جامعة بنغازي –كلية التّربية

مجلة كلية التربية ... العدد العشرون ... يونيو 2026

عادات الدراسة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير وعلاقتها ببعض المتغيرات

الباحثة: د. نادية سعد خليفة غشير

أستاذ مشارك بجامعة طرابلس / كلية التربية قصر بن غشير

Study Habits of Female Students at the Faculty of Education, Qasr bin Ghashir, and Their Relationship to Some Variables

Researcher: Dr. Nadia Saad Khalifa Ghashir

Associate Professor at the University of Tripoli / Faculty of Education, Qasr bin Ghashir

NadiaSaad.1168@gmail.com

المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على عادات المذاكرة لدى طالبات كلية التربية بقصر بن غشير، وتحديد دلالة الفروق في هذه العادات وفقًا لمتغيرات التخصص، وعدد الفصول الدراسية، والحالة الاجتماعية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّنت العينة من (266) طالبة بكلية التربية قصر بن غشير. أعدت الباحثة استبانة مكوّنة من (76) عبارة موزعة على ستة مجالات: المجال الأول: الاستعداد والدافعية، والثاني: إدارة وتنظيم الوقت، والثالث: بيئة الدراسة وتوفير الأدوات، والرابع: تحديد الأهداف وأساليب الدراسة، والخامس: الراحة والصحة النفسية، والسادس: الاستعداد للاختبارات. أظهرت النتائج أنّ إجابات الطالبات جاءت بدرجة مرتفعة بشكل عام في استخدام عادات الدراسة الجيدة، كما بيّنت النتائج حصول الطالبات على درجة مرتفعة في المجال الثالث (بيئة الدراسة وتوفير الأدوات)، وكذلك في المجال الرابع (تحديد الأهداف وأساليب الدراسة)، وجاءت نتائج الطالبات متوسطة في كل من المجال الأول (الاستعداد والدافعية)، والمجال الثاني (إدارة وتنظيم وقت الدراسة)، والمجال الخامس (الراحة والصحة النفسية)، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في استخدام العادات الدراسية تُعزى إلى التخصص، أو عدد الفصول الدراسية، أو الحالة الاجتماعية للطالبات. وقد نوقشت هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وقُدم عدد من التوصيات والمقترحات لتعظيم الفائدة.

الكلمات المفتاحية: عادات الدراسة، الطالبات، الاستجابة ، بيئة الدراسة، كلية التربية

Abstract:

The current study aims to identify the study habits of female students at the Faculty of Education in Qasr Bin Ghashir, and to determine the significance of differences in their habits according to the variables of specialization, number of semesters, and social status. The researcher used the descriptive-analytical method. The sample consisted of (266) female students at the Faculty of Education in Qasr Bin Ghashir. The researcher prepared a questionnaire consisting of (76) distributed across six domains: the first domain: readiness and motivation; the second: time management and organization; the third: study environment and availability of tools; the fourth: setting goals and study methods; the fifth: rest and psychological health; and finally, the sixth domain: exam preparation. The results showed that the students generally reported using good study habits. The results showed that the students achieved a high score in the third area, the study environment and the provision of tools, as well as in the fourth area, setting goals and study methods. Then the student's results were average in both the first area, readiness and motivation, and in the second area, managing and organizing study time, and in the fifth area, comfort and psychological health. It also indicated that there were no significant differences in the use of study habits attributable to specialization, number of semesters, or the students' social status. These results were discussed in light of the theoretical framework and previous studies, and a number of recommendations and suggestions were presented to complete the benefit.

Keywords: study habits- students- Faculty Education- Response - Study Environment

مقدمة :

تُعدّ ممارسة العادات الدراسية الجيدة الركيزة الأساسية لنجاح الطالب وتحصيله العلمي؛ إذ تُمكّنه من استخدام استراتيجيات تيسر عملية التعلم وتوفر وقته وجهده، مما يبعث فيه الرضا والراحة، وقد لا يعود فشل عديد الطلاب في دراستهم وعدم تحصلهم على الدرجات الكافية لعبور المقررات إلى ضعف قدراتهم العقلية أو انخفاض مستوى ذكائهم، بل غالبًا ما يكون السبب هو إغفالهم ممارسة العادات الدراسية الجيدة، وأشارت سبيكة الخليفي (2000) إلى تزايد الاهتمام بموضوع العادات الدراسية لدى الطلاب، مؤكدةً على ضرورة تحول التعلم داخل قاعات الدراسة من الأساليب التقليدية القائمة على الحفظ والتلقين إلى تعليم الطلاب كيفية التعلم الذاتي والتدرب على العادات الدراسية الجيدة، لضمان استفادتهم القصوى مما يتعلمونه (الخليفي، 2000: 17)، ويرى شيفر ومليمان (2006) أنّ الكثير من الطلاب يفتقرون إلى معرفة كيفية الدراسة أو لم يتعلموا المهارات الضرورية لذلك، وأن العادات الدراسية الخاطئة تنجم غالبًا عن ممارسة أساليب غير صحيحة، مما يؤدي إلى تدني تحصيلهم وإنجازهم (شيفر ومليمان، 2006: 390).

ومن هذا المنطلق، تكتسب العادات الدراسية الجيدة أهمية قصوى لدى الطلاب، لا سيما في المرحلة الجامعية؛ لأنها الأساس الذي تُبنى عليه الارتقاء بمهارات وسلوكيات الطلاب استعدادًا للعمل والوظيفة التي سيشغلونها في مستقبل حياتهم.

مشكلة البحث:

تمثل عادات الدراسة الجيدة الركيزة الأولى التي تستند إليها المرحلة الأكاديمية التي يمر بها الطالب، وعندما يمارس الطالب أساليب دراسية جيدة، فإنّ ذلك يسهل عليه عملية التعلم ويوفر الوقت والجهد، مما يعزز شعوره بالرضا والراحة أثناء مسيرته العلمية، ونظرًا لأنّ دراسة العادات الدراسية في المراحل المختلفة لم تنل الاهتمام الذي تستحقه، وبخاصة في المرحلة الجامعية التي يقع فيها معظم الجهد والعمل على عاتق الطالب لتحصيله العلمي، نجد أنّ عديد الطلاب في هذه المرحلة يفتقرون إلى ممارسة العادات الدراسية الملائمة. هذا النقص يجعلهم يدرسون بطريقة عشوائية، ويفتقدون لمهارات التنظيم، ويتأخرون في إنجاز المهام والتكليفات الدراسية حتى اللحظة الأخيرة، مما قد يترتب عليه شعورهم بالضيق والقلق الشديد، ويؤدي بهم غالبًا إلى الفشل، هذا الواقع هو ما دفع الباحثة لدراسة مدى ممارسة الطالبات لعادات الدراسة الجيدة، وهو ما أكدته أيضًا نتائج الدراسات السابقة التي أُجريت حول عادات الدراسة، مثل دراسة زياد الجرجاوي وشريف بن حماد (2003)، ودراسة لبنى عبد الإله خضير (2017)، ودراسة ندى عبد باقر (2019)، ودراسة خولة غنيم (2019)، ودراسة كل من آمنة ياسين وخديجة باباحسن (2021)، ودراسة فاطمة أحمد (2022)، ودراسة نانسي علي (2023)، ودراسة خديجة إرفيدة (2025)، وأخيرًا دراسة عبد الله

الزالط (2025). وبناءً عليه، فإنّ ما ترمى إليه الدراسة الحالية معرفة مدى استخدام طالبات الكلية لعادات الدراسة الجيدة.

ويتمثل **سؤال الدراسة الرئيس في ما مدى استخدام طالبات كلية التربية قصر بن غشير لعادات الدراسة الجيدة ، وما الفروق في درجة الاستخدام وفق بعض المتغيرات؟**

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1-ما مدى استخدام طالبات كلية التربية قصر بن غشير لعادات الدراسة الجيدة؟

2-هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة استخدام عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير تعزى إلى متغير نوع التخصص؟

3-هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة استخدام عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير تعزى إلى متغير عدد الفصول الدراسية؟

4-هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة استخدام عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية؟

أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى استخدام طالبات كلية التربية بقصر بن غشير لعادات الدراسة الجيدة.

2- إعداد أداة لقياس عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية بقصر بن غشير.

3- تحديد دلالة الفروق في مستوى استخدام طالبات كلية التربية بقصر بن غشير لعادات الدراسة الجيدة تبعًا لمتغيرات نوع التخصص، وعدد الفصول الدراسية، والحالة الاجتماعية.

أهمية الدراسة

أولا الأهمية النظرية : تبدو الأهمية النظرية لهذه الدراسة في

- تقديم تأصيل نظري لعادات الدراسة الجيدة التي ينبغي أن يتبناها طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، مع تسليط الضوء على أهمية هذه العادات بناءً على نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال.
- تزويد الطلاب والطالبات، وبخاصة في المرحلة الجامعية، بمعلومات حول عادات الدراسة الفعالة، لتمكينهم من تحسين مستواهم الأكاديمي وتجاوز الصعوبات التي قد يواجهونها.

- **تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما يأتي:**
- إعداد استبانة لقياس مدى استخدام طالبات كلية التربية بقصر بن غشير لعادات الدراسة الجيدة وتطبيقها.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في صياغة توصيات ومقترحات موجهة للقائمين على التعليم الجامعي.
- العمل على تنشيط مكاتب الإرشاد والتوجيه لتقديم خدمات وبرامج إرشادية تهدف إلى تنمية وعي هذه الشريحة المهمة من المجتمع.

مصطلحات الدراسة:

عادات الدراسة: يعرّفها على العفنان (2006) أنها (الممارسات السلوكية التي يستخدمها الطلبة والمتمثلة في الطرائق والأساليب والاستراتيجيات المختلفة التي يوظفها الطلبة في استذكاراتهم اليومية أو استذكارهم الامتحان)(العفنان، 2006: 118)

التعريف الإجرائي للعادات الدراسة:

تعرّف الباحثة العادات الدراسية الجيدة إجرائيًا بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في استبانة العادات الدراسية، والتي تقيس مدى ممارستها اليومية لمجموعة من السلوكيات أثناء المذاكرة والاستعداد للاختبارات، وتشمل هذه العادات: الاستعداد والدافعية للدراسة، وتنظيم وإدارة الوقت، وإعداد البيئة الدراسية المناسبة، وتوفير الأدوات التعليمية اللازمة، والاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية، والقدرة على مواجهة الصعوبات الدراسية.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: عادات الدراسة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير وعلاقتها ببعض المتغيرات.

الحدود البشرية: الطالبات اللواتي شملتهن الدراسة.

الحدود المكانية: كلية التربية قصر بن غشير.

الحدود الزمنية: العام الجامعي فصل الخريف (2024/ 2025م).

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولا الإطار النظري:

تعريف عادات الدراسة:

- تعددت التعريفات التي تتناول العادات الدراسية، ومن أبرزها تعريف إيمان الخفاف بأنها: "الممارسات السلوكية المختلفة التي تتبعها الطالبات في التحضير اليومي أو التهيؤ والاستعداد للامتحان، سواء أكانت إيجابية أم سلبية" (الخفاف،2015: 26). كما عرّفها(Arafat 2005)

بأنها: "تفضيلات شخصية تتعلق ببيئة الدراسة لكل طالب، والتي تؤثر في جودة الدراسة بطريقة أو بأخرى، وتشمل هذه العادات متى وأين وكيف يدرس" (Arafat: 2005، 11).

- من خلال هذه التعريفات، يمكن استخلاص ما يأتي:

- العادات الدراسية الجيدة هي ممارسات سلوكية تتضمن التحضير للمحاضرات، ثم المذاكرة الفورية للمحاضرات السابقة.

- تتم هذه المذاكرة بالتخطيط المسبق للمكان والزمان المخصصين لها.

وعرّفت الباحثة لعادات الدراسية الجيدة بأنها "الممارسات والأساليب اليومية التي ينبغي للطالبات اتباعها أثناء المذاكرة اليومية والاستعداد للاختبارات، وتتمثل هذه العادات في تنمية الاستعداد والدافعية للدراسة، وحسن إدارة وتنظيم الوقت، وإعداد البيئة الدراسية الملائمة وتوفير الأدوات اللازمة، والاهتمام بالصحة والراحة الجسدية والنفسية، والاستعداد الأمثل للاختبارات، والتعامل مع الصعوبات التي تواجههن أثناء الدراسة".

أنواع العادات الدراسية الجيدة:

أولاً: الاستعداد والدافعية:

يُعرّف صالح أبوجادو الدافعية بأنها: "حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين" (أبوجادو، 2000: 475)، وبناءً على ذلك، تساهم الدافعية القوية للتعلم في زيادة اليقظة والانتباه، كما تؤدي إلى إطالة مدة النشاط وتأخير الشعور بالتعب في أثناء التعلم (قطامي، 2000: 45).

ثانياً: تنظيم الوقت للدراسة:

تُعد هذه العادة من أهم العادات التي ينبغي أن يحرص الطالب على ممارستها، لأنّ إدارة الوقت تُعد الأساس الذي يعتمد عليه النجاح والتفوق. ويرى إيهاب الببلاوي (2008م) أنّ الإدارة الجيدة والتنظيم الأمثل لوقت الطالب يتطلب منه الالتزام بعدد من الخطوات الإجرائية:

1- يجب على الطالب تدوين مواعيد الدراسة والمحاضرات وفقًا لجدول زمني محدد.

2- ينبغي على الطالب تسجيل مهامه اليومية في مفكرة خاصة، وترتيبها حسب الأولوية والأهمية.

3- التخطيط لجدول مذاكرة فعّال.

4- الالتزام بمواعيد محددة للراحة، والغذاء، والترفيه، والأنشطة الحياتية بشكل عام.

5- ترتيب أوقات مراجعة المحاضرات بشكل فوري في اليوم ذاته.

6- وضع خطط للاستثمار الأمثل لأوقات الفراغ.

7- الحرص على الدراسة في ساعات النهار قدر الإمكان.

8- مراجعة جدول الأعمال الأسبوعي بدقة والحرص على تنفيذه (الببلاوي، 2008: 28).

ثالثًا– بيئة الدراسة وتوفير الأدوات:

تتمثل البيئة الدراسية الجيدة في المكان المناسب الذي يبعث في نفس الطالب شعورًا بالراحة ويحفزه على الاستمرار في المذاكرة والتحصيل لأطول فترة ممكنة، ويشير شيفر وميلمان (2006) إلى أنه من المفيد أن يعتاد الطالب على الدراسة في مكان واحد مناسب وفي ظروف ملائمة (شيفر، وميلمان: 2005، 599)، كما يرى أيمن أبو الروس (1990) أنه ينبغي للطالب أن يختار مكانًا هادئًا في المنزل بعيدًا عن جميع مصادر الضوضاء، وأن تتوافر فيه تهوية جيدة وتدفئة معتدلة، بالإضافة إلى بعض المتطلبات الأساسية كمنضدة بسيطة، ومكتبة لوضع الكتب، وكرسي مريح للجلوس، ومصدر جيد للإضاءة (أبو الروس، 1990: 22–23).

رابعاً– تحديد الأهداف وأساليب الدراسة:

يجب على الطالب الناجح الحرص على اتباع أساليب محددة، وقد أكد "مروان عرفات" (2005م) على ضرورة أن يحدد الطالب أهدافه من المذاكرة بدقة ويرتبها حسب الأولوية، وأن يدرس بذكاء وليس بجهد. وعليه أيضاً ألا يتغيب عن المحاضرات، وأن يستخدم أساليب متنوعة للمذاكرة، ويعتمد على المراجعة المتكررة، ويهتم بتدوين الملاحظات أثناء المحاضرات أو المذاكرة، وألا يهدر أوقات المذاكرة في أمور لا تعود عليه بالنفع (Marwan Arafat:2005، 24–23).

خامسا الراحة والصحة النفسية:

تُعدّ الراحة والصحة النفسية من الأساسيات التي يجب مراعاتها. يرى محمود البلوشي أنه من الضروري أن يحرص الطالب قبل الاختبارات على الحصول على كفايته من النوم وتجنب السهر، وتناول الطعام باعتدال، والابتعاد عن المنبهات والقلق، مع تخصيص وقت للاسترخاء والراحة بشكل دوري.

سادساً: الاستعداد للاختبارات:

تُعدّ مرحلة الاستعداد للاختبارات مرحلة مهمة يجب على الطالب الاهتمام بها. يشير محمد المكي وهالة دلباني (2006) إلى أنه يتم في هذه المرحلة التحضير للدراسة، وتقييم التقدم، ووضع الأهداف، ومراجعة المادة بانتظام، بالإضافة إلى المراجعة اليومية والأسبوعية، ثم المراجعة النهائية للخطوط الرئيسة للمادة، وكذلك مراجعة وتحليل الاختبارات السابقة (المكي، ودلباني، 2006: 73– 80).

ثانياَ– الدراسات السابقة :

أُجريت العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة عادات الدراسة لدى الطلاب، وسوف نستعرض بعضًا منها:

استهدفت دراسة زياد الجرجاوي وشريف بن حماد (2003م) التعرف على أهم العادات الدراسية السائدة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وأثرها على بعض المتغيرات التربوية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي الميداني، والعينة العشوائية البسيطة التي تكونت من (200) طالب وطالبة، بلغ عدد الذكور منهم (140) وعدد الإناث (60)، أما الأداة المستخدمة فكانت استبانة لقياس العادات الدراسية لطلبة جامعة القدس المفتوحة، وبيّنت النتائج أنّ مستوى ممارسة العادات الدراسية الحسنة لدى الطلبة جاء في مجمله عند مستوى "جيد"، مما يشير إلى ارتفاع درجة توافر هذه العادات لديهم. وأيضاً وجود فروق دالة في درجة ممارسة العادات الدراسية كانت لصالح الإناث، في حين لم توجد فروق دالة في ممارسة تلك العادات تُعزى إلى نوع التخصص، أو المستوى الدراسي، أو المعدل التراكمي.

وهدفت دراسة لبنى عبد الإله خضير (2017م) التعرف على العادات الدراسية لدى طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية، وتكونت العينة من (370) طالب وطالبة بلغ عدد الذكور منهم (129) ذكرًا، وبلغ عدد الإناث (208) أنثى، وتراوحت أعمارهم ما بين (16–17) سنة، أما الأداة فكانت مقياسًا للعادات الدراسية من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى أنّ أفراد العينة لديهم قدرة عالية في استخدام العادات الدراسية بمستوى أعلى من المتوسط، وأن عادة تنظيم الوقت جاءت في المرتبة الأولى، وكانت الدافعية بالمرتبة الثانية، بينما حصل التركيز والإصغاء على المرتبة الثالثة.

كما **استهدفت** دراسة ندى عبد باقر (2019م) إلى التعرف على العادات الدراسية لطلبة كلية التربية الأساسية ومهارات تنظيم الذات لديهم، وكذلك العلاقة بينهما، وتحديد الفروق في هذه العادات ومهارة تنظيم الذات بناءً على متغيري النوع (الذكور والإناث) والتخصص (علمي وإنساني)، استُخدِم المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة عشوائية قوامها (416) طالب وطالبة (208 ذكور و208 إناث)، واستُعمِل مقياسان هما: مقياس العادات الدراسية للصريفي (2004م) ومقياس مهارة تنظيم الذات من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج أنّ الطلبة عمومًا يمتلكون عادات دراسية بدرجة عالية، وأنّ لديهم الأساليب والممارسات المتبعة في تنظيم الذات وإدارة الوقت، وتدوين الملاحظات، واستعمال المكتبة، والقراءة والاستماع، والكتابة، وتحديد الأولويات، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في مهارة تنظيم الذات، ووجود علاقة ارتباطية بين العادات الدراسية ومهارة تنظيم الذات.

هدفت دراسة خولة غنيم (2019م) إلى تحديد أثر العادات الدراسية على تحصيل الطلبة في كلية الأميرة رحمة الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية، والتعرف على دلالة الفروق في هذه العادات باختلاف متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، وشملت العينة (200) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيًا، واستُخدِم المنهج الوصفي المسحي وأداة الاستبانة بينت النتائج أنّ الطلبة يميلون إلى تأجيل الدراسة حتى موعد الامتحانات بدرجة تقييم متوسطة، وأنهم لا يستخدمون

أهم العادات الدراسية السليمة، وهي التحضير أولاً بأول للمواد، واظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين العادات الدراسية وتحصيل الطلاب في الكلية، ووجود فروق دالة إحصائيًا في هذه العادات لصالح الطالبات، ولا توجد فروقًا دالة إحصائيًا بين أفراد العينة في العادات الدراسية وفقًا للتخصص، بينما اظهرت فروقًا دالة إحصائيًا في تلك العادات لصالح طلبة السنة الرابعة.

هدفت دراسة أمنة ياسين وخديجة بابا حسن(2021م) إلى الكشف عن طبيعة عادات الاستذكار ومهارات الدراسة لدى الطلاب الجامعيين، وتحديد مدى تماثلها واختلافها بينهم، والتعرف على مدى استخدام هذه العادات وفقاً لمتغيرات مثل: السن، والجنس، والنظام الدراسي، والمستوى الأكاديمي، والتخصص. كانت الأداة المستخدمة مقياساً لعادات المذاكرة والدراسة أعدته الباحثة أمنة ياسين، وتكونت العينة من (180) طالب وطالبة. وقد بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى تلك المتغيرات، مما يشير إلى أنّ لكل طالب أسلوبه وطرقه الخاصة في الدراسة واكتساب عادات الاستذكار.

واستهدفت دراسة فاطمة أحمد (2022م) التعرف على مدى تباين عادات الاستذكار بين طلاب مدارس التعليم العام العادية ومدارس اللغات، وذلك تبعاً للمرحلة التعليمية والدراسة، وتكونت العينة من (1270) طالب وطالبة في الصفوف: الرابع والسادس الابتدائي، والثاني الإعدادي، والثاني الثانوي. وقد أعدت الباحثة مقياساً، وأظهرت نتائج عادات الاستذكار ارتفاعًا في درجات المتوسطات الحسابية المتعلقة بعادات الدراسة والاستذكار ككل لدى طلاب مدارس التعليم العام العادية في جميع أبعادها (التنظيم والتلخيص، وإدارة الوقت، وتدوين الملاحظات، والقراءة الجيدة، والمراجعة) مقارنة بطلاب مدارس التعليم العام اللغات، وذلك في المراحل التعليمية الابتدائية والإعدادية والثانوية. كما بيّنت النتائج وجود تباين ذي دلالة إحصائية في عادات الاستذكار لصالح طلاب التعليم العام، وكان هذا التباين واضحًا في بُعدي إدارة الوقت وتدوين الملاحظات. وأشارت النتائج إلى أنّ عادات الدراسة لا ترتبط بالجنس، أو العمر، أو التخصص، أو المستوى الدراسي، مما يعني أن لكل طالب طريقته الخاصة في المذاكرة.

أما دراسة نانسي على (2023م)، فقد **هدفت** إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي حول أساليب الدراسة الجيدة وتنظيم الوقت في تحسين التحصيل الدراسي لدى المتعلمين ذوي التحصيل المتدني. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، واختيرت عينة قصدية بلغت (15) تلميذًا، منهم (7) ذكور و(8) إناث. أما الأدوات، فاشتملت على استبانة من إعداد الباحثة، ومقياس للمهارات الدراسية، وبرنامج إرشادي تضمن (8) جلسات على مدار (6) أسابيع، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى المتعلمين ذوي التحصيل المتدني.

هدفت دراسة خديجة أرفيدة (2025م) إلى تحديد العلاقة بين العادات الدراسية والتعلم ودافعية الإنجاز لدى طالبات معلم الفصل بكلية التربية بجامعة مصراتة، بالإضافة إلى دراسة الفروق في

مستوى الاستذكار ودافعية الإنجاز وفقًا لمتغيري الفصل الدراسي والحالة الاجتماعية. اعتمدت الدراسة على المنهج الارتباطي، وتكونت العينة من (146) طالبة تم اختيارهن عشوائيًا، واستخدمت الباحثة الاستبانة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على متغير الفصل الدراسي، وكذلك بالنسبة للحالة الاجتماعية؛ أي أن عادات الطالبات الدراسية لا تختلف بين المتزوجات وغير المتزوجات.

أما دراسة عبد الله الزالط (2025م)، فقد **هدفت** إلى استكشاف مستوى الدافع للإنجاز لدى طلاب الجامعة والكشف عن الفروق في أبعاد التعلم المنظم ذاتيًا (التخطيط، والتنظيم، ومراقبة الذات) تبعاً لمتغيرات التخصص الأكاديمي، والجنس، والحالة الاجتماعية. تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (64) طالبًا وطالبة. استُخدِم لقياس المتغيرات مقياس الدافع للإنجاز ومقياس التعلم المنظم ذاتيًا من إعداد الباحث. أشارت النتائج إلى أنّ مستوى التحفيز والدافعية لدى الطلبة كان مرتفعًا، وكذلك الحال بالنسبة للتخطيط والتنظيم، مما يدل على امتلاك الطلاب مهارات جيدة في التخطيط وإدارة الوقت.

التعليق على الدراسات السابقة:

استعرضت العديد من الدراسات السابقة، ويشترك معظمها في تركيزها على العادات الدراسية للطلاب، ويمكن تلخيص أبرز ما جاء في هذه الدراسات من حيث الأهداف في النقاط الآتية:

1- **من حيث الهدف:** ركّزت أغلب الدراسات الواردة على التعرف على أهم العادات الدراسية والكشف عن طبيعتها لدى طلاب المرحلة الجامعية، كما فعلت دراسة زياد الجرجاوي وشريف بن حماد (2003م) ودراسة آمنة ياسين وخديجة بابا حسن (2021م)، وأيضا هدفت دراسة لبنى عبد الإله خضير (2017م) إلى التعرف على العادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كذلك دراسة فاطمة أحمد (2022م) هدفت إلى التعرف على مدى تباين عادات الاستذكار بين طلاب المدارس الحكومية ومدارس اللغات تبعاً للمرحلة التعليمية والبيئة الدراسية، أما فيما يخص الدراسات التي اهتمت بالتعرف على العلاقة بين العادات الدراسية ودافع الإنجاز، فقد شملت دراسة خديجة إرفيدة (2025م) ودراسة عبد الله الزالط (2025م). في حين ركزت دراسة نانسي (2023م) على تقصي فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى المتعلمين ذوي التحصيل المتدني.

- **من حيث العينة:** كل الدراسات كانت العينات فيها تلاميذ المرحلة الابتدائية وطلاب بالمرحلة الجامعية تراوحت أعدادهم ما بين (26- 1270) تلميذ/تلميذة وطالب وطالبة.

- **من حيث المنهج:** معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي المسحي والوصفي التحليلي، وكذلك المنهج الوصفي الارتباطي، ما عدا دراسة نانسي علي (2023م) التي استخدمت المنهج شبه التجريبي.

–**من حيث الأدوات:** بعض الدراسات استخدمت الاستبانة، والبعض الآخر استخدم مقاييس للعادات الدراسية.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة باعتمادها على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأهدافها، كما اعتمدت على الاستبانة أداة لجمع البيانات لملاءمتها لطبيعة الدراسة، أما الجانب الذي انفردت به الدراسة الحالية فهو تركيزها على عادات الدراسة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير وعلاقتها ببعض المتغيرات.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

– **منهج الدراسة:** استُخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يعمل على وصف الظاهرة المدروسة ويفسر بياناتها بشكل يحقق أهدافها.

– **مجتمع وعينة الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية قصر بن، و اختيرت عينة عشوائية بلغت (266) طالبة، ويوضح كلٌ من الجدول (1)، (2)، (3) خصائص أفراد عينة الدراسة وفق توزيعها من حيث متغير التخصص، وعدد الفصول الدراسية، والحالة الاجتماعية.

الجدول (1) أعداد ونسب أفراد العينة(الطالبات) وفق متغير التخصص بالكلية

التخصص	الكيمياء	الأحياء	الرياضيات	الفيزياء	الحاسوب	اللغة الانجليزية	معلم فصل	رياض الأطفال	الدراسات الاسلامية	اللغة العربية	الخدمة الاجتماعية	الجغرافيا	المجموع
عدد الطالبات	31	25	20	16	12	40	33	22	21	20	16	10	266
النسبة	%11.7	%9.4	%7.5	%6.0	%7.0	%15.0	%12.4	%8.3	%7.9	%7.5	%6.0	%3.8	%100

الجدول (2) أعداد ونسب أفراد العينة(الطالبات) وفق متغير عدد الفصول الدراسية

الفصول الدراسية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	المجموع
عدد الطالبات	47	8	64	5	40	49	14	22	17	266
النسبة	%17.7	%3.0	%24.1	%1.9	%15.0	%18.4	%5.3	%8.3	%6.4	%100

الجدول (3) أعداد ونسب أفراد العينة(الطالبات) وفق متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	عدد الطالبات	النسبة
عزباء	245	%92.0
متزوجة	21	%8.0
المجموع	266	%100

أداة الدراسة :

أعدت الباحثة استبانة في صورتها المبدئية من خلال الاطلاع على الأدبيات والموضوعات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، مكونة من ستة مجالات، هي: المجال الأول: الاستعداد والدافعية الذي تكون من (14) فقرة، والمجال الثاني: إدارة وتنظيم الوقت، يتضمن (9) فقرات، وكذلك

المجال الثالث: بيئة الدراسة وتوفير الأدوات، يكون من (11) فقرة، أما المجال الرابع: تحديد الأهداف وأساليب الدراسة، فيكون من (26) فقرة، في حين كان المجال الخامس: الراحة والصحة النفسية، مكونًا من (13) فقرة، وأخيرًا المجال السادس: الاستعداد للاختبارات، يتضمن (9) فقرات.

صدق الاستبانة: وحُوسب صدق الاستبانة على النحو الآتي:

أولاً الصدق الظاهري:

عُرضت الأداة في صيغتها الأولية، التي كانت تتكون من (88) فقرة، على عدد من الأساتيذ المحكمين والمتخصصين في مجالي التربية وعلم النفس؛ بهدف تحديد مدى دقة ووضوح عبارات الاستبانة، ومدى جودة صياغتها، وبعد استطلاع آراء السادة المحكمين، أُستُبدِل بعض الفقرات وتعديلها وحذف البعض الآخر، وبذلك تكونت الاستبانة مبدئيًا من (85) فقرة، وهي الفقرات التي اتفق عليها ما نسبته (85%) من المحكمين.

ثانيًا: صدق الاتساق الداخلي للاستبانة: حُسب الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المجالات الستة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك كما ورد في الجدول (4) الذي يوضح الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال

جدول رقم (4) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الأول

الفقرات	المجال الأول	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	أتبع عادات فعالة في الدراسة.	.368*	.038
2	أحرص على تطوير عاداتي في الدراسة.	.546**	.001
3	أحسن تحصيلي الدراسي باستمرار.	.273	.130
4	أحصل على درجات مرتفعة في المواد الدراسية.	.021	.908
5	أطور عاداتي في الدراسة.	.496**	.004
6	أسعى للحصول على وظيفة جيدة في المستقبل.	.525**	.002
7	أكافئ نفسي بعد الانتهاء من الدراسة.	.448*	.010
8	أضع قائمة بالأشياء التي احبها لتحفيز نفسي بها.	.373*	.035
9	أسعى للحصول على درجات ممتازة في المواد التي ادرسها	.595**	.000
10	أحتفظ بقائمة من المحفزات.	.485**	.005
11	أعد جدولا زمني للقيام بأنشطة محببة بعد الدراسة	.365*	.040
12	أعمل بجهد للحصول على شهادتي الجامعية	.538**	.002
13	أمنح نفسي جائزة كبري بعد نجاحي فى نهاية الفصل	.442*	.011
14	أبتكر أساليب متنوعة لمكافاة نفسي على الدراسة	.194	.286

(** دالة عند مستوي الدلالة 0.01 فأقل) (*دالة عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل)

نجد من نتائج الجدول السابق أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الأول دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ومستوى دلالة معنوية (0.01) حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (*365.)، وكان الحد الأعلى (**595.)، ويشير ذلك إلى أنّ فقرات المجال الأول متسقة داخلياً مع المجال الذى تنتمي إليه، ماعدا الفقرات التالية وردت في الجدول أعلاه(،3،4 14)، وعليه أصبحت عدد فقراته (11) فقرة. أما الجدول (5) يوضح الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الثاني والدرجة الكلية للمجال.

جدول رقم (5) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الثاني

الفقرات	المجال الثاني	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	أحدد مواعيد ثابتة للدراسة يوميا	.543**	.001
2	أضع جدولا زمنيا للمواد التي ادرسها	.584**	.000
3	أحدد ساعة معينة من اليوم للدراسة	.700**	.000
4	أقسم الوقت على نشاطاتي اليومية	.669**	.000
5	أوزع الوقت على مهامي اليومية بشكل متوازن	.551**	.001
6	أحرص على الدراسة في الأوقات الفعالة أثناء يومي.	.550**	.001
7	أبتعد عن مضيعات الوقت.	.717**	.000
8	أستثمر وقتي بطريقة فعالة.	.641**	.000
9	أستفيد من أوقات الانتظار في مهام للدراسة	.654**	.000

(** دالة عند مستوي الدلالة 0.01 فأقل) (*دالة عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل)

نجد من نتائج الجدول السابق أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الثاني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ومستوى دلالة معنوية (0.01)، إذ كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (0.543)، في حين كان الحد الأعلى (0.717). وعليه، فإن كل فقرات المجال الثاني متسقة داخلياً مع المجال الذي تنتمي إليه، وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لفقرات هذا المجال، والتي بلغت (9) فقرات. وكذلك يوضح الجدول (6) الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الثالث والدرجة الكلية للمجال.

جدول رقم (6) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الثالث

الفقرات	المجال الثالث	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	أختار للدراسة مكان هادئ بعيد عن المشتتات.	.212	.245
2	أجهز أدواتي قبل البدء في الدراسة.	.508**	.003
3	أستخدم حافظة للأدوات القرطاسية.	.434*	.013
4	أوفر الأدوات القرطاسية التي احتاجها لدراستي.	.555**	.001
5	أحرص على امتلاك حافظة لكتبي ومذكراتي.	.525**	.002
6	أكتب اسمي على كتبي ومذاكرتي	.657**	.000

7	أخصص مكان للدراسة في البيت.	.362*	.042
8	أحرص على الدراسة في مكتبة الكلية.	.355*	.046
9	أضع منضدة مريحة للدراسة	.436*	.013
10	أنظم مكان الدراسة بشكل لطيف	.380*	.032
11	أحرص على توفير مذكرة للمحاضرات	.466**	.007

(** دالة عند مستوي الدلالة 0.01 فأقل) (*دالة عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل)

نجد من نتائج الجدول السابق أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الثالث دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ومستوى دلالة معنوية (0.01)، إذ كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (*355.)، والحد الأعلى (**657.)، وعليه فإنّ معظم فقرات المحور الثالث متسقة داخليًا مع المحور الذي تنتمي إليه، ما عدا الفقرة رقم (1)، التي حُذفت من الاستبانة ، ويدل ذلك على صدق الاتساق الداخلي لفقرات المجال الثالث المتبقية والتي بلغت (10) فقرات

جدول رقم (7) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الرابع

الفقرات	المجال الرابع	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	أحدد أهداف قبل البدء في الدراسة	.613**	.000
2	أكتب أهدافي من الدراسة بدقة	.604**	.000
3	أحدد نوع الموضوع الذى ادرسه	.566**	.001
4	أستخدم أسلوب معين في الدراسة	.490**	.004
5	ألقي نظرة عامة على مواضيع المحاضرات.	.673**	.000
6	أقر العناوين الرئيسية للموضوعات.	.432*	.014
7	أدرس العناوين الفرعية للموضوعات.	.500**	.004
8	أدوّن ملاحظاتي بخط واضح.	.363*	.041
9	أركز على الرسوم التوضيحية والبيانية	.401*	.023
10	أقر الفقرات الأخيرة من الموضوع.	.587**	.000
11	أدرس الأسئلة حول الموضوع	.696**	.000
12	أعد أسئلة حول الموضوع بكلمات (من ، ماذا ، أين، ولماذا، ومتى)	.737**	.000
13	أدرس للإجابة عن أسئلة (من ، ماذا ، أين، ولماذا، ومتى)	.643**	.000
14	أقر الموضوع للحصول على التفاصيل.	.506**	.003
15	أركز على الأسئلة المهمة.	.521**	.002
16	أهتم بالأمثلة التى تدعم الفكرة الرئيسية للموضوع.	.440*	.012
17	أدرس بصوت مسموع.	.442*	.011
18	أصيغ المحاضرات بكلماتي الخاصة.	.539**	.001
19	أعطي لنفسي اختبار قصير.	.429*	.014
20	أحدد لنفسي النقاط التي لدى فيها مشكلة.	429**	.004
21	أعد ملخصا للمحاضرات.	.764**	.000
22	أراجع الملخصات بشكل دوري.	.518**	.002
23	أتدرب على المراجعة قبل الامتحان	.430*	.014

24	أستخدم أسلوب الحفظ في الدراسة	.081	.658
25	أعد ملخصات للحفظ	.518**	.002
26	أكرر المعلومات شفهيا لحفظها.	.215	.237
27	أكرر كتابة المعلومات لحفظها	.116	.528
28	استخدام بطاقات ملونة للحفظ	.341	.056
29	أستعين بزميل لتسميع المعلومات	.256	.158
30	أراجع المحاضرات بانتظام	296*	.025

(** دالة عند مستوي الدلالة 0.01 فأقل) (*دالة عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل)

تُظهر نتائج الجدول السابق أنّ معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الثالث دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.05 ومستوى دلالة 0.01. تراوح الحد الأدنى لمعاملات الارتباط بين (.363) والحد الأعلى بين (.764)، مما يشير إلى أنّ معظم فقرات المجال الرابع متسقة داخليًا مع المجال الذي تنتمي إليه. باستثناء خمس فقرات وردت في الجدول السابق بأرقام (24، 26، 27، 28، 29)، التي حُذفت من الاستبانة في صورتها النهائية. ويدل ذلك على صدق الاتساق الداخلي للفقرات المتبقية من المجال الرابع، التي بلغ عددها (25) فقرة.

جدول رقم (8) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الخامس

الفقرات	المجال الخامس	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	أعزز ثقتي بنفسي من خلال نجاحي بالدراسة	.609**	.000
2	أحرص على تناول الأطعمة الصحية.	.402*	.022
3	أشرب كميات كافية من الماء	428*	.014
4	أحرص على استنشاق الهواء النقي	.511**	.003
5	أنام ساعات كافية	.446*	.010
6	أمارس الرياضة يوميا.	.615**	.000
7	أبتعد عن مشتتات الانتباه.	.615**	.000
8	أركز جيداً أثناء الدراسة.	.518**	.002
9	أتجنب أحلام اليقظة أثناء الدراسة.	.545**	.001
10	أتجنب الطعام الدسم قبل الدراسة.	529**	.002
11	أحرص على نشاطي البدني.	402*	.023
12	أحافظ على صفاء ذهني.	.435*	.013

(** دالة عند مستوي الدلالة 0.01 فأقل) (*دالة عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل)

تُظهر نتائج الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الخامس دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة معنوية 0.05 و 0.01. تراوح الحد الأدنى لمعاملات الارتباط بين (*.402) والحد الأعلى بين (**.615). بناءً على ذلك، يتضح أن جميع فقرات المجال الخامس متسقة داخليًا مع المجال الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (9) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال السادس

الفقرات	المجال السادس	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	أستعد مسبقا للاختبارات.	.433*	.013
2	أستخدم ملاحظاتي في الدراسة للاختبار.	.561**	.001
3	أستخدم وقت الاختبار بكفاءة.	.488**	.005
4	أحرص على المراجعة النهائية قبل الاختبار بوقت كافي	.504**	.003
5	أتجنب القلق أثناء الاختبار	.478**	.006
6	أسترخي وابتعد عن التوتر.	.663**	.000
7	أبدأ بالإجابة عن الأسئلة التي أعرفها أولاً.	.477**	.006
8	أحرص على إدارة الوقت أثناء الاختبار.	.663**	.000
9	أهتم بنظافة وجمال الخط في ورقة الاختبار.	447**	.012

(** دالة عند مستوي الدلالة 0.01 فأقل) (*دالة عند مستوى الدلالة 0.05 فأقل)

يتضح من نتائج الجدول السابق أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال السادس دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01. تراوحت هذه المعاملات بين الحد الأدنى (433. و) والحد الأعلى (663. و)، بناءً على ذلك، فإنّ جميع فقرات المجال السادس متسقة داخليًا مع المجال الذي تنتمي إليه، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقراته.

ثانيا ثبات الاستبانة: طُبّقت الاستبانة على عينة استطلاعية تكوّنت من 32 طالبة من كلية التربية – قصر بن غشير، واللواتي لم يشملهن مجتمع الدراسة الفعلي. وبناءً على حساب معاملات الثبات والصدق، تمت صياغة الصورة النهائية للاستبانة، التي اشتملت على 76 فقرة موزعة على ستة مجالات.

الجدول (10) حساب معامل الثبات للاستبانة

ر.م	المجالات	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا كرونباخ
1	الأول: الاستعداد والدافعية للدراسة	11	2.33	.254	.70
2	الثاني: إدارة الوقت للدراسة وتنظيمه	9	2.15	.445	.84
3	الثالث :بيئة الدراسة وتوفير الأدوات	10	2.51	.467	.91
4	الرابع: تحديد الأهداف وأساليب الدراسة	25	2.34	.327	.90
5	الخامس: الراحة والصحة النفسية	12	2.28	.356	.79
6	السادس: الاستعداد للاختبارات	9	2.50	.344	.75
7	جميع مجالات الاستبانة	76	2.37	.297	.92

وللتأكد من ثبات أداة الدراسة، استُخدمت معادلة ألفا كرونباخ، التي أظهرت أن معاملات الثبات مقبولة، إذ تراوحت بين (0.70) و(0.91)، بينما بلغ الثبات الكلي للاستبانة (0.92). يشير هذا إلى درجة عالية جداً من الثبات يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الفعلي للأداة في الدراسة، مما يمنح الاستبانة قدرة كبيرة على التعرف على عادات الدراسة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير. وأخيراً، تكوّنت الاستبانة من (76) فقرة، ووضعت لها تعليمات بسيطة تتمثل في إجابة

الطالبات على كل عبارة بثلاثة بدائل هي: (أستخدمها دائماً، أستخدمها أحياناً، لا أستخدمها أبداً). ولإجابات هذه البدائل أوزان متدرجة كالتالي: (أستخدمها دائماً: 3)، (أستخدمها أحياناً: 2)، (لا أستخدمها أبداً: 1)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تأكيد الطالبات على ممارسة عادات دراسية جيدة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى عدم ممارسة الطالبات لتلك العادات.

الجدول (11) ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي

الاستجابة	المتوسط المرجح بالأوزان	المستوى
لا أستخدمها أبدا	من 1 – 1.66	منخفض
أستخدمها أحيانا	من 1.67 – 2.33	متوسط
أستخدمها دائما	من 2.34 – 3	مرتفع

التطبيق النهائي : طُبِّقت الاستبانة بصورتها النهائية على عينة بلغت (266) طالبة بكلية التربية قصر بن غشير

الوسائل الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائيا بما يحقق أهداف الدراسة أُستُخدِم برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واستخدمت عدد من الأساليب الإحصائية وهي:

التكرارات والنسب المئوية، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الوسط المرجح، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، اختبار (ANOVA) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

عرض النتائج:

النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيس الأول: ما مدى استخدام طالبات كلية التربية قصر بن غشير لعادات الدراسة الجيدة؟

وللإجابة عن هذا السؤال حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومستوى الاستجابة لكل مجال من مجالات الأداة، وللأداة ككل.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومستوى تقدير الاستجابة والترتيب على كل مجال على حدة ، وعلى مجالات الأداة ككل.

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
1	الأول/ الاستعداد والدافعية للدراسة	2.31	.394	متوسط	الرابع
2	الثاني/ إدارة وتنظيم الوقت للدراسة	2.22	.436	متوسط	الخامس
3	الثالث/بيئة الدراسة وتوفير الأدوات	2.52	.313	مرتفع	الأول

4	الرابع/ تحديد الأهداف وأساليب الدراسة	2.45	.324	مرتفع	الثاني
5	الخامس/الراحة والصحة النفسية	2.22	.330	متوسط	السادس
6	السادس/الاستعداد للاختبارات	2.38	.415	مرتفع	الثالث
7	مجالات الأداة ككل	2.38	.262	مرتفع	

يُظهر الجدول السابق أنّ المتوسطات الحسابية للمجالات تراوحت بين (2.22) و (2.50)، وقد احتل المجال الثالث "بيئة الدراسة وتوفير الأدوات" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.50) وانحراف معياري (0.330)، وجاء المجال الرابع "تحديد الأهداف وأساليب الدراسة" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.46) وانحراف معياري (0.324)، أما المرتبة الثالثة فكانت للمجال السادس "الاستعداد للاختبارات" بمتوسط حسابي (2.38) وانحراف معياري (0.330)،وحصل المجال الأول "الاستعداد والدافعية للدراسة" على الترتيب الرابع بمتوسط (2.32) وانحراف معياري (0.394)، في حين جاء المجال الثاني "إدارة وقت الدراسة وتنظيمه " في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (2.23) وانحراف معياري (0.436)، وأخيراً احتل المجال الخامس "الراحة والصحة النفسية" المرتبة السادسة بمتوسط (2.22) وانحراف معياري (0.330)، وبذلك، بلغت استجابات الطالبات في مجالات الأداة ككل متوسطاً حسابياً (2.38) وانحرافاً معيارياً (0.265)، وتؤكد هذه النتيجة ما توصل إليه عبد الله الزالط (2025) من أنّ مستوى الدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة قد جاء في المستوى المرتفع، وأنّ الدافعية والتحفيز الذاتي يُعدان المحرك الأهم للطلبة، يليهما تطبيق استراتيجيات ومهارات التعلم.

ولمزيد من التعمق، استعرضت الباحثة تلك النتائج بتفصيل أكبر حسب واقع كل مجال على حدة، إذ وردت نتائج متوسطات استجابات عينة الدراسة على فقرات الاستبانة المتعلقة بالمجالات الستة في الجداول (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، وعُرِضَت على النحو الآتي

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات استجابة الطالبات على المجال الأول

ر.م	الفقرات	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الاستجابة			المجموع	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
			استخدمها دائما	استخدمها احيانا	لا استخدمها أبدا					
1	اتبع عادات فعالة في الدراسة.	ك	82	150	34	266	2.18	.636	متوسط	السابع
		%	%30.8	%56.4	%12.8	%100				
7	احرص على تطوير عاداتي في الدراسة	ك	110	116	40	266	2.26	.704	متوسط	الخامس
		%	%41.4	%43.6	%15	%100				
13	أطور عاداتي في الدراسة.	ك	122	103	41	266	2.30	.722	متوسط	الرابع
		%	%45.9	%38.7	%15.4	%100				
19	أسعى للحصول على	ك	212	42	12	266	2.75	.527	مرتفع	الثاني

	وظيفة جيدة في المستقبل.	%	%79.7	%15.8	%4.5	%100			
25	أكافئ نفسي بعد الانتهاء من الدراسة	ك	120	85	61	266	2.22	.796	متوسط	السادس
		%	%45.1	%32.0	%22.9	%100				
31	أضع قائمة بالأشياء التى أحبها لتحفيز	ك	103	96	67	266	2.14	.789	متوسط	الثامن
		%	%38.7	%36.1	%25.2	%100				
37	أسعى للحصول على درجات ممتازة في المواد التي أدرسها	ك	191	62	13	266	2.67	.565	مرتفع	الثالث
		%	%71.8	%23.3	%4.9	%100				
43	أحتفظ بقائمة من المحفزات	ك	94	102	70	266	2.09	.781	متوسط	التاسع
		%	%35.3	%38.3	%26.3	%100				
49	أعد جدول زمني للقيام بأنشطة محببة بعد الدراسة	ك	65	123	78	266	1.95	.732	متوسط	الحادى عشر
		%	%24.4	%46.2	%29.3	%100				
55	أعمل بجهد للحصول على شهادتي الجامعية	ك	223	30	12	266	2.91	1.92	مرتفع	الأول
		%	%83.8	%11.3	4.5	%100				
59	أمنح نفسي جائزة كبرى بعد نجاحي في نهاية الفصل.	ك	90	88	88	266	2.01	.819	متوسط	العاشر
		%	33.8	33.1	33.1	%100				

وفقاً للجدول السابق، احتلت الفقرة التي تنص على "العمل بجهد للحصول على شهادتي الجامعية" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.91) وانحراف معياري (0.519)، إذ بلغ إجمالي مستوى الاستجابة بـ "استخدامها دائماً" و"استخدامها أحياناً" (188) طالبة من أصل (266) طالبة. بينما احتلت الفقرة التي نصت على "إعداد جدول زمني للقيام بأنشطة محببة بعد الدراسة" المرتبة الأخيرة، أي الحادية عشرة، بمتوسط حسابي (1.95) وانحراف معياري (0.519)،إذ بلغ إجمالي مستوى الاستجابة بـ "استخدامها دائماً" و"استخدامها أحياناً" (253) طالبة من أصل (266) طالبة. ويتضح من النتائج السابقة أنّ استعداد الطالبات ودافعيتهن للدراسة جاءت بدرجة متوسطة؛ مما يشير إلى أن دافعية الطالبات لم تصل إلى المستوى المأمول الذي ينبغي توفره للتفوق الدراسي. وتؤكد هذه النتائج دراسة عبد الله الزالط (2026)، وكذلك ما أشار إليه القطامي (2000) من أنّ الدافعية القوية للتعلم لها دور فعال في زيادة الانتباه والنشاط وتقلل من الشعور بالتعب أثناء التعلم.

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات استجابة الطالبات على المجال الثاني

ر.م	الفقرات	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الاستجابة			المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
			استخدمها دائما	استخدما احيانا	لا استخدمها أبدا					
2	أحدد مواعيد ثابتة للدراسة يوميا	ك	108	122	36	266	2.27	.685	متوسط	الرابع
		%	%40.6	%45.5	%13.5	%100				
8	أضع جدولا زمنيا للمواد التي ادرسها	ك	96	104	66	266	2.11	.774	متوسط	الثامن
		%	%36.1	%39.1	%24.8	%100				

14	أحدد ساعة معينة من اليوم للدراسة	ك	122	103	41	266	2.30	.723	متوسط	الثالث
		%	%45.9	%38.9	%15.4	%100				
20	أقسِّم الوقت على نشاطاتي اليومية	ك	103	127	35	266	2.37	2.00	مرتفع	الأول
		%	%38.7	%47.7	%13.2	%100				
26	أوزع الوقت على مهامي اليومية بشكل متوازن	ك	88	145	33	266	2.21	.643	متوسط	السادس
		%	%33.1	%54.5	%12.4	%100				
32	أحرص على الدراسة في الأوقات الفعالة أثناء يومي	ك	118	113	35	266	2.31	.693	متوسط	الثاني
		%	%13.2	%42.5	%13.2	%100				
38	أبتعد عن مضيعات الوقت	ك	94	137	35	266	2.22	.661	متوسط	الخامس
		%	%35.3	%51.5	%13.2	%100				
44	أستثمر وقتي بطريقة فعالة	ك	92	132	42	266	2.19	.686	متوسط	السابع
		%	%34.6	%49.6	%15.8	%100				
50	أستفيد من أوقات الانتظار في مهام الدراسة	ك	79	121	66	266	2.04	.738	متوسط	التاسع
		%	%29.7	%45.5	%24.8	%100				

يُظهر الجدول السابق أنّ الفقرة (20) التي تنص على "اقسم الوقت على نشاطاتي اليومية" احتلت المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (2.37) وانحراف معياري (2.00)، وقد جاء مستوى الاستجابة الكلي لها ضمن فئتي "أستخدمها دائمًا" و"أستخدمها أحيانًا" من قبل (230) طالبة من إجمالي (266) طالبة، أما المرتبة التاسعة والأخيرة فكانت من نصيب الفقرة (50) التي مضمونها "استفيد من أوقات الانتظار في مهام الدراسة"، بمتوسط حسابي (2.04) وانحراف معياري (0.738)، وجاء مستوى الاستجابة الكلي لها ضمن فئتي "أستخدمها دائمًا" و"أستخدمها أحيانًا" من قبل (200) طالبة من إجمالي (266) طالبة.

نستنتج من النتائج السابقة أنّ الطالبات لديهن ضعف في إدارة وتنظيم الوقت بشكل جيد ليتناسب مع متطلبات الدراسة، حيث جاءت درجاتهن في المستوى المتوسط. وتؤكد هذه النتائج دراسة فاطمة أحمد (2022م).

جدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات استجابة الطالبات المجال الثالث

ر.م	الفقرات	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الاستجابة			المجموع	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
			استخدمها دائما	استخدمها احيانا	لا استخدمها أبدا					
3	أجهز أدواتي قبل البدء في الدراسة.	ك	181	61	24	266	2.59	.651	مرتفع	الخامس
		%	%68.0	%22.9	%9.0	%100				
9	أستخدم حافظة للأدوات القرطاسية.	ك	152	68	46	266	2.40	.767	مرتفع	الثامن
		%	%57.1	%25.6	%17.3	%100				
15	أوفر الأدوات	ك	172	76	18	266	2.58	.617	مرتفع	السادس

	القرطاسية التي احتاجها لدراستي.	%	%64.7	%28.6	%6.8	%100				
21	أحرص على امتلاك حافظة لكتبي ومذكراتي.	ك	171	63	32	266	2.52	.701	مرتفع	السابع
		%	%64.3	%23.7	%12.0	%100				
27	أكتب اسمي على كتبي ومذاكرتي	ك	208	37	21	266	2.70	.607	مرتفع	الأول
		%	%78.2	13.9	%7.9	%100				
33	أخصص مكان للدراسة فى البيت.	ك	197	49	20	266	2.67	.612	مرتفع	الثالث
		%	%74.1	%18.4	%7.5	%100				
39	أحرص على الدراسة في مكتبة الكلية.	ك	64	111	91	266	1.89	.758	متوسط	العاشر
		%	%24.1	%41.7	34.2	%100				
45	أضع منضدة مريحة للدراسة	ك	39	96	131	266	2.35	.722	مرتفع	التاسع
		%	%14.7	%36.1	%49.2	%100				
51	أنظم مكان الدراسة بشكل لطيف	ك	188	58	20	266	2.63	.620	مرتفع	الرابع
		%	%70.7	%21.8	%7.5	%100				
56	أحرص على توفير مذكرة للمحاضرات	ك	195	56	15	266	2.68	.577	مرتفع	الثاني
		%	%73.3	%21.1	%5.6	100				

أظهر الجدول أن الفقرة (3)، التي تنص على "اختر للدراسة مكانًا هادئًا بعيدًا عن المشتتات"، جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.79) وانحراف معياري (0.499)، وقد بلغ إجمالي مستوى الاستجابة لهذه الفقرة "استخدمها دائمًا" أو "استخدمها أحيانًا" (255) طالبة من أصل (266) طالبة، أما المرتبة الثانية فاحتلتها العبارة (33) ومضمونها "أكتب اسمي على كتبي ومذاكرتي"، بمتوسط حسابي (2.79) وانحراف معياري (0.499)، إذ بلغ إجمالي مستوى الاستجابة لها "استخدمها دائمًا" أو "استخدمها أحيانًا" (255) طالبة من أصل (266) طالبة.

وجاءت الفقرة (15)، التي نصت على "أستخدم حافظة للأدوات القرطاسية"، في المرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري (0.767)، حيث بلغ إجمالي مستوى الاستجابة لها "استخدمها دائمًا" أو "استخدمها أحيانًا" (220) طالبة من أصل (266) طالبة، واحتلت الفقرة (45) المرتبة الأخيرة، التي تضمنت "أحرص على الدراسة في مكتبة الكلية"، بمتوسط حسابي (1.90) وانحراف معياري (0.767)، إذ بلغ إجمالي مستوى الاستجابة لها "استخدمها دائمًا" أو "استخدمها أحيانًا" (173) طالبة من أصل (266) طالبة. تشير هذه النتائج إلى أن الطالبات يتمتعن ببيئة وأدوات مساعدة للدراسة مما يسهل عليهن الدراسة في ظروف ملائمة، وتدعم هذه النتائج ما أشارت إليه لبني عبد الإله (2017).

جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات استجابة الطالبات المجال الرابع

ر.م	الفقرات	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الاستجابة			المجموع	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
			استخدمها دائما	استخدمها احيانا	لا استخدمها أبدا					
4	احدد أهداف قبل البدء في الدراسة	ك	161	76	29	266	2.50	.690	مرتفع	الرابع عشر
		%	%60.5	%28.6	%10.9	%100				
10	اكتب أهدافي من الدراسة بدقة	ك	97	108	61	266	2.14	.760	متوسط	الرابع والعشرون
		%	%36.5	%40.6	%22.9	%100				
16	احدد نوع الموضوع الذى ادرسه	ك	176	70	20	266	2.59	.628	مرتفع	الرابع
		%	%66.2	%26.3	%7.5	%100				
22	استخدم أسلوب معين في الدراسة	ك	174	69	23	266	2.57	.649	مرتفع	الخامس
		%	%65.4	%25.9	%8.6	%100				
28	القي نظرة عامة على مواضيع المحاضرات.	ك	168	72	26	266	2.53	.667	مرتفع	العاشر
		%	%63.1	%27.1	%9.8	%100				
34	أقر العناوين الرئيسية للموضوعات.	ك	184	59	23	266	2.60	.624	مرتفع	الثالث
		%	%69.2	%22.2	%8.6	%100				
40	أدرس العناوين الفرعية للموضوعات.	ك	136	98	32	266	2.39	.693	مرتفع	العشرون
		%	%51.1	%36.9	%12.0	%100				
46	ادون ملاحظاتي بخط واضح.	ك	160	74	32	266	2.48	.701	مرتفع	الخامس عشر
		%	%60.2	%27.8	%12.0	%100				
52	اركز على الرسوم التوضيحية والبيانية	ك	105	117	44	266	2.23	.713	متوسط	الثالث والعشرون
		%	%39.5	%44.0	%16.5	%100				
57	اقر الفقرات الأخيرة من الموضوع.	ك	128	105	33	266	2.36	.692	مرتفع	الواحد والعشرون
		%	%48.1	%39.5	%12.4	%100				
60	ادرس الأسئلة حول الموضوع	ك	158	89	19	266	2.52	.627	مرتفع	الثاني عشر
		%	%59.4	%33.5	%7.1	%100				
62	اعد أسئلة حول الموضوع بكلمات (من ، ماذا ، أين، ولماذا، ومتى)	ك	150	78	38	266	2.42	.729	مرتفع	الثامن عشر
		%	%56.4	%29.3	%14.3	%100				
64	ادرس بطريقة للإجابة عن أسئلة (من ، ماذا ، أين، ولماذا، ومتى)	ك	151	71	44	266	2.40	.757	مرتفع	التاسع عشر
		%	%56.8	%26.7	%16.5	%100				
65	أدرس الموضوع للحصول على التفاصيل.	ك	173	68	25	266	2.56	.660	مرتفع	السادس
		%	%65.0	%25.6	%9.4	%100				
66	اركز على الأسئلة المهمة	ك	205	46	15	266	2.71	.563	مرتفع	الأول
		%	%77.1	%17.3	%5.6	%100				
67	اهتم بالأمثلة التي تدعم الفكرة الرئيسية للموضوع.	ك	181	67	18	266	2.61	.611	مرتفع	الثاني
		%	%68.0	%25.2	%6.8	%100				
68	ادرس بصوت مسموع.	ك	169	67	30	266	2.52	.690	مرتفع	الثالث عشر
		%	%63.5	%25.2	%11.3	%100				
69	اصيغ المحاضرات بكلماتي	ك	167	76	23	266	2.54	.650	مرتفع	الثامن

	الخاصة	%	%62.8	%28.6	%8.6	%100				
70	اعطي لنفسي اختبار قصير	ك	164	78	24	266	2.53	.656	مرتفع	التاسع
		%	%61.7	%29.3	%9.0	%100				
71	احدد لنفسي النقاط التي لدى فيها مشكلة	ك	150	84	32	100	2.44	.699	مرتفع	السابع عشر
		%	%56.4	%31.6	%12.0	%100				
72	اعد ملخصا للمحاضرات	ك	142	100	24	266	2.44	.654	مرتفع	السادس عشر
		%	%53.4	%37.6	%9.0	%100				
73	اراجع الملخصات بشكل دوري	ك	111	109	46	266	2.24	.729	متوسط	الثاني والعشرون
		%	%41.7	%41.0	%17.3	%100				
74	اتدرب على المراجعة قبل الامتحان	ك	167	78	21	266	2.55	.637	مرتفع	السابع
		%	%62.8	%29.3	%7.9	%100				
75	اعد ملخصات للحفظ	ك	167	73	26	266	2.53	.668	مرتفع	الحادي عشر
		%	%62.8	%27.4	%9.8	%100				
76	اراجع المحاضرات بانتظام	ك	75	118	73	266	2.01	.747	متوسط	الخامس والعشرون
		%	%28.2	%44.4	%27.4	%100				

وفقاً للجدول (16)، احتلت الفقرة (66) المرتبة الأولى بنصها "أركز على الأسئلة المهمة"، إذ بلغ متوسطها الحسابي (2.71) وانحرافها المعياري (0.563)، وقد بلغ إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائماً" و "أستخدمها أحياناً" (251) طالبة من أصل (266) طالبة.

أما المرتبة الثانية فكانت للفقرة (67) التي نصت على "أهتم بالأمثلة التي تدعم الفكرة الرئيسة للموضوع"، بمتوسط حسابي (2.61) وانحراف معياري (0.611). وشمل إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائماً" و "أستخدمها أحياناً" (248) طالبة من أصل (266) طالبة.

وفي المقابل، جاءت الفقرة رقم (10) في المرتبة ما قبل الأخيرة، ونصها "أكتب أهدافي من الدراسة بدقة"، بمتوسط حسابي (2.14) وانحراف معياري (0.760). وقد استجاب لخيارات "أستخدمها دائماً" و "أستخدمها أحياناً" (205) طالبة من أصل (266) طالبة.

أما المرتبة الأخيرة فكانت للفقرة (76) التي تضمنت "أراجع المحاضرات بانتظام"، بمتوسط حسابي (2.01) وانحراف معياري (0.747)، إذ بلغ إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائماً" و "أستخدمها أحياناً" (193) طالبة من أصل (266) طالبة.

تؤكد هذه النتائج أنّ الطالبات لديهن أهداف محددة وواضحة في الدراسة، وأنهن يمارسن أساليب دراسية تتناسب مع تحقيق تلك الأهداف

جدول (17)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات استجابة الطالبات المجال الخامس

ر.م	الفقرات	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الاستجابة			المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
			استخدمها دائما	استخدمها احيانا	لا استخدمها أبدا					
5	اعزز ثقتي بنفسي من	ك	187	67	12	266	2.66	.562	مرتفع	الأول

	خلال نجاحي بالدراسة	%	%70.3	%25.2	%4.5	%100				
11	احرص على تناول الأطعمة الصحية.	ك	72	138	56	266	2.06	.692	متوسط	التاسع
		%	%27.1	%51.9	%21.1	%100				
17	أشرب كميات كافية من الماء	ك	116	116	34	266	2.31	.686	متوسط	السادس
		%	%43.6	%43.6	%12.8	%100				
23	احرص على استنشاق الهواء النقي	ك	166	86	14	266	2.57	.593	مرتفع	الثاني
		%	%62.4	%32.3	%5.3	%100				
29	انام ساعات كافية	ك	112	110	44	266	2.26	.723	متوسط	السابع
		%	%42.1	%41.4	%16.5	%100				
35	امارس الرياضة يوميا.	ك	32	102	132	266	1.62	.690	منخفض	الثاني عشر
		%	%12.0	%38.3	%49.6	%100				
41	ابتعد عن مشتتات الانتباه.	ك	129	104	33	266	2.36	.693	مرتفع	الرابع
		%	%48.5	%39.1	%12.4	%100				
47	اركز جيداً أثناء الدراسة.	ك	153	91	22	266	2.49	.645	مرتفع	الثالث
		%	%57.5	%34.2	%8.3	%100				
53	اتجنب أحلام اليقظة أثناء الدراسة.	ك	92	132	42	266	2.19	.685	متوسط	الثامن
		%	%34.6	%49.6	%15.8	%100				
58	اتجنب الطعام الدسم قبل الدراسة.	ك	63	110	93	266	1.89	.758	متوسط	الحادي عشر
		%	%23.7	%41.4	%35.0	%100				
61	احرص على نشاطي البدني.	ك	69	123	74	266	1.98	.734	متوسط	العاشر
		%	%25.9	%46.2	%27.8	%100				
63	احافظ على صفاء ذهني.	ك	119	116	31	266	2.33	.675	متوسط	الخامس
		%	%44.7	%43.6	%11.7	%100				

يوضح الجدول (17) أنّ الفقرة التي حصلت على الترتيب الأول هي الفقرة (5) ونصها: "عزز ثقتي بنفسي من خلال نجاحي في الدراسة"، بمتوسط حسابي بلغ (2.66) وانحراف معياري (0.562)، وقد بلغ إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائما" و"أستخدمها أحياناً" (254) طالبة من إجمالي (266) طالبة، أما الفقرة التي احتلت الترتيب الثاني فهي الفقرة (23) ومضمونها: "أحرص على استنشاق الهواء النقي"، بمتوسط حسابي (2.57) وانحراف معياري (0.593)، وقد بلغ إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائماً" و"أستخدمها أحياناً" (252) طالبة من إجمالي (266) طالبة، وجاءت الفقرة رقم (58) في المرتبة قبل الأخيرة ونصها: "أتجنب الطعام الدسم قبل الدراسة"، بمتوسط حسابي (1.89) وانحراف معياري (0.758)، وبلغ إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائماً" و"أستخدمها أحياناً" (173) طالبة من إجمالي (266) طالبة، وحصلت الفقرة (35) على المرتبة الأخيرة ونصها: "أمارس الرياضة يومياً"، بمتوسط حسابي (1.62) وانحراف معياري (0.690)، وبلغ إجمالي مستوى الاستجابة "أستخدمها دائماً" و"أستخدمها أحياناً" (174) طالبة من إجمالي (266) طالبة.

تُظهر النتائج السابقة أنّ مستوى توفر الراحة والصحة النفسية لدى الطالبات متوسط، وأنهن بشكل عام يعانين من قصور متوسط في هذا الجانب.

جدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات استجابة الطالبات المجال السادس

ر.م	الفقرات	التكرار والنسبة المئوية	مستوى الاستجابة			المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقدير الاستجابة	الترتيب
			استخدمها دائما	استخدمها احيانا	لا استخدمها أبدا					
6	استعد مسبقا للاختبارات.	ك	89	135	42	266	2.17	.680	متوسط	السابع
		%	%33.5	%50.8	%15.8	%100				
12	استخدم ملاحظاتي في الدراسة للاختبار.	ك	156	78	32	266	2.46	.700	مرتفع	الخامس
		%	%58.6	%29.3	%12	%100				
18	استخدم وقت الاختبار بكفاءة.	ك	107	126	33	266	2.28	.671	متوسط	السادس
		%	%40.2	%47.4	%12.4	%100				
24	احرص على المراجعة النهائية قبل الاختبار بوقت كافٍ	ك	170	74	22	266	2.55	.643	مرتفع	الثاني
		%	%63.9	%27.8	%8.3	%100				
30	اتجنب القلق أثناء الاختبار	ك	88	97	80	266	2.14	2.05	متوسط	التاسع
		%	%33.1	%36.5	%30.1	%100				
36	استرخي وابتعد عن التوتر.	ك	100	109	57	266	2.16	.752	متوسط	الثامن
		%	%37.6	%41.0	%21.4	%100				
42	أبد بالإجابة عن الأسئلة التي اعرفها أولاً.	ك	201	39	26	266	2.65	.649	مرتفع	الأول
		%	%75.6	%14.7	%9.8	%100				
48	احرص على إدارة الوقت أثناء الاختبار.	ك	152	95	19	266	2.50	.627	مرتفع	الرابع
		%	%57.1	%35.1	%7.1	%100				
54	اهتم بنظافة وجمال الخط في ورقة الاختبار.	ك	167	71	28	266	2.52	.679	مرتفع	الثالث
		%	%62.8	%26.7	%10.5	%100				

يوضح الجدول (18) أنّ الفقرة (42) التي تنص على "ابدأ بالإجابة عن الأسئلة التي تعرفها أولاً" جاءت في الترتيب الأول، بمتوسط حسابي (2.65) وانحراف معياري (0.649). بلغ إجمالي مستوى الاستجابة "استخدمها دائمًا" و"أستخدمها أحيانًا" (240) طالبة من أصل (266) طالبة. أما الفقرة (24) التي مضمونها "احرص على المراجعة النهائية قبل الاختبار بوقت كافٍ"، فجاءت في الترتيب الثاني، بمتوسط حسابي (2.55) وانحراف معياري (0.643). بلغ إجمالي مستوى الاستجابة "استخدمها دائمًا" و"أستخدمها أحيانًا" (244) طالبة من العدد الإجمالي البالغ (266)

طالبة. بينما احتلت الفقرة رقم (36) "استرخِ وابتعد عن التوتر" المرتبة الثامنة (ما قبل الأخيرة)، بمتوسط حسابي (2.16) وانحراف معياري (0.752)، وبلغ إجمالي مستوى الاستجابة لها "استخدمها دائمًا" و"أستخدمها أحيانًا" (209) طالبة من أصل (266) طالبة. وجاءت الفقرة (30) "أتجنب القلق أثناء الاختبار" في المرتبة التاسعة والأخيرة، بمتوسط حسابي (2.05)، وانحراف معياري (0.690) بإجمالي مستوى الاستجابة استخدمها دائما، واستخدمها احيانا، (185) طالبة من العدد الإجمالي(266) طالبة.

تُظهر النتائج المعروضة في الجدول السابق أنّ الطالبات يركزن بشكل كبير على الاستعداد لفترة الاختبارات أكثر من الاهتمام بالمذاكرة الدورية للمحاضرات والدراسة في الأيام العادية، وتوضح النتائج أن معظم تركيز الطالبات ينصبّ على المذاكرة في هذه الفترة تحديداً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني نص هذا السؤال على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة استخدام عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية – قصر بن غشير، تُعزى إلى متغير نوع التخصص؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقاً لمتغير نوع التخصص، وتم استخدام اختبار "ت". ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (19) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة عادات الدراسة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير تعزى إلى متغير التخصص؟

مجالات الاستبانة ككل	التخصص	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الفروق بين المجموعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
	اللغة الانجليزية	40	2.36	.294	.100	1.494	.134	غير دالة
	معلم الفصل	33	2.40	.166				
	كيمياء	31	2.37	.264				
	الأحياء	25	2.36	.222				
	رياض الأطفال	22	2.44	.225				
	الدراسات الإسلامية	21	2.42	.221				
	الرياضيات	20	2.36	.236				
	اللغة العربية	20	2.25	.501				
	الخدمة الاجتماعية	16	2.40	.226				
	الفيزياء	16	2.24	.154				
	الحاسوب	12	2.48	.167				
	الجغرافيا	10	2.51	.168				
	المجموع	266	2.38	.262				

تُشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى أنّ مستوى الدلالة المحسوب (0.134) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)؛ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى

متغير التخصص، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من الجرجاوي وحماد (2003)، وخولة غنيم (2019)، وأمنة ياسين وخديجة بابا حسن (2021)، وفاطمة أحمد (2022).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

يتمحور السؤال حول (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة عادات الدراسة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير تعزى إلى متغير الفصل الدراسي؟)

وللإجابة عن هذا السؤال، استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقًا لمتغير عدد الفصول الدراسية، واستُخدم اختبار (ت)، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج.

الجدول (20) يوضح الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة عادات الدراسة تعزى إلى متغير الفصل الدراسي.

مجالات الاستبانة الكلية	الفصل الدراسي للطالبات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الفروق بين المجموعات	درجة الحرية	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مستوي الدلالة
	الأول	47	2.32	.342	.071	12	1.036	.416	غير دالة
	الثاني	08	2.44	.225					
	الثالث	64	2.41	.239					
	الرابع	05	2.16	.564					
	الخامس	40	2.37	.197					
	السادس	49	2.43	.199					
	السابع	14	2.35	.299					
	الثامن	22	2.33	.255					
	التاسع	17	239	.240					
	الإجمالي	266	2.38	.262					

أظهرت النتائج الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) بين متوسطات الدرجات في استجابة الطالبات حول عادات الدراسة تعزى إلى متغير الفصل الدراسي، وأنّ الطالبات في كافة الفصول الدراسية التي شملتها الدراسة يمارسن مستوى جيد من العادات الدراسية ولا يختلفن في ممارسة تلك العادات وتؤكد هذه النتيجة دراسة خولة غنيم (2019) ودراسة كلا من أمنة ياسين وخديجة بابا حسن (2021)، إرفيدة (2025) .

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال على: (هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في استبانة استخدام عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير، تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية؟).

يوضح جدول (21) الفروق بين درجات الطالبات في استبانة استخدام عادات الدراسة الجيدة لدى طالبات كلية التربية قصر بن غشير، والتي تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

المجالات	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الفروق بين المجموعات	درجة الحرية	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
مجالات الاستبانة ككل	عزباء	245	3.38	.264	.053	1	.766	.382	غير دالة
	متزوجة	21	2.33	.232					
	المجموع	266	2.38	.262					

أظهرت النتائج الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.05) بين متوسطات درجات استجابات الطالبات حول عادات الدراسة، تُعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة خديجة إرفيدة (2025)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في العادات الدراسية، وأنّ عادات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في الدراسة لا تختلف.

التعليق العام: من خلال العرض السابق للنتائج يتضح بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في ممارسة العادات الدراسية تُعزى إلى الفصل الدراسي والتخصص والحالة الاجتماعية للطالبات، وبالتالي يمكن الإشارة بأنّ عادات الدراسة الجيدة لا تتأثر بتلك المتغيرات وإنما هي عادات سلوكية يكتسبهن الطالبات عبر المراحل التعليمية التي مررن بها، وأنهن في الغالب ربما اكتسبن تلك العادات نتيجة خبرتهن، وهذا لا يعني أنّ هناك الكثير من الطالبات والطلاب عموما يحتاجون إلى إرشادهم وتدريبهم على الأساليب والمهارات الدراسية التي تسهل عليهم عملية المذاكرة ، وتوفر لهم الكثير من الجهد والوقت.

التوصيات والمقترحات: بناءً على النتائج التي توصلت إليها الباحثة، توصي وتقترح ما يأتي:

أولاً: التوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة زيادة الاهتمام بتضمين برامج للإرشاد حول العادات الدراسية الجيدة لطلاب الكليات الجامعية.
2. نشر الوعي الطلابي بأساليب التحصيل الجيد من خلال إقامة دورات تدريبية لذلك.
3. توفير الكتب الإرشادية للطلاب حول عادات ومهارات الدراسة الجيدة .

ثانياً: المقترحات:

استكمالاً للجهد والفائدة التي أسفرت عنها هذه الدراسة، تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات حول ما يلي:

1. دور الإرشاد في ممارسة الطلاب لعادات الدراسة الجيدة في المرحلة الجامعية.
2. فاعلية برنامج تدريبي على العادات الدراسية لدى طلبة وطالبات كليات التربية.
3. العادات الدراسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع:

1–أبو جادو، صالح محمد. (2000). علم النفس التربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

2–أبو الروس، أيمن. (1990). كيف تذاكر. القاهرة: مكتبة ابن سينا.

3–أحمد، فاطمة السيد الشربيني. (2022). تباين عادات الاستذكار بين طلاب مدارس التعليم العام العادية واللغات. مجلة كلية التربية، 119، 1153–1184 (يناير).

4–أرفيدة، خديجة عبدالله أحمد. (2025). العادات الدراسية وأساليب التعلم وعلاقتها بدافعية الإنجاز: دراسة تطبيقية على طلبة قسم المعلم الفصل بكلية التربية جامعة مصراتة. المجلة الأفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(4)، 1201–1230.

5–البلاوي، إيهاب. (2009). دليل الطالب الجامعي للمذاكرة الفعالة. الرياض: عمادة تطوير المهارات بجامعة الملك سعود.

6–البلوشي، محمود. (2014). مهارات التفوق الدراسي. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

7–الجرجاوي، زياد بن علي، وحماد، شريف بن علي. (2003). العادات الدراسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وأثرها على بعض المتغيرات التربوية. مجلة جامعة الأقصى في غزة، (7).

8–الخفاف، إيمان عباس. (2015). تأثير الإرشاد في العادات الدراسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

9–الخليفي، سيبكة. (2000). علاقة مهارات التعلم والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة قطر. مجلة البحوث التربوية، جامعة قطر، يناير ، 9(17)، ص.ص 13– 43

10–العفنان، .(2006). العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، رسالة التربية وعلم النفس، جامعة الملك سعود– الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد(27)، ص.ص109–.171

11-الزالط، عبدالله ميلاد.(2025). الدافعية الذاتية والاستمرار في الإنجاز وعلاقتها بمهارات التعلم المنظم ذاتيا(دراسة على عينة من طلاب كلية التربية الخمس)، مجلة أبحاث بكلية الآداب جامعة سرت، المجلد 17، العدد(2)، يناير، ص.ص 77-88

12-المكي، محمد موفق، ودلباني، هالة إبراهيم. (2006). مهارات التعلم والدراسة. دمشق: دار المحبة.

13-خضير، لبنى عبد الإله. (2017). قياس العادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 42(5)، ص.ص95- 124.

14-شيفر ، ومليمان.(2006).سيكولوجية الطفولة والمراهقة ومشكلاتها وأسبابها وطرق حلها، ترجمة : سعيد حسني العزة، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع والإعلان.

15-عبد العظيم، حمدى عبد الله. (2008). مهارات في فن المذاكرة. القاهرة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث..

16- عبد باقر، ندى. (2019). العادات الدراسية وعلاقتها بمهارة تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، العدد (27)، ص. ص (221-257).

17- على، نانسي. (2023). تأثير تعديل العادات الدراسية وتنظيم الوقت في تحسين المستوى الأكاديمي. أوراق ثقافية مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، السنة الخامسة (تموز/يوليو، آب/أغسطس)، العدد (26).

18- غنيم، خولة عبد الرحيم. (2019). العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة – جامعة البلقاء التطبيقية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (2)، ص. ص (1034-1052).

19-قطامي ، يوسف .(2000).علم النفس التربوي، عمان ، دار المسيرة.

20- ياسين، آمنه، وبابا حسن، خديجة. (2021). عادات ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد (20)، العدد (1)، ص ص (144-161).

- Arafat, Marwon. (2005). Study Skills and Practices. Amman: Al-Falah Bookstore. 21