

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

د. إبراهيم بن عبد الله الحسينان  
أستاذ علم النفس التربوي المساعد - جامعة الجمعة



هدفت الدراسة الكشف عن مدى ممارسة طلاب جامعة المجمع 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 246 طالباً وطالبة من الطلاب المتوقع تخرجهم من جامعة المجمع تراوحت أعمارهم بين (21-25) وبمتوسط عمري بلغ 23.18. واستخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية، ووجدت الدراسة أن ممارسة طلاب جامعة المجمع للمهارات الدراسية يتفاوتت من مهارة لأخرى. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمع، 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 المجمع 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 المجمع**

## **The extent of Study Skills of Al-Majmaah University' students and its relation with gender, major and the quality of life University**

This study aims to investigate the extent of the study skills of Majmaah University' students and its relationship with gender, specialization and quality of life university they have. In order to achieve the objectives of the study, the researcher used two measures; (i) study skills, and (ii) quality of student' life at university .The study sample consisted of 246 students who are expected to graduate from Majmaah University. The students' age ranged between 21-25 years with an average of 23.18 years. A number of statistical methods are employed to analyzed the collected data. The results reveal that the study skills of Majmaah University' students differs from a skill to another. The findings revealed a relationship between the study skills effectiveness and the quality of student life at Majmaah University. While there are no statistically significant differences in study skills effectiveness according to gender and major, the results suggest a statistically significant difference in the study skills effectiveness, depending on the quality 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 :

تعتبر دراسة مهارات الدراسة الشغل الشاغل للكثير من المهتمين والباحثين الذين درسوا أنماط السلوك الطلابي المرتبط بالتحصيل الدراسي، ويذكر القرشي (1997) نقلاً عن إيزنك Eysenck في ضوء استعراضه لأكثر من ثلاثين دراسة أن القدرات العقلية تسهم بحوالي 35% من التباين في النجاح الدراسي بينما تترك حوالي 65% للعوامل الأخرى غير المعرفية. وقد أشار "دوكيت" Duckett إلى أن أكثر التلاميذ ذكاء يمكن أن يحققوا مستويات إنجاز منخفضة إذا لم يتم تدعيم قدراتهم الطبيعية بممارسات دراسية فعالة (المهدي إبراهيم ومحمد صالح، 2005).

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 إبراهيم ومحمد صالح، 2005).

وتشمل مهارات الدراسة مجموعة واسعة من الأنشطة بما في ذلك وضع أهداف واقعية، والتوظيف المناسب لتدوين الملاحظات واستراتيجيات أخذ الاختبار، والاختبار الذاتي، وإدارة الوقت والقلق (Proctor, Prevatt, Adams, Hurst, and Petscher, 2006).

وتتطلب الدراسة الجامعية الفعالة - بجانب القدرات الملائمة للدراسة - توافر خصائص سلوكية ومهارات دراسية قد لا تكون متاحة لاكتسابها وتنميتها بالشكل الملائم في مراحل التعليم السابقة، فقد يتعثر بعض الطلاب القادرين في بداية حياتهم الجامعية بسبب سوء تقديرهم لمتطلبات الدراسة الجامعية، التي تحتاج لمهارات دراسية فعالة، فالكثير 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، 1994؛ عبد الموجود، 1996).

كما تعد مرحلة التعليم الجامعي هي 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 ادائهم الأكاديمي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم (منسي، كاظم، 2010).

**تحديد مشكلة الدراسة :**

أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها (النصار، 2011) أن معظم الجامعات الحكومية السعودية لم تأخذ بعد بالتوجهات الحديثة في مجال تنمية المهارات الدراسية للطلاب الجامعيين وتهيئتهم للنجاح في الحياة الجامعية. ومما هو ملفت للنظر أن هذه الدراسة ضمت عدد 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 أن المهارات الدراسية تعد متغيرات هامة للتعلم الجيد، فإنقان المتعلم لمهارات دراسية فعالة يعد من أهم العوامل المسهمة في تعلمه (المهدي إبراهيم ومحمد صالح، 2005). وحيث أن 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 ا من أجل الوصول به ا 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 إن 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، 1989؛ العفنان، 2006؛ المصري، 2009).

وعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات في مجال ا لمهارات الدراسية لدى طلاب الجامعة، ومحاولتها الكشف عن عادات الاستذكار أو الدراسة، 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، 1989؛ أدبيي، 2001؛ زيان، 2007؛ العفنان، 2006؛ النصار، 1431هـ؛ العبيدي، 2013)؛ ولذا فإن التحقق من ذلك في جامعة نائنة 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، 2005)؛ وحيث أن مفهوم جودة الحياة للطلاب الجامعي يعد أحد المفاهيم الحديثة والمهمة والذي يعبر عن مدى تكيف الطالب وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية (ابراهيم وصديق، 2006)؛ لذا فإن الباحث يرى أهمية معرفة العلاقة بين المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية؛ ولاسيما وأنه لا توجد دراسات سابقة - حسب اطلاع الباحث - حاولت استقصاء ومعرفة العلاقة بينهما.

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، 2008).

واستناداً لم تم عرضه، فإن مشكلة الدراسة تتحدد في الاجابة عن السؤال التالي:  
: ما العلاقة بين درجة ممارسة طلاب جامعة المجمع للمهارات الدراسية وكل من الجنس والتخصص ومستويات جودة الحياة لديهم ؟.  
أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- 1- التعرف على مدى ممارسة طلاب جامعة المجمع للمهارات الدراسية.
  - 2- تحديد الفروق الإحصائية في ممارسة المهارات الدراسية وفقاً لاختلاف الجنس، والتخصص ومستويات جودة الحياة الجامعية والتفاعل بينها.
- أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية فيما يلي:
- 1- تتبع 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.
  - 2- 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؛ وهذا يجعل للدراسة السبق في هذا المجال.



٣ - تتناول 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، 2009).

٤ - تتبع أهمية الدراسة أيضاً 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 نفيد في ما يلي:

١ - تحديد موقع الطلاب اقتراباً أو بعداً من ممارستهم المهارات الدراسية، يسهم في توضيح جانب مهم من السلوك الدراسي للطلاب، وهذا بدوره قد يفيد المعنيين بشؤون الطلاب أثناء تدريبهم من خلال وضع الدورات التدريبية وفق احتياجاتهم الفعلية.

٢ - إن معرفة مدى ممارسة طلاب جامعة المجمع للمهارات الدراسية يسهم 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 ال مهارات الدراسية - الذي أعده الباحث- في بحوث مستقبلية، حيث حاول الباحث الاستفادة من الكم المعرفي والعلمي في مجال المهارات الدراسية من أجل تحديده ا، وعلى أثر ذلك تم بناء مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١ المهارات الدراسية:

ويعرفها النصار (1431هـ، ص.12) بأنها " الاستخدام الفعال للوسائل والأساليب المهنية على إنجاز المهمات العلمية والدراسية بنجاح واقتدار، في أقصر وقت، وأقل جهد".

ويعرفها حافظ ورامز والدقميري (2014، ص. 426) 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.

ويعرف الباحث ال مهارات الدراسية إجرائياً بأنه ا الدرجة التي يحصل عليها الطالب من جراء قيامه بمجموعة من السلوكيات الدراسية لتحصيل العلم والمعرفة واتقان واكتساب الخبرات، والتي يتم الكشف عنه ا عن طريق الإجابة على مقياس ال مهارات 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.

### ٣ جودة حياة الجامعية:

يعرف العادلي (2006، ص.40) جودة الحياة بأنها حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرة على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

ويعرفها منسي وكاظم (2010، ص.65): 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".

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 حياة الجامعية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته 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 بلُبعاد جودة الحياة للطالب الجامعي والتي تم قياسها في الدراسة باستخدام مقياس جودة حياة الطالب الجامعية، من إعداد الباحث.

الحدود المكانية: جامعة المجمعة بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية : الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1435/1436هـ.

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

## 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 (2002) إلى عدد من تلك المسميات ومنها: العادات والاتجاهات الدراسية، واستراتيجيات الدراسة، كما تم دراستها تحت اسم: عادات الاستذكار، كما جاءت تحت اسم: استراتيجيات التعلم والاستذكار، كما تم تسميتها بعادات واتجاهات الاستذكار، وكذلك اتجاهات وطرق الاستذكار. وفي هذا الصدد، يذكر القرشي (1997) 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 .

وفي ظل الانفجار المعرفي والتطور التقني وثورة الانترنت و تدفق المعلومات والمعارف والمكتشفات؛ بات على الطلاب عموماً والجامعيين بشكل خاص الاهتمام بإتقان المهارات الدراسية التي تساعدهم على الاستفادة من ذلك الكم المعرفي المتدفق، ومحاولة توظيفه والاستفادة منه بشكل أفضل .

ونظراً لما توصلت إليه الدراسات المختلفة حول العلاقة الايجابية بين المهارات الدراسية و تفوق الطلاب، وتحصيلهم الدراسي، واتجاهاتهم الايجابية 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 الدراسية التي يحتاجها الطالب الجامعي (النصار، 1431هـ).

و يعتمد نجاح الطالب أكاديمياً على مدى امتلاكه لمهارات تمكنه من القراءة الفاعلة لمقرراته ،ويتم ذلك من خلال استخدامه الفعال للمهارات الدراسية Study

Skills ، التي تساعده 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 (مقادي، 1999) .

إن حرص التربويين على توظيف الطلاب للمهارات الدراسية، يرجع إلى الفوائد المتعددة التي يجنونها من وراء ممارستها، ومن أهمها : (1) مساعدة الطالب في مواجهة صعوبة المواد الدراسية، (2) وتنظيمها بشكل يؤدي به إلى فهمها، (3) تفسيرها وتحليلها واستنتاج الأفكار الرئيسية فيها، (4) مساعدته في التحكم في عملية تعلمه وضبطها (Thiede, Anderson, & Therriault, 2003)

#### تعريف المهارات الدراسية:-

يعرف جال وآخرون (Gall, et al., 1990, p.1) المهارات الدراسية بأنها : " استخدام الأساليب الملائمة استخداماً 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 القرشي (1997، ص.120) 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 الجديد والانتباه للدرس والمناقشة وتسجيل المحاضرات أو إجراء التجارب وما يقوم به بعد ذلك من مراجعة وإنجاز للواجبات والاستعداد لامتحانات وطريقة أدائها". ويتبنى الباحث هذا التعريف نظراً لشموليته ولتطابقه مع رؤية الباحث عن المهارات الدراسية.

ويعرفها النصار (1431هـ، ص.12) بأنها " الاستخدام الفعال للوسائل والأساليب المهنية على إنجاز المهمات العلمية والدراسية بنجاح واقتدار، في أقصر وقت، وأقل جهد".

ويعرفها بروكتر 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 وخرن (2014، ص. 426) 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:

##### (1) نظرية التعزيز :

لقد درست نظرية التعزيز كيف أن الأفراد يبنون مثيرات 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 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) .

(2) النظرية المعرفية: يرى علماء النفس المعرفيين أن تعلم المهارات الدراسية يحتاج إلى توافر ثلاثة أنواع من العمليات هي:

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

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

3- الدافعية: وتتضمن القيام بعمليات عزو مناسبة لأسباب النجاح والفشل، وتطوير توقعات نجاح عالية (حافظ وآخرون، 2014) .

ولهذا يعرف علماء النفس المعرفي المهارات الدراسية 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 وعبد الوهاب، 2012).

ومن الناحية اللغوية، فالجودة، أصلها الفعل الثلاثي "جود"، والجيد طبقاً لابن منظور، نقيض الرديء، وجاد بالشيء جوداً، وجوده 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 المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة (مشري، 2014).

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

ويعرفها منسي وكاظم (2010، ص.65) بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدّم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه".

بينما يعرّف الفرا والنواجحة (2012، ص.45) 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 (2006) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين هما: الرفاه Welfare، والتتعم Well-being. كذلك يرتبط مفهوم جودة الحياة بمفاهيم أخرى، مثل: التطور Development (توسيع لرفاه الإنسان)، والتقدم Progress (التقدم في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، والتحسن Betterment وإشباع الحاجات Satisfaction needs (الشعور بالرضا والارتياح، والأمن عند اشباع 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: (1) متعدد الأبعاد ويتأثر بالعوامل البيئية والشخصية وتفاعلاتها؛ (2) يحمل نفس القدر من المكونات عند جميع الناس؛ (3) يحتوي على كل من المكونات الذاتية والموضوعية؛ وأخيراً (4) يعزز حرية



الإرادة، والموارد، والهدف في الحياة، والشعور بالانتماء. وتضم المبادئ الأربعة السابقة خمس خصائص أساسية لجودة الحياة. أولاً، إن جودة الحياة موجودة في شكلين مختلفين تماماً، هما: (1) الخصائص الموضوعية التي يمكن ملاحظتها وقياسها ضمن المجال العام من خلال مؤشرات معينة مثل توافر الممتلكات المادية؛ و (2) مجال ذاتي يوجد فقط في الوعي الخاص لكل فرد ويتم التحقق منه فقط من خلال الردود المتكررة التي يقدمها الشخص المعني؛ ثانياً، إن نوعية الحياة لا يجب أن يتم تعريفها "في المقام الأول" من حيث مكوناتها الموضوعية أو الذاتية، لأن كلاهما مؤشرات مناسبة لجودة الحياة. وعلاوة على ذلك، بسبب وجود علاقة ضعيفة بينهما، فإن كلا منهما يجب قياسه في أي دراسة عالمية لجودة الحياة؛ ثالثاً، إن 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 اللبانات 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. أولاً، أن الفرص المقدمة بشكل موضوعي (على سبيل المثال، زيادة الوظائف) قد لا يُرى بإيجابية من قبل الشخص. ثانياً، أن تجربة الفرصة لتعزيز جودة الحياة هي على الأرجح متغير سببي وليست متغيراً دالاً أو مؤشراً لجودة الحياة (Cummins, 2005).

ويشير مشري(2014) 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 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، و نظراً 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

ومن تلك الدراسات، دراسة فطيم (1989) 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 أيضاً 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 (41 طالباً وطالبة) من الطلاب الذين يتلقون إرشاداً في مهارات الدراسة ضمن البرامج الإرشادية التي تقدمها جامعة البوداج، إحدى الجامعات في غرب تركيا.

وهدف دراسة العفنان (2006) إلى التعرف على العادات الدراسية لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية العامة الحكومية في مدينة الرياض، وعلاقتها بالتحصيل، وتكونت عينة الدراسة من طلاب صفوف المرحلة الثانوية العامة الحكومية في مدارس مدينة الرياض، وعددهم ( 613 طالباً) في الفصل الدراسي الأول لعام 1423 - 1424هـ، 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 فروقاً ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفين: الثاني والثالث الثانوي في العادات الدراسية لصالح الصف الثالث، وأيضاً كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العادات الدراسية لصالح الطلاب ذوي التقديرات العليا (ممتاز - جيد جداً - جيد)، بينما أظهرت الدراسة أن هناك تقارباً في المستوى بين الطلاب الحاصلين على تقدير (راسب ومقبول) في العادات الدراسية، كما وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص الشرعي وطلاب التخصص العلمي في العادات الدراسية التي يمارسونها في البيئة التربوية والتعليمية. وقامت زيان (2007) بدراسة بعنوان العادات الدراسية لطلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل والتخصص الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (100 طالب وطالبة)، واستخدمت الباحثة قائمة العادات الدراسية لجلبرت رن، تعريب محمد حسن المرسي (1987)، واستمارة العامل الاجتماعي من إعداد يسرية صادق، وزكريا الشربيني، وكان من نتائج 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 وتاي مور (Ozsoy, Memis and Temur, 2009) معرفة العلاقة بين مستويات ما وراء المعرفة، والعادات الدراسية، والاتجاهات الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (221 طالباً) من طلاب الصف الخامس الابتدائي، منهم 125 من الإناث، و 96 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 إحصائياً 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.

وهدفنا دراسة المصري (2009) إلى تعرف مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم لدى طلبة كلية العلوم التربوية، فضلاً عن معرفة الفروق في مستوى هذه الإستراتيجيات وفقاً لمتغيري الجنس ومستوى التحصيل، ومعرفة العلاقة بين مستوى امتلاك استراتيجيات التعلم ومستوى التحصيل الأكاديمي لديهم. بلغ حجم العينة ( 85 طالباً وطالبة)، طبقت عليهم استبانة استراتيجيات التعلم التي أعدها في الأصل آرور (Arbor, 1989) والمعربة من قبل باعباد ومرعي (1996)، وتؤكد الباحث من صدقها وثباتها، وأشارت النتائج إلى مستوى متوسط لإستراتيجيات 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 الإستراتيجيات، 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.

وهدفنا 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 (112 طالبة) من مدرستين، وتم استخدام استبيان عادات الاستذكار لجمع البيانات، 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، وأيضاً فإن المهمة قد ظهرت كمنبئ وحيد بالأداء الأكاديمي.

وكانت دراسة الفتلي ( 2012 ) بعنوان التحصيل الدراسي وعلاقته بالعوادات الدراسية ودافع الإنجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وبلغت عينة الدراسة (150 طالباً وطالبة) من مرحلة الدراسة الإعدادية، وكان من بين نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في العادات الدراسية تعزى لمتغير الجنس أو الصف الدراسي.

### ثانياً: الدراسات التي تتعلق بالمهارات الدراسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

ففي دراسة مقدادي (1999) والتي هدفت لقياس مدى تمكن طلاب كلية التربية بجامعة اليرموك من المهارات الدراسية، طبق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (160) 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.

و هدفت دراسة إبراهيم وصالح ( 2005 ) إلى معرفة أبعاد مهارات الدراسة السائدة لدى عينة من طلاب الجامعة، ومعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين 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 طالباً وطالبة ) من الفئتين: الأولى والرابعة، ومن التخصصات العلمية والأدبية من طلاب كلية التربية بأسوان، وزع الباحثان عليهما مقياساً 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 الملحوظات، والتدريب والمران.

وفي دراسة النصار (1431هـ) 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 (1115 طالباً) من الطلاب الذين يدرسون مقرر الثقافة الإسلامية ومن تخصصات إنسانية وعلمية، كما بلغت عينة أعضاء هيئة التدريس من (156 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 إحصائياً تتعلق بمتغير الكلية لصالح الطلاب الذين يدرسون في كليات علمية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً 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 إحصائياً بين أعضاء هيئة التدريس تعود لمتغير نوع الكلية التي يدرسون فيها (إنسانية أو علمية)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بينهم تعود للخبرة التدريسية لصالح الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات.

وقامت عبدالمقصود (2014) بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للمهارات الدراسية للمرحلة الابتدائية، وعللت الباحثة الهدف من الدراسة لعدم توافر مقاييس للمهارات الدراسية يناسب المرحلة الابتدائية، وخرجت الدراسة ببناء مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة.

وهدف دراسة عبود وجرادات (2014) 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 (45) 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 الدراسة، دراسة محمود والجمالي (2010) والتي هدفت إلى دراسة فعالية الذات كما يدركها طلاب الجامعة من المتفوقين، والمتعثرين دراسياً، من الأقسام الأدبية والعلمية، وتأثيرها على جودة الحياة لديهم. واشتملت العينة على (202 طالباً وطالبة)، وخرجت الدراسة بعدد من النتائج كان منها: وجود فروق دالة احصائياً في جودة الحياة بين الذكور والاناث لصالح الذكور، وفروقاً دالة احصائياً بين المتفوقين والمتعثرين دراسياً لصالح المتفوقين، بينما لم يكن هناك فروق دالة احصائياً في جودة الحياة بين طلبة الأقسام الأدبية والأقسام العلمية.

وهدف دراسة حسن علي (2013) 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 (131) طالب من طلاب السنة التحضيرية بجامعة جازان. وكان من بين نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً 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 ( 2013 ) 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 (300 طالب وطالبة)، وتم تطبيق مقياس الدراسة وهما مقياس التلكؤ الأكاديمي ومقياس جودة الحياة (من إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن 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 ( 2013 ) إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (547 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 ( 2001 )، كما طُبّق عليهم مقياس أكسفورد للسعادة، ترجمة وتعريب عبدالخالق ( 2003 )، 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 ( 2015 ) إلى التعرف على المكونات العملية لمفهوم جودة حياة الطالب الجامعية لدى طلاب وطالبات جامعة المجمعمة ، والتعرف على مستوى جودة حياة الطالب الجامعية ، وكذلك التعرف على الفروق في جودة حياة الطالب الجامعية وأبعاده المختلفة والتي ترجع لاختلاف الجنس ، والتحصيل الدراسي ، والتخصص ، والمستوى الدراسي . وقد بلغت عينة الدراسة ( 228 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 الأبعاد 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، إلا 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 الإستراتيجية، ويفترض أن تقوم بذلك في ضوء نتائج الدراسات العلمية فيما يتعلق بالسلوك الدراسي لطلابها.
- 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 إحصائياً بين الذكور والإناث في ال مهارات الدراسية كما في دراسة فطيم ( 1989) لصالح الذكور، ودراسة أديبي ( 2001) لصالح ال طالبات 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(2009)، ودراسة الفتلي (2012).
- ٤ - بالنسبة للفروق بين التخصصات: كشفت بعض الدراسات فروقاً ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العلمية كما في دراسة العفنان (2006)، ودراسة زيان(2007)، ودراسة النصار(1431هـ) لصالح طلاب التخصصات العلمية، بينما لم تجد بعض الدراسات فروقاً كما في دراسة العبيدي(2013).

٥ - وبالنسبة لممارسة المهارات الدراسية كشفت دراسة زيان (2007) عن وجود فروق بين العادات الدراسية لطلبة الجامعة تختلف في عددها ونوعيتها من وجهة نظر طلاب الجامعة؛ وأشارت نتائج دراسة المصري (2009) إلى مستوى متوسط لإستراتيجيات التعلم التي يمتلكها طلاب الجامعة، وأشارت دراسة النصار (1431هـ) 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 وجرادات (2014).

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

**فروض الدراسة: وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو**

**التالي:**

- ١ - يتفاوت طلاب جامعة المجمع في ممارستهم للمهارات الدراسية.
- ٢ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ممارسة ال مهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمع.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف كل من الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (نظري-علمي)، ومستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض-متوسط-مرتفع)، والتفاعلات بينها لدى طلاب جامعة المجمع، لصالح المستوى المرتفع.

**منهج الدراسة والإجراءات:**

**منهج الدراسة:** استخدم الباحث لتحقيق أهداف الدراسة المنهج الوصفي على أساس أن الباحث يهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

**مجتمع الدراسة :** جميع الطلاب والطالبات في جامعة المجمع المتوقع تخرجهم والمنتظمين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1435/1436هـ؛ والبالغ عددهم (2027) طالباً وطالبة.

**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من الطلاب والطالبات المتوقع تخرجهم في كلية التربية وكلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية الهندسة في جامعة المجمع المنتظمين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1435/1436هـ، وقد بلغت عينة الدراسة الكلية ( 246 ) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين ( 21-25 ) وبمتوسط عمري بلغ 23.18.

**جدول (1) خصائص أفراد العينة من طلاب وطالبات جامعة المجمع (ن = 246 طالباً وطالبة)**

المتغيرات	المجموعات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	115	46.7%
	أنثى	131	53.3%
التخصص	نظري	142	57.7%
	علمي	104	42.3%
المجموع		246	100%

**جدول (2) خصائص أفراد العينة حسب توزيعهم على الأقسام العلمية**

التخصص	القسم	العدد	النسبة
كلية نظرية	الدراسات الإسلامية	38	15%

35	اللغة العربية	كلية علمية
38	التربية الخاصة	
31	اللغة الإنجليزية	
26	الأجهزة الطبية	
24	التمريض	
26	العلاج الطبيعي	
28	الهندسة المدنية	
246	المجموع	%100

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

#### أولاً: مقياس المهارات الدراسية:

استخدم الباحث في الدراسة مقياس المهارات الدراسية من إعداده، ويتكون المقياس من جزئين؛ عني الجزء الأول بالمعلومات الشخصية للطالب، وتشمل الاسم، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي، والتقدير العام. أما الجزء الثاني فيتضمن قائمة مكونة من (30 فقرة) ، تمثل في مجملها المهارات الدراسية. وقد اعتمد الباحث على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=102) في التحقق من صدق وثبات المقياس. وفيما يلي توضيح لطريقة بنائه واستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس:-

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

**2- تحديد فقرات المقياس:** تم الاعتماد في تحديد فقرات المقياس على الإطار النظري والدراسات والأبحاث المنشورة المتعلقة بالمهارات الدراسية، وخصوصاً ما يتعلق منها بالمهارات الدراسية، وقد استفاد الباحث من استعراضه لعدد من المقاييس المرتبطة

بمجال الدراسة كمقياس أبو علام (1994)؛ وعبدال موجود (1996)؛ ومقياس القرشي (1997)، وقد خرج الباحث بتحديد (36 فقرة)، تمثل في مجملها المجال النظري للمهارات الدراسية.

### 3- الخصائص السيكمترية للمقياس:

**عينة الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بالتطبيق على عينة استطلاعية تم اختيارها باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة من كل من كليتي التربية والهندسة، وقد بلغت (102 طالب وطالبة)؛ وذلك بهدف استخراج الخصائص السيكمترية للمقياس.

### 3-1 : صدق المقياس:

**صدق المحكمين :** قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين من مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم التربوية بكلية التربية بجامعة المجمع، وقسم التربية وعلم النفس بكلية المعلمين بجامعة الملك سعود بواقع ( 24 عضواً)، وذلك للتأكد من أن الفقرات تمثل مجال المهارات الدراسية، ومن مدى وضوح الصياغة، وقد كان المقياس يشتمل على (36 فقرة)، وبعد إجراء التعديلات من قبل السادة المحكمين تم حذف ( 6 فقرات) لم تصل نسبة اتفاق المحكمين إلى 87,5% ( 21 من 24 محكماً)، وإعادة صياغة لفقرات أخرى (فقرتين) ليصبح مجموع فقرات المقياس ( 30 فقرة)، تمثل مجال المهارات الدراسية.

**الصدق التمييزي :** تم حسابه بطريقة مقارنة الأطراف، حيث قام الباحث بترتيب الدرجات على فقرات المقياس، وكذلك الدرجات الكلية المحصل عليها في المقياس من الأكبر إلى الأصغر ثم أخذت منها نسبة ( 27%) من الدرجات الكبرى، ونفس النسبة من الدرجات الصغرى، وطبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة فروق بين متوسطي عيّنتين، فكانت النتيجة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (3) يوضح حساب الصدق التمييزي لمقياس المهارات الدراسية

الفقرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
---------	-----------	-----------------	-------------------	---	---------------	---------------

0.01	13.85-	32	0.368	1.84	الدنيا	. ١
		32	0.439	3.25	العليا	
0.01	13.96-	32	0.567	2.50	الدنيا	. ٢
		32	0.176	3.96	العليا	
0.01	- 11.967	32	0.692	2.31	الدنيا	. ٣
		32	0.296	3.90	العليا	
0.01	- 11.384	32	0.683	2.28	الدنيا	. ٤
		32	0.368	3.84	العليا	
0.01	17.73-	32	0.368	2.84	الدنيا	. ٥
		32	0.00	4	العليا	
0.01	14.97-	32	0.490	2.21	الدنيا	. ٦
		32	0.368	3.84	العليا	
0.01	11.85-	32	0.614	2.40	الدنيا	. ٧
		32	0.336	3.87	العليا	
0.01	13.52-	32	0.490	1.78	الدنيا	. ٨
		32	0.507	3.46	العليا	
0.01	15.40-	32	0.336	1.87	الدنيا	. ٩
		32	0.507	3.53	العليا	
0.01	11.64-	32	0.653	2.65	الدنيا	10
		32	0.00	4	العليا	
0.01	20.52-	32	0.447	1.84	الدنيا	11
		32	0.336	3.87	العليا	
0.01	11.90-	32	0.592	2.31	الدنيا	12
		32	0.396	3.81	العليا	

تابع جدول (3)

0.01	9.25-	32	0.553	2.38	الدنيا	13
		32	0.498	3.59	العليا	
0.01	21.08-	32	0.396	1.18	الدنيا	14
		32	0.336	3.12	العليا	
0.01	12.35-	32	0.715	2.43	الدنيا	15
		32	0.00	4	العليا	
0.01	13.93-	32	0.545	2.65	الدنيا	16
		32	0.00	4	العليا	
0.01	11.36-	32	0.508	2	الدنيا	17
		32	0.504	3.43	العليا	
0.01	12.35-	32	0.715	2.43	الدنيا	18
		32	0.00	4	العليا	
0.01	11.37-	32	0.761	2.46	الدنيا	19
		32	0.00	4	العليا	
0.01	13.55-	32	4.918	1.87	الدنيا	20
		32	0.504	3.56	العليا	
0.01	9.05-	32	0.567	2.25	الدنيا	21
		32	0.507	3.46	العليا	
0.01	11.22-	32	0.447	2.15	الدنيا	22
		32	0.508	3.5	العليا	
0.01	11.98-	32	0.592	2.18	الدنيا	23
		32	0.439	3.75	العليا	

تابع جدول (3)

0.01	14.40-	32	0.564	2.56	الدنيا	24
------	--------	----	-------	------	--------	----



		32	0.00	4	العليا	
0.01	17.04-	32	0.482	1.65	الدنيا	25
		32	0.470	3.68	العليا	
0.01	17.56-	32	0.456	1.28	الدنيا	26
		32	0.439	3.25	العليا	
0.01	28.93-	32	0.296	1.09	الدنيا	27
		32	0.245	3.06	العليا	
0.01	15.15-	32	0.507	1.46	الدنيا	28
		32	0.482	3.34	العليا	
0.01	14.08-	32	0.498	1.59	الدنيا	29
		32	0.439	3.25	العليا	
0.01	11.80-	32	0.707	2.37	الدنيا	30
		32	0.245	3.93	العليا	
0.01	-	32	2.051	80.71	الدنيا	الدرجة الكلية
		30.470	32	1.367	94	

ويتضح من الجدول السابق أن قيم اختبار ت للفروق بين درجات الطلاب في المجموعات الدنيا ودرجات الطلاب في المجموعات العليا بالنسبة لفقرات المقياس، وكذلك الدرجة الكلية كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01)؛ وعلى 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 (4) تلك المعاملات ومستوى دلالتها.

جدول (4) معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الدراسية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	**0.41	١١	*0.21	٢١	**0.35

**0.27	.٢٢	*0.21	.١٢	**0.20	.٢
*0.20	.٢٣	*0.21	.١٣	**0.35	.٣
*0.19	.٢٤	*0.27	.١٤	**0.29	.٤
**0.26	.٢٥	*0.23	.١٥	**0.22	.٥
**0.32	.٢٦	**0.30	.١٦	**0.31	.٦
*0.21	.٢٧	**0.31	.١٧	**0.22	.٧
**0.26	.٢٨	*0.21	.١٨	**0.46	.٨
**0.53	.٢٩	*0.21	.١٩	**0.34	.٩
**0.31	.٣٠	*0.23	.٢٠	*0.20	.١٠

\*\* تعني مستوى الدلالة 0.01، و \* تعني مستوى الدلالة عند 0.05

ويتضح من الجدول السابق أن بعض معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01 وبعضها دال عند مستوى دلالة 0.05، 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 مقياس المهارات الدراسية على درجة مناسبة في اتساقه الداخلي.

**2-3 حساب الثبات:** قام الباحث بحساب الثبات من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغ 0.50، وهذا يعني أن المقياس على مستوى جيد من حيث قيمة الثبات.

**ثانياً: مقياس جودة حياة الطالب الجامعية:** والذي سبق للباحث إعداده في دراسة سابقة (الحسينان، 2015)، ويتكون المقياس من (51 عبارة)، موزعة على (9 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 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 ( 0.90 ) وهو يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

وكذلك تم حساب الثبات على عينة الدراسة الحالية للدرجة الكلية لمقياس جودة

حياة الطالب الجامعية، وأبعاده المختلفة، وهو ما يتضح في الجدول (5)

جدول(5) معاملات الثبات لمقياس جودة حياة الطالب الجامعية على عينة الدراسة

الاستطلاعية(ن=102)

الأبعاد	عدد الفقرات	الثبات	الأبعاد	عدد الفقرات	الثبات
التخطيط	6	0.66	جودة الحياة الأسرية	8	0.77
الكفاءة الذاتية	4	0.56	جودة الحياة النفسية	9	0.72
الرضا عن الحياة	6	0.76	جودة الحياة الأكاديمية	8	0.74
جودة الحياة الدينية	3	0.47	جودة إدارة الوقت	3	0.35
جودة الحياة الاجتماعية	4	0.79	الدرجة الكلية لجودة الحياة الجامعية	51	0.90

ويتضح من الجدول (5) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مناسبة ، ويرجع

انخفاض قيمة معامل الثبات في كل من جودة الحياة الدينية، وجودة إدارة الوقت لقلة عدد فقراتهما(3 فقرات)، ونظراً لأهمية هذين البعدين من الناحية النظرية فقد رأى الباحث الاحتفاظ بهما.

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:

- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، والتكرارات والنسب المئوية لمجمل إجابات أفراد عينة الدراسة.
  - ٢- معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة ولتحليل نتائج الدراسة.
  - ٣- اختبار كاي تربيع.
  - ٤- اختبار T test لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين.
  - ٥- اختبار تحليل التباين الثلاثي ذي التصميم العاملي (2×2×3).
  - ٦- اختبار شيفيه "Sheffe" للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسط المجموعات.
  - ٧- استخدام معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronpach) لحساب ثبات أدوات الدراسة.
- استعراض نتائج الدراسة ومناقشتها:

**الفرض الأول :** يتفاوت طلاب جامعة المجمعة في ممارستهم للمهارات الدراسية. وللتحقق من هذا الفرض 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 ال مهارات تصاعدياً بناءً على درجة ممارستها، وهي موضحة في الجدول (6).

جدول (6) التكرارات والنسب المئوية وقيمة مربع كاي و المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى ممارسة طلاب جامعة المجمعة للمهارات الدراسية

رقم الفقرة	الترتبة	المهارات الدراسية	دائم	أحياناً	نادر	أبداً	مربع كاي ودالاتها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١.	6	التهيؤ للدراسة	61	129	47	9	122.3**	2.98	0.766	أحياناً

				3.7	19.1	52.4	24.8	%	والاستنكار		
دائماً	0.677	3.43	**180.2	2	20	93	131	ت	تفعيل الدافعية	24	.٢
				0.8	8.1	37.8	53.3	%	والحماس للدراسة		
دائماً	0.763	3.33	**143.3	6	26	94	120	ت	تفعيل الميل	20	.٣
				2.4	10.6	38.2	48.8	%	لِلدراسة		
دائماً	0.770	3.369	**153.6	6	26	85	129	ت	تحديد الأهمية	21	.٤
				2.4	10.6	34.6	52.4	%	العملية		
دائماً	0.576	3.658	**170.5	0	13	85	175	ت	الثقة بالنفس	29	.٥
				0	5.3	23.6	71.1	%			
أحياناً	0.764	3.227	**113.3	3	41	99	103	ت	مقاومة تشتت	13	.٦
				1.2	16.7	40.2	41.9	%	الانتباه أثناء المحاضرة		
دائماً	0.716	3.264	**149.5	5	24	118	99	ت	مقاومة تشتت	15	.٧
				2	9.8	48	40.2	%	الانتباه أثناء الاستذكار		
أحياناً	0.779	2.987	**130.4	12	40	133	61	ت	الاستعداد	7	.٨
				4.9	16.3	54.1	24.8	%	للاختبارات		
أحياناً	0.803	3.061	**98.4	9	45	114	78	ت	تلخيص محتوى	8	.٩
				3.7	18.3	46.3	31.7	%	المادة الدراسية		
دائماً	0.636	3.659	**326.6	4	10	52	180	ت	وضع الخطوط	30	.١٠
				1.6	4.1	21.1	73.2	%	تحت الأسطر المهمة		
أحياناً	0.834	3.182	**100.1	10	37	97	102	ت	وضع رسوم	12	.١١
				4.1	15	39.4	41.5	%	توضيحية للمادة الدراسية		
دائماً	0.759	3.296	**132.8	5	30	98	113	ت	تنمية طرق	19	.١٢
				2	12.2	39.8	45.9	%	الاستذكار		
دائماً	0.982	3.284	**154.1	2	26	118	100	ت	استخدام القراءة	18	.١٣
				0.8	10.6	48	40.7	%	النموذجية		
نادراً	0.879	2.395	**61.05	36	80	102	28	ت	مراجعة المواد	1	.١٤

				14.6	32.5	41.5	11.4	%	الدراسية		
دائماً	0.766	3.422	**176.5	6	24	76	140	ت	تهيئة مكان	23	.١٥
				2.4	9.8	30.9	56.9	%	المذاكرة		
دائماً	0.668	3.520	**219.1	2	18	76	150	ت	تدوين الملاحظات	27	.١٦
				0.8	7.3	30.9	61	%			
أحياناً	0.775	3.174	**111.8	6	38	109	93	ت	تقويم العمل	10	.١٧
				2.4	15.4	44.3	37.8	%	الدراسي		
دائماً	0.704	3.504	**217.1	6	12	80	148	ت	انتقاء الأصدقاء	25	.١٨
				2.4	4.9	32.5	60.2	%	المميزين علمياً		
دائماً	0.726	3.532	**238.5	6	16	65	159	ت	الرضا عن	28	.١٩
				2.4	6.5	26.4	64.6	%	التخصص		
أحياناً	0.826	3.174	**101.9	10	36	101	99	ت	التسميع اللفظي	11	.٢٠
				4.1	14.6	41.1	40.2	%			
دائماً	0.070	3.272	**144.1	3	28	114	101	ت	وضع الأهداف	16	.٢١
				1.2	11.4	46.3	41.1	%	الدراسية		
أحياناً	0.743	3.243	**123.6	3	36	105	102	ت	التحقق من	14	.٢٢
				1.2	14.6	42.7	41.5	%	الأهداف الدراسية		
دائماً	0.788	3.268	**118.9	5	37	91	113	ت	المشاركة	17	.٢٣
				2	15	37	45.9	%	والمناقشة الصفية		
دائماً	0.686	3.516	**218.8	2	21	71	152	ت	استخدام الحاسب	26	.٢٤
				0.8	8.5	28.9	61.8	%	الآلي والإنترنت		
أحياناً	0.871	3.142	**85.54	12	42	91	101	ت	إجراء البحوث	9	.٢٥
				4.9	17.1	37	41.1	%	العلمية		
أحياناً	0.988	2.772	**26.19	31	61	87	67	ت	قراءة الكتب	3	.٢٦
				12.6	24.8	35.4	27.2	%	والمراجع المرتبطة		
									بالمقرر الدراسي		
أحياناً	0.971	2.597	**24.60	37	74	86	49	ت	قراءة الرسائل	2	.٢٧
				15	30.1	35	19.0	%	والبحوث العلمية		
أحياناً	0.961	2.804	**34	27	61	91	67	ت	استخدام المعاجم	4	.٢٨
				11	24.8	37	27.2	%	والموسوعات		

أحياناً	0.909	2.898	**58.43	21	52	104	69	ت	جمع المعلومات من مصادرها المختلفة	5	.٢٩
				8.5	21.1	42.3	28	%			
دائماً	0.734	3.386	**165.3	6	19	95	126	ت	توظيف المعلومات السابقة في التعلم الجديد	22	.٣٠
				2.4	7.7	38.6	51.2	%			
أحياناً	0.290	3.21							المجموع		

\*\* وتعني مستوى الدلالة عند (0.01)

ويتضح من الجدول السابق أن مدى ممارسة طلاب جامعة المجمع للمهارات الدراسية يتراوح بين نادراً ، ودائماً، إذ بلغ أقل متوسط ( 2.395)، وأعلى متوسط بلغ (3.658) وبمتوسط عام بلغ (3.21 من 4). ويظهر من الجدول أن الطلاب يمارسون مهارة وضع الخطوط تحت الأسطر المهمة بدرجة أكبر من غيرها وبمتوسط قدره (3.659)، يليها مهارة الثقة في النفس (3.658)، يليها مهارة الرضا عن التخصص (3.532)، يليها مهارة تدوين الملاحظات (3.520)، يليها مهارة استخدام الحاسب الآلي والإنترنت (3.516)، ثم مهارة انتقاء الأصدقاء المميزين علمياً (3.504). أما المهارات الدراسية التي نادراً ما يمارسها الطلاب، فكانت مراجعة المواد الدراسية (2.395).

كما يتضح من الجدول السابق أن هناك (16) مهارات وبنسبة 53% يمارسها الطلاب بشكل دائم، وأن هناك (43) مهارة، وبنسبة 67% يمارسها الطلاب أحياناً، وأن (1) من المهارات الدراسية، وبنسبة 4% 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 (50%)؛ ولم تقل النسبة لاستجابات أفراد العينة من حيث الممارسة عن (50%)؛ وهذا يدل على أن طلاب جامعة المجمع 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 (0.01)، وهذا يعني وجود تفاوت في ممارسة المهارات الدراسية بين أفراد العينة. وقد يكون السبب في كون الطلاب يمارسون المهارات الدراسية بشكل مختلف يعود لدرجة تمكنهم منها، ففي الدراسة التي قام بها النصار (1431هـ) 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 يذكرون 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 له. وقد يكون السبب في ممارستهم أحياناً للسلوكيات لما قد يعتقد بعضهم من عدم فائدة تلك ال مهارات أو لأنهم يفضلون ممارسة عاداتهم التي تعودوا عليها سابقاً 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، خصوصاً فيما يتعلق بعدم قيام الطلاب بمراجعة المواد الدراسية، وهذا قد يعيق تقدم الطالب أكاديمياً، حيث تمثل المراجعة المستمرة للمواد الدراسية العمود الفقري لعمل الطالب، وإذا لم يجتهد في ذلك، فإن جهوده تضيع سداً، وهذا ما لاحظته الباحث على طلاب الجامعة، حيث يؤخر الطلاب مراجعة المواد الدراسية إلى نهاية الفصل الدراسي، وعند قرب الاختبارات فقط. وهذه النتيجة التي توصل لها الباحث تعكس واقعاً 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 الفرض الأول قد تحقق.

**الفرض الثاني:** توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمع. وللتحقق من هذا الفرض 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 (7) معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية.

جدول (7) معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية على مقياس المهارات الدراسية وكل من

الدرجة الكلية لمقياس جودة حياة الطالب الجامعية وأبعاده المختلفة

أبعاد جودة الحياة الجامعية	معامل الارتباط	أبعاد جودة الحياة الجامعية	معامل الارتباط
التخطيط	**0.49	جودة الحياة الأسرية	**0.27
الكفاءة الذاتية	**0.50	جودة الحياة النفسية	**0.38
الرضا عن الحياة	**0.33	جودة الحياة الأكاديمية	**0.41
جودة الحياة الدينية	**0.37	جودة إدارة الوقت	**0.43
جودة الحياة الاجتماعية	**0.27	الدرجة الكلية لجودة	**0.57

الحياة الجامعية		
-----------------	--	--

### \*\* تعني أن مستوى الدلالة 0.01

ويتضح من الجدول (7) أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية بأبعادها المختلفة، وهذا يدل على أن هذه العلاقة تتوافق مع ما أشار إليه رينكوسكاي ودمينوا إلى أن الطلاب الذين يحصلون على درجات مرتفعة في مقياس العادات الدراسية يتميزون بالحيوية والثقة بالنفس وضبط النفس والتحمل والكد والتنظيم، كما أنهم مهيوون للإنجاز الدراسي (غبرس، 1991)، أي إن ممارسة الطلاب للمهارات الدراسية، يمثل انعكاس لجودة حياتهم، فشعور الطالب بأنه يعيش حالة صحية جسدية ونفسية واجتماعية و أسرية، 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، والتي 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 ومعلمهم وأقرانهم، وهذا يشير إلى أن جودة الحياة الجامعية بما تتضمنه من إدراك الطلاب لامكانية إشباع حاجاتهم في البيئة الجامعية، قد تؤثر في ممارستهم للمهارات الدراسية.

ويرى إبراهيم وصديق (2006: 278) 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 الحالية، حيث ارتبطت جودة حياة الطالب الجامعية

بممارسة للمهارات الدراسية، وتمثل هذه المهارات، مجموعة ال نشاطات التي يقوم بها للتحكم في سلوكه الدراسي.

كما أن العلاقة الايجابية تعني أيضاً أن ممارسة المهارات الدراسية، ينعكس على تحسن جودة الحياة، ولقد وجد حسن علي ( 2013 ) 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 ان ارتباط هذين البعدين بالدرجة الكلية لجودة الحياة كانت أيضاً ضعيفة، وهذا ربما أنعكس على نتائج الدراسة.

وبناء على هذه النتيجة يمكن أن نقول بأن الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ممارسة المهارات الدراسية وجودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمع قد تحقق.

**الفرض الثالث:** توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف كل من الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (نظري-علمي)، ومستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض-متوسط-مرتفع)، والتفاعلات بينها لدى طلاب جامعة المجمع ، لصالح المستوى المرتفع.

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين **ذا التصميم**

**العالمي (2×2×3)** 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 مضافاً إليه الانحراف المعياري (م+ع)، أما المنخفضون فهم الأفراد الحاصلين على درجات أقل

من المتوسط، مطروحاً منها الأنحراف المعياري (م . ع)، أما المتوسطون فهم  
الحاصلون على درجة ما بين (م+ع)، و(م . ع)، والجدول (8) يوضح ذلك.  
جدول (8) نتائج تحليل التباين ذو التصميم (2×2×3) لدرجات مقياس المهارات الدراسية وفقاً  
لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الجنس	378.333	1	378.333	2.400	غير دالة
التخصص	25.902	1	25.902	0.164	غير دالة
جودة الحياة	11932.852	2	5966.426	37.849	0.01
الجنس×التخصص	45.276	1	45.276	0.287	غير دالة
الجنس×جودة الحياة	682.485	2	341.242	2.165	غير دالة
التخصص×جودة الحياة	441.212	2	220.606	1.399	غير دالة
الجنس×التخصص×جودة الحياة	563.836	2	281.918	1.788	غير دالة
الخطأ	36887.612	234	157.639		

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

١ - عدم وجود فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين الذكور والإناث، حيث بلغت قيمة "ف" (2.400) وهي غير دالة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من فطيم (1989) لصالح الطلاب، ودراسة أديبي (2001) لصالح الإناث فيما عدا متغيري الرضا عن المعلم، وتقبل التعليم حيث لم تكن فيهما فروق ذات دلالة إحصائية، بينما تتشابه مع دراسة المصري (2009)، ودراسة الفتلي (2012).

٢ - عدم وجود فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العلمية، حيث بلغت قيمة "ف" (0.164) وهي غير دالة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من: العفنان

(2006)، ودراسة زيان (2007)، ودراسة النصار (1431هـ) حيث كانت الفروق لصالح طلاب التخصصات العلمية. بينما تتشابه هذه النتائج مع نتائج دراسة العبيدي (2013).

٣ توجد فروق دالة إحصائياً في ممارسة المهارات الدراسية بين مستويات جودة الحياة الجامعية، حيث بلغت قيمة "ف" (37.849) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01).

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 المجمع. ولمعرفة اتجاه الفروق في ممارسة المهارات الدراسية تبعاً لمستويات جودة الحياة الجامعية، فقد استخدم الباحث "اختبار شيفيه" "Sheffe"، للكشف عن متوسط الفروق بين المجموعات، وأي المجموعات تكون في صالحها الفروق، والجدول (9) يوضح النتائج المتعلقة بذلك.

جدول (9) دلالة الفروق في درجات المهارات الدراسية تبعاً لمستويات جودة الحياة الجامعية

المجموعات	المتوسط	منخفض	متوسط	مرتفع
منخفض	78.52			
متوسط	90.79	** (0.01)		
مرتفع	104.33	** (0.01)	** (0.01)	

ويظهر من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي المستوى المنخفض في جودة الحياة الجامعية (متوسط = 78.52) والطلاب من ذوي المستوى المتوسط متوسط (90.79) 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 = 90.79) والطلاب من ذوي المستوى المرتفع (متوسط = 104.33) 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، والتفاعل بينهما، يرجع إلى أن معظم طلاب عينة الدراسة تعرضوا لخبرات مقاربية في المرحلة الجامعية، كما أنهم من بيئات اجتماعية وثقافية مقاربية، ومن ثم لا يتوقع وجود فروق ذات دلالة في مستويات ممارستهم للمهارات الدراسية.

وفي ضوء نتائج الدراسة فإن الشعور المرتفع بجودة الحياة الجامعية ربما ينعكس في ممارسة المهارات الدراسية، حيث يشير عبدالعزيز محمد (2008) 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 إمكاناته 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، 2008)، 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 المجمع.

- ٢ - لا توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة ال مهارات الدراسية بين طلاب التخصصات النظرية وطلاب التخصصات العلمية لدى طلاب جامعة المجمع.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف مستويات جودة الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة المجمع 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 المجمع.

وبناء على هذه النتائج يمكن أن نقول بأن الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في ممارسة المهارات الدراسية باختلاف كل من الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (نظري-علمي)، ومستوى جودة الحياة الجامعية (منخفض-متوسط-مرتفع)، والتفاعلات بينها قد تحقق جزئياً فقط لمتغير مستويات جودة الحياة الجامعية.

**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 ضعفاً من قبل الطلاب، في مراجعة المواد الدراسية، ولهذا يوصي الباحث بتطوير أساليب تقويم الطلاب، وعدم الاكتفاء بالطرق التقليدية التي تعتمد على الاختبارات النهائية.
- 2- 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.
- ٣- ضرورة تدريس مقررات عن المهارات دراسية لرفع مستوى مهارات الطلاب وطرق مذاكرتهم واستعدادهم للاختبار في الجامعة.

٤- الاهتمام بوضع أدلة تعليمية وإرشادية لتعريف الطلاب بالمهارات الدراسية وطرق الاستذكار.

**هذا واستكمالاً للدراسة الحالية فإن الباحث يتقدم بالمقترحات التالية:**

- ١- إجراء دراسة لبناء برنامج إرشادي في ضوء مفهوم جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ودراسة أثره في تحسين الجودة والمهارات الدراسية.
- ٢- دراسة التشابه العملي للمهارات الدراسية وفق الجنس والتخصص الدراسي.
- ٣- دراسة العلاقة بين الصحة النفسية وممارسة المهارات الدراسية لدى طلاب الجامعة.



## المراجع العربية

- إبراهيم، عبدالله إبراهيم، و صديق، سيدة عبدالرحيم ( 17، 2006-19ديسمبر). دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. قدم إلى ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط .
- أبو علام، العادل محمد (1994). التحليل العاملي للسلوك الدراسي المرتبط بالتحصيل الأكاديمي. *حوليات كلية الآداب*، 14، 6-130 .
- أديبي، عباس عبد علي (2001). قدرات التفكير الابتكاري في علاقتها بعادات الاستنكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، البحرين، 2(3)، 77-166.
- أرنوط، بشرى اسماعيل (2008). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. *مجلة رابطة التربية الحديثة*، (2)، 313-389.
- الأنصاري، بدر محمد ( 17، 2006-19ديسمبر). 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 ( 2012). جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 2(1)، 69-106.
- حافظ، نبيل ؛ رامت، محمود؛ الدقميري، فاطمة (2014). مقياس المهارات الدراسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي التحصيل المنخفض. *مجلة الارشاد النفسي*، 38، 426-446.
- حسن علي، حسام الدين (2013). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، (154)، 625-672.
- الحسينان، إبراهيم بن عبدالله (2015). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمع، المجلة التربوية* ، جامعة سوهاج ، 41.
- رزق، محمد عبدالسميع (2002). الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستدكار. *مجلة جامعة أم القرى*، 13(2)، 79-120.

- زيان، ماجدة عبدالنواب حامد ( 2007). العادات الدراسية لطلبة الجامعة وعلاقتها بالتحصيل والتخصص الأكاديمي. *مجلة القراءة والمعرفة*، مصر، 67، 14 - 58.
- العادلي، كاظم كريدي (17، 2006-19 ديسمبر). *مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرتفاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات*. قدم إلى ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- عبدالعزيز محمد، عصام فريد ( 2008، 20-21 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.
- عبدال موجود، محمد كامل (1996). البنية العاملية لسلوك الاستنكار لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 9(3)، 358-385.
- عبود، محمد؛ جرادات، عبدالكريم (2014). *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 الانسانية*، 28(9)، 2187-2220.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل ( 2013). *التكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 2(35)، 147-171.
- العفنان، علي بن عبدالله ( 2006). *العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة التربية وعلم النفس*، (27)، 107-166.
- غبرس، كميل عزمي (1991). *السلوك الدراسي ومشكلاته في علاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية التربية بسوهاج*. *مجلة أسس لعلوم وفنون التربية الرياضية*، مصر، 1(6)، 51-90.
- الفتلي، حسين هاشم هندول (2012). *التحصيل الدراسي وعلاقته بالعادات الدراسية ودافع الإنجاز في المواد الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية*. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، جامعة الكوفة، 6(11)، 7-29.
- الفر، إسماعيل صالح؛ والنواجحة، زهير عبدالحميد ( 2012). *الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدراسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية*. *مجلة جامعة الأزهر، غزة، سلسلة العلوم الإنسانية*، 14(2)، 57-90.

- فطيم، لطفي محمد ( 1989). العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية البحرين الجامعية. *المجلة العربية للعلوم الإنسانية* ، جامعة الكويت ، (36)9، 113-137.
- القرشي، عبدالفتاح إبراهيم ( 1997م). مقياس السلوك الدراسي لطلبة الجامعة، *المجلة التربوية*، (43)11، 111-151.
- محمود، هويدة حنفي؛ الجمالي، فوزية عبد الباقي ( 2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً. *أمارياك*، (1)1، 61-115.
- مشري، سلاف ( 2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية). *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، 8، 215-237.
- المصري، محمد ( 2009) العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات كلية العلوم التربوية بجامعة الإسراء الخاصة، *مجلة جامعة دمشق*، 25(3،4)، 341-370.
- مصطفى، هانم مصطفى ( 2009). بناء مقياس جودة الحياة للمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، الإسماعية*، 3، 225-254.
- منسي، محمود عبدالحليم؛ كاظم، علي مهدي ( 2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. *أمارياك*، (1)1، 41-60.
- المهدي ابراهيم، أحمد محمد؛ محمد صالح، مسعد عبدالعظيم ( 2005). مهارات الدراسة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بأسسيوط*، (21)1، 1-47.
- مقداي، محمد فخري( 1999). مدى تمكن طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك من المهارات الدراسية. *جرش للبحوث والدراسات*، (3)2، 213-244.
- النصار، صالح بن عبدالعزيز ( 1431هـ). 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 ( 2011). مشروع تطوير المهارات الدراسية للطلاب في الجامعات السعودية. *المجلة السعودية للتعليم العالي*، 5، 129-134.

يعقوب النور، أحمد (2013). فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الدراسي. *مجلة كلية التربية بنها*، 2(94)، 151-178.

#### 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. (4<sup>th</sup>). 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
- 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 .