المهارات الدراسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

إعـــداد

أ. أميرة بنت أمعادي علاجي
ماجستير في التربية (تخصص الإرشاد النفسي)

الناشر

المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة

جمهورية مصر العربية

يناير ٢٠١٩م

المهارات الدراسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

أ. أميرة بنت أمعادي علاجي
ماجستير في التربية (تخصص الإرشاد النفسي)

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما يهدف إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال مهارات الدراسة لدى طالبات المرحلة الثانوية، وأيضًا إلى الكشف عن أي مهارة أكثر من غيرها إسهاما في التنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية، من خلال مقياس المهارات الدراسية (إعداد: الباحثة)، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية (إعداد: الباحثة)، وتكونت عينة البحث من(٤٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، واستخدمت معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج للتحليل الإحصائي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين المهارات الدراسية وجودة الحياة الاكاديمية وأبعادها المدروسة لدى طالبات المرحلة الثانوية عند مستوى دلالة ٠،٠٥% و ٠،٠١%. كما أشارت قيمة (ف) إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة من خلال مهارات الدراسة عند مستوى دلالة ٠،٠١.

الكلمات المفتاحية: المهارات الدراسية، جودة الحياة الأكاديمية، طالبات المرحلة الثانوية.

Study skills and their relation to the quality of academic life among secondary school Female students

Amira Bent Amaady Alagy
Master's in Education (Psychological Counselling)

Abstract:

The current research aims at revealing the relationship between the study skills and the quality of academic life among secondary school students. It also aims to predict the quality of academic life through the study skills of secondary school students, and also to reveal any skill that contribute to predicting the quality of academic life more than other skills of secondary school students. That could be implemented through the study skills scale (prepared by the researcher) and the quality of academic life scale (prepared by the researcher). The results were found to be statistically significant relationship between the study skills and quality of academic life and the studied dimensions of secondary school students at a level of significance of 0.05% and 0.01%. The value of (P) indicated the possibility of predicting the quality of academic life and its studied dimensions through the skills of the study at the level of significance of 0.01.

Keywords: study skills, quality of academic life, high school students

المهارات الدراسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

إعداد الباحثة

أميرة بنت أمعادي علاجي

ماجستير في التربية (تخصص: الإرشاد النفسي)

المقدمة:

الطلاب ثروة بشرية يمكن استثمارها في تنمية المجتمعات وتقدمها في مجالات الحياة المختلفة، وتأسيس هذا النوع من الطلاب يحتاج إلى مؤسسة عصرية تؤدي أدوارها التي يتوقعها منها المجتمع، ويدخل في نطاق ذلك الدور التكيف مع مفاهيم العصر، وتدفق المعلومات بلا حدود عبر الكمبيوتر وشبكة الإنترنت، وتصميم البرامج التربوية والنفسية والمهنية التي تستجيب لحاجاتهم، وحصر قدراتهم وابتكاراتهم في جميع المجالات وهذا يتطلب رعايتهم من النواحي الاجتماعية والنفسية والتعليمية (سالي حبيب،٢٠١٦، ٢٢٤).

ومن هنا فإن الباحثة تسلط الضوء على التطور الحاصل في المجال التعليمي التي لابد أن تسعى له المؤسسات التعليمية لاسيما وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية بالاهتمام بجودة الحياة الأكاديمية للطلاب بما تحتويه من عناصر وأبعاد تنمي قدرات ومهارات الطلاب

متمثلة في البراعة في تحقيق الأهداف، والرضا، والمساندة، والكفاءة الدراسية، لنشره في كافة مدارسها تحقيقًا للتطور التقني والتكنولوجي التي تدعو له رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.

وبما أن عملية التعليم عملية معقدة تحتاج لجهد من قبل المتعلمين أو من قبل المعلمين، فالمتعلم عليه أن يبذل الجهد حتى يحصل على المعرفة من المعلم، والمعلم عليه أيضًا أن يبذل الجهد حتى يستطيع أن يوصل تلك المعرفة للمتعلم بطريقة سهلة وبسيطة وغير مشتتة للمتعلم، ولتحقيق جودة أكاديمية في البيئات المدرسية لابد من تسليط الضوء على المهارات التي لابد أن نسعى لإكسابها للطلاب فهي شيء يمكن تعلمه أو تكوينه لدى المتعلم عن طريق المحاكاة والتدريب وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها (عبد الغفار،١٩٩٧: ٢١٣).

ومن أهم المهارات التي يحتاج الطلاب لمعرفتها وإتقانها في جميع مراحلهم التعليمية المهارات الدراسية لما لها من أثر كبير على المستوى الدراسي والتحصيل، فالطالب يحتاج إلى المساعدة في ذلك خاصة في مراحل التعليم الأساسي ويحتاج لمن يرشده من أجل معرفة المهارات

الصحيحة والتدريب عليها وتطبيقها والابتعاد عن المهارات الخاطئة (القصابي،٢٠١٠، ٣).

وتشير الباحثة باهتمام خبراء التربية وعلم النفس منذ وقت طويل بالمهارات الدراسية لأنها تمثل أنماطًا سلوكية خاصة، يكتسبها الطلاب من خبراتهم المتكررة في التحصيل الدراسي.

فقد أشار "جالو ورونالدو" على أن تمتع المتعلمين بمهارات دراسية مؤشرًا لأن يكون ناجحًا في عمله، وهذا يتطلب الرغبة والتفاني والعمل من أجل تعلم أكثر فاعلية، وفي هذا المجال يؤكدون على ضرورة توافر الدافع بجانب استخدام المهارات الدراسية في التعلم وأنشطته، فإذا أراد المتعلم أن يحقق لنفسه المزيد في الوقت، فالدوافع الذاتية هي مصدر قوي لتحقيق ذلك مع التركيز على الحوافز الخارجية، وضرورة التوضيح للطلاب فهم ما يتعلمونه والإجابة عن تساؤلاتهم (في: شبيب والنبهاني،٢٠١٤، ٥٢).

وفي ظل تغير النظرة إلى طرق التعلم القديمة القائمة على التلقين والتكرار والحفظ والقدرة على الاسترجاع؛ إلى تعلم الطلاب ذاتيًا: كيف يتعلمون بأنفسهم، وكيف يبحثون عن المعلومات ويسعون إلى اكتشافها وتطويرها بما يخدم مجتمعاتهم، فأصبح الطلاب عمومًا بحاجة مهارات دراسية

تمكنهم من مسايرة هذه التطورات، وتيسر تعلمهم، وتعينهم على أداء واجباتهم ومهامهم الدراسية بالشكل الذي يعود عليهم بالنفع والفائدة وتحقيق ما يطمحون إليه (الأنصاري،٢٠٠٦، ٢١٤).

لذا كان من المهم معرفة مدى وجود علاقة بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمرشدة طلابية في مدارس التعليم العام، بأن الطالبات يبذلن جهدًا عقليًا، وجسميًا أثناء الاختبارات بالإضافة إلى الجهد النفسي مع نهاية كل فصل دراسي، إلا أن الدرجات تكون في مستوى منخفض بالنسبة لتوقعات الطالبة، بخلاف بعض الطالبات اللاتي يبذلن جهدًا أقل ولكن مستوى عالي من الدرجات، ولا يعود هذا الفرق في قدراتهم العقلية بقدر ما يعود ذلك على المهارات الدراسية التي تتبعها كل طالبة عن غيرها، والتي اتقنتها قبل بدء موسم الاختبارات فاستخدام المهارات الدراسية من تركيز وانتباه اثناء الحصة الدراسية، والقدرة على إدارة الوقت منذ بداية العام حتى نهايته فيما يخص المقررات الدراسية المختلفة، والاستعداد الجيد للاختبار، والقدرة على تدوين

الملاحظات من معلومات وخبرات وتجارب مرت بها الطالبة اثناء تواجدها في الفصل الدارسي قادر على إيجاد تباين بين نتائج الطالبات في نهاية العام، بالإضافة إلى ارتباط هذا التباين بحرص الطالبة على تحقيق الجودة الاكاديمية بما يتعلق في تحقيقها لأهدافها وتطوير حياتها الأكاديمية ويعكس هذا رضاها عن حياتها الدراسية من واقع تنفيذ الباحثة للبرامج الارشادية حول المستوى التحصيلي فإن بعض الطالبات يعترفن بعدم رضاهم عن حياتهم الدراسية ولكنهن في نفس الوقت لا يحرصن على الجودة في حياتهن مما يؤدي لعدم توافقهن نفسيًا وتربويًا داخل البيئة المدرسية، ورغم ما يُقدم للطالبة من مساندة ورعاية من قبل منسوبات المدرسة (الارشاد الطلابي، والمعلمات، والزميلات) إلا عدم إدراكها لذلك وعدم قدرتها على الاستفادة من قدراتها يضعف عملية المساندة المقدمة لها، بالتالي قدرتها على الإنجاز الأكاديمي.

وتأكيدًا لما سبق فإن (حسن،٢٠٠٥، ١٧) أشار إلى أن ادراك الطلاب لجودة الحياة الأكاديمية يؤثر على أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم وتقدير الطلاب لجودة الحياة الأكاديمية وإدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها.

ولعدم تطبيق جودة الحياة الأكاديمية بشكل كافي في المدارس أشار (Glasser,1998) أنه إذا لم تستطع النظم والمؤسسات التعليمية وحتى الأسر أن تساعد على رفع مستوى الجودة لدى الأفراد الذين تقدم لهم الخدمات فإنها ستفشل في التواصل معهم، كما أكد على ضرورة تحقيق مستوى الجودة الأكاديمية التي تمثل احد مكونات الجودة الشاملة، لأنها تفيد في علاج حالات عدم توافق المتعلمين مع المجتمع المدرسي، وتحسين مستوى جودة حياة كل من الطلاب والمعلمين والآباء، وجميع العاملين بالمدرسة (في:سالي حبيب،٢٠١٦، ٢٢٥).

ورغم حداثة جودة الحياة الأكاديمية إلا أن هناك بعض من الدراسات تناولت هذا الموضوع في البيئة التعليمية ومعظمها في المرحلة الجامعية، لذلك ترى الباحثة أن المرحلة الثانوية مرحلة عمرية مميزة في حياة الطلاب وتٌأثر في شخصياتهم ومسار حياتهم، فهي مرحلة تحديد واختيار التخصص الجامعي الذي بدوره يحدد الحياة الوظيفية المستقبليه لهم، فدراسة (عزب،٢٠٠٤، ٦٢٥) أشارت أن تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلاب تؤثر في الجانب النفسي لديهم لاسيما ممن يتعرضون للاكتئاب، نتيجة

الضغوطات الدراسية او عدم القدرة على التكيف مع البيئة الصفية نتيجة ضعف المهارات الدراسية لدى الطلاب.

ومن منطلق أهمية تطبيق الجودة الأكاديمية في مدارس التعليم العام فقد أوضحت (سمية جميل وداليا عبد الوهاب،٢٠١٢، ٨٧) في دراسة تم إجرائها على طلاب المرحلة الثانوية، بأن الانتباه والتركيز، والانفعال الإيجابي أثناء المذاكرة وتنظيم وقت المذاكرة أدى إلى تحسن ملحوظ في أبعاد جودة الحياة ككل في التقدير الذاتي، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والحرص والاهتمام بالأنشطة الأدبية والعلمية والاجتماعية.

كما أوضحت دراسة (سالي حبيب،٢٠١٦، ٢٥٧) التي أجرتها على فئة من الطالبات الموهوبات بأن العمل على تحسين جودة الحياة الاكاديمية لديهن زاد من إدراك الطالبة لقدراتها، ومهاراتها، ووعيها بالمحافظة على هذه الموهبة ومحاولة صقلها وتطويرها، بالإضافة إلى محاولتهن مواجهة المهام التعليمية والمشكلات التي تؤثر بالسلب على أدائهم الأكاديمي.

وتشير الباحثة بأن وعي الطلاب بعمق العلاقة بين المهارات الدراسية والجودة الأكاديمية مؤشر لتحصيل دراسي عالي، لذلك أشار (Lawton,M.et.A1,1999,178) بأن

إدراك الفرد وما يصدره من تقييم لتحصيله الدراسي يعتبر ذا أهمية كبيرة في الحكم على وجود أو غياب أحد المؤشرات الذاتية كمظهر من مظاهر جودة الحياة الأكاديمية.

ومن هنا؛ لابد أن تحرص المؤسسات التعليمية الحكومية والأهلية، على العمل بتحسين جوانب جودة الحياة الأكاديمية حيث أوضحت (سوسن الجلبي،٢٠٠٧، ٣٠٠) أن الجودة الأكاديمية تعمل على إشباع حاجات الطلاب وترفع مستوى مخرجات المؤسسة التعليمية لتتواءم مع احتياجات الدولة وطموحاتها ومع متطلبات سوق العمل لتكون قادرة على مواجهة المنافسة الإقليمية والعالمية وللوصول بخدماتها التعليمية والبحثية والمجتمعية لأعلى جودة ممكنه بأفضل الوسائل وأقل التكاليف.

ولكون جودة الحياة الأكاديمية مكونًا أساسيًا، فقد دلت نتائج دراسة صالح (١٩٩٠) ارتباط جودة الحياة الأكاديمية بالمؤشرات الموضوعية مثل التعليم والتعلم والخدمات الصحية، والمؤشرات الذاتية مثل السعادة والرضا عن الذات والآخرين، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والوعي بمشاعر الآخرين وضبط الانفعالات والضبط الداخلي للسلوك والمسئولية الاجتماعية والمشاركة في الأعمال التعاونية والولاء والانتماء

والتوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري والمهني والتفاؤل (في:سالي حبيب،٢٠١٦، ٢٣٣).

ولكون الطالب أصبح هدف ووسيلة في منظومة الجودة الشاملة فقد أشار (Daniel,2003,10) وجوب الاهتمام بنمو قدراته، وطاقاته البدنية والعقلية، والاجتماعية، والأكاديمية، والنفسية، والمهارية، والقيمية الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على جودة الحياة الأكاديمية بأسرها.

وفي ضوء ذلك؛ يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال مهارات الدراسة لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- هل توجد مهارة أكثر من غيرها إسهامًا في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

١. يأتي هذا البحث مسايرة للاهتمام المتزايد بجودة الحياة الأكاديمية عامة، وفي البيئة التعليمية خاصة.

٢. تلعب أبعاد مهارات الدراسة، وأبعاد جودة الحياة الأكاديمية دورًا مهمًا لتغذية طموح الطلبة كونها طريقة يستخدمونها

للوصول لمستوى أكاديمي عالي والوصول للتفوق المترتب عليه تحقيق كل الأهداف التي يسعى لها كل طالب لبناء جودة حياة مهنية ناجحة.

٣. تقديم الفائدة من نتائج هذا البحث للمهتمين من المنتسبين أو العاملين في الميدان التربوي والمؤسسات التربوية الأخرى.

الأهمية التطبيقية:

١. تزويد المكتبة السعودية والباحثين المهتمين بهذا المجال بأداة لقياس المهارات الدراسية وجودة الحياة الأكاديمية في البيئة السعودية.
٢. توجيه المهتمين بوزارة التعليم إلى أهمية جودة الحياة الشخصية والمهنية للطلبة والتي تقوم بدورها بتوجيه للمشرفين التربويين لإثراء دورهم في توجيه العاملين في المجال الميداني في المدارس بتطوير الأسلوب والطريقة في العطاء وتوصيل المعلومات والمعارف للطلبة.
٣. تقديم بعض المؤشرات حول كيفية تحقيق التوازن بين الجانب العقلي للطلبة والجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي للطلبة في البيئة المدرسية.

٤. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تركيز العمل على تدريب الطلبة على ممارسة مهارات الدراسة وإتقانها وربطها بالجوانب الأكاديمية لجودة الحياة لإحداث توازن بين الفرد وبيئته المدرسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. الكشف عن العلاقة بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.
٢. إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال مهارات الدراسة لدى طالبات المرحلة الثانوية.
٣. الكشف عن أي مهارة أكثر من غيرها إسهاما في التنبؤ بجودة الحياة الاكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث:

المهارات الدراسية:

يُعرف كلا من (شبيب والنبهاني،٢٠١٤، ٥٤) المهارات الدراسية: بأنها قدرة المتعلم على اتباع إستراتيجيات تعليمية هادفة لاستذكار وفهم موضوعات المقررات الدراسية واستيعابها مما يزيد من مثابرته لها، وقدرته على التركيز في أثناء الاستذكار، وأن يكون أكثر تقبّلا لها بهدف استرجاعها بفاعلية عند الحاجة للحصول على الدرجات المرتفعة لتحسين

عملية التعلم.

وتُعرف الباحثة مهارات الدراسة إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مهارات الدراسة الذي أعدته الباحثة.

جودة الحياة الأكاديمية:

يُعرف (Ahangr,2010,955) بأن جودة الحياة الأكاديمية للطالب هي حُسن توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه لتحقيق الأهداف المنشودة، وأن تتوافر الشخصية الإنسانية القادرة على التفكير الحر والنقد البناء والقدرة على التغيير والإبداع مع الشعور بالمسئولية تعد من ركائز النمو والاجتماعي والتعليمي والاقتصادي وتحقيق التنمية الشاملة.

وتُعرف الباحثة جودة الحياة الأكاديمية إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية الذي أعدته الباحثة.

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة العلاقة بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية.

- المشاركات Participants:

انقسمت عينة المشاركات إلى مجموعتين هما:

- مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس سلوك مهارات الدراسة، وبلغ عدد المشاركات (٢٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بالمدرسة الثانوية الرابعة بأبي عريش بمنطقة جازان.
- مجموعة الدراسة الميدانية: قامت الباحثة باختيار عينة المشاركات في الدراسة الميدانية والبالغ عددهن (٤٠) طالبة بالمدرسة الثانوية الأولى بمحافظة أبي عريش بمنطقة جازان.

- أدوات البحث:

استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

- مقياس مهارات الدراسة: (إعداد: الباحثة).
- مقياس جودة الحياة الأكاديمية: (إعداد: الباحثة).

فيما يلي عرض لخطوات إعداد أداتي البحث:

أولًا: مقياس مهارات الدراسة:

- خطوات بناء مقياس مهارات الدراسة لطالبات المرحلة الثانوية

مرت عملية بناء المقياس بالمراحل التالية:

أ- الدراسة التحليلية.

ب- إعداد المقياس في صورته المبدئية.

ج- إعداد المقياس في صورته الأولية.

د- إعداد المقياس في صورته النهائية.

فيما يلي استعراض لكل مرحلة من هذه المراحل كما يلي:

(أ) الدراسة التحليلية:

١- الإطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسات: (لطفي فطيم ١٩٨٩؛ السيد أبو هاشم ٢٠٠٨؛ وهلال القصابي ٢٠١٠؛ أحمد العقيل ٢٠١٢؛ وأحمد شبيب، هلال النبهاني ٢٠١٤).

(ب) إعداد المقياس في صورته المبدئية:

مرت هذه المرحلة بالخطوات التالية:

١- وضع المفهوم الإجرائي لمهارات الدراسة وأبعادها المفترضة.

عرفته إجرائيًا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المهارات الدراسية.

وعرفت أبعاد مهارات الدراسة كما يلي:

بعد التركيز ويُعرف بأنه: قدرة الطالبة على التركيز والانتباه بشكل تام الى تفاصيل معينة دون غيرها.

بعد إدارة الوقت وتنظيمه ويُعرف بأنه: قدرة الطالبة على تنظيم وقتها ووضع خطة زمنية مناسبة تلتزم بها.

بعد الاستعداد للاختبار ويُعرف بأنه: قدرة الطالبة على الاستعداد القبلي للاختبار من بداية الفصل الدراسي، وقدرتها على الربط بين شرح المعلمة وأسئلة الاختبار وقدرتها على حل المستويات المختلفة من اسئلة الاختبار.

بعد تدوين الملاحظات ويُعرف بأنه:

قدرة الطالبة على متابعة الملاحظات أثناء شرح المعلمة وأثناء التحضير للدرس والمذاكرة مع الإنصات للمعلمة.

٢- عرض المقياس على المحكمين:

قدم المقياس لعدد (٥) من أساتذة التربية وعلم النفس وأسفرت أرائهم عن الآتي:

- مناسبة العبارات المفترضة لطالبات المرحلة الثانوية.
- تعديل صياغة بعض العبارات "٢-٧-١١-٢٤-٢٩-٣٠".
- حذف العبارات "٤-١٦-٤٣-٤٤"

(ج) إعداد المقياس في صورته الأولية:

مرت هذه المرحلة بما يلي:

١- تحديد التعليمات:

صاغت الباحثة تعليمات تطبيق المقياس في شكل مقدمة تهيئ الطالبة للإجابة عن عبارات المقياس، حيث أشارت إلى أن هناك مجموعة من العبارات التي تعكس بعض المهارات التي تمارسها الطالبة في الجانب الدراسي وأثناء الاختبارات. وطلبت من كل طالبة قراءتها بعناية والإجابة عن كل عبارة بصدق وأمانة بوضع علامة (√) أمام العبارة في الخانة التي تنطبق مع رأيها، وتضمنت التعليمات النقاط التالية:

- عدم كتابة الاسم حرصا على المصداقية في الإجابة.
- التنويه بأن الإجابة على المقياس خاص بالبحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.
- التنبيه بعدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها، وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

٢- التجريب الأولي للمقياس:

تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عدد (٢٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بالمدرسة الثانوية الرابعة بمحافظة أبو عريش، وتم التأكد من:

- عدم ترك الطالبة لأي عبارة دون إجابة.
- عدم اختيار الطالبة أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

- مراعاة الطالبة لتعليمات تطبيق المقياس.

٣- تصحيح المقياس:

تم وضع مقياس تدريجي "رباعي"، حيث تأخذ الاستجابة (دائمًا) الدرجة (٤) وتقل الدرجة تدريجيًا حتى تأخذ الاستجابة (أحيانًا) الدرجة (٣) والاستجابة (غالبًا) تأخذ الدرجة (٢) والاستجابة (نادرًا) تأخذ الدرجة (١).

٤- تقدير صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صلاحية المقياس للتطبيق؛ تم حساب الآتي:

٥- حساب الخصائص السيكومترية: مقياس مهارات الدراسة

الخصائص السيكومترية:

اولا: الصدق

تم حساب صدق المقياس باستخدام الأساليب التالية:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (٥) من المختصين في مجال التربية وعلم والنفس في جامعة جازان، وتم الأخذ بعين الاعتبار تعليمات المحكمين واقتراحاتهم من حيث تعديل الفقرات ومناسبتها او حذفها، واعتبرت الباحثة الأخذ بملاحظة المحكمين وإجراء التعديلات المشار إليها صدق ظاهري وأن الأداة صالحة لقياس ما وضعت له.

صدق المفردات

تم ايجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والتي بلغ عدد أفرادها (٢٥) طالبة يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس مهارات الدراسة

التركيز والانتباه		إدارة الوقت وتنظيمه		الاستعداد للاختبار		تدوين الملاحظات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	,528**	12	,723**	23	,496*	35	,454*
2	,417*	13	,629**	24	,674**	36	,580**
3	,527**	14	,526**	25	,416*	37	,527**
4	,080	15	,759**	26	,767**	38	,594**
5	,570**	16	,241	27	,643**	39	,667**
6	,678**	17	,451*	28	,432*	40	,538**
7	,590**	18	,827**	29	,723**	41	,608**
8	,673**	19	,686**	30	,592**	42	,782**
9	,623**	20	,673**	31	,779**	43	,137
10	,667**	21	,745**	32	,829**	44	,274
11	,578**	22	,662**	33	,415*	45	,421*
*دال عند مستوى 0,05		**دال عند مستوى 0,01		34	,515**	46	,593**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى ٠،٠٥ ، ٠،٠١ وذلك لجميع عبارات المقياس فيما عدا العبارة (٤) من بُعد التركيز والانتباه، والعبارة (١٦) من بُعد إدارة الوقت وتنظيمه، والعبارتين(٤٣ -٤٤) من بُعد تدوين الملاحظات؛ لذا تم حذف هذه العبارات من المقياس، مما يشير إلى صدق المفردات.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات الدراسة (ن = 25)

م	البُعد	معامل الارتباط
1	التركيز والانتباه	.550**
2	إدارة الوقت وتنظيمه	.854**
3	الاستعداد للاختبار	.859**
4	تدوين الملاحظات	.813**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات الدراسة دالة إحصائيا عند مستوى ٠،٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانيا: الثبات

ثبات المقياس من العوامل التي تؤكد صلاحية المقياس للتطبيق، وفي سبيل ذلك قامت الباحثة بحساب الثبات الإحصائي باستخدام معامل ثبات Alpha-Cranback وذلك بعد حذف العبارات غير الدالة في الاتساق الداخلي، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (3)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات الدراسة

م	البُعد	معامل الفا كرونباخ للثبات
1	التركيز والانتباه	,756
2	إدارة الوقت وتنظيمه	.848
3	الاستعداد للاختبار	.709
4	تدوين الملاحظات	.705
	الدرجة الكلية	.863

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠،٧٥٦ – ٠،٨٤٨ – ٠،٧٠٩ – ٠،٧٠٥ – ٠،٨٦٣) وهي معاملات ثبات عالية؛ مما يشير إلى ثبات المقياس، وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس.

ثانيًا: مقياس جودة الحياة الأكاديمية (اعداد الباحثة)

- خطوات بناء مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطالبات المرحلة الثانوية

مرت عملية بناء المقياس بالمراحل التالية:

أ- الدراسة التحليلية.

ب- إعداد المقياس في صورته المبدئية.

ج- إعداد المقياس في صورته الأولية.

د- إعداد المقياس في صورته النهائية.

فيما يلي استعراض لكل مرحلة من هذه المراحل كما يلي:

(أ) الدراسة التحليلية:

١- الإطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسات: (محمود منسي ٢٠١٠؛ حسام الدين علي ٢٠١٣؛ السيد عبد المطلب ٢٠١٤؛ لفا العتيبي ٢٠١٤).

(ب) إعداد المقياس في صورته المبدئية:

مرت هذه المرحلة بالخطوات التالية:

١- وضع المفهوم الإجرائي لجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المفترضة.

عرفته إجرائيًا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

وعرفت أبعاد جودة الحياة الأكاديمية كما يلي:

بعد البراعة في تحقيق الأهداف الاكاديمية ويُعرف بأنه: سعي الطالبة لتحقيق أهدافها الأكاديمية بناءا على القدرات والاستعدادات التي تؤدي إلى انتاج أصيل يسهم في تقدم وتطور حياتها الأكاديمية.

بعد الرضا الأكاديمي ويُعرف بأنه: مستوى رضا الطالبة عن حياتها الدراسية، ودرجة نجاحها وتوافقها الأكاديمي.

بعد المساندة الأكاديمية ويُعرف بأنه: مدى إدراك الطالبة بقدر الاهتمام والرعاية الاكاديمية التي تقدم لها من الزميلات والمعلمات وأسرتها، وحصولها على الإرشادات المفيدة لتقدمها الدراسي.

بعد الكفاءة الدراسية ويُعرف بأنه: قدرة الطالبة على التنظيم، واستفادتها من قدراتها، وإتباعها سلسلة من الإجراءات التي تمكنها من تحقيق مستوى معين من الإنجاز الأكاديمي.

٢- عرض المقياس على المحكمين:

قدم المقياس لعدد (٥) من أساتذة التربية وعلم النفس وأسفرت أرائهم عن الآتي:

- مناسبة العبارات المفترضة لطالبات المرحلة الثانوية.
- تعديل صياغة بعض العبارات "١-٩-١٠-١٦-٢٧-٢٨".

(ج) إعداد المقياس في صورته الأولية:

مرت هذه المرحلة بما يلي:

١- تحديد التعليمات:

صاغت الباحثة تعليمات تطبيق المقياس في شكل مقدمة تهيئ الطالبة للإجابة عن عبارات المقياس، حيث أشارت إلى أن هناك مجموعة من العبارات التي تعكس بعض المؤشرات التي تساعد الطالبة في تحقيق الجودة الدراسية في حياتها وقدرتها على العمل بها في المجال الأكاديمي. وطلبت من كل طالبة قراءتها بعناية والإجابة عن كل عبارة بصدق وأمانة بوضع علامة (√) أمام العبارة في الخانة التي تنطبق مع رأيها، وتضمنت التعليمات النقاط التالية:

- عدم كتابة الاسم حرصًا على المصداقية في الإجابة.
- التنويه بأن الإجابة على المقياس خاص بالبحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.
- التنبيه بعدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها، وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

٢- التجريب الأولي للمقياس:

تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عدد (٢٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بالمدرسة الثانوية الرابعة بمحافظة أبو عريش، وتم التأكد من:

- عدم ترك الطالبة لأي عبارة دون إجابة.

- عدم اختيار الطالبة أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.
- مراعاة الطالبة لتعليمات تطبيق المقياس.

٣- تصحيح المقياس:

تم وضع مقياس تدريجي "رباعي"، حيث تأخذ الاستجابة (دائمًا) الدرجة (٤) وتقل الدرجة تدريجيًا حتى تأخذ الاستجابة (أحيانًا) الدرجة (٣) والاستجابة (غالبًا) تأخذ الدرجة (٢) والاستجابة (نادرًا) تأخذ الدرجة (١).

٤- تقدير صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صلاحية المقياس للتطبيق؛ تم حساب الآتي:

٥- حساب الخصائص السيكومترية:

مقياس جودة الحياة الأكاديمية

اولا: الصدق

تم حساب صدق المقياس باستخدام الأساليب التالية:

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على (٥) من المختصين في مجال التربية وعلم والنفس في جامعة جازان، وتم الأخذ بعين الاعتبار تعليمات المحكمين واقتراحاتهم من حيث تعديل الفقرات ومناسبتها او حذفها، واعتبرت الباحثة الأخذ بملاحظة

المحكمين وإجراء التعديلات المشار إليها صدق ظاهري وأن الأداة صالحة لقياس ما وضعت له.

صدق المفردات

تم ايجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والتي بلغ عدد أفرادها (٢٥) طالبة يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس جودة الحياة الأكاديمية (ن=25)

البراعة في تحقيق الأهداف		الرضا الأكاديمي		المساندة الأكاديمية		جودة الكفاءة الدراسية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	,658**	11	,529**	21	,791**	31	,615**
2	,557**	12	,666**	22	,654**	32	,761**
3	,702**	13	,516**	23	,558**	33	,751**
4	,587**	14	, 591**	24	,713**	34	,608**
5	,707**	15	,549**	25	,675**	35	,760**
6	,513**	16	,652**	26	,580**	36	,598**
7	,588**	17	,726**	27	,656**	37	,605**
8	,608**	18	,560**	28	,588**	38	,782**
9	,652**	19	,621**	29	,517**	39	,727**
10	,692**	20	,711**	30	,762**	40	,678**
*دال عند مستوى 0,05				**دال عند مستوى 0,01			

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى ٠،٠١ وذلك لجميع العبارات؛ مما يشير إلى صدق المفردات.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية (ن = 25)

البُعد	البراعة في تحقيق الأهداف	الرضا الأكاديمي	المساندة الأكاديمية	جودة الكفاءة الدراسية
البراعة في تحقيق الأهداف	-			
الرضا الأكاديمي	،661**	-		
المساندة الأكاديمية	,659**	,859**	-	
جودة الكفاءة	,553**	,806**	,659**	-

الدراسية				
الدرجة الكلية	,805**	,953**	,906**	,855**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانيا: الثبات

ثبات المقياس من العوامل التي تؤكد صلاحية المقياس للتطبيق، وفي سبيل ذلك قامت الباحثة بحساب الثبات الإحصائي باستخدام معامل ثبات Alpha-Cranback والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (6)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية

م	البُعد	معامل الفا كرونباخ للثبات
1	البراعة في تحقيق الأهداف	.772
2	الرضا الأكاديمي	.790
3	المساندة الأكاديمية	.784
4	جودة الكفاءة الدراسية	.743
	الدرجة الكلية	.890

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠،٧٧٢ – ٠،٧٩٠ – ٠،٧٨٤ – ٠،٧٤٣ – ٠،٨٩٠) وهي معاملات ثبات عالية؛ مما يشير إلى ثبات المقياس، وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس.

عرض النتائج وتفسيرها:

الفرض الأول" توجد علاقة دالة إحصائيًا بين المهارات الدراسية وجودة الحياة الاكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك لمعرفة العلاقة بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين مهارات الدراسة وجودة الحياة الأكاديمية (ن = 40)

المهارة	البراعة في تحقيق الأهداف	الرضا الأكاديمي	المساندة الأكاديمية	جودة الكفاءة الدراسية	الدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية

	الأكاديمية				
التركيز والانتباه	,259	,234	,181	,387*	,299
إدارة الوقت وتنظيمه	,577**	,348*	,401*	,345*	,477**
الاستعداد للاختبار	,442**	,429**	,221	,517**	,458**
تدوين الملاحظات	,453**	,267	,371*	,180	,366*
*دال عند مستوى 0,05		** دال عند مستوى 0,01			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معاملات الارتباط بين مهارة التركيز والانتباه وجودة الكفاءة الدراسية بلغت (٠،٣٨٧) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠،٠٥ ؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين مهارة التركيز والانتباه وجودة الكفاءة الدراسية.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين التركيز والانتباه وكل من البراعة في تحقيق الأهداف الأكاديمية والرضا الأكاديمي والمساندة الأكاديمية والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية؛ حيث كانت معاملات الارتباط غير دالة إحصائيًا.

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين إدارة الوقت وتنظيمه والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠٥ ، و ٠،٠١ .
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستعداد للاختبار والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها البراعة في تحقيق الأهداف الأكاديمية، والمساندة الأكاديمية وجودة الكفاءة الدراسية؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠٥ ، و ٠،٠١ .
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستعداد للاختبار والمساندة الأكاديمية؛ حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائيًا.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين تدوين الملاحظات والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها البراعة في تحقيق الأهداف الأكاديمية، والمساندة الأكاديمية؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠٥ ، و ٠،٠١ .
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين تدوين الملاحظات والرضا الأكاديمي، وجودة الكفاءة الدراسية؛ حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائيًا.

الفـرض الثـاني"يمكن التنبـؤ بجـودة الحيـاة الأكاديميـة مـن خـلال المهارات الدراسية لدى طالبات المرحلة الثانوية".

للتحقـق مـن هـذا الفـرض تـم اسـتخدام تحليـل الانحـدار المتعـدد المتـدرج لمعرفـة امكانيـة التنبـؤ بجـودة الحيـاة الأكاديميـة وأبعادهـا مـن خـلال مهـارات الدراسـة، والجـدول التـالي يوضـح ذلك.

جدول (8)

قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها من خلال مهارات الدراسة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
البراعة في تحقيق الأهداف	الانحدار	269,490	1	269,490	18,989	0,01
	البواقي	539,285	38	14,192		
	المجموع	808,775	39			
الرضا الأكاديمي	الانحدار	222,733	1	222,733	8,570	0,01
	البواقي	987,667	38	25,991		
	المجموع	1210,400	39			
المساندة الأكاديمية	الانحدار	157,224	1	157,224	7,288	0,01
	البواقي	819,751	38	21,572		
	المجموع	976,975	39			

جودة الكفاءة الدراسية	الانحدار	193,734	1	193,734	13,831	0,01
	البواقي	532,266	38	14,007		
	المجموع	726,000	39			
الدرجة الكلية	الانحدار	2534,196	1	2534,196	11,170	0,01
	البواقي	8620,904	38	226,866		
	المجموع	11155,100	39			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة (ف) لمعرفة إمكانية التنبؤ بأبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية من خلال مهارات الدراسة بلغت على الترتيب (١٨،٩٨٩ - ٨،٥٧٠ - ٧،٢٨٨ - ١٣،٨٣١- ١١،١٧٠) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠١ ؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة من خلال مهارات الدراسة.

الفرض الثالث" توجد مهارة أكثر من غيرها إسهامًا في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية".

جدول (9)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر المهارات المدروسة إسهامًا في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية

البعد	المهارات	ر	ر٢	ر٢ النموذج	B	الخطأ المعياري	β	ثابت الانحدار	قيمة "ت"
البراعة في تحقيق الأهداف	إدارة الوقت وتنظيمه	,577	,333	,316	,417	,096	,577	19,866	4,358**
الرضا الأكاديمي	الاستعداد للاختبار	,429	,184	,163	,451	,154	,429	18,016	2,927**
المساندة	إدارة	,401	,161	,139	,318	,118	,401	24,428	2,700**

الأكاديمية	الوقت وتنظيمه								
جودة الكفاءة الدراسية	الاستعداد للاختبار	,517	,267	,248	,420	,113	,517	18,440	3,719**
الدرجة الكلية	إدارة الوقت وتنظيمه	,477	,227	,207	1,277	,382	,477	95,005	3,342**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

بالنسبة لبُعد البراعة في تحقيق الأهداف:

إن أكثر مهارات الدراسة اسهامًا في التنبؤ بالبراعة في تحقيق الأهداف هي مهارة إدارة الوقت وتنظيمه؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها ٤،٣٥٨ وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠١ ، كما بلغ معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر^{2} النموذج) ٠،٣١٦ وهذا معناه أن مهارة إدارة الوقت تسهم بنسبة ٣١،٦% في التنبؤ بالبراعة في تحقيق الأهداف الأكاديمية، وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

البراعة في تحقيق الأهداف =٠،٤١٧ X إدارة الوقت وتنظيمه +١٩،٨٦٦

بالنسبة لبُعد الرضا الأكاديمي:

ان أكثر مهارات الدراسة اسهامًا في التنبؤ بالرضا الأكاديمي هي مهارة الاستعداد للاختبار؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها ٢،٩٢٧ وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى

٠،٠١ ، كما بلغ معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر٢ النموذج) ٠،١٦٣ وهذا معناه أن مهارة الاستعداد للاختبار تسهم بنسبة ١٦،٣% في التنبؤ بالرضا الأكاديمي، وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الرضا الأكاديمي =٠،٤٥١ X الاستعداد للاختبار +١٨،٠١٦

بالنسبة لبُعد المساندة الأكاديمية:

إن أكثر مهارات الدراسة إسهامًا في التنبؤ بالمساندة الأكاديمية هي مهارة إدارة الوقت وتنظيمه؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها ٢،٧٠٠ وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠١ ، كما بلغ معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر٢ النموذج) ٠،١٣٩ وهذا معناه أن مهارة إدارة الوقت تسهم بنسبة ١٣،٩% في التنبؤ بالمساندة الأكاديمية، وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

المساندة الأكاديمية =٠،٣١٨ X إدارة الوقت وتنظيمه +٢٤،٤٢٨

بالنسبة لبُعد جودة الكفاءة الدراسية:

إن أكثر مهارات الدراسة اسهامًا في التنبؤ بجودة الكفاءة الدراسية هي مهارة الاستعداد للاختبار؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها ٣،٧١٩ وهي قيمة دالة إحصائيًا عند

مستوى ٠،٠١ ، كما بلغ معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر٢ النموذج) ٠،٢٤٨ وهذا معناه أن مهارة الاستعداد للاختبار تسهم بنسبة ٢٤،٨% في التنبؤ بجودة الكفاءة الدراسية، وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

جودة الكفاءة الدراسية =٠،٤٢٠ X الاستعداد للاختبار +١٨،٤٤٠

بالنسبة للدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية:

إن أكثر مهارات الدراسة اسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية هي مهارة إدارة الوقت وتنظيمه؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها ٣،٣٤٢ وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠،٠١ ، كما بلغ معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر٢ النموذج) ٠،٢٠٧ وهذا معناه أن مهارة إدارة الوقت تسهم بنسبة ٢٠،٧% في التنبؤ بالدرجة الكلية لجودة الأكاديمية، وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الدرجة الكلية =١،٢٧٧ X إدارة الوقت وتنظيمه +٩٥،٠٠٥

والجدول التالي يوضح المهارات التي لم تدخل معادلة الانحدار في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة.

جدول (10)

القيمة التنبؤية للمهارات التي لم تدخل معادلة الانحدار في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها

البعُد	المهارات	β	قيمة "ت"	ر الجزئي	مستوى الدلالة
البراعة في تحقيق الأهداف	التركيز	,099	,710	,116	غير دال
	استعداد	,149	,894	,145	غير دال
	ملاحظات	,192	1,216	,196	غير دال
الرضا الأكاديمي	التركيز	,079	,494	,081	غير دال
	إدارة	,141	,763	,124	غير دال
	ملاحظات	,103	,629	,103	غير دال
المساندة الأكاديمية	التركيز	,070	,448	,073	غير دال
	استعداد	,031	-,166-	-,027-	غير دال
	ملاحظات	,215	1,212	,195	غير دال
جودة الكفاءة الدراسية	التركيز	,219	1,478	,236	غير دال
	إدارة	,053	,303	,050	غير دال
	ملاحظات	,048	-,310-	-,051-	غير دال
الدرجة الكلية	التركيز	,175	1,181	,191	غير دال
	استعداد	,268	1,527	,243	غير دال
	ملاحظات	,147	,852	,139	غير دال

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن القيمة التنبؤية لكل من التركيز والانتباه والاستعداد للاختبار وتدوين الملاحظات غير دالة احصائيًا لذا لم تدخل

معادلة الانحدار في التنبؤ بكل من البراعة في تحقيق الأهداف، والمساندة الأكاديمية، والدرجة الكلية.

كما يتضح من الجدول أيضًا أن القيمة التنبؤية لكل من التركيز والانتباه، وإدارة الوقت وتنظيمه، وتدوين الملاحظات غير دالة إحصائيًا لذا لم تدخل معادلة الانحدار في التنبؤ بكل من الرضا الأكاديمي وجودة الكفاءة الدراسية.

تفسير نتائج فروض البحث:

تشير نتائج اختبار بيرسون لمعرفة العلاقة بين المهارات الدراسية وجودة الحياة الأكاديمية إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة احصائيًا بين مهارة التركيز والانتباه عند مستوى٠,٠٥ ؛ مما يشير إدراك الطالبة بأهمية هذه المهارة والتدريب عليها، او اكتسابها مع الوقت دليلًا على تحقيقها الكفاءة الدراسية في الاستفادة من قدراتها لتحقيق انجاز أكاديمي جيد.

كما أشارت النتائج على عدم وجود علاقة ارتباطيه بين مهارة التركيز والانتباه وكلا من البراعة في تحقيق الأهداف الاكاديمية والرضا الاكاديمي والمساندة الاكاديمية والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية، وترى الباحثة أنه قد

يعود السبب إلى عدم وعي الطالبة بأهمية تطبيق الجودة الاكاديمية في حياتها فاستخدامها لمهارة الانتباه والتركيز وقتي للاستفادة منها فقط للتقدم للاختبار، وليس لتحقيق أهداف متعددة بعيدة المدى تسهم لاحقا في تطور حياتها الأكاديمية، مما يؤدي إلى عدم ميلها للمساندة في المجال الاكاديمي من زميلاتها او من أسرتها حيث أنها في مرحلة عمرية تحاول من خلالها إثبات ذاتها على الصعيد النفسي والأكاديمي، وأن اخفاقها في تحقيق ذلك لاحقا يصل بها لعدم الرضا عن حياتها الدراسية مما يؤدي الى سوء التوافق الأكاديمي.

وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الوقت وتنظيمه والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية عند مستوى ٠،٠٥ ؛ ٠،٠١ ؛ ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستعداد للاختبار والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها البراعة في تحقيق الأهداف الأكاديمية، والمساندة الأكاديمية وجودة الكفاءة الدراسية؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى ٠،٠٥ ، و ٠،٠١ ؛ ووجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين تدوين الملاحظات والدرجة الكلية لجود الحياة الأكاديمية وأبعادها البراعة في تحقيق الأهداف الأكاديمية، والمساندة الأكاديمية؛ حيث كانت

معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى ٠،٠٥ ، و ٠،٠١.

كما أشارت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستعداد للاختبار والمساندة الأكاديمية؛ حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائيًا قد يعود ذلك إلى عدم إدراك الطالبة بأهمية المساندة من الاخرين وخصوصًا الزميلات في البيئة المدرسية عند حدوث بعض الظروف التي تحيط بالطالبة، اعتقادا منها بقدرتها على الاستعداد للاختبار ولو بوقت قصير قبل موعد الاختبار، اما عن عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين تدوين الملاحظات والرضا الأكاديمي، وجودة الكفاءة الدراسية؛ حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائيًا، فترى الباحثة أنه قد يعود إلى عدم استخدام الطالبات لمهارة تدوين الملاحظات وعدم وعيهن بأهميتها بالرجوع لها بعد الانتهاء من المذاكرة لمعرفة المواضيع المهمة التي تم التركيز عليها من قبل المعلمة والتي قد تفيدها بشكل كبير أثناء أداء الاختبار.

اما استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أوضح إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية وأبعادها من خلال مهارات الدراسة، حيث معرفة الطالبة بمهارات الدراسة

والتدريب عليها وتطبيقها والتنوع في استخدام اكثر من مهارة دون التركيز على مهارة دون غيرها، يعطي فكرة عن مدى قدرة الطالبة على التطور والإنجاز في الحياة الأكاديمية، كما أوضح ايضًا أن مهارة ادارة الوقت وتنظيمه تُسهم في التنبؤ بالجودة الأكاديمية من حيث البراعة في تحقيق الأهداف والمساندة الأكاديمية، وأن مهارة الاستعداد للاختبار تسهم في التنبؤ بالرضا الاكاديمي والكفاءة الدراسية.

تؤكد نتائج البحث الحالي ما توصلت إليه بعض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة باختلاف العينات المدروسة، فدراسة صالح (١٩٩٠) أشارت نتائجها على ارتباط جودة الحياة الأكاديمية بالعلم والتعليم والذي يؤثر ايجابيًا على قدرة الطلاب على تحمل المسئولية الاجتماعية والمشاركة في الأعمال التعاونية والولاء والانتماء والتوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والأسري والمهني الذي يلعب دورًا في حياتها الدراسية، ونتائج دراسة عزب (٢٠٠٤) التي وضحت أن الاهتمام بجودة الحياة الاكاديمية وتحسينها لدى الطلاب يقوي مهارات الدراسة مما يقلل من الضغوطات الدراسية التي يتعرضون لها في البيئة الصفية، اما نتائج دراسة سمية جميل وداليا عبد الوهاب (٢٠١٢) أن استخدام مهارات الدراسية من تركيز وانتباه والقدرة على ادارة الوقت

أدى إلى تحسن ملحوظ في جودة الحياة الأكاديمية الذي عكس بدوره حرص واهتمام الطلاب بالأنشطة الأدبية والعلمية والإجتماعية، كما جاءت نتائج دراسة سالي حبيب (٢٠١٦) مؤكدة على أهمية الاهتمام بالجودة الأكاديمية للطلاب حيث العمل على تحسينها يزيد من إدراك الطلاب لقدراتهم، ومهاراتهم، ومحاولة صقلها وتطويرها، بالإضافة إلى محاولتهم مواجهة المهام التعليمية والمشكلات التي تؤثر بالسلب على أدائهم الأكاديمي.

توصيات البحث:

في ضوء ما خلص إليه البحث الحالي من نتائج يمكن التوصل إلى مجموعة من التوصيات منها:

١- عمل دورات تدريبية للمعلمات عن المهارات الدراسية وأهميتها وكيفية تدريب الطالبات على استخدامها وتعزيز تفعيلها داخل الصف الدراسي او في المنزل.

٢- عمل دليل إجرائي لمهارات الدراسة يحتوي أمثلة واقعية مرتبطة بالمقررات الدراسية.

٣- تعريف الطلاب بجودة الحياة الاكاديمية ونشر ثقافتها في المدارس ومتابعة الوزارة لذلك، حيث يطبق حاليًا الاهتمام بالجودة فقط في الأعمال الإدارية التي تخص المدارس فقط.

المراجـــــع:

أبـو هاشـم السـيد (٢٠٠٨).النمـوذج البنـائي التنبـؤي لمهـارات الدراسـة والحكمـة الاختباريـة والتحصـيل الدراسـي لـدى طـلاب المرحلـة الثانويـة. **مجلـة كلية التربية بالمنصورة**. ١.(٦٨). ٢١١-٢٦٨.

الجلبـي، سوسـن(٢٠٠٧). معـايير الجـودة الشـاملة فـي الجامعـات العربيـة. **مجلة اتحاد الجامعات العربية**. عمان(٤) ٢٧٧-٣٠٧.

جميـل سـمية؛ داليـا عبـدالوهاب(٢٠١٢). جـودة الحيـاة فـي ضـوء بعـض الـذكاءات المتعـددة لـدى طـلاب وطالبـات المرحلـة الثانويـة مـن تخصصـات مختلفـة. **دراسـات عربيـة فـي التربيـة وعلـم النفس(ASEP)**.(١).٢٢.

حبيـب، سـالي(٢٠١٦). فعاليـة برنـامج تـدريبي لتحسـين جـودة الحيـاة الأكاديميـة لـدى الطالبـات الموهوبـات. **مجلـة التربيـة الخاصـة- مركـز المعلومـات التربويـة والنفسـية والبيئيـة بكليـة التربيـة جامعـة الزقازيق-مصر**. (١٦)٢١٩-٢٦٣.

شـبيب، أحمـد ؛النبهـاني،هلال (٢٠١٤). الفـروق فـي المهـارات الدراسـية لـدى عينـة مختـارة مـن طـلاب جامعـة السـلطان قـابوس فـي ضـوء بعـض المتغيرات.**مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية**.٢(٥).٥١-٦٥.

عبـد الغفـار، عبـد السـلام (١٩٧٧). **التفـوق العقلـي والابتكـار**.(ط٢). القاهرة:مكتبة دار النهضة العربية.

عبـد المعطـي، حسـن(٢٠٠٥). الإرشـاد النفسـي وجـودة الحيـاة فـي المجتمـع المعاصـر. **وقـائع المـؤتمر العلمـي الثالـث للإنمـاء النفسـي والتربـوي للإنسـان العربـي فـي ضـوء جـودة الحيـاة**.جامعـة الزقازيق.١٥-١٦مارس.١٣-٢٣.

عبد المطلب، السيد (٢٠١٤). جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء كل من توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. دراسات تربوية ونفسية.**مجلة كلية التربية بالزقازيق-مصر**.(٨٣). ٧١-١٢٦.

العتيبي، لفا (٢٠١٤) تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. **مجلة القراءة والمعرفة.مصر**. (١٤٨)٢٤٣-٢٨٠.

عزب، حسام (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. **المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر: التربية وآفاق جديدة في تعلم الفئات المهمشة في الوطن العربي**.٢٨-٢٩مارس،٥٧٥-٦٠٥.

العقيل، أحمد (٢٠١٢). الإرشاد النفسي المدرسي وعلاقته بمستوى مهارات التعلم والاستذكار لدى طلاب المرحلة الابتدائية في المدينة المنورة. **رسالة ماجستير (غير منشورة)**. كلية التربية. جامعة طيبة.

علي، حسام(٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريب قائم على مهارات التفكير في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، **مجلة التربية. جامعة الأزهر.مصر**.٢(١٥٤). ٦٢٥-٦٧٢.

فطيم، لطفي(١٩٨٩). العلاقة بين عادات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة وطالبات كلية البحرين الجامعية. **المجلة العربية للعلوم الانسانية-الكويت**.٩(٣٦). ١١٢-١٣٩.

القصابي، هلال(٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل. **رسالة ماجستير(غير منشورة)**. جامعة نزوى.

منسي، محمود(٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة ادى طلبة الجامعة في سلطنة عمان.**مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أمارباك)- الولايات المتحدة الأمريكية**.١.(١). ٤١-٦٠.

الأنصاري، بدر(٢٠٠٦). استراتجيات تحسين جودة الحياة من اجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. **وقائع ندوة علم النفس. جامعة السلطان قابوس- سلطنة عمان**.١٨-٢٠ ديسمبر.٢١٤.

المراجع الاجنبية:

Ahangr, R. (2010). A study of resilience in relation cognitive styles and decision-making styles of management students,. Journal of Business Mangement,46, 953-961.

Daniel,B.,(2003).Social Capital in Virtual leaning communities and Distributed Communities,Canedian Journal of Learning and Technology,vol(40),P:10.

Lawton, P., Winter, L., Kieban, H. & Ruckdeschel, K. (1999): Affect and Quality of Life, Journal of Aging and Health, Vol. 11(2), PP. 169- 199.