



ALbaha University

العدد السابع... شوال ١٤٣٧ هـ - يوليو ٢٠١٦ م

مجلة جامعة الباحة

للعلم الإنساني

دورية - علمية - محكمة

مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية وعلاقته بكل
من الجنس والتخصص الدراسي وجودة الحياة الجامعية

د. إبراهيم بن عبد الله الحسينان

أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية بجامعة المجمعة

مجلة علمية تصدر عن جامعة الباحة

مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية وعلاقته بكل

من الجنس والتخصص الدراسي وجودة الحياة الجامعية

د. ابراهيم بن عبدالله الحسينان

أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية بجامعة المجمعة

الملخص:

هدفت الدراسة الكشف عن مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية، وعلاقة ذلك بالجنس والتخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية لديهم، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس المهارات الدراسية، ومقياس جودة حياة الطالب الجامعية، من إعداده، وبلغت عينة الدراسة ٢٤٦ طالباً وطالبة من الطلاب المتوقع تخرجهم من جامعة المجمعة تراوحت أعمارهم بين (٢١-٢٥) وبمتوسط عمري بلغ ٢٣.١٨، واستخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية، ووجدت الدراسة أن درجة ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية يتفاوت من مهارة لأخرى، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية تعود لاختلاف الجنس أو التخصص، بينما توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف مستويات جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة لصالح المستويات العليا، وقد ناقش الباحث هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وخرج بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة ، المهارات الدراسية ، جامعة المجمعة

Extent of Study Skills Practice of Al-Majmaah University Students and its Relationship with Gender, Major and Quality of University Life

Dr. Ibrahim Bin Abdullah Al Husainan

Assistant Professor of Educational Psychology

Faculty of Education

Al Majmaah University

Abstract:

This study aims at investigating Extent of Study Skills Practice of Al-Majmaah University Students and its Relationship with Gender, Major and the Quality levels of University Life, In order to achieve the objectives of the study, the researcher used two scales; (i) study skills, and (ii) quality of student's university life, The study sample is consisted of 246 students who are expected to graduate from Al Majmaah University. The students' age ranged between 21-25 years with an age average of 23.18 years, A number of statistical methods are used in this study. The results reveal that the study skills of Majmaah University students differ from a skill to another. The findings revealed a relationship between the study skills practice and the quality of students' life at Al Majmaah University. While there are no statistically significant differences in study skills practice according to gender and major, the results suggest a statistically significant difference in the study skills practice of Al Majmaah University due to the quality levels of university life in favor of the higher levels, The researcher discussed these results in light of the theoretical framework and previous studies and concluded with some recommendations and suggestions.

Keywords: quality of life, study skills, Majmaah University.

مقدمة الدراسة :

إن الكثير من الطلاب لا يحصلون على النتائج التي يرجونها من مطالعاتهم، ليس لأنهم لا يبذلون الجهد الكافي، بل لأنهم لا يحسنون تنظيم أوقاتهم بالشكل المطلوب، أو لأنهم يستذكرون بطريقة خاطئة، أو لأنهم لا يقرأون جيداً، أو لا يستعدون للامتحان كما يجب، أو لأنهم لا يمتلكون مهارات استذكار فعالة، أو لأنهم يحملون اتجاهات وعادات دراسية خاطئة، وعدم إدراكهم لهذه الحقيقة في وقت مبكر لا يمكنهم من تصحيح سلوكهم الدراسي الذي حملوه معهم من المرحلة الثانوية (أبو علام، ١٩٩٤، عبد الموجود، ١٩٩٦).

كما تعد مرحلة التعليم الجامعي إحدى أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات المتعلمين لجودة حياتهم، لأن طلاب الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم، فهم يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة، والزواج، والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الأكاديمي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم (منسي، كاظم، ٢٠١٠).

تحديد مشكلة الدراسة :

أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها (النصار، ٢٠١١) أن معظم الجامعات الحكومية السعودية لم تأخذ بعد بالتوجهات الحديثة في مجال تنمية المهارات الدراسية للطلاب الجامعيين وتهيئتهم للنجاح في الحياة الجامعية.

تعتبر دراسة مهارات الدراسة الشغل الشاغل للكثير من المهتمين والباحثين الذين درسوا أنماط السلوك الطلابي المرتبط بالتحصيل الدراسي، ويذكر القرشي (١٩٩٧) نقلاً عن إيزنك Eysenck في ضوء استعراضه لأكثر من ثلاثين دراسة أن القدرات العقلية تسهم بحوالي ٣٥% من التباين في النجاح الدراسي بينما تترك حوالي ٦٥% للعوامل الأخرى غير المعرفية. وقد أشار "دوكيت" Duckett إلى أن أكثر التلاميذ ذكاءً يمكن أن يحققوا مستويات إنجاز منخفضة إذا لم يتم تدعيم قدراتهم الطبيعية بممارسات دراسية فعالة (المهدي ابراهيم ومحمد صالح، ٢٠٠٥).

وتستخدم الأدبيات السيكولوجية العديد من المصطلحات الدالة على هذه المهارات الدراسية، حيث يشير جميعها إلى جملة الأنماط السلوكية التي يمارسها المتعلم في مواقف الدراسة المختلفة، والتي تعتبر متغيرات هامة في إحراز أهداف المتعلم، (المهدي ابراهيم ومحمد صالح، ٢٠٠٥).

وتتطلب الدراسة في المرحلة الجامعية توافر عدد من الخصائص والمهارات الدراسية التي تساعد الطلاب في التكيف مع متطلبات هذه المرحلة المهمة من حياتهم، والتي تنعكس على تحصيلهم الدراسي.

وقد يعود السبب في تدني التحصيل الدراسي لدى بعض الطلاب لسوء تقديرهم لمتطلبات الدراسة الجامعية، التي تحتاج لمهارات دراسية فعالة.

وعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات في مجال المهارات الدراسية لدى طلاب الجامعة، ومحاولتها الكشف عن عادات الاستذكار أو الدارسة، والاتجاهات نحو الدراسة، وتنمية المهارات وأساليب المذاكرة اليومية، وأساليب المذاكرة للاختبارات، والعوامل المرتبطة بذلك، كتنظيم الوقت، وكيفية الاستذكار والدافعية الدراسية، وقلق الاختبار، والاتجاه نحو المواد الدراسية، والعلاقة بالأساتذة، والظروف الأسرية، والفرقة الدراسية، والتخصص، والجنس، إلا أنه يلاحظ من خلال استقراء التراث أن نتائج الدراسات لم تكن متسقة مع بعضها، خاصة فيما يتعلق بعلاقة المهارات الدراسية بالجنس والتخصص الدراسي (فطيم، ١٩٨٩، أدبي، ٢٠٠١، زيان، ٢٠٠٧، العفنان، ٢٠٠٦، النصار، ١٤٣١ هـ، العبيدي، ٢٠١٣)، ولذا فإن التحقق من ذلك في جامعة ناشئة يعد أولوية مهمة .

وبالإضافة لما سبق، فإن التعلم يعد ظاهرة سلوكية مركبة تتأثر بعدد من المتغيرات الشخصية، لذا يبذل العلماء والباحثون في ميدان التربية وعلم النفس جهوداً لدراسة واستقصاء مختلف العوامل التي تمارس تأثيراً متبايناً في تعلم المتعلم، ولاسيما وأن ظاهرة التعلم محاطة بمدى كبير من الفروق الفردية شأن غيرها من الظواهر السلوكية الأخرى (المهدي ابراهيم ومحمد صالح، ٢٠٠٥)، وحيث إن مفهوم جودة الحياة للطلاب الجامعي يعد أحد المفاهيم الحديثة

ومما هو ملفت للنظر أن هذه الدراسة ضمت عدداً من الجامعات العريقة في السعودية كجامعة الملك سعود، وإذا كان هذا هو الحال بالنسبة لجامعات قطعت شوطاً طويلاً في بناء وتعليم الطالب السعودي، فإن الأمر يحتاج للتقصي والبحث - بشكل أكبر - داخل الجامعات السعودية الناشئة، حيث إن المهارات الدراسية تعد متغيرات هامة للتعلم الجيد، فإتقان المتعلم لمهارات دراسية فعالة يعد من أهم العوامل التي تسهم في تعلمه (المهدي ابراهيم ومحمد صالح، ٢٠٠٥). وحيث إن جامعة المجمعة هي إحدى الجامعات الناشئة، فإن هناك أهمية للتعرف على مدى ممارسة طلابها للمهارات الدراسية.

في كل وقت يتم قياس المهارات الدراسية لدى الطلاب وتحديد ما من أجل الوصول بها إلى المستوى الأفضل الذي يضمن تحقيق مخرجات تعليمية مناسبة، فتشخيص الجوانب التي تُعزى إليها الصعوبات التي يصادفها الطلاب في أعمالهم الجامعية بسبب سلوكيات دراسية سيئة يساعد في أغراض الإرشاد الفردي والتوجيه الجماعي خلال العام الدراسي. كما أن معرفة المهارات الدراسية لدى الطلاب أثناء إعدادهم يساعد في اكسابهم السلوكيات الدراسية المناسبة، مما ينتج عنه خريجون واعون قادرين على تحمل تبعاتهم والقيام بأداء واجباتهم المهنية (فطيم، ١٩٨٩، العفنان، ٢٠٠٦، المصري، ٢٠٠٩) .

٢- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في ممارسة المهارات الدراسية تعزى لكل من الجنس (ذكور - إناث)، والتخصص (نظري - علمي)، ومستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض - متوسط - مرتفع)، أو للتفاعل بينها لدى طلاب جامعة المجمعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

١- التعرف على مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية.

٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية.

٣- تحديد الفروق الإحصائية في ممارسة المهارات الدراسية وفقًا لاختلاف الجنس، والتخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية والتفاعل بينها.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية فيما يلي:

١- تنبع أهمية الدراسة من أهمية متغيرات الدراسة، والمتمثلة في المهارات الدراسية، و جودة الحياة للطلاب الجامعي، بوصفها متغيرات هامة في التأثير على التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي للطلاب.

والمهمة والذي يعبر عن مدى تكيف الطالب وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية (ابراهيم وصديق، ٢٠٠٦)، لذا فإن الباحث يرى أهمية معرفة العلاقة بين المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية.

ويلاحظ في الآونة الأخيرة الاهتمام الواضح بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة بشكل خاص، وهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب التعليمية، والنفسية، والاجتماعية للفرد، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجيته وكفاءته، بالإضافة إلى إشباع حاجاته للتقدير والاحترام، وتحقيق الذات وبالتالي الشعور بالسعادة، كما أن إدراك الفرد لجودة حياته يعد من العوامل المساعدة على تحقيق فعاليته في الحياة واستغلال إمكاناته وطاقته وتحمل طموحه بارتفاع مستوى دافعيته في الحياة والشعور بالسعادة والرضا والتوافق والنجاح في الحياة. (عبدالعزیز محمد، ٢٠٠٨).

واستنادًا لم تم عرضه، فإن مشكلة الدراسة تتحدد في الإجابة عن السؤال التالي:

ما مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية وعلاقة ذلك بكل من الجنس والتخصص ومستويات جودة الحياة لديهم؟

أسئلة الدراسة:

١- ما مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية؟

بدوره قد يفيد المعنيين بشؤون الطلاب أثناء تدريبهم من خلال وضع الدورات التدريبية وفق احتياجاتهم الفعلية.

٢- إن معرفة مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية يساهم في توجيه البرامج الإرشادية الأكاديمية منها والنفسية في الجامعة: للتحسين من مستويات امتلاك الطلاب للمهارات الدراسية الفعالة، وهذا ما تطمح الدراسة إلى تقديمه.

٣- كما أن تحديد مدى ممارسة طلاب الجامعة للمهارات الدراسية وفق مستويات جودة حياتهم سوف يساعد في تحسينه وتجويده من خلال التركيز على مراعاة أبعاد جودة الحياة، إذا كان هناك علاقة بينها وبين المهارات الدراسية.

٤- كما يمكن استخدام مقياس المهارات الدراسية - الذي أعده الباحث - في بحوث مستقبلية، حيث حاول الباحث الاستفادة من الكم المعرفي والعلمي في مجال المهارات الدراسية من أجل تحديدها، وعلى أثر ذلك تم بناء مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة.

مصطلحات الدراسة:

١- المهارات الدراسية:

ويعرفها النصار (١٤٣١هـ، ص.١٢) بأنها " الاستخدام الفعال للوسائل والأساليب المهنية على إنجاز المهمات العلمية والدراسية بنجاح واقتدار، في أقصر وقت، وأقل جهد"، ويعتقد الباحث بأن هذا التعريف عام حيث لم يتضح منه ماهية تلك

٢- كما أن مما هو جدير بالذكر أن الباحث لم يجد دراسة علمية سابقة - في حدود اطلاعه - حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات الدراسية و جودة الحياة للطلاب الجامعي.

٣- تناول الدراسة مفهوم جودة الحياة، حيث يعد هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في العديد من المجالات المختلفة، وقد جذب هذا المفهوم اهتمام العديد من الباحثين في العقدين الأخيرين، خاصة في مجالات الصحة، والإعاقات، والخدمات الاجتماعية، والطب، والتربية، والذي يعبر عن الدرجة التي يستمتع بها الفرد بالإمكانات المتاحة في حياته، وهذه الإمكانيات هي نتيجة الفرص والحدود، والتي تعكس التفاعل بين الفرد وعوامل بيئته، ليصبح من أهم الموضوعات في العقود الأخيرة (مصطفى، ٢٠٠٩).

٤- تتبع أهمية الدراسة - أيضًا - من أهمية المرحلة الجامعية، والتي يعتبر فيها الاعتماد على النفس من أهم أهدافها؛ وهذا يلقي على عاتق الطلاب ضرورة تعلم المهارات الدراسية التي تحقق لهم أهدافهم الدراسية.

أما من ناحية الأهمية التطبيقية للدراسة فيمكن أن تفيد في ما يلي:

١- إن تحديد موقع الطلاب اقتربًا أو بعدًا من ممارستهم المهارات الدراسية، يساهم في توضيح جانب مهم من السلوك الدراسي للطلاب، وهذا

٣- جودة حياة الجامعية:

يعرف العادلي (٢٠٠٦، ص.٤٠) جودة الحياة بأنها حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرة على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

ويعرفها منسي وكاظم (٢٠١٠، ص.٦٥): بأنها "مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه". ويتبنى الباحث هذا التعريف حيث إن جودة الحياة - من وجهة نظر الباحث - هي تقييم ذاتي من قبل الفرد للبيئة التي يعيش فيها، ومدى رضاه عن الخدمات التي تقدم له والتي تساهم في إشباع حاجاته المختلفة.

ويعرف الباحث جودة الحياة الجامعية بأنها: مجموعة تقييمات الطالب لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته وعلاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته.

ويمكن تعريف جودة الحياة الجامعية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته

الأساليب المهنية التي تساعد الطالب على إنجاز المهمات التعليمية.

بينما يعرف حافظ ورامز والدقميري (٢٠١٤، ص.٤٢٦) المهارات الدراسية بأنها "مجموعة من الأنماط والممارسات السلوكية التي يتبناها الطلاب في مواقف الدراسة والتعلم بهدف إنجاز وتحصيل المهمات التعليمية سواء داخل الفصل كمهارات السلوك الدراسي أو في المنزل كمهارات التعلم المنزلي، ومهارات تجنب التأخير، ومهارات الاستعداد للامتحان والتعامل معه". ويتبنى الباحث هذا التعريف نظراً لشموليته ولتطابقه مع رؤية الباحث عن المهارات الدراسية، حيث تناول هذا التعريف الأنماط السلوكية التي تمثل في مجموعها المهارات الدراسية.

ويعرف الباحث المهارات الدراسية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب من جراء قيامه بمجموعة من السلوكيات الدراسية لتحصيل العلم والمعرفة واتقان واكتساب الخبرات، والتي يتم الكشف عنها عن طريق الإجابة على مقياس المهارات الدراسية الذي تم إعداده في هذه الدراسة.

٢- التخصص: ويقصد به المجال العلمي الذي

يدرس فيه الطالب وله مستويان، هما: نظري ويتمثل في عينة الطلاب المنتظمين في الكليات الإدارية والإنسانية، والمستوى الثاني، علمي ويتمثل في عينة الطلاب المنتظمين في الكليات العلمية الهندسية والطبية.

التعلم والاستذكار، كما تم تسميتها بعادات واتجاهات الاستذكار، وكذلك اتجاهات وطرق الاستذكار. وفي هذا الصدد، يذكر القرشي (١٩٩٧) أنه مما يستوقف النظر في الدراسات التي تناولت السلوك الدراسي تنوع المصطلحات المستخدمة وتباينها، ومن بين هذه المصطلحات عادات الدراسة study habits، واتجاهات الدراسة study attitudes، ومهارات الدراسة study skills، واستراتيجيات الدراسة. وتعكس تلك المسميات المختلفة الحراك العلمي والاهتمام من قبل التربويين في مختلف المجتمعات بالمهارات الدراسية لدى الطلاب، لما لها من أثر بارز في تحصيلهم الدراسي.

ومما لا شك فيه أن العصر الذي نعيشه هذا اليوم يتسم بالانفجار المعرفي والتطور التقني الذي تميز بتدفق المعلومات والمعارف والمكتشفات، وبات على الطلاب عمومًا والجامعيين بشكل خاص الاهتمام بإتقان المهارات الدراسية التي تساعدهم على الاستفادة من ذلك الكم المعرفي المتدفق، ومحاوله توظيفه والاستفادة منه بشكل أفضل .

ونظرًا لما توصلت إليه الدراسات المختلفة حول العلاقة الإيجابية بين المهارات الدراسية وتفوق الطلاب، وتحصيلهم الدراسي، واتجاهاتهم الإيجابية نحو الدراسة، فقد دفع ذلك مختلف الجامعات الأجنبية للاهتمام بتدريب طلابهم على المهارات الدراسية، وزاد على ذلك تصميم البرامج، و تأليف الأدلة، واقامة ورش العمل التعليمية للمهارات

على فقرات مقياس جودة حياة الطالب الجامعية الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

حدود الدراسة: تتحدد بما يلي:

الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة في ضوء المهارات الدراسية المستخدمة في هذه الدراسة، وكذلك بأبعاد جودة الحياة للطالب الجامعي والتي تم قياسها في الدراسة باستخدام مقياس جودة حياة الطالب الجامعية، من إعداد الباحث.

الحدود المكانية: جامعة الجمعة بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ.

كما تتحدد الدراسة بعينة من الطلاب والطالبات المتوقع تخرجهم والمنتظمين في جامعة الجمعة.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً: المهارات الدراسية:

لقد اهتم التربويون منذ مطلع القرن الماضي بالسلوك الدراسي الفعال الذي يساعد المتعلم على النجاح في الدراسة، وقد ظهرت العديد من الدراسات التي تحاول تقديم وصف بكيفية الدراسة السليمة. ولكن تلك الدراسات جاءت تحت مسميات مختلفة يقصد بها مهارات الاستذكار، ويشير رزق (٢٠٠٢) إلى عدد من تلك المسميات ومنها: العادات والاتجاهات الدراسية، واستراتيجيات الدراسة، كما تم دراستها تحت اسم: عادات الاستذكار، كما جاءت تحت اسم: استراتيجيات

تعريف المهارات الدراسية:

نظرًا لصعوبة حصر المهارات الدراسية يميل بعض الباحثين في تعريفهم للمهارات الدراسية على إعطاء وصف عام للسلوكيات والأساليب التي تكون فعالة في تنفيذ مهام تعليمية، بينما يفضل آخرون توضيح تلك الأساليب وتوقيتها. ومن التعريفات العامة تعريف جال وآخرون (Gall, et al., 1990, p.1) حيث يشير إلى أن المهارات الدراسية هي: " استخدام الأساليب الملائمة استخدامًا فعالاً، لإنجاز مهمة تعليمية. بمعنى أن الطالب الذي يتمتع بمهارات دراسية جيدة، يمكنه أن ينفذ مهمة تعليمية بنجاح (مثل المشاركة في الفصل)، باستخدام الأساليب الملائمة (مثل تدوين الملاحظات التي تشرح ما يقوله المعلم)، بطريقة فعالة".

ويعرفها النصار (١٤٣١هـ، ص.١٢) بأنها: " الاستخدام الفعال للوسائل والأساليب المهنية على إنجاز المهمات العلمية والدراسية بنجاح واقتدار، في أقصر وقت، وأقل جهد".

وبخلاف التعريفين السابقين يقدم القرشي (١٩٩٧، ص.١٢٠) تعريفًا تفصيليًا حيث يعرفها بأنها: "أنواع السلوكيات التي يقوم بها المتعلم لاكتساب معرفة أو مهارة عن طريق حضور المحاضرات وقراءة المراجع والتدريب في المختبرات وورش العمل، ويمتد المفهوم ليشمل الجهود التي يبذلها الطالب قبل الدرس وأثناءه وبعده، كالإعداد للدرس

الدراسية التي يحتاجها الطالب الجامعي (النصار، ١٤٣١هـ). ويجدر بالجامعات السعودية الاهتمام بالمهارات الدراسية تماشيًا مع التوجهات العلمية التي تؤكد على أهميتها في الموقف التعليمي.

ويعتمد نجاح الطالب أكاديميًا على مدى امتلاكه لمهارات تمكنه من القراءة الفاعلة لمقرراته، ويتم ذلك من خلال استخدامه الفعال للمهارات الدراسية Study Skills، التي تساعد في تقييم المعلومات ومعالجتها في قراءاته المختلفة، وقد أوضح ارمبرستر واندرسون أن الطلبة والمعلمين يدركون أهمية استخدام المهارات الدراسية، والمتمثلة في أخذ الملاحظات، والتلخيص، وتنظيم الوقت، ومعالجة الأفكار، وطرح الأسئلة التي تسهل الاستيعاب، وسواها من هذه المهارات (مقدادي، ١٩٩٩)، إلا أن هذا الإدراك بالأهمية قد لا يعني استخدامها وتوظيفها بالشكل المناسب.

إن حرص التربويين على توظيف الطلاب للمهارات الدراسية، يرجع إلى الفوائد المتعددة التي يجنونها من وراء ممارستها، ومن أهمها:

(١) مساعدة الطالب في مواجهة صعوبة المواد الدراسية.

(٢) وتنظيمها بشكل يؤدي به إلى فهمها.

(٣) تفسيرها وتحليلها واستنتاج الأفكار الرئيسية فيها.

(٤) مساعدته في التحكم في عملية تعلمه

وضبطها (Thiede, Anderson, & Therriault, 2003)

الطالب الذي يمكث في البيت ليلة الجمعة من أجل الدراسة للاختبار بدلاً من الخروج في ذلك اليوم، وهذا يعتبر من قبيل تأجيل التعزيز الفوري من أجل عائد آخر لاحق (عادة ما يكون أكبر). وفي مشهد التعزيز يقرر الفرد أي من السلوكيات يجب عليه أن ينظمها، كما يقرر المثيرات التمييزية التي عليه أن يؤسسها إضافةً إلى تقييم أدائه إذا ارتبط بمعيار ما، ثم إدارة التعزيز نفسه (Schunk, 2005).

لقد اعتمدت نظرية التعزيز على آراء سكرنر في السلوك الإجرائي الذي يحدث في وجود المثير المميز، بينما يتوقف حدوث هذا السلوك في المستقبل بناء على لواحقه، فالسلوك الذي يتم تعزيزه يصبح أكثر احتمالاً للحدوث في المستقبل.

كما توظف النظرية السلوكية العمليات المفتاحية في السلوك الدراسي (المراقبة الذاتية، التعليمات الذاتية، والتعزيز الذاتي)، وهذا ساعد على توضيح الإجراءات التي يقوم بها الطلاب لتنظيم تعلمهم. وبرغم أهمية هذه العمليات إلا أن "شك" يؤكد على أن الدراسات قللت من شأن التعزيز الذاتي كسلوك فعال، مقابل التعزيز بشكل عام خلال الإكتساب للمهارات، بالإضافة إلى أنه من الصعب الفصل بين ما إذا كان الطالب يؤدي المهمة بناء على التعزيز الذاتي أو بناء على انه اختيار معلمه، ففي الدراسات التجريبية التي استخدمت التعزيز الذاتي لم تكن دقيقة بشكل كافي لتستبعد تأثير البيئة المدرسية التي تتضمن نظاماً وقواعد فصلية يخضع لها الطالب أكثر

الجديد والانتباه للدرس والمناقشة وتسجيل المحاضرات أو إجراء التجارب وما يقوم به بعد ذلك من مراجعة وإنجاز للواجبات والاستعداد للامتحانات وطريقة أدائها". ويتبنى الباحث هذا التعريف نظراً لشموليته ولتطابقه مع رؤية الباحث عن المهارات الدراسية.

ويعرفها بروكتور وآخرون (Proctor, et al., 2006, p.37) بأنها: "مجموعة واسعة من الأنشطة التي تشمل، وضع أهداف واقعية، وتوظيف مناسب لتدوين الملاحظات، واستراتيجيات أخذ الاختبار، والاختبار الذاتي، وإدارة الوقت، والقلق".

ويعرفها حافظ وآخرون (٢٠١٤، ص. ٤٢٦) بأنها: " مجموعة من الأنماط والممارسات السلوكية التي يتبناها الطلاب في مواقف الدراسة والتعلم بهدف إنجاز وتحصيل المهمات التعليمية سواء داخل الفصل كمهارات السلوك الدراسي أو في المنزل كمهارات التعلم المنزلي، ومهارات تجنب التأخير، ومهارات الاستعداد للامتحان والتعامل معه".

النظريات المفسرة للمهارات الدراسية:

(١) نظرية التعزيز:

لقد درست نظرية التعزيز كيف أن الأفراد يبنون مشيرات تمييزية ويوجدون فرص التعزيز، فالسلوك يتطلب اختيار الفرد بديلاً ما من بين عدة بدائل للفعل، وبشكل مثالي فإن الفرد قادر على تأجيل المعززات الفورية إلى أوقات مناسبة في المستقبل، مثل

وهكذا فإن اكتساب الطالب للمهارات الدراسية وفق هذه النظرية يكون نتيجة لنمذجة السلوكيات الفعالة في معالجة الأحداث والوقائع البيئية من خلال عمليات التفكير والابتكار.

(٣) نظرية معالجة المعلومات :

يعنى منظور معالجة المعلومات يبحث وتوضيح الخطوات التي يسلكها الأفراد في جمع المعلومات وتنظيمها وتذكرها، ولا تأبه هذه النظرية كثيرا بالمبادئ العامة للتطور المعرفي كتلك التي اقترحتها يياجيه مقارنة باهتمامها بالخطوات أو النشاطات العقلية المعنية التي تحدث وتعاود الحدوث باستمرار أثناء عملية التفكير، وبما أنها تؤكد على تفاصيل عملية التفكير النامية، فإنها لا تتعارض مع الأساليب والنواحي التي تؤكد التطور المعرفي بعيد المدى، بل إنها في الواقع تدعمها (الزبود، ٢٠٠٣)، ووفقاً لهذه النظرية فإن تعلم المهارات الدراسية يحتاج إلى توافر ثلاثة أنواع من العمليات هي:

١- الجوانب المعرفية: وتتضمن الانتباه، وفهم المعلومات، ثم إدخالها إلى الذاكرة قصيرة المدى، واستخدام معينات الذاكرة للاحتفاظ بها، ومن ثم استرجاعها من الذاكرة طويلة المدى.

٢- الجوانب الفوق معرفية (ما وراء المعرفة): وتتضمن معرفة المتعلم بعمليات تعلمه، واختيار استراتيجيات أو أساليب أو مهارات دراسية مناسبة للمهام الدراسية المختلفة، ومراقبة مدى نجاحه في

من كون اعتبار استجابته نتيجة التعزيز . (Schunk, 2004).

(٢) نظرية التعلم الاجتماعي :

تعد نظرية التعلم الاجتماعي Social learning theory أو نظرية التعلم بالملاحظة من أهم النظريات التي أسهمت إسهاماً عظيماً في نموذج التعليم المباشر (أبو حطب و صادق، ١٩٩٤).

ويعتقد باندورا أن الأنماط الجديدة من السلوك يمكن أن تكتسب حتى في غياب التعزيز الخارجي، حيث تكتسب العديد من أنماط السلوك من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين والنتائج المترتبة عليها، وكذا أنماط تفاعلهم مع المتغيرات والمثيرات البيئية ، وهذا ما يؤكد عليه باندورا وهو التعلم بالملاحظة أو النمذجة Learning of Observation أكثر من التعزيز المباشر.

و يشير الزيات (١٩٩٦) إلى أن من أهم الملامح الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة لباندورا تأكيدها على التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك Behavior والمعرفة Cognition والتأثيرات البيئية Environmental influences. كما يؤكد باندورا بأن المتعلمين ليسوا فقط مجرد ممارسين لردود الفعل إزاء المثيرات الخارجية، ولكنهم قادرون على التفكير والابتكار، وتوظيف عملياتهم الذهنية المعرفية.

المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة (مشري، ٢٠١٤).

ويعرّف ستيفن براون (Stewart-Brown, 2000, p.35) جودة الحياة، بأنها: "حالة داخلية تشير إلى تمتع الشخص بتوازن المشاعر، وتمتعه بالحياة والإقبال على الحياة البهيجة، والشعور بالسعادة والثقة بالنفس، والاهتمام بالآخرين، والوضوح مع النفس ومع الآخرين".

ويعرفها منسي وكاظم (٢٠١٠، ص.٦٥) بأنها: "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفقي الخدمات التي تقدّم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه".

بينما يعرف الفراء والنواجحة (٢٠١٢، ص.٤٥) جودة الحياة بأنها: "حالة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء، والهدوء، والطمأنينة، والبهجة، والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية، والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي".

ويرى الأنصاري (٢٠٠٦) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين هما: الرفاه Welfare، والتنعّم Well-being. كذلك يرتبط مفهوم جودة الحياة بمفاهيم أخرى، مثل: التطور Development (توسيع لرفاه الإنسان)، والتقدم Progress (الترقي في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور

استخدام تلك المهارات وفعاليتها في تحقيق نجاح الهدف من عملية التعلم .

٣-الدافعية: وتتضمن القيام بعمليات عزو مناسبة لأسباب النجاح والفشل، وتطوير توقعات نجاح عالية (حافظ وآخرون، ٢٠١٤) .

وعلى هذا الأساس فإن المهارات الدراسية وفق هذه النظرية يمكن تعريفها بأنها: استراتيجيات عقلية يقوم بها المتعلم من أجل الفهم والتبصر (Gagne, Briggs, and Wager, 1992).

ثانياً: جودة الحياة:

يعتبر مصطلح جودة الحياة أحد المصطلحات الذي تم تناوله في علوم عدة، منها: علم البيئة والصحة والطب النفسي، والاقتصاد والسياسة والجغرافيا، وعلم النفس وعلم الاجتماع والإدارة وغيرها (جميل وعبدالوهاب، ٢٠١٢).

ومن الناحية اللغوية، فالجودة، أصلها الفعل الثلاثي "جود"، والجيد طبقاً لابن منظور، نقيض الرديء، وجاد بالشيء جوداً، وجودّه أي صار جيداً. ويرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان. كما تعني الجودة حسب قاموس إكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم في أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة

لأن كلاهما مؤشرات مناسبة لجودة الحياة. وعلاوة على ذلك، بسبب وجود علاقة ضعيفة بينهما، فإن كلا منهما يجب قياسه في أي دراسة علمية لجودة الحياة.

ثالثاً: أن المكونات الأساسية لجودة الحياة موجودة بنفس القدر بالنسبة لجميع الناس. وبالطبع سيكون هناك تباين كبير في المدى الذي تظهر فيه هذه المكونات بسبب الفروق الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ولكن الفكرة الأساسية هي في أنه توجد مجموعة محددة من اللبنة الأساسية والجوهرية لجودة الحياة والتي يمكن اعتبارها مشتركة لدينا جميعاً.

ويحمل هذا الفهم آثاراً كبيرة، حيث يقترح إمكانية بناء أدوات لجودة الحياة يمكن توظيفها بصورة صحيحة مع أي مجموعة من الناس بغض النظر عن ثقافتهم أو وضعهم الاجتماعي والاقتصادي.

رابعاً: لا ينبغي تعريف جودة الحياة من حيث الاحتياجات. والسبب الرئيسي في ذلك هو أن المستويات المنخفضة من الاحتياجات ليس لديها أي علاقة بجودة الحياة. إن الاحتياجات هي مؤشرات على النقص وإذا تم استخدامها لتعريف جودة الحياة فإننا قد نقع في خطأ قياسي كونها لا تعبر عن جودة الحياة.

خامساً: ينبغي أن لا تُعرّف جودة الحياة من خلال "الفرص". وهناك سببان على الأقل لذلك:

المعرفي والعلمي)، والتحسن Betterment وإشباع الحاجات Satisfaction needs (الشعور بالرضا والارتياح، والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع)، فضلاً عن الفقر Poverty (أي فقر الداخل، أو اللامساواة الاقتصادية، وفقر التنمية الإنسانية الذي يحد من قدرات الإنسان والبلدان على الاستخدام الأفضل لمواردهم الإنسانية والمادية على حد سواء.

وفي معظم الدراسات التي تتناول جودة الحياة يتم التأكيد على أن هذا المفهوم يشتمل على أربعة مبادئ أساسية، تتحدد في أنه بناء: (١) متعدد الأبعاد ويتأثر بالعوامل البيئية والشخصية وتفاعلاتها. (٢) يحمل نفس القدر من المكونات عند جميع الناس. (٣) يحتوي على كل من المكونات الذاتية والموضوعية. وأخيراً (٤) يعزز حرية الإرادة، والموارد، والهدف في الحياة، والشعور بالانتماء. وتضم المبادئ الأربعة السابقة خمس خصائص أساسية لجودة الحياة، هي:

أولاً: أن جودة الحياة موجودة في شكلين مختلفين تماماً، هما: (١) الخصائص الموضوعية التي يمكن ملاحظتها وقياسها ضمن المجال العام من خلال مؤشرات معينة مثل توافر الممتلكات المادية. (٢) مجال ذاتي يوجد فقط في الوعي الخاص لكل فرد ويتم التحقق منه فقط من خلال الردود المتكررة التي يقدمها الشخص المعني.

ثانياً: أن نوعية الحياة لا يجب أن يتم تعريفها "في المقام الأول" من حيث كونها الموضوعي أو الذاتي،

للانغماس، ولما يعرف بالتدفق أو الاستغراق، التي يشعر بها الفرد عندما يندمج بصورة مثالية في العمل والأنشطة المفضلة لديه، يخبرها عندما يجد نوعاً من التطابق أو الاتساق بين قدراته وإمكانياته والمهمة التي يؤديها. وبالتالي، يشعر بالثقة في قدرته على إنجاز أو تحقيق أو إنهاء المهام التي يواجهها بنجاح وفعالية وبمستوى راق من الاقتدار والتمكن.

٣- بحوث في مجال: الحياة الهادفة ذات

المعنى أو حياة الانتماء إلى الآخرين: ويحاول هذا المجال الإجابة عن السؤال التالي: كيف يتوصل الأفراد إلى الإحساس الإيجابي بجودة الحياة، وبالانتماء؟ مما يجعل الفرد يتجاوز اهتماماته الذاتية الضيقة إلى أهداف ذات قيمة، تدفعه إلى الانضمام والإسهام في نشاطات، وخبرات أوسع وأسمى وأكثر دواماً من الذات؟ (مثل: الطبيعة، الجماعات الاجتماعية، المؤسسات).

الدراسات السابقة:

تنتمي المهارات الدراسية للسلوك الدراسي الذي يقوم به الطلاب لتحصيل المعرفة، ونظراً لتعدد الدراسات والمسميات، فقد رأى الباحث تصنيف الدراسات في ثلاث فئات، وذلك بهدف الاستفادة منها في مناقشة و تفسير نتائج الدراسة.

أولاً: الدراسات التي اهتمت بالتعرف على العلاقة بين أنواع مختلفة من السلوك الدراسي وبعض المتغيرات الأكاديمية والديموجرافية

١- أن الفرص المقدمة بشكل موضوعي (على سبيل المثال، زيادة الوظائف) قد لا يُرى بإيجابية من قبل الشخص.

٢- أن تجربة الفرصة لتعزيز جودة الحياة هي على الأرجح متغير سببي وليست متغيراً دالاً أو مؤشراً لجودة الحياة (Cummins, 2005). ومهما يكن فإن جودة الحياة هي تقييم ذاتي إيجابي من جانب الفرد لجوانب حياته المختلفة وللخدمات المقدمة له في البيئة.

ويشير مشري (٢٠١٤) إلى أنه يمكن فهم جودة الحياة من خلال أطروحات علم النفس الإيجابي، حيث إن بؤرة تركيز هذا العلم هو مفهوم جودة الحياة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال التوقف عند المجالات الأساسية لبحوثه والتي تتمثل في المجالات البحثية الثلاثة التالية:

١- بحوث في مجال: الحياة المبهجة أو الممتعة أو السارة: وتهتم هذه البحوث بدراسة كيف يتعامل البشر مع الانفعالات والمشاعر الإنسانية، وكيف يصلون إلى الاستمتاع إلى المشاعر والانفعالات الإيجابية وتفعيلها وتوظيفها في الحياة الإنسانية اليومية (مثل، العلاقات الاجتماعية، الهوايات، الاهتمامات، الترفيه أو الاستمتاع والترويح عن الذات).

٢- بحوث في مجال: الحياة الطيبة أو الحسنة أو الخيرة أو حياة الاندماج: وتهتم مثل هذه النوعية من البحوث بالاهتمام بدراسة التأثيرات المفيدة

بالتحصيل، وتكونت عينة الدراسة من طلاب صفوف المرحلة الثانوية العامة الحكومية في مدارس مدينة الرياض، وعددهم (٦١٣ طالبًا) في الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٢٣ - ١٤٢٤ هـ، واستخدم الباحث استبانة (العادات الدراسية)، وكان من نتائج الدراسة ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين: الأول، والثاني الثانوي في العادات الدراسية لصالح الصف الأول، كما وجدت فروقًا ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين: الثاني والثالث الثانوي في العادات الدراسية لصالح الصف الثالث، و- أيضًا - كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العادات الدراسية لصالح الطلاب ذوي التقديرات العليا (ممتاز - جيد جدا - جيد)، بينما أظهرت الدراسة أن هناك تقاربًا في المستوى بين الطلاب الحاصلين على تقدير (راسب ومقبول) في العادات الدراسية، كما وجدت الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الشرعي وطلاب التخصص العلمي في العادات الدراسية التي يمارسونها في البيئة التربوية والتعليمية.

وقامت زيان (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان العادات الدراسية لطلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل والتخصص الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠ طالب وطالبة)، واستخدمت الباحثة قائمة العادات الدراسية لجلبرت رن، تعريب محمد حسن المرسي (١٩٨٧)، واستمارة العامل الاجتماعي من إعداد يسرية صادق، وزكريا الشربيني، وكان من نتائج

ومن تلك الدراسات، دراسة فطيم (١٩٨٩) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي الأكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية البحرين الجامعية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الدرجات على أبعاد مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والمعدلات التراكمية للطلاب والطالبات، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الإناث في المعدلات التراكمية ودرجات مقياس عادات الاستذكار.

ومن الدراسات - أيضًا - دراسة يوكسيل (Yuksel, 2006) والتي حاولت تحديد أهم الأسباب التي تجعل الطلاب يقاومون استخدام العادات الدراسية الجيدة التي يتعلمونها من المناهج الدراسية الخاصة، ووجد الباحث أن الطلاب يقاومون تلك العادات، لأنهم لا يرغبون في تغيير عاداتهم الدراسية أو أنهم لا يستطيعون أن يغيروا مهاراتهم الدراسية أو أنهم يعتقدون بعدم فائدة المهارات الجديدة، واستقى هذه المعلومات من تطبيق أدواته على عينة مكونة من (٤١ طالبًا وطالبة) من الطلاب الذين يتلقون إرشادًا في مهارات الدراسة ضمن البرامج الإرشادية التي تقدمها جامعة اليوداج، إحدى الجامعات في غرب تركيا.

وهدف دراسة العفنان (٢٠٠٦) إلى التعرف على العادات الدراسية لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة الحكومية في مدينة الرياض، وعلاقتها

وهدفت دراسة المصري (٢٠٠٩) إلى تعرف مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم لدى طلبة كلية العلوم التربوية، فضلاً عن معرفة الفروق في مستوى هذه الاستراتيجيات وفقاً لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل، ومعرفة العلاقة بين مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم ومستوى التحصيل الأكاديمي لديهم. بلغ حجم العينة (٨٥ طالباً وطالبة)، طبقت عليهم استبانة استراتيجيات التعلم التي أعدها في الأصل آر بور (Arbor, 1989) والمعربة من قبل باعباد ومرعي (1996)، وتأكد الباحث من صدقها وثباتها، وأشارت النتائج إلى مستوى متوسط لاستراتيجيات التعلم، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم وفقاً لمستوى التحصيل (عالٍ، متدنٍ) على بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم، ولصالح مستوى التحصيل العالي، ولم تظهر النتائج فروقاً بين الجنسين في مستوى هذه الاستراتيجيات، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد استراتيجيات الدافعية للتعلم والتحصيل الأكاديمي، في حين لم تكن العلاقة على الأبعاد الأخرى دالة إحصائياً.

وهدفت دراسة بروني وهوجري (Broni and Hogrey, 2010) إلى قياس ما إذا كان يمكن لعادات الاستذكار أن تتنبأ بالأداء الأكاديمي للطلاب في مدرسة ثانوية للبنات في غانا، وتكونت عينة الدراسة من (١١٢ طالبة) من مدرستين، وتم استخدام استبيان عادات الاستذكار لجمع البيانات،

الدراسة: وجود فروق في العادات الدراسية لطلبة الجامعة، تختلف في عددها ونوعيتها من وجهة نظر طلاب الجامعة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات النظرية لصالح طلاب التخصصات العلمية، وكذلك كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي المستوى الاجتماعي ومتوسطي المستوى الاجتماعي في العادات الدراسية، وفروق بين متوسطي المستوى الاجتماعي ومنخفضي المستوى الاجتماعي في العادات الدراسية.

كما هدفت دراسة أوزسوي وميمس وتايمور (Ozsoy, Memis and Temur, 2009) معرفة العلاقة بين مستويات ما وراء المعرفة، والعادات الدراسية، والاتجاهات الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢١ طالباً) من طلاب الصف الخامس الابتدائي، منهم ١٢٥ من الإناث، و٩٦ من الذكور، وينحدرون من ست مدارس ابتدائية في تركيا، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة إيجابية متوسطة بين ما وراء المعرفة المعرفية، والمهارات والعادات الدراسية والاتجاهات الدراسية، بالإضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين ما وراء المعرفة والعادات الدراسية، وكذلك الاتجاهات الدراسية لمجموعة الطلاب الحاصلين على تقديرات منخفضة أو متوسطة، بينما توجد علاقة قوية لمجموعة الطلاب الحاصلين على تقديرات عالية.

أبعاد مهارات الدراسة والتحصيل الدراسي للطلاب في ضوء متغيرات: التخصص الدراسي، والجنس، والمستوى الدراسي، وكذلك معرفة طبيعة الفروق الإحصائية في أبعاد مهارات الدراسة في ضوء متغيرات: التخصص الدراسي، والجنس، والمستوى الدراسي. واشتملت عينة الدراسة على (٤٥٧ طالبًا وطالبة) من الفرقتين: الأولى، والرابعة، ومن التخصصات العلمية والأدبية من طلاب كلية التربية بأسوان، وزع الباحثان عليهما مقياسًا للمهارات الدراسية من إعدادهما، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعات الست (العلمي والأدبي، والبنين والبنات، والفرقة الأولى والفرقة الرابعة) في التحصيل الدراسي ودرجاتهم في جميع أبعاد مقياس مهارات الدراسة وهي مهارات الموقف التعليمي، والدافعية للدراسة، وإدارة الوقت في الدراسة، والتخطيط للدراسة، والاختبار، والاتجاهات نحو الدراسة، ومعينات الذاكرة، والتلخيص وتدوين الملاحظات، والتدريب والمران.

وفي دراسة النصار (١٤٣١هـ) التي هدفت إلى التعرف على درجة تمكن طلاب جامعة الملك سعود من المهارات الدراسية، وحاجتهم إليها، من وجهة نظر الطلاب أنفسهم، وأعضاء هيئة التدريس في الجامعة، والتي طبقها على عينة مكونة من (١١١٥ طالبًا) من الطلاب الذين يدرسون مقرر الثقافة الإسلامية ومن تخصصات إنسانية وعلمية،

وتم ملاحظة أن اثنين فقط من عادات الاستذكار العشرة التي تم استخدامها لقياس العلاقة بالأداء الأكاديمي وهي المهمة والتصحيح قد ظهرت على أنها ذات ارتباط إيجابي ودال بالأداء الأكاديمي، و - أيضًا - فإن المهمة قد ظهرت كمنبئ وحيد بالأداء الأكاديمي.

وكانت دراسة الفتلي (٢٠١٢) بعنوان التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات الدراسية ودافع الإنجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وبلغت عينة الدراسة (١٥٠ طالبًا وطالبة) من مرحلة الدراسة الإعدادية، وكان من بين نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في العادات الدراسية تعزى لمتغير الجنس أو الصف الدراسي.

ثانيًا: الدراسات التي تتعلق بالمهارات الدراسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

ففي دراسة مقداوي (١٩٩٩) والتي هدفت لقياس مدى تمكن طلاب كلية التربية بجامعة اليرموك من المهارات الدراسية، طبق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (١٦٠) طالب وطالبة، وخرجت الدراسة بأن الطلاب لم يكونوا متقنين للمهارات الدراسية، كما لم تظهر فروق في استخدام المهارات الدراسية تعزى للتخصص، فيما عدا مهارة التلخيص.

وهدف دراسة إبراهيم وصالح (٢٠٠٥) إلى معرفة أبعاد مهارات الدراسة السائدة لدى عينة من طلاب الجامعة، ومعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين

مقاييس للمهارات الدراسية يناسب المرحلة الابتدائية، وخرجت الدراسة ببناء مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة.

وهدف دراسة عبود وجرادات (٢٠١٤) التعرف على فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الاختبار وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون، وتكون عينة الدراسة من (٤٥) طالب وزعوا عشوائياً في ثلاث مجموعات، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية التدريب على المهارات الدراسية وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الاختبار. كما أن الذين تلقوا تدريباً على المهارات الدراسية أفضل من الذين لم يتلقوا تدريب، وذلك في تحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

ثالثاً: الدراسات المتعلقة بجودة الحياة

وعلاقتها ببعض المتغيرات الأكاديمية:

مع أن الباحث لم يعثر على دراسات تناولت العلاقة بين المهارات الدراسية وجودة الحياة بشكل مباشر، إلا أنه توجد بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات الأكاديمية، ومن تلك الدراسات:

دراسة محمود والجمالي (٢٠١٠) والتي هدفت الى دراسة فعالية الذات كما يدركها طلاب الجامعة من المتفوقين، والمتعثرين دراسياً، من الأقسام الأدبية والعلمية، وتأثيرها على جودة الحياة لديهم. واشتملت العينة على (٢٠٢ طالباً وطالبة)،

كما بلغت عينة أعضاء هيئة التدريس من (١٥٦ عضواً)، وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات من إعدادة توافرت فيها الخصائص السيكومترية المناسبة، وكان من بين نتائج الدراسة، أن درجة تمكن طلاب جامعة الملك سعود من المهارات الدراسية تتراوح ما بين المتوسطة والقليلة، وأن طلاب الجامعة يحتاجون إلى التدريب على عدد من المهارات الدراسية، كما خرجت الدراسة بوجود فروق دالة إحصائية تتعلق بمتغير الكلية لصالح الطلاب الذين يدرسون في كليات علمية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تتعلق بالمستوى الدراسي لصالح الطلاب الذين يدرسون في المستوى الأعلى (الخامس) مقارنة بالطلاب الذين يدرسون في المستوى الثاني، كما أن الطلاب ذوي التقدير المرتفع أكثر تمكناً من الطلاب ذوي التقدير المتدني، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس يعتقدون أن طلاب الجامعة يفتقرون للمهارات الدراسية بدرجة تتراوح ما بين المتوسطة والكبيرة، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس تعود لمتغير نوع الكلية التي يدرسون فيها (إنسانية أو علمية)، بينما توجد فروق دالة إحصائية بينهم تعود للخبرة التدريسية لصالح الذين تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات.

وقامت عبدالمقصود (٢٠١٤) بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للمهارات الدراسية للمرحلة الابتدائية، وعللت الباحثة الهدف من الدراسة لعدم توافر

أن طلبة الجامعة أظهروا مستوى مرتفعاً من التلكؤ الأكاديمي ومستوى متدنياً من جودة الحياة، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة، وعدم وجود فروق بين طلبة التخصص الدراسي العلمي وطلبة التخصص الدراسي الإنساني في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة.

وهدفت دراسة يعقوب النور (٢٠١٣) إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٧ طالباً وطالبة) من الكليات العلمية والأدبية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة الخرطوم، وجامعة النيلين. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس فعالية الذات من إعداد العدل (٢٠٠١)، كما طُبق عليهم مقياس أكسفورد للسعادة، ترجمة وتعريب عبدالحال (٢٠٠٣)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين فعالية الذات والسعادة، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والتحصيل الأكاديمي.

وهدفت دراسة الحسينان (٢٠١٥) إلى التعرف على المكونات العاملة لمفهوم جودة حياة الطالب الجامعية لدى طلاب وطالبات جامعة المجمعة، والتعرف على مستوى جودة حياة الطالب الجامعية،

وخرجت الدراسة بعدد من النتائج كان منها: وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وفروق دالة إحصائياً بين المتفوقين والمتعثرين دراسياً لصالح المتفوقين، بينما لم يكن هناك فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة بين طلبة الاقسام الأدبية والأقسام العلمية.

وهدفت دراسة حسن علي (٢٠١٣) إلى معرفة مدى فاعلية الخبرات التدريبية المتضمنة في برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية، وبلغت عينة الدراسة (١٣١) طالب من طلاب السنة التحضيرية بجامعة جازان. وكان من بين نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي في كفاءة الذات الأكاديمية والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية، وأشارت الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية كما هدفت دراسة العبيدي (٢٠١٣) إلى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن التعرف على الفروق بين الطلبة في التلكؤ الأكاديمي وجودة الحياة وفقاً لمتغيري النوع (الذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني)، وتألقت عينة الدراسة من (٣٠٠ طالب وطالبة)، وتم تطبيق مقياس الدراسة وهما مقياس التلكؤ الأكاديمي ومقياس جودة الحياة (من إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن

٢- على الرغم من تناول الدراسات السابقة للمهارات الدراسية وعادات الاستذكار وعلاقتها بعدد من المتغيرات إلا أنه لا توجد دراسة اهتمت ببحث العلاقة بين المهارات الدراسية، و جود الحياة، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

٣- بالنسبة للفروق بين الجنسين: كشفت بعض الدراسات فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المهارات الدراسية كما في دراسة فطيم (١٩٨٩) لصالح الذكور، ودراسة أديبي (٢٠٠١) لصالح الطالبات فيما عدا متغيري الرضا عن المعلم، وتقبل التعليم، حيث لم تكن فيهما فروق ذات دلالة إحصائية. بينما لم تجد بعض الدراسات فروقاً كما في دراسة المصري (٢٠٠٩)، ودراسة الفتلي (٢٠١٢).

٤- بالنسبة للفروق بين التخصصات: كشفت بعض الدراسات فروقاً ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العلمية كما في دراسة العفنان (٢٠٠٦)، ودراسة زيان (٢٠٠٧)، ودراسة النصار (١٤٣١ هـ) لصالح طلاب التخصصات العلمية، بينما لم تجد بعض الدراسات فروقاً كما في دراسة العبيدي (٢٠١٣).

٥- وبالنسبة لممارسة المهارات الدراسية كشفت دراسة زيان (٢٠٠٧) عن وجود فروق بين العادات الدراسية لطلبة الجامعة تختلف في عددها ونوعيتها

وكذلك التعرف على الفروق في جودة حياة الطالب الجامعية وأبعاده المختلفة والتي ترجع لاختلاف الجنس، والتحصيل الدراسي، والتخصص، والمستوى الدراسي. وقد بلغت عينة الدراسة (٢٢٨ طالباً وطالبة) من الكليات النظرية والكليات العلمية بالجامعة، وكان من بين نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة في الدرجة الكلية للمقياس و أبعاده المختلفة ترجع الى اختلاف التحصيل الدراسي (منخفض / مرتفع) لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل، فيما عدى الابعاد التالية: التخطيط، الرضا عن الحياة، جودة الحياة الدينية، جودة الحياة الاجتماعية.

تعليق على الدراسات السابقة: من خلال

استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

١- رغم تنوع الدراسات السابقة في أهدافها، الا أنه يلاحظ الاهتمام المستمر لقياس المهارات الدراسية لمختلف المراحل الدراسية. وهذا يعكس أهمية دراسة المهارات الدراسية، خصوصاً لطلاب الجامعات الناشئة، حيث تستعد هذه الجامعات لإعادة بناء ورسم خططها الاستراتيجية، ويفترض أن تقوم بذلك في ضوء نتائج الدراسات العلمية فيما يتعلق بالسلوك الدراسي لطلابها.

منهج الدراسة والإجراءات:

منهج الدراسة: استخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة المنهج الوصفي والطريقة الارتباطية على أساس أن الباحث يهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، ويشير القرشي (٢٠٠١) إلى أن التصميم الارتباطي يتناول دراسة العلاقة بين متغير معين ومتغير آخر أو أكثر.

مجتمع الدراسة: جميع الطلاب والطالبات في جامعة المجمعة المتوقع تخرجهم والمنتظمين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ، والبالغ عددهم (٢٠٢٧) طالبًا وطالبة.

عينة الدراسة: تم تحديد قوائم الطلاب والطالبات المنتظمين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ والمتوقع تخرجهم بالاستعانة بوحدة الخريجين في عمادة القبول والتسجيل في الجامعة، وبعد ذلك تم اختيار عدد من الطلاب والطالبات بطريقة عشوائية بسيطة، ثم تم التطبيق عليهم في كلياتهم، وتضمنت الكليات التي تم التطبيق عليها كلاً من كلية التربية وكلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية الهندسة، وقد بلغت عينة الدراسة الكلية (٢٤٦) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (٢١ - ٢٥) وبمتوسط عمري بلغ ٢٣.١٨.

من وجهة نظر طلاب الجامعة؛ وأشارت نتائج دراسة المصري (٢٠٠٩) إلى مستوى متوسط لاستراتيجيات التعلم التي يمتلكها طلاب الجامعة، وأشارت دراسة النصار (١٤٣١هـ) إلى أن درجة تمكن طلاب جامعة الملك سعود من المهارات الدراسية تتراوح ما بين المتوسطة والقليلة.

٦- اهتمت بعض الدراسات بدراسة فعالية التدريب على المهارات الدراسية، مثل دراسة عبود وجردات (٢٠١٤).

٧- كشفت بعض نتائج الدراسات عن وجود علاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات الأكاديمية، كالفعالية الذاتية، والتلكؤ الأكاديمي، ومهارات التفكير.

فروض الدراسة: وفي ضوء ما سبق يمكن

صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائيًا في ممارسة المهارات الدراسية تعزى لكل من الجنس (ذكور - إناث)، والتخصص (نظري - علمي)، ومستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض - متوسط - مرتفع)، أو للتفاعل بينها لدى طلاب جامعة المجمعة.

جدول (١) خصائص أفراد العينة من طلاب وطالبات جامعة المجمعة (ن = ٢٤٦ طالبًا وطالبة)

المتغيرات	المجموعات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	١١٥	٤٦.٧%
	أنثى	١٣١	٥٣.٣%
التخصص	نظري	١٤٢	٥٧.٧%
	علمي	١٠٤	٤٢.٣%
المجموع		٢٤٦	١٠٠%

جدول (٢) خصائص أفراد العينة حسب توزيعهم على الأقسام العلمية

التخصص	القسم	العدد	النسبة
كلية نظرية	الدراسات الإسلامية	٣٨	١٥%
	اللغة العربية	٣٥	١٤%
	التربية الخاصة	٣٨	١٥%
	اللغة الإنجليزية	٣١	١٢%
كلية علمية	الأجهزة الطبية	٢٦	١٠%
	التمريض	٢٤	٩%
	العلاج الطبيعي	٢٦	١٠%
	الهندسة المدنية	٢٨	١١%
المجموع		٢٤٦	١٠٠%

أولاً: مقياس المهارات الدراسية:

استخدم الباحث في الدراسة مقياس المهارات الدراسية من إعداده، ويتكون المقياس من جزأين، عني الجزء الأول بالمعلومات الشخصية للطالب،

أدوات الدراسة: استخدم الباحث لتحقيق

أهداف الدراسة مقياسين هما: مقياس المهارات الدراسية، ومقياس جودة حياة الطالب الجامعية من إعداده، ويعرض لهما الباحث فيما يلي:

وذلك بهدف استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس.

٣-١: صدق المقياس:

صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين من مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم التربوية بكلية التربية بجامعة المجمعة، وقسم التربية وعلم النفس بكلية المعلمين بجامعة الملك سعود بواقع (٢٤ عضوًا)، وذلك للتأكد من أن الفقرات تمثل مجال المهارات الدراسية، ومن مدى وضوح الصياغة، وقد كان المقياس يشتمل على (٣٦ فقرة)، وبعد إجراء التعديلات من قبل السادة المحكمين تم حذف (٦ فقرات) لم تصل نسبة اتفاق المحكمين إلى ٨٧,٥% (٢١ من ٢٤ محكمًا)، وإعادة صياغة فقرات أخرى (فقرتين) ليصبح مجموع فقرات المقياس (٣٠ فقرة)، تمثل مجال المهارات الدراسية.

الصدق التمييزي: تمّ حسابه بطريقة مقارنة الأطراف، حيث قام الباحث بترتيب الدرجات على فقرات المقياس، وكذلك الدرجات الكلية المحصّل عليها في المقياس من الأكبر إلى الأصغر ثم أخذت منها نسبة (٢٧%) من الدرجات الكبرى، ونفس النسبة من الدرجات الصّغرى، وطبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة فروق بين متوسّطي عيّنتين، فكانت النتيجة كما يوضّحها الجدول التالي:

وتشمل الاسم، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي، والتقدير العام.

أما الجزء الثاني فيتضمن قائمة مكونة من (٣٠ فقرة)، تمثل في مجملها المهارات الدراسية. وقد اعتمد الباحث على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٠٢) في التحقق من صدق وثبات المقياس. وفيما يلي توضيح لطريقة بنائه واستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى تحديد مدى ممارسة الطالب للمهارات الدراسية أثناء تعلمه.

٢- تحديد فقرات المقياس: تم الاعتماد في تحديد فقرات المقياس على الإطار النظري والدراسات والأبحاث المنشورة المتعلقة بالمهارات الدراسية، وخصوصًا ما يتعلق منها بالمهارات الدراسية، وقد استفاد الباحث من استعراضه لعدد من المقاييس المرتبطة بمجال الدراسة كمقياس أبو علام (١٩٩٤)، وعبدال موجود (١٩٩٦)، ومقياس القرشي (١٩٩٧)، وقد خرج الباحث بتحديد (٣٦ فقرة)، تمثل في مجملها المجال النظري للمهارات الدراسية.

٣- الخصائص السيكومترية للمقياس:

عينة الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بالتطبيق على عينة استطلاعية تم اختيارها باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة من كل من كليتي التربية والهندسة، وقد بلغت (١٠٢ طالب وطالبة)،

جدول (٣) يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس المهارات الدراسية

الفقرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
.١	الدنيا	١.٨٤	٠.٣٦٨	٣٢	١٣.٨٥-	٠.٠١
	العليا	٣.٢٥	٠.٤٣٩	٣٢		
.٢	الدنيا	٢.٥٠	٠.٥٦٧	٣٢	١٣.٩٦-	٠.٠١
	العليا	٣.٩٦	٠.١٧٦	٣٢		
.٣	الدنيا	٢.٣١	٠.٦٩٢	٣٢	-١١.٩٦٧	٠.٠١
	العليا	٣.٩٠	٠.٢٩٦	٣٢		
.٤	الدنيا	٢.٢٨	٠.٦٨٣	٣٢	١١.٣٨٤-	٠.٠١
	العليا	٣.٨٤	٠.٣٦٨	٣٢		
.٥	الدنيا	٢.٨٤	٠.٣٦٨	٣٢	١٧.٧٣-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
.٦	الدنيا	٢.٢١	٠.٤٩٠	٣٢	١٤.٩٧-	٠.٠١
	العليا	٣.٨٤	٠.٣٦٨	٣٢		
.٧	الدنيا	٢.٤٠	٠.٦١٤	٣٢	١١.٨٥-	٠.٠١
	العليا	٣.٨٧	٠.٣٣٦	٣٢		
.٨	الدنيا	١.٧٨	٠.٤٩٠	٣٢	١٣.٥٢-	٠.٠١
	العليا	٣.٤٦	٠.٥٠٧	٣٢		
.٩	الدنيا	١.٨٧	٠.٣٣٦	٣٢	١٥.٤٠-	٠.٠١
	العليا	٣.٥٣	٠.٥٠٧	٣٢		

الفقرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
١٠	الدنيا	٢.٦٥	٠.٦٥٣	٣٢	١١.٦٤-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
١١	الدنيا	١.٨٤	٠.٤٤٧	٣٢	٢٠.٥٢-	٠.٠١
	العليا	٣.٨٧	٠.٣٣٦	٣٢		
١٢	الدنيا	٢.٣١	٠.٥٩٢	٣٢	١١.٩٠-	٠.٠١
	العليا	٣.٨١	٠.٣٩٦	٣٢		
١٣	الدنيا	٢.٣٨	٠.٥٥٣	٣٢	٩.٢٥-	٠.٠١
	العليا	٣.٥٩	٠.٤٩٨	٣٢		
١٤	الدنيا	١.١٨	٠.٣٩٦	٣٢	٢١.٠٨-	٠.٠١
	العليا	٣.١٢	٠.٣٣٦	٣٢		
١٥	الدنيا	٢.٤٣	٠.٧١٥	٣٢	١٢.٣٥-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
١٦	الدنيا	٢.٦٥	٠.٥٤٥	٣٢	١٣.٩٣-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
١٧	الدنيا	٢	٠.٥٠٨	٣٢	١١.٣٦-	٠.٠١
	العليا	٣.٤٣	٠.٥٠٤	٣٢		
١٨	الدنيا	٢.٤٣	٠.٧١٥	٣٢	١٢.٣٥-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
١٩	الدنيا	٢.٤٦	٠.٧٦١	٣٢	١١.٣٧-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
٢٠	الدنيا	١.٨٧	٤.٩١٨	٣٢	١٣.٥٥-	٠.٠١
	العليا	٣.٥٦	٠.٥٠٤	٣٢		

الفقرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
٢١	الدنيا	٢.٢٥	٠.٥٦٧	٣٢	٩.٠٥-	٠.٠١
	العليا	٣.٤٦	٠.٥٠٧	٣٢		
٢٢	الدنيا	٢.١٥	٠.٤٤٧	٣٢	١١.٢٢-	٠.٠١
	العليا	٣.٥	٠.٥٠٨	٣٢		
٢٣	الدنيا	٢.١٨	٠.٥٩٢	٣٢	١١.٩٨-	٠.٠١
	العليا	٣.٧٥	٠.٤٣٩	٣٢		
٢٤	الدنيا	٢.٥٦	٠.٥٦٤	٣٢	١٤.٤٠-	٠.٠١
	العليا	٤	٠.٠٠٠	٣٢		
٢٥	الدنيا	١.٦٥	٠.٤٨٢	٣٢	١٧.٠٤-	٠.٠١
	العليا	٣.٦٨	٠.٤٧٠	٣٢		
٢٦	الدنيا	١.٢٨	٠.٤٥٦	٣٢	١٧.٥٦-	٠.٠١
	العليا	٣.٢٥	٠.٤٣٩	٣٢		
٢٧	الدنيا	١.٠٩	٠.٢٩٦	٣٢	٢٨.٩٣-	٠.٠١
	العليا	٣.٠٦	٠.٢٤٥	٣٢		
٢٨	الدنيا	١.٤٦	٠.٥٠٧	٣٢	١٥.١٥-	٠.٠١
	العليا	٣.٣٤	٠.٤٨٢	٣٢		
٢٩	الدنيا	١.٥٩	٠.٤٩٨	٣٢	١٤.٠٨-	٠.٠١
	العليا	٣.٢٥	٠.٤٣٩	٣٢		
٣٠	الدنيا	٢.٣٧	٠.٧٠٧	٣٢	١١.٨٠-	٠.٠١
	العليا	٣.٩٣	٠.٢٤٥	٣٢		
الدرجة الكلية	الدنيا	٨٠.٧١	٢.٠٥١	٣٢	٣٠.٤٧٠-	٠.٠١
	العليا	٩٤	١.٣٦٧	٣٢		

أساس هذه النتيجة يمكن اعتبار مقياس المهارات الدراسية على درجة مناسبة من الصدق التمييزي. معاملات الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات وبين الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول (٤) تلك المعاملات ومستوى دلالتها.

ويتضح من الجدول السابق أن قيم اختبارات للفروق بين درجات الطلاب في المجموعات الدنيا ودرجات الطلاب في المجموعات العليا بالنسبة لفقرات المقياس، وكذلك الدرجة الكلية كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، وعلى

جدول(٤) معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الدراسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠.٤١	١١	*٠.٢١	٢١	**٠.٣٥
٢	**٠.٢٠	١٢	*٠.٢١	٢٢	**٠.٢٧
٣	**٠.٣٥	١٣	*٠.٢١	٢٣	*٠.٢٠
٤	**٠.٢٩	١٤	*٠.٢٧	٢٤	*٠.١٩
٥	**٠.٢٢	١٥	*٠.٢٣	٢٥	**٠.٢٦
٦	**٠.٣١	١٦	**٠.٣٠	٢٦	**٠.٣٢
٧	**٠.٢٢	١٧	**٠.٣١	٢٧	*٠.٢١
٨	**٠.٤٦	١٨	*٠.٢١	٢٨	**٠.٢٦
٩	**٠.٣٤	١٩	*٠.٢١	٢٩	**٠.٥٣
١٠	*٠.٢٠	٢٠	*٠.٢٣	٣٠	**٠.٣١

** تعني مستوى الدلالة ٠.٠١، و* تعني مستوى الدلالة عند ٠.٠٥

مقياس المهارات الدراسية على درجة مناسبة في اتساقه الداخلي.

٢-٣ حساب الثبات: قام الباحث بحساب الثبات من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغ ٠.٥٠، وهذا يعني أن المقياس على مستوى جيد من حيث قيمة الثبات.

ويتضح من الجدول السابق أن بعض معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبعضها دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥، ورغم وجود بعض الارتباطات الضعيفة، والتي قد تعود لتعدد سلوك الطلاب الأكاديمي، وأن ممارسة أحد المهارات قد لا يعني بالضرورة ممارسة جميع المهارات الدراسية بنفس القدر، في حين أن دلالة هذه الارتباطات يعني أن

فقراته والدرجة الكلية، وكذلك حساب الارتباطات بين أبعاده الداخلية، وقد خرج الباحث بمؤشرات مناسبة لصدق المقياس. كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغ الثبات (٠.٩٠) وهو يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

وكذلك تم حساب الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية للدرجة الكلية لمقياس جودة حياة الطالب الجامعية، وأبعاده المختلفة، وهو ما يتضح في الجدول (٥).

ثانيًا: مقياس جودة حياة الطالب الجامعية:
والذي سبق للباحث إعداده في دراسة سابقة (الحسينان، ٢٠١٥)، ويتكون المقياس من (٥١ عبارة)، موزعة على (٩ أبعاد)، هي: جودة التخطيط للمستقبل، وجودة الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، وجودة الحياة الدينية، وجودة العلاقات الاجتماعية، وجودة العلاقات الأسرية، وجودة الصحة النفسية، وجودة الحياة الأكاديمية، وشغل أوقات الفراغ. وقد تم التحقق من صدق المقياس عن طريق التحقق من صدق المحكمين، كما تم التحقق من اتساقه الداخلي عن طريق حساب الارتباط بين

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس جودة حياة الطالب الجامعية

على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=١٠٢)

الأبعاد	عدد الفقرات	الثبات	الأبعاد	عدد الفقرات	الثبات
التخطيط	٦	٠.٦٦	جودة الحياة الأسرية	٨	٠.٧٧
الكفاءة الذاتية	٤	٠.٥٦	جودة الحياة النفسية	٩	٠.٧٢
الرضا عن الحياة	٦	٠.٧٦	جودة الحياة الأكاديمية	٨	٠.٧٤
جودة الحياة الدينية	٣	٠.٤٧	جودة إدارة الوقت	٣	٠.٣٥
جودة الحياة الاجتماعية	٤	٠.٧٩	الدرجة الكلية لجودة الحياة الجامعية	٥١	٠.٩٠

الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل نتائج الدراسة:

في ضوء تساؤلات الدراسة وفروضها قام الباحث بتحليل النتائج عن طريق استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد استخدم الباحث عدة أساليب إحصائية لمعالجة نتائج الدراسة، هي كما يلي:

ويتضح من الجدول (٥) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مناسبة، ويرجع انخفاض قيمة معامل الثبات في كل من جودة الحياة الدينية، وجودة إدارة الوقت لقلة عدد فقراتهما (٣ فقرات)، ونظرًا لأهمية هذين البعدين من الناحية النظرية فقد رأى الباحث الاحتفاظ بهما.

٧- استخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronpach) لحساب ثبات أدوات الدراسة.

استعراض نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول : ما مدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية؟

وللإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية، وقيمة مربع كاي، و المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجة ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية، كم تم ترتيب تلك المهارات تصاعدياً بناءً على درجة ممارستها، وهي موضحة في الجدول (٦).

١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والتكرارات والنسب المئوية لمجمل إجابات أفراد عينة الدراسة.

٢- معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة وتحليل نتائج الدراسة.

٣- اختبار كاي تربيع.

٤- اختبار Ttest لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين.

٥- اختبار تحليل التباين الثلاثي ذي التصميم العامل (٣×٢×٢).

٦- اختبار شيفيه "Sheffe" للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسط المجموعات.

جدول (٦) التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي و المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية

رقم الفقرة	الرتبة	المهارات الدراسية	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	مربع كاي ودلالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١.١	٦	التهيؤ للدراسة والاستذكار	٦١	١٢٩	٤٧	٩	* ١٢٢.٣	٢.٩٨	٠.٧٦٦	أحياناً
			٢٤.٨	٥٢.٤	١٩.١	٣.٧				
١.٢	٢٤	تفعيل الدافعية والحماس للدراسة	١٣١	٩٣	٢٠	٢	* ١٨٠.٢	٣.٤٣	٠.٦٧٧	دائماً
			٥٣.٣	٣٧.٨	٨.١	٠.٨				

رقم الفقرة	الرتبة	المهارات الدراسية	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	مربع كاي ودلالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٣٠	٢٠	تفعيل الميل	١٢٠	٩٤	٢٦	٦	**١٤٣.٣	٣.٣٣	٠.٧٦٣	دائمًا
		للدراصة	٤٨.٨	٣٨.٢	١٠.٦	٢.٤				
٤٠	٢١	تحديد	١٢٩	٨٥	٢٦	٦	**١٥٣.٦	٣.٣٦٩	٠.٧٧٠	دائمًا
		الأهمية	٥٢.٤	٣٤.٦	١٠.٦	٢.٤				
٥٠	٢٩	الثقة بالنفس	١٧٥	٨٥	١٣	٠	**١٧٠.٥	٣.٦٥٨	٠.٥٧٦	دائمًا
			٧١.١	٢٣.٦	٥.٣	٠				
٦٠	١٣	مقاومة	١٠٣	٩٩	٤١	٣	**١١٣.٣	٣.٢٢٧	٠.٧٦٤	أحيانًا
		تششت	٤١.٩	٤٠.٢	١٦.٧	١.٢				
٧٠	١٥	الانتباه أثناء	٩٩	١١٨	٢٤	٥	**١٤٩.٥	٣.٢٦٤	٠.٧١٦	دائمًا
		المحاضرة	٤٠.٢	٤٨	٩.٨	٢				
٨٠	٧	مقاومة	٦١	١٣٣	٤٠	١٢	**١٣٠.٤	٢.٩٨٧	٠.٧٧٩	أحيانًا
		تششت	٢٤.٨	٥٤.١	١٦.٣	٤.٩				
٩٠	٨	الاستعداد	٧٨	١١٤	٤٥	٩	**٩٨.٤	٣.٠٦١	٠.٨٠٣	أحيانًا
		للاختبارات	٣١.٧	٤٦.٣	١٨.٣	٣.٧				
		تلخيص								
		محتوى المادة								
		الدراسية								

رقم الفقرة	الرتبة	المهارات الدراسية	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	مربع كاي ودلالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	
.١٠	٣٠	وضع الخطوط تحت الأسطر المهمة	ت	١٨٠	٥٢	١٠	٤	٣٢٦.٦**	٣.٦٥٩	٠.٦٣٦	دائمًا
			%	٧٣.٢	٢١.١	٤.١	١.٦				
.١١	١٢	وضع رسوم توضيحية للمادة الدراسية	ت	٤١.٥	٣٩.٤	١٥	٤.١	١٠٠.١**	٣.١٨٢	٠.٨٣٤	أحيانًا
			%	٤٥.٩	٣٩.٨	١٢.٢	٢				
.١٢	١٩	تنمية طرق الاستذكار	ت	١١٣	٩٨	٣٠	٥	١٣٢.٨**	٣.٢٩٦	٠.٧٥٩	دائمًا
			%	٤٥.٩	٣٩.٨	١٢.٢	٢				
.١٣	١٨	استخدام القراءة النموذجية	ت	١٠٠	١١٨	٢٦	٢	١٥٤.١**	٣.٢٨٤	٠.٩٨٢	دائمًا
			%	٤٠.٧	٤٨	١٠.٦	٠.٨				
.١٤	١	مراجعة المواد الدراسية	ت	٢٨	١٠٢	٨٠	٣٦	٦١.٠٥**	٢.٣٩٥	٠.٨٧٩	نادرًا
			%	١١.٤	٤١.٥	٣٢.٥	١٤.٦				
.١٥	٢٣	تهيئة مكان المذاكرة	ت	١٤٠	٧٦	٢٤	٦	١٧٦.٥**	٣.٤٢٢	٠.٧٦٦	دائمًا
			%	٥٦.٩	٣٠.٩	٩.٨	٢.٤				

رقم الفقرة	المرتبة	المهارات الدراسية	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	مربع كاي ودلالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
.١٦	٢٧	تدوين الملاحظات	ت	١٥٠	٧٦	١٨	٢	**٢١٩.١	٣.٥٢٠	دائمًا
			%	٦١	٣٠.٩	٧.٣	٠.٨			
.١٧	١٠	تقويم العمل الدراسي	ت	٩٣	١٠٩	٣٨	٦	**١١١.٨	٣.١٧٤	أحيانًا
			%	٣٧.٨	٤٤.٣	١٥.٤	٢.٤			
.١٨	٢٥	انتقاء الأصدقاء المميزين علميا	ت	١٤٨	٨٠	١٢	٦	**٢١٧.١	٣.٥٠٤	دائمًا
			%	٦٠.٢	٣٢.٥	٤.٩	٢.٤			
.١٩	٢٨	الرضا عن التخصص	ت	١٥٩	٦٥	١٦	٦	**٢٣٨.٥	٣.٥٣٢	دائمًا
			%	٦٤.٦	٢٦.٤	٦.٥	٢.٤			
.٢٠	١١	التسميع اللفظي	ت	٩٩	١٠١	٣٦	١٠	**١٠١.٩	٣.١٧٤	أحيانًا
			%	٤٠.٢	٤١.١	١٤.٦	٤.١			
.٢١	١٦	وضع الأهداف الدراسية	ت	١٠١	١١٤	٢٨	٣	**١٤٤.١	٣.٢٧٢	دائمًا
			%	٤١.١	٤٦.٣	١١.٤	١.٢			
.٢٢	١٤	التحقق من الأهداف الدراسية	ت	١٠٢	١٠٥	٣٦	٣	**١٢٣.٦	٣.٢٤٣	أحيانًا
			%	٤١.٥	٤٢.٧	١٤.٦	١.٢			

رقم الفقرة	المرتبة	المهارات الدراسية	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	مربع كاي ودلالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	
.٢٣	١٧	المشاركة والمناقشة الصفية	ت	١١٣	٩١	٣٧	٥	**١١٨.٩	٣.٢٦٨	٠.٧٨٨	دائمًا
			%	٤٥.٩	٣٧	١٥	٢				
			%	٤١.١	٣٧	١٧.١	٤.٩				
.٢٤	٢٦	استخدام الحاسب الآلي والإنترنت	ت	١٥٢	٧١	٢١	٢	**٢١٨.٨	٣.٥١٦	٠.٦٨٦	دائمًا
			%	٦١.٨	٢٨.٩	٨.٥	٠.٨				
.٢٥	٩	إجراء البحوث العلمية	ت	١٠١	٩١	٤٢	١٢	**٨٥.٥٤	٣.١٤٢	٠.٨٧١	أحيانًا
			%	٤١.١	٣٧	١٧.١	٤.٩				
.٢٦	٣	قراءة الكتب والمراجع المرتبطة بالمقرر الدراسي	ت	٦٧	٨٧	٦١	٣١	**٢٦.١٩	٢.٧٧٢	٠.٩٨٨	أحيانًا
			%	٢٧.٢	٣٥.٤	٢٤.٨	١٢.٦				
.٢٧	٢	قراءة الرسائل والبحوث العلمية	ت	٤٩	٨٦	٧٤	٣٧	**٢٤.٦٠	٢.٥٩٧	٠.٩٧١	أحيانًا
			%	١٩.٠	٣٥	٣٠.١	١٥				

رقم الفقرة	الرتبة	المهارات الدراسية	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا	مربع كاي ودلالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٢٨.	٤	استخدام المعاجم والموسوعات	٦٧	٩١	٦١	٢٧	٣٤**	٢.٨٠٤	٠.٩٦١	أحيانًا
		%	٢٧.٢	٣٧	٢٤.٨	١١				
٢٩.	٥	جمع المعلومات من مصادرها المختلفة	٦٩	١٠٤	٥٢	٢١	٥٨.٤٣**	٢.٨٩٨	٠.٩٠٩	أحيانًا
		%	٢٨	٤٢.٣	٢١.١	٨.٥				
٣٠.	٢٢	توظيف المعلومات السابقة في التعلم الجديد	١٢٦	٩٥	١٩	٦	١٦٥.٣**	٣.٣٨٦	٠.٧٣٤	دائمًا
		%	٥١.٢	٣٨.٦	٧.٧	٢.٤				
		المجموع						٣.٢١	٠.٢٩٠	أحيانًا

** وتعني مستوى الدلالة عند (٠.٠١)

يمارسون مهارة وضع الخطوط تحت الأسطر المهمة بدرجة أكبر من غيرها وبمتوسط قدره (٣.٦٥٩)، يليها مهارة الثقة في النفس (٣.٦٥٨)، يليها مهارة الرضا عن التخصص (٣.٥٣٢)، يليها مهارة تدوين الملاحظات (٣.٥٢٠)، يليها مهارة استخدام

ويتضح من الجدول السابق أن مدى ممارسة طلاب جامعة الجمعة للمهارات الدراسية يتراوح بين نادرًا، ودائمًا، إذ بلغ أقل متوسط (٢.٣٩٥)، وأعلى متوسط بلغ (٣.٦٥٨) وبمتوسط عام بلغ (٣.٢١ من ٤). ويظهر من الجدول أن الطلاب

وقد يكون السبب في كون الطلاب يمارسون المهارات الدراسية بشكل مختلف يعود لدرجة تمكنهم منها، ففي الدراسة التي قام بها النصار (١٤٣١هـ) على مجتمع مماثل لمجتمع الدراسة الحالية حيث تم التطبيق على عينة من طلاب جامعة الملك سعود كشفت دراسته إلى أن درجة تمكن طلاب جامعة الملك سعود من المهارات الدراسية تتراوح ما بين المتوسطة والقليلة، وهذا ربما ينعكس على الممارسة. كما أن نتيجة هذه الدراسة تتفق مع ما أشار إليه بروني وهوجري (Broni and Hogrey, 2010) إلى أن كثيراً من الباحثين يؤكدون أن الطلاب يتعلمون بطرق مختلفة، وبالمثل، فإنهم يذاكرون بطرق مختلفة، كما أن الطلاب قد يكون لديهم أساليب مختلفة للتعلم، فالبعض منهم يفضل التعلم والاستذكار بمفرده بينما يفضل آخرون أن يتعلموا بشكل جماعي، وبعضهم يفضل استخدام مهارات استذكار محددة بينما لا يفضل آخرون ذلك.

وقد يعود السبب في كون أفراد العينة يمارسون المهارات الدراسية، لكون أن عينة الدراسة هم من الطلاب الخريجين، والذين يفترض تكامل المعرفة والخبرة لديهم، مما يجعلهم على درجة عالية في ممارسة المهارات الدراسية كما أنه يفترض من الطالب الجامعي أن يمارس المهارات الدراسية بشكل دائم، ولكن قد تكون هناك أسباب تعيق ممارسة الطالب لها. وقد يكون السبب في ممارستهم أحياناً للسلوكيات لما قد يعتقده بعضهم من عدم فائدة

الحاسب الآلي والإنترنت (٣٠٥١٦)، ثم مهارة انتقاء الأصدقاء المميزين علمياً (٣٠٥٠٤). أما المهارات الدراسية التي نادراً ما يمارسها الطلاب، فكانت مراجعة المواد الدراسية (٢٠٣٩٥).

كما يتضح من الجدول السابق أن هناك (١٦) مهارات وبنسبة ٥٣% يمارسها الطلاب بشكل دائم، وأن هناك (٤٣) مهارة، وبنسبة ٦٧% يمارسها الطلاب أحياناً، وأن (١) من المهارات الدراسية، وبنسبة ٤% يمارسونها بشكل نادر.

وبالعودة - أيضاً - للجدول السابق، يتضح أن جميع المهارات الدراسية التي تم قياسها في الدراسة قد تجاوز عدد الممارسين لها بشكل دائم، وأحياناً (٥٠%)، ولم تقل النسبة لاستجابات أفراد العينة من حيث الممارسة عن (٥٠%)، وهذا يدل على أن طلاب جامعة المجمعة يمارسون المهارات الدراسية بشكل جيد.

وعند استخدام اختبار مربع كاي للكشف عن الفروق في تكرار استجابات أفراد العينة لجميع المهارات الدراسية، تبين وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يعني وجود تفاوت في ممارسة المهارات الدراسية بين أفراد العينة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من زيان (٢٠٠٧)، والنصار (١٤٣١هـ)، و بروني وهوجري (Broni and Hogrey, 2010)، و يوكسييل (Yuksel, 2006)، وتختلف مع دراسة المصيري (٢٠٠٩).

الباحث تعكس واقعًا يُفترض التعامل معه بواقعية وتجرد، وذلك من خلال تدعيم ممارسة الطلاب لتلك المهارات والاهتمام بها على الدوام أثناء التعلم. وبناء على هذه النتيجة، فإنه يمكن القول بأن يوجد تفاوت في ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة؟ وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمهارات الدراسية وكل من الدرجة الكلية على مقياس جودة حياة الطالب الجامعية وأبعاده الرئيسية، ويوضح الجدول (٧) معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٧) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية على مقياس المهارات الدراسية وكل من الدرجة الكلية لمقياس جودة حياة الطالب الجامعية وأبعاده المختلفة

معامل الارتباط	أبعاد جودة الحياة الجامعية	معامل الارتباط	أبعاد جودة الحياة الجامعية
**٠.٢٧	جودة الحياة الأسرية	**٠.٤٩	التخطيط
**٠.٣٨	جودة الحياة النفسية	**٠.٥٠	الكفاءة الذاتية
**٠.٤١	جودة الحياة الأكاديمية	**٠.٣٣	الرضا عن الحياة
**٠.٤٣	جودة إدارة الوقت	**٠.٣٧	جودة الحياة الدينية
**٠.٥٧	الدرجة الكلية لجودة الحياة الجامعية	**٠.٢٧	جودة الحياة الاجتماعية

** تعني أن مستوى الدلالة ٠.٠١

تلك المهارات أو لأنهم يفضلون ممارسة عاداتهم التي تعودوا عليها سابقًا في المرحلة الثانوية، وقد وجد يوكسيل (Yuksel,2006) أن الطلاب يقاومون المهارات الجديدة لأنهم لا يرغبون في تغيير عاداتهم الدراسية أو أنهم لا يستطيعون أن يغيروا مهاراتهم الدراسية أو أنهم يعتقدون بعدم فائدة المهارات الجديدة.

ولكن ثمت مشكلة، كشفت عنها النتائج، خصوصًا فيما يتعلق بعدم قيام الطلاب بمراجعة المواد الدراسية، وهذا قد يعيق تقدم الطالب أكاديميًا، حيث تمثل المراجعة المستمرة للمواد الدراسية العمود الفقري لعمل الطالب، وإذا لم يجتهد في ذلك، فإن جهوده تضيع سُدًّا، وهذا ما لاحظته الباحثة على طلاب الجامعة، حيث يؤخر الطلاب مراجعة المواد الدراسية إلى نهاية الفصل الدراسي، وعند قرب الاختبارات فقط. وهذه النتيجة التي توصل لها

جسمية ونفسية واجتماعية وأسرية، و رضاه عن فرص الاستذكار المهيأة له، وتمكينه من استغلال وقته، وتوفير عدد من الأنشطة التعليمية المناسبة له، وإشباع هواياته وحاجاته، وتحسن الجوانب الاقتصادية، هي مؤشرات لجودة الحياة تساعد الطالب في تحسين سلوكه التعليمي، وفي هذا الصدد يمكن أن نشير إلى تعريف العادلي (2006) لجودة الحياة بأنها حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به. ويؤكد لويد (Loyd,2005, p.5) في هذا الصدد على أن شعور الطلاب بعدم القدرة على إشباع الحاجات يعد من العوامل المسهمة في سلوكيات هدم الذات، وانخفاض قوة الدافعية الأكاديمية، ومستوى الأداء، وضعف مستوى العلاقات الاجتماعية بين الطلاب ومعلميهم وأقرانهم، وهذا يشير إلى أن جودة الحياة الجامعية بما تتضمنه من إدراك الطلاب لامكانية اشباع حاجاتهم في البيئة الجامعية، قد تؤثر في ممارستهم للمهارات الدراسية.

ويرى إبراهيم وصديق(٢٠٠٦: ٢٧٨) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وهو ما كشفت عنه نتيجة الدراسة

ويتضح من الجدول(٧) أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية بأبعادها المختلفة. وبالرغم من أنه لا توجد دراسات سابقة تناولت العلاقة بين المهارات الدراسية وجودة الحياة بشكل مباشر، فإن الباحث يجد نوعاً من التشابه بين هذه النتيجة ونتائج الدراسات التي تتشابه نوعاً ما مع أهداف الدراسة ومنها: دراسة كل من حسن علي (٢٠١٣) التي أشارت إلى أن التدريب على مهارات التفكير يعمل على تحسن جودة الحياة، وكذلك دراسة العبيدي (٢٠١٣) والتي أشارت إلى أن التلكؤ الأكاديمي الذي يعكس إهمالاً في أداء المهام الدراسية يرتبط سلبياً بجودة الحياة، كما تتشابه مع دراسة يعقوب النور (٢٠١٣) التي وجدت علاقة بين الشعور بالسعادة والفاعلية الذاتية.

إن هذه العلاقة تتوافق مع ما أشار إليه "ريتكوسكاي ودمينوا" إلى أن الطلاب الذين يحصلون على درجات مرتفعة في مقياس العادات الدراسية يتميزون بالحيوية والثقة بالنفس وضبط النفس والتحمل والكد والتنظيم، كما أنهم مهيؤون للإبحاز الدراسي (غبرس، ١٩٩١)، أي إن ممارسة الطلاب للمهارات الدراسية، يمثل انعكاس لجودة حياتهم، فشعور الطالب بأنه يعيش حالة صحية

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية تعزى لكل من الجنس (ذكور - إناث)، والتخصص (نظري - علمي)، ومستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض - متوسط - مرتفع)، أو للتفاعل بينها لدى طلاب جامعة المجمعة؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث تحليل التباين ذا التصميم العاملي (٣×٢×٢) لمعرفة الفروق بين متوسطات مستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض - متوسط - مرتفع) من أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث ومن طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العلمية في مدى ممارستهم للسلوك الدراسي، وتم تقسيم أفراد العينة وفق مستويات الجودة من خلال المتوسط والانحراف المعياري، فالمرتفعون هم الأفراد الذين يحصلون على درجة أعلى من المتوسط الحسابي مضافاً إليه الانحراف المعياري (م+ع)، أما المنخفضون فهم الأفراد الحاصلين على درجات أقل من المتوسط الحسابي، مطروحاً منها الانحراف المعياري (م-ع)، أما المتوسطون فهم الحاصلون على درجة ما بين (م+ع)، و(م-ع)، والجدول (٨) يوضح النتائج المتعلقة بذلك.

الحالية، حيث ارتبطت جودة حياة الطالب الجامعية بممارسته للمهارات الدراسية، وتمثل هذه المهارات، مجموعة النشاطات التي يقوم بها للتحكم في سلوكه الدراسي.

كما أن العلاقة الإيجابية تعني - أيضاً - أن ممارسة المهارات الدراسية، ينعكس على تحسن جودة الحياة، ولقد وجد حسن علي (٢٠١٣) أن تدريب الطلاب على مهارات التفكير يساعد في تحسن الشعور بجودة الحياة.

ويمكن أن تعود الارتباطات الضعيفة على كل من بعد جودة الحياة الدينية، وجودة إدارة الوقت لقلة عدد بنود هذين البعدين، ويمكن أن يتم إعادة تحليل هذين البعدين في دراسات مستقبلية للتأكد من مدى ارتباطهما بالمهارات الدراسية، مع زيادة عدد البنود لكل منهما. كما أن ارتباط هذين البعدين بالدرجة الكلية لجودة الحياة كانت - أيضاً - ضعيفة، وهذا ربما أنعكس على نتائج الدراسة.

وبناء على هذه النتيجة يمكن أن نخلص إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة.

جدول (٨) نتائج تحليل التباين ذو التصميم (٣×٢×٢) لدرجات
مقياس المهارات الدراسية وفقاً لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الجنس	٣٧٨.٣٣٣	١	٣٧٨.٣٣٣	٢.٤٠٠	غير دالة
التخصص	٢٥.٩٠٢	١	٢٥.٩٠٢	٠.١٦٤	غير دالة
جودة الحياة	١١٩٣٢.٨٥٢	٢	٥٩٦٦.٤٢٦	٣٧.٨٤٩	٠.٠١
الجنس×التخصص	٤٥.٢٧٦	١	٤٥.٢٧٦	٠.٢٨٧	غير دالة
الجنس×جودة الحياة	٦٨٢.٤٨٥	٢	٣٤١.٢٤٢	٢.١٦٥	غير دالة
التخصص×جودة الحياة	٤٤١.٢١٢	٢	٢٢٠.٦٠٦	١.٣٩٩	غير دالة
الجنس×التخصص×جودة الحياة	٥٦٣.٨٣٦	٢	٢٨١.٩١٨	١.٧٨٨	غير دالة
الخطأ	٣٦٨٨٧.٦١٢	٢٣٤	١٥٧.٦٣٩		

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

وطالب التخصصات العلمية، حيث بلغت قيمة "ف" (٠.١٦٤) وهي غير دالة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من: العفنان (٢٠٠٦)، ودراسة زيان (٢٠٠٧)، ودراسة النصار (١٤٣١هـ) حيث كانت الفروق لصالح طلاب التخصصات العلمية. بينما تتشابه هذه النتائج مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٣).

٣- توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين مستويات جودة الحياة الجامعية، حيث بلغت قيمة "ف" (٣٧.٨٤٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

١- عدم وجود فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين الذكور والإناث، حيث بلغت قيمة "ف" (٢.٤٠٠) وهي غير دالة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من فطيم (١٩٨٩) لصالح الطلاب، ودراسة أديبي (٢٠٠١) لصالح الإناث فيما عدا متغيري الرضا عن المعلم، وتقبل التعليم حيث لم تكن فيهما فروق ذات دلالة إحصائية، بينما تتشابه مع دراسة المصري (٢٠٠٩)، ودراسة الفتلي (٢٠١٢).

٢- عدم وجود فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين طلاب التخصصات النظرية

ولمعرفة اتجاه الفروق في ممارسة المهارات الدراسية تبعًا لمستويات جودة الحياة الجامعية، فقد استخدم الباحث "اختبار شيفيه" "Sheffe"، للكشف عن متوسط الفروق بين المجموعات، وأي المجموعات تكون في صالحها الفروق، والجدول (٩) يوضح النتائج المتعلقة بذلك.

٤- لا يوجد أثر للتفاعل بين كل من الجنس والتخصص، وبين الجنس ومستويات جودة الحياة الجامعية، وبين التخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية، وبين الجنس والتخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية، في ممارسة المهارات الدراسية لدى طلاب جامعة الجمعة.

جدول (٩) دلالة الفروق في درجات المهارات الدراسية تبعًا لمستويات جودة الحياة الجامعية

المجموعات	المتوسط	منخفض	متوسط	مرتفع
منخفض	٧٨.٥٢			
متوسط	٩٠.٧٩	** (٠.٠١)		
مرتفع	١٠٤.٣٣	** (٠.٠١)	** (٠.٠١)	

(متوسط=١٠٤.٣٣) لصالح الطلاب من ذوي المستوى المرتفع، بمعنى أن الطلاب من ذوي المستوى المرتفع في جودة الحياة الجامعية أكثر ممارسة للمهارات الدراسية من أقرانهم من ذوي المستوى المتوسط.

ويمكن أن يكون السبب في عدم وجود فروق في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف الجنس، والتخصص، أو التفاعل بينهما، يرجع إلى أن معظم طلاب عينة الدراسة تعرضوا لخبرات متقاربة في المرحلة الجامعية، كما أنهم من بيئات اجتماعية وثقافية متقاربة، ومن ثم لا يتوقع وجود فروق ذات دلالة في مستويات ممارستهم للمهارات الدراسية.

ويظهر من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي المستوى المنخفض في جودة الحياة الجامعية (متوسط=٧٨.٥٢) والطلاب من ذوي المستوى المتوسط متوسط (٩٠.٧٩) لصالح الطلاب من ذوي المستوى المتوسط، بمعنى أن الطلاب من ذوي المستوى المتوسط في جودة الحياة الجامعية أكثر ممارسة للمهارات الدراسية من أقرانهم من ذوي المستوى المنخفض.

كما يظهر الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي المستوى المتوسط في جودة الحياة الجامعية (متوسط=٩٠.٧٩) والطلاب من ذوي المستوى المرتفع

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العلمية لدى طلاب جامعة المجمعة.

٣- توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف مستويات جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمعة لصالح المستويات العليا.

٤- لا يوجد أثر للتفاعل بين كل من الجنس والتخصص، وبين الجنس ومستويات جودة الحياة الجامعية، وبين التخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية، وبين الجنس والتخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية، في ممارسة المهارات الدراسية لدى طلاب جامعة المجمعة.

التوصيات والمقترحات: في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

١- الاهتمام بإنشاء مراكز للتوجيه النفسي والأكاديمي للطلاب والطالبات ودعمها بالمتخصصين وتفعيلها من أجل تعريف طلاب الجامعة بالمهارات الدراسية من خلال الندوات والمحاضرات والدورات التدريبية.

٢- تبين من نتائج الدراسة أن هناك ضعفًا من قبل الطلاب، في مراجعة المواد الدراسية، ولهذا يوصي

وفي ضوء نتائج الدراسة فإن الشعور المرتفع بجودة الحياة الجامعية ربما ينعكس في ممارسة المهارات الدراسية، حيث يشير عبدالعزيز محمد (٢٠٠٨) إلى أن شعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجيته وكفاءته، بالإضافة إلى إشباع حاجاته للتقدير والاحترام، وتحقيق الذات وبالتالي الشعور بالسعادة، كما أن إدراك الفرد لجودة حياته يعد من العوامل المساعدة على تحقيق فعاليته في الحياة واستغلال إمكانياته وطاقته وتحمل طموحه بارتفاع مستوى دافعيته في الحياة والشعور بالسعادة والرضا والتوافق والنجاح في الحياة.

ويعرف " دودسون " Dodson جودة الحياة بأنها الشعور الذاتي بالفاعلية وبالقدرة على اجادة مواجهة المشكلات (أرنوط، ٢٠٠٨)، وهذه الفاعلية ربما تتجلى في ممارسة الطلاب للمهارات الدراسية التي تضمن لهم تحقيق تقديرات مرتفعة في معدلاتهم الدراسية.

وبناء على ذلك يمكن أن نستخلص النتائج التالية:

١- لا توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين الذكور والإناث لدى طلاب جامعة المجمعة.

٤- دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وممارسة المهارات الدراسية لدى طلاب الجامعة.

المراجع العربية

إبراهيم، عبدالله إبراهيم، و صديق، سيدة عبدالرحيم (١٧، ٢٠٠٦-١٩ ديسمبر). دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. قدم إلى ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط .

أبو حطب، فؤاد و صادق، أمال (١٩٩٤ م). علم النفس التربوي. ط ٤. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو علام، العادل محمد (١٩٩٤). التحليل العاملي للسلوك الدراسي المرتبط بالتحصيل الأكاديمي. حوليات كلية الآداب، ١٤، ٦-١٣٠ .

أديبي، عباس عبد علي (٢٠٠١). قدرات التفكير الابتكاري في علاقتها بعادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ٢(٣)، ٧٧-١٦٦.

أرنوط، بشرى اسماعيل (٢٠٠٨). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. مجلة رابطة التربية الحديثة، (٢)، ٣١٣-٣٨٩.

الباحث بتطوير أساليب تقويم الطلاب، وعدم الاكتفاء بالطرق التقليدية التي تعتمد على الاختبارات النهائية.

٣- التأكيد على أهمية برامج تنمية الصحة النفسية وجودة الحياة الجامعية بشكل عام، فقد أتضح من نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية.

٤- ضرورة تدريس مقررات عن المهارات دراسية لرفع مستوى مهارات الطلاب وطرق مذاكرتهم واستعدادهم للاختبار في الجامعة.

٥- الاهتمام بوضع أدلة تعليمية وارشادية لتعريف الطلاب بالمهارات الدراسية وطرق الاستذكار.

هذا واستكمالاً للدراسة الحالية فإن الباحث يتقدم بالمقترحات التالية:

١- إجراء دراسة عن أثر تدريس مقرر دراسي عن مهارات الدراسة في رفع مستوى المهارات الدراسية لدى الطلاب ودرجة تحصيلهم الدراسي.

٢- إجراء دراسة لبناء برنامج إرشادي في ضوء مفهوم جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ودراسة أثره في تحسين الجودة والمهارات الدراسية.

٣- دراسة التشابه العاملي للمهارات الدراسية وفق الجنس والتخصص الدراسي.

رزق، محمد عبدالسميع (٢٠٠٢). الاتجاهات

الحديثة في دراسة مهارات الاستدكار. مجلة جامعة أم

القرى، ١٣(٢)، ٧٩-١٢٠.

الزيات، فتحي مصطفى (١٩٩٨ م). الأسس

البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي: المعرفة والذاكرة

والابتكار: دار النشر للجامعات. القاهرة.

زيان، ماجدة عبدالنواب حامد (٢٠٠٧).

العادات الدراسية لطلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل

والتخصص الأكاديمي. مجلة القراءة والمعرفة، مصر،

٦٧، ١٤ - ٥٨.

الزبود، محمد، (٢٠٠٣): تصميم استراتيجية تعلم

منظم ذاتياً مستندة إلى عمليات ما وراء معرفية

واختيار فاعليتها في الأداء اللاحق في مادة التربية

الاجتماعية لدى طلبة الصف التاسع من ذوي

التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المتدني، رسالة

دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات

العليا، عمان، الاردن .

العـادلي، كاظم كـريـدي

(٢٠٠٦، ١٧ - ١٩ ديسمبر). مدى إحساس

طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك

ببعض المتغيرات. قدم إلى ندوة علم النفس وجودة

الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

الأـنـصـاري، بـدر مـحمـد

(١٧، ٢٠٠٦-١٩ ديسمبر). استراتيجيات تحسين

جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات

النفسية. قدم إلى ندوة علم النفس وجودة الحياة،

جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

جميل، سمية طه، وعبدالوهاب، داليا خيري

(٢٠١٢). جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات

المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من

تخصصات مختلفة. دراسات عربية في التربية وعلم

النفس، ٢(١)، ٦٩-١٠٦.

حافظ، نبيل، رامز، محمود، الدقميري، فاطمة

(٢٠١٤). مقياس المهارات الدراسية لتلاميذ المرحلة

الابتدائية ذوي التحصيل المنخفض. مجلة الارشاد

النفسي، ٣٨، ٤٢٦-٤٤٦.

حسن علي، حسام الدين (٢٠١٣). فاعلية

برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير في تنمية

أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى

طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر،

(١٥٤)، ٦٢٥-٦٧٢.

الحسينان، ابراهيم بن عبدالله (٢٠١٥). جودة

الحياة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية.

دراسة على عينة من طلاب جامعة الجمعة، المجلة

التربوية، جامعة سوهاج، ٤١.

الثانوية في مدينة الرياض، رسالة التربية وعلم النفس، (٢٧)، ١٠٧-١٦٦.

غبرس، كميل عزمي (١٩٩١). السلوك الدراسي ومشكلاته في علاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية التربية بسوهاج. مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، ١(٦)، ٥١ - ٩٠.

الفتلي، حسين هاشم هندول (٢٠١٢). التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات الدراسية ودافع الإنجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، ٦(١١)، ٧ - ٢٩.

الفراء، إسماعيل صالح، والنواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدراسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر، غزة، سلسلة العلوم الإنسانية، ١٤(٢)، ٥٧ - ٩٠.

فطيم، لطفي محمد (١٩٨٩). العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية البحرين الجامعية. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، ٩(٣٦)، ١١٣-١٣٧.

عبدالعزیز محمد، عصام فريد (٢٠٠٨، ٢٠-٢١ أبريل). مؤشرات جودة الحياة في علاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج. قدم إلى المؤتمر العلمي العربي الثالث-التعليم وقضايا المجتمع المعاصر، جامعة سوهاج، مصر.

عبدالموجود، محمد كامل (١٩٩٦). البنية العاملية لسلوك الاستذكار لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٩(٣)، ٣٥٨-٣٨٥.

عبود، محمد، جرادات، عبدالكريم (٢٠١٤). فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الاختبار وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، ٢٨(٩)، ٢١٨٧-٢٢٢٠.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٣). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢(٣٥)، ١٤٧-١٧١.

العفنان، علي بن عبدالله (٢٠٠٦). العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة

منسي، محمود عبدالحليم، كاظم، علي مهدي (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. أماراباك، ١(١)، ٤١-٦٠.

المهدي ابراهيم، أحمد محمد، محمد صالح، مسعد عبدالعظيم (٢٠٠٥). مهارات الدراسة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بأسيوط، ١(٢١)، ١-٤٧.

مقدادي، محمد فخري (١٩٩٩). مدى تمكن طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك من المهارات الدراسية. جرش للبحوث والدراسات، ٢(٣)، ٢١٣-٢٤٤.

النصار، صالح بن عبدالعزيز (١٤٣١هـ). درجة تمكن طلاب جامعة الملك سعود من المهارات الدراسية، وحاجتهم اليها من وجهة نظر الطلاب أنفسهم، وأعضاء هيئة التدريس في الجامعة. معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الاسلامي، مركز البحوث التربوية والنفسية.

النصار، صالح بن عبدالعزيز (٢٠١١). مشروع تطوير المهارات الدراسية للطلاب في الجامعات السعودية. المجلة السعودية للتعليم العالي، ٥، ١٢٩-١٣٤.

القرشي، عبدالفتاح إبراهيم (١٩٩٧م). مقياس السلوك الدراسي لطلبة الجامعة، المجلة التربوية، ١١(٤٣)، ١١١-١٥١.

القرشي، عبدالفتاح إبراهيم (٢٠٠١). تصميم البحوث في العلوم السلوكية، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع.

محمود، هويدة حنفي، الجمالي، فوزية عبدالباقي (٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً. أماراباك، ١(١)، ٦١-١١٥.

مشري، سلاف (٢٠١٤). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ٨، ٢١٥-٢٣٧.

المصري، محمد (٢٠٠٩). العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة، مجلة جامعة دمشق، ٢٥(٤،٣)، ٣٤١-٣٧٠.

مصطفى، هانم مصطفى (٢٠٠٩). بناء مقياس جودة الحياة للمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، الإسماعيلية، ٣، ٢٢٥-٢٥٤.

Proctor, B.E., Prevatt, F., Adams, K., Hurst, A., & Petscher, Y. (2006). Study skill profiles of normal-achieving and academically-struggling college students. *Journal of College Student Development*, 47(1), 37-51.

Stewart-Brown, S.(2000).Parenting, well-being, health and disease,In Buchanan, A., & Hudson, B.(eds).Promoting Children's Emotional Well-being. Oxford:Oxford University Press.

Schunk, D. H. (2005). Self-Regulated Learning: The Educational Legacy of Paul R.Pintrich. *Educational Psychologist*, 40(2) ,85 – 94 .

Thiede, K., Anderson, M., & Therriault, D. (2003). Accuracy of metacognitive monitoring affects Learning of texts. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 66-73.

Yuksel, S.(2006) : Undergraduate Students' Resistance to Study Skills Course , *College Student Journal*, 40(1), 158-65 .

يعقوب النور، أحمد (٢٠١٣). فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الدراسي. *مجلة كلية التربية بينها*، ٢(٩٤)، ١٥١-١٧٨.

المراجع الأجنبية

Broni ,A. & Hogrey (2010) . Study habits as predictors of study performance. A case study of students at Zion girls senior high school , Winneba , Ghana . *Global Journal Of Educational Research* , 9(1&2) , 53 – 59 .

Cummins, R. A.(2005).Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual Disability Research*,49(10), 699-707.

Gagne R., Briggs, L. and Wager, W.(1992). Principles of instructional design. (4th). USA: Holt, Rinehart & Winston.

Gall. M. D. Gall, J, P. Jacobson, D, R. & Bullock, T, L. (1990). Tools for Learning: A guide to teaching study skills. Virginia: ASCD.

Loyd, B. D.(2005). The effects of reality therapy / choice theory principles on high on high school student's perception of needs satisfaction and behavioral change , *International Journal of Reality Therapy* ,xxv(1), 5-11.

Ozsoy, G. , Memis A., Temur T. (2009). Metacognition, study habits and attitudes ,*International Electronic Journal of Elementary Education*,2(1), 154-166



ALbaha University

Issue No: 7 Shawwal 1437 H July 2016 AD

Albaha University Journal of Human Sciences

Periodical - Academic - Refereed

Extent of Study Skills Practice of Al-Majmaah University Students
and its Relationship with Gender, Major and Quality of University Life

Dr. Ibrahim Bin Abdullah Al Husainan

Assistant Professor of Educational Psychology
Faculty of Education Al Majmaah University

Published by Albaha University