانت تقودنا إلى الجماعات التربوية, خاصة في مجال التعليم،إذ أن المجتمع التربوي داخل المؤسسة يعتبر أرض خصبة لدراسة العلاقات بين الأفراد، فالمجتمع التربوي يساهم في التأثير في المجتمع وتوجيه سلوكياتهم وتقوية علاقاتهم التواصلية ، والتي يمكن أن نعتبر المجتمع التربوي من أهم نماذج دراسة العملية الاتصالية، نظرا لأهمية هذا المجتمع وماله من إيجابيات ودور هام في بناء الفرد الاجتماعي. يقال أن الأستاذ الناجح هو الذي يستند ويعتمد في عمله على الاتصال الفعال، فعندما يكون الاتصال صحيحا ينتج لنا فرد صالح ومتعلم وتكون النتائج مرضية, اي انه كلما كان الاتصال على مدى واسع بين التدريسي والمتعلم كلما زاد الادراك بالمعرفة والمعلومات المستقبلة من قبل المتعلم.

كما ان معرفة المدرس بمستوى الادراك المعرفي للمتعلم يساعد على الوقوف على المشكلات التي تساهم في تطوير مهارات الاتصال لدى التدريسي والذي من شانه ان يرتقي بمستوى الادراك لدى المتعلمين.

من هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية بالإجابة على التساؤلات الاتية:

– ما هو مستوى مهارات الاتصال التي يتمتع بها اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من وجهة نظر الطلاب؟

– ما هو مستوى الادراك المعرفي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين؟

– هل هناك علاقة بين مهارات الاتصال لدى اعضاء الهيئة التدريسية من وجهة نظر طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والادراك المعرفي لديهم؟ ويهدف البحث الى:

– التعرف على العلاقة بين مهارات الاتصال التدريسي من وجهة نظر طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالادراك المعرفي.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . اما عينة البحث تم اختيارها من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين بالطريقة العشوائية المنظمة, وسبب اختيار هذه السنة الدراسية لما لهم من خبرة وتواصل لفترة ٣ سنوات متواصلة في الكلية ,حيث بلغ عدد العينة (٧٥) طالبا للعام الدراسي(٢٠١٨-٢٠١٩) حيث تم اختيار (١٥) طالب من كل شعبة من الشعب المكونة للمرحلة الرابعة و بطريقة عشوائية.

٢-٣ ادوات البحث:

٢-٣-١ مقياس (مهارات الاتصال) (حارث , ٢٠٠٩) :

لغرض تحقيق اهداف البحث لجأ الباحث الى استخدام مقياس (مهارات الاتصال)(ملحق ١) المعد من قبل

(حارث , ٢٠٠٩), ويتكون المقياس من(٢٠) فقرة وبخمسة بدائل هي (بدرجة قليلة جدا - بدرجة قليلة - بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة - بدرجة كبيرة جدا) وتنحصر درجة المقياس بين (٢٠-١٠٠) وتم ايجاد الاسس العلمية للمقياس وكالاتي:

- صدق المقياس:

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الادارة الرياضية وطرائق التدريس

(ملحق ٢) لغرض بيان اذا ما كانت فقرات المقياس تقيس ما وضع من اجله, وقد اتفق الخبراء على فقرات المقياس والمكونة من (٢٠ فقرة) دون تعديل والملحق(١) يوضح ذلك.

- ثبات المقياس:

تم ايجاد ثبات مقياس مهارات الاتصال بطريقة تطبيق الاختبار واعادته بعد (٧ ايام) وكانت درجة الثبات قد بلغت (٠،٨٧) وهي درجة ثبات عالية.

٢-٣-٢ مقياس الادراك المعرفي:

استخدم الباحث مقياس الادراك بالعمليات المعرفية المعد من قبل (فراس , ٢٠١٢)(ملحق ٣) ويتمتع بصدق وثبات اذ تم استخدامه وتطبيقه على البيئة نفسها ولعينة مشابهة من حيث السنة الدراسية للطلاب.ويتكون المقياس من(٤٠) فقرة سلبية وايجابية وخمسة بدائل هي(دائما-غالبا-أحيانا—نادرا-أبدا) والدرجة على المقياس محصورة بين(٤٠-٢٠٠).(الملحق ٢)

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠١٨/١٢/١٢) على عينة قوامها ١٥ طالبا من داخل مجتمع البحث, وكان الغرض من اجراء هذه التجربة هو مدى تفهم عينة الدراسة لفقرات مقياسي (مهارات الاتصال) و(مقياس الادراك المعرفي).

٢-٥ الوسائل الاحصائية: تمت المعالجة الاحصائية باستخدام الوسائل الاحصائية الاتية على وفق برنامج spss

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسط الفرضي
- معامل الارتباط البسيط

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل النتائج:

٣-١-١ عرض وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي لمقياس مهارات الاتصال لدى التدريسيين ومقياس الادراك المعرفي لدى الطلاب.

الجدول(١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (T) المحتسبة لمقياس مهارات الاتصال لدى التدريسيين

سَ الفرضي	سَ	±ع	T المحتسبة	الاحتمالية	المعنوية
60	٧٤,١٥	٤,٢٨	٥,٨٢	٠,٠٠	معنوي

يبين الجدول(١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لمقياس مهارات الاتصال والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) , حيث بلغت قيمة (t) (٥,٨٢) وقيمة الاحتمالية(٠,٠٠) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

الجدول(٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (T) المحتسبة لمقياس الادراك المعرفي لدى الطلاب

سَ الفرضي	سَ	±ع	T المحتسبة	الاحتمالية	المعنوية
١٢٠	١٥١,٧	٨,١٢	٤,٢١	٠,٠٠	معنوي

يبين الجدول(٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لمقياس الادراك المعرفي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) , حيث بلغت قيمة (t) (٤,٢١) وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

٣-١-٢ عرض وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مقياسي مهارات الاتصال لدى التدريسيين والادراك المعرفي لدى الطلاب:

الجدول(٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لمهارات الاتصال لدى التدريسيين والادراك المعرفي لدى الطلاب

المتغيرات	س̄	±ع	قيمة(r) المحتسبة	قيمة(r) الجدولية	الدلالة
مهارات الاتصال	٧٤,١٥	٤,٢٨	٠,٤٨١	٠,٣٢	معنوي
الادراك المعرفي	١٥١,٧	٨,١٢			

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لمتغير مهارات الاتصال لدى التدريسيين من وجهة نظر الطلاب بلغت(٧٤,١٥) و بانحراف معياري (٤,٢٨) في حين بلغ الوسط الحسابي لمتغير الادراك المعرفي لدى الطلاب (١٥٣,٧) و بانحراف معياري (٨,١٢) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين(٠,٤٨١) وهي اكبر من قيمة(ر) الجدولية البالغة(٠,٣٢) تحت نسبة خطأ(٠,٠٥) وهذا يدل على وجود علاقة ذات دلالى معنوية بين مهارات الاتصال لدى التدريسيين والادراك المعرفي لدى الطلاب.

٣-٢ مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج في الجدول(١) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الوسط الحسابي لمقياس مهارات الاتصال لدى التدريسيين والوسط الفرضي للمقياس ولصالح الوسط الحسابي , وهذا يدل على امتلاك الهيئة التدريسية لمهارات اتصال جيدة من خلال اجابات العينة على المقياس و مقارنة النتيجة بالوسط الفرضي للمقياس, اذ ان الاثار المترتبة على الطلاب من خلال سنوات الدراسة اثبتت لهم ان المهارات التي يمتلكها اعضاء الهيئة التدريسية ساعدتهم في التواصل واكتساب المفاهيم والمعرفة من خلال استخدام وسائل متعددة في الاتصال.

كما اظهرت نتائج الجدول(٢) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الوسط الحسابي لمقياس الادراك المعرفي لدى الطلاب والوسط الفرضي للمقياس ولصالح الوسط الحسابي, وان هذه النتيجة تدل على امتلاك ادراك معرفي جيد لدى عينة البحث, وسبب ظهور هذه النتيجة قد يعزى الى دور مهارات و وسائل الاتصال التي يمتلكها اعضاء الهيئة التدريسية خلال تدريسهم للطلاب, من جهة اخرى تشير الأدبيات الخاصة بالادراك المعرفي ان هذه الاستراتيجيات التي يستخدمها المتعلمين تعمل على زيادة الادراك لديهم بما يتعلمونه, كما تساعدهم على التحكم وضبط التعلم لديه , وإدراكهم كيفية العمل بها, حيث أنها تضع المتعلم أمام مسؤولياته التي تتطلب الانجاز مما يزيد من دافعيته , وقد خَــلُص بعض التربويين إلى أن استراتيجيات ما وراء المعرفة تحسّن من مستوى التحصيل للطالب بفضل تحسين كل من إدارة الذات وإدارة الوقت وإدارة التوتر وتحسين مهارات الاستماع والاستيعاب, وتدوين الملاحظات وزيادة الدافعية (الوهر وابو عليا , ١٩٩٩ ، ص١٨٥)

كما اظهرت نتائج الجدول (٣) الى وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين مهارات الاتصال لدى التدريسيين من وجهة نظر الطلاب والادراك المعرفي لديهم, اذ أن عملية التعليم تمثل عملية تواصل وتفاعل دائم ومتبادل بين الاستاذ والطالب، وبين الطلاب أنفسهم، وهذه العملية تتطلب تحليلا دقيقا لعملية الاتصال ومهاراتها، وينبغي النظر إلى هذه المهارات على أنها تمثل وحدة متكاملة، قسم منها يسبق عملية الاتصال، وآخر يختص بعملية الاتصال عند تنفيذها، وأخر يعقب العملية (سلامة ، ٢٠٠٢ ، ص٥٠)

حيث يجمع المختصون في التعليم على إن نجاح الاستاذ الجامعي في أدائه يرجع إلى أمرين أساسين هما، أولا: مؤهلاته وتمكنه من تخصصه العلمي، وثانيا : اطلاعه ومتابعته للنظريات التربوية والممارسات المرتبطة بعمليات التعلم والتعليم ، مع المهارة في استخدام التقنيات التعليمية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- يتمتع مدرسي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمهارات اتصال جيدة.

٢- كلما كانت مهارات الاتصال لدى التدريسين جيدة زاد مقدار الادراك المعرفي لدى الطلاب اي ان العلاقة طردية.

٣- اثبتت النتائج الى وجود علاقة معنوية بين كل من مهارات الاتصال لدى التدريسيين والادراك المعرفي لدى الطلاب.

٤-٢ التوصيات:

١- التأكيد على اجراء قياسات دورية و موسمية لمهارات الاتصال لدى التدريسيين من اجل تطويرها وتحسينها.

٢- الاهتمام بإجراء قياسات دورية للادراك المعرفي لدى الطلاب لبيان مدى المهارات التي يمتلكها التدريسيين من مهارات الاتصال.

المصادر

- قطاوي ، محمد إبراهيم (٢٠٠٧) طرق تدريس الدراسات الاجتماعية ، دار الفكر ، الأردن.

- عبد الرحيم ، أحمد يوسف ، ومحمود ، مزعل الشباطات (٢٠٠٣): استخدام طالبات تخصص التربية الإسلامية في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس مهارات الاتصال ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، البحرين ، المجلد ٤ العدد ٣

- سلامة ، عبد الحافظ (٢٠٠٢): "الاتصال وتكنولوجيا التعليم"، دار اليازوري العلمية ، عمان.

- الوهر, محمود طاهر وابو عليا محمد مصطفى (١٩٩٩) : مستوى امتلاك الطالب لمعارف ما وراء المعرفة في مجال الاعداد للامتحانات وأدائها وعلاقته بجنسهم وتحصيلهم ومستوى دراستهم, مجلة كلية التربية/جامعة الامارات , السنة١٤, العدد١٦

الملحق(١) مقياس مهارات الاتصال لدى التدريسيين

ت	الفقرة	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
١-	يستخدم التدريسيين الاتصال ذو الاتجاهين(اللفظي وغير اللفظي)					
٢-	يقدر التدريسي ما يقوله الطلاب اثناء المناقشة					
٣-	يعبر التدريسي بوضوح عما يقوله					
٤-	يتكلم التدريسي بوضوح فقط عما يقصده					
٥-	يرسل التدريسي رسائل واضحة و شاملة					
٦-	تختلف الرسائل من يوم لاخر					
٧-	يشجع الطلاب على الاتصال مع التدريسيين					
٨-	يراجع التدريسي نفسه للتعرف ما اذا كانت رسالته قد تم استيعابها					
٩-	يستمع جيدا ويفهم رسائل الطلاب					
١٠-	يستخدم الاشارات وحركات الجسم اثناء التواصل مع الطلاب					
١١-	تتوافق ملامح وحركات جسم المدرس مع ما تعنيه الكلمة (التنسيق بين الكلمة والتعبير)					
١٢-	عند دخول المدرس للدرس اشعر بانه مهتم بالتواصل مع الطلاب من خلال المادة					
١٣-	يمارس مهنته الاكاديمية اثناء الدرس مع الجماعة					
١٤-	يغير من انماط صوته مع تغيير نوعية الطلاب					
١٥-	يهتم المدرسين باستخدام المهارات الغير لفظية					
١٦-	يهتم المدرسين بما يقوله الطلاب					
١٧-	يطلب التدريسيين من الطلاب بالتعبير عن ما يشعرون به					
١٨-	يقاطع التدريسيين الطلاب اثناء المناقشة					
١٩-	يظهر المدرسين الاهتمام اثناء تكلم الطلاب					
٢٠-	يرغب المدرسين ان يكونو مع الجماعة					

الملحق (٢)

السادة الخبراء والمتخصصين

١- أ.د. حامد مصطفى بلباس

٢- أ.د. حسين سعدي اسماعيل

٣- أ.د. عظيمة عباس السلطاني

٤- أ.د. فداء اكرم سليم

٥- أ.د. ازاد حسن قادر

٦- أ.م.د. فرهاد علي مصطفى

٧- أ.م.د. عوزير سعدي اسماعيل

٨- أ.م.د. احمد محمد علي.

٩- أ.م.د. تحسين اسماعيل شيرواني

الملحق(٣) مقياس الادراك المعرفي

ت	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١-	استنتج معنى المادة الغير مفهومة من السياق العام للنص.					
٢-	أضع خطة أسير عليها في دراسة كل موقف جديد.					
٣-	أشرح المادة الدراسية التي أفهمها لغيري من الطلبة.					
٤-	أجد صعوبة في استخدام ما أدرسه من المواضيع لفهمها.					
٥-	أتساءل أثناء دراسة أي موضوع:هل طريقة العمل التي اتبعها مناسبة فعلا؟					
٦-	أتوقف أثناء الدراسة لأتأمل فيما تحويه من أفكار.					
٧-	أحدَد النشاطات التي سأقوم بها قبل الشروع في دراسة أي موضوع.					
٨-	ألخص دراستي على شكل أشكال ومخططات حتى يسهل تذكرها فيما بعد.					
٩-	في أثناء الاستعداد للامتحان أتوقع الأسئلة التي قد يطرحها المدرس وأعد لها ألإجابة المناسبة.					
١٠-	أحدد أخطائي بعد الإجابة عن أي سؤال لكي أتفاداها لاحقا.					
١١-	أفضل المواضيع السهلة لكي لا أرهق نفسي بالتفكير .					
١٢-	أستعد لدراسة المواضيع الصعبة بقراءة الكتب والمراجع حولها.					
١٣-	أفضل قراءة المادة كاملة كما هي دون تلخيصها.					
١٤-	عندما تواجهني صعوبة في دراسة أي موضوع انتقل إلى مواضيع أخرى.					
١٥-	اعتقد إن كل موضوع جديد أدرسه تثري رصيدي المعرفي.					
١٦-	أراجع دروسي دون تنظيم أو تخطيط مسبق.					
١٧-	أربط المعلومات التي ادرسها بالمعلومات السابقة .					
١٨-	أكتفي بالموضوع الرئيس الذي يتطرق إليه المدرس.					
١٩-	أميل إلى دراسة المادة الصعبة التي فيها تحدي لقدراتي المعرفية.					
٢٠-	أحضَر المواضيع الدراسية قبل أن يتطرق لها المدرس.					
٢١-	لا أقتنع بالفهم الشخصي للمادة المدروسة بل استعين بالمراجع لأتحقق من الفهم الصحيح					
٢٢-	أتساءل بعد ألتأكد من صحة الحل : هل هناك موقف آخر للحل؟					
٢٣-	يرجع إليَ زملائي عند اختلافهم حول موقف ما.					
٢٤-	بعد الانتهاء من مراجعتي للموضوع أسجل ماتم انجازه وأحدد ما بقي عليَ انجازه لاحقا.					
٢٥-	عند دراسة مادة جديدة أفكر في أمثلة توضحها.					

٢٦-	في أثناء المراجعة أحاور نفسي عن الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى الحل الصحيح.					
٢٧-	أقارن بين إجاباتي وإجابات زملائي المتفوقين لأكتشف أخطائي للمواقف المختلفة.					
٢٨-	أفكر في استخدام أكثر من طريقة لفهم المادة الواحدة.					
٢٩-	عند دراسة أي موضوع أبحث عن الفكرة العامة دون الخوض في التفاصيل.					
٣٠-	اعتقد إن المادة التي يقدمها المدرس كافية ولا داعي للاستعانة بمراجع أخرى.					
٣١-	بعد حل أي سؤال ألجأ إلى وسائل مختلفة للتأكد من صحة إجابتي.					
٣٢-	عند دراسة أي موضوعة أضع خطوطا تحت ألأفكار التي أعتقد أنها مهمة.					
٣٣-	عند قراءة سؤال ما أستخدم رسوما وإشكالا تساعدني في الحل.					
٣٤-	أثناء المراجعة أختبر نفسي بالإجابة عن نماذج أسئلة عن الموضوع.					
٣٥-	لا أستطيع تحديد ألأفكار الرئيسة والهامة للمادة المدروسة.					
٣٦-	أشعر إن طريقة دراستي ساعدتني في تصحيح معلوماتي الخاطئة.					
٣٧-	اميل إلى دراسة المواضيع الصعبة لانها تثير حب الاستطلاع والتحدي لدي.					
٣٨-	أعتقد إن كل ما أدرسه ليس له قيمة في اعدادي للحياة بعد التخرج					
٣٩-	انجازي قليل جدا مقارنة بالوقت الذي اقضيه في الدراسة					
٤٠-	عندما تواجهني أية صعوبة في الدراسة أطلب المساعدة من زملائي					