الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العالمي

جامعة محمد بن احمد وهران -2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

مذكرة تخرج

لنيل شهادة ماستر في تخصص إرشاد وتوجيه

تحت عنوان

مهارات وعادات الدراسة المنتهجة من قبل الطالب الجامعي وعلاقتها بالارتياح النفسي لديه

من إعداد الطالبة:

- بن علي نور الهدى

تحت إشراف الأستاذة:

أ.دياسين أمينة

لجنة المناقشة

الاسم / اللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د زوليخة خطيب	أستاذة	جامعة وهران -2-	رئيسا
أ.د آمنة ياسين	أستاذة	جامعة وهران -2-	مشرفا و مقررا
د. فتيحة عجو	أستاذة	جامعة وهران -2-	مناقشا

السنة الجامعية 2025/ 2026



إلى روح أبي الغالي، الذي رحل عن الدنيا وبقي أثره الطيب ودعاؤه وسيرته منارةً في قلبي، رحمك الله رحمةً واسعة وجعل قبرك روضةً من رياض الجنة، وما هذا الإنجاز إلا ثمرةٌ من غرسك وتعبك.

إلى أمي الحنونة، سندي بعد الله، وصاحبة القلب الكبير، التي كانت ولا تزال مصدر قوتي وأملي، شكرًا لكل دعوةٍ صادقة ولكل تضحيةٍ قدمتها من أجلي.

وإلى إخوتي الأعزاء، رفاق الدرب وأجمل النعم، الذين منحوني الدعم والمحبة في كل خطوة، وكانوا خير عونٍ في مسيرتي.

أهديكم هذا العمل بكل حب وامتنان، راجيًا من الله أن يجعله سببًا للفخر والفرح، وأن يرحم أبي، ويحفظ أمي، ويديم على إخوتي الصحة والسعادة.

شكر وعرفان

الحمد لله تعالى الذي وفقني وأعانني على إنجاز هذا العمل، وألهمني الصبر والعزيمة لإتمامه.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة ياسين أمينة على قبولها الإشراف على هذه الدراسة، وعلى ما قدمته من توجيهات علمية قيمة ونصائح سديدة ومتابعة مستمرة كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل وإخراجه في صورته الحالية.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى جميع أساتذتي الذين أشرفوا على تكويني العلمي منذ بداية مسيرتي الدراسية إلى غاية المرحلة الجامعية، وكل من ساهم في تعليمي وإثراء معارفي.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى طلبة السنة الثالثة ليسانس الذين شكلوا عينة البحث، على تعاونهم واستجابتهم لأداة الدراسة، مما ساهم في إنجاز الجانب الميداني من هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة على تفضلهم بقراءة هذه المذكرة ومناقشتها، وعلى ما سيقدمونه من ملاحظات وتوجيهات قيمة.

وفي الأخير، أتوجه بالشكر إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد، وقدم لي دعماً أو نصيحة أو تشجيعاً أسهم في إتمام هذا العمل.

وللجميع مني خالص الشكر والتقدير

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين **عادات ومهارات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين**، من خلال إبراز أهمية المهارات الدراسية في تحسين التحصيل الأكاديمي وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي.

وتوضح الدراسة أن عادات ومهارات الدراسة تشمل مجموعة من السلوكيات المنظمة مثل إدارة الوقت، والتخطيط للمذاكرة، والتلخيص، والمراجعة المنتظمة، والتركيز، والاستعداد للاختبارات، وهي مهارات مكتسبة يمكن تطويرها بالممارسة والتدريب، وتؤثر بشكل إيجابي في نجاح الطالب وتفوقه الدراسي.

كما تناولت الدراسة مفهوم الارتياح النفسي بوصفه حالة من الرضا الداخلي والتوازن الانفعالي والقدرة على التكيف مع مختلف المواقف والضغوط، ويتأثر بعوامل أكاديمية ونفسية واجتماعية واقتصادية، ويسهم في رفع الدافعية للتعلم وتحسين الأداء الأكاديمي والصحة النفسية.

واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وأُجريت على عينة من **69طالبًا وطالبة** من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة وهران 2 خلال الموسم الجامعي **2026–2025**، باستخدام مقياس الارتياح النفسي ومقياس مهارات وعادات الدراسة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.

وخلصت الدراسة إلى وجود ترابط إيجابي بين امتلاك الطلبة لعادات ومهارات دراسية فعالة وبين ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لديهم، حيث تسهم هذه المهارات في تقليل القلق والتوتر، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، مما ينعكس إيجابًا على النجاح الأكاديمي والصحة النفسية .

الكلمات المفتاحية : عادات و مهارات الدراسة, الارتياح النفسي, الطلاب الجامعيين.

Abstract

This study aims to examine the relationship between **study habits and study skills** and the **level of psychological well-being among university students**, highlighting the importance of effective study skills in improving academic achievement and enhancing psychological and social adjustment.

The study explains that study habits and skills include a set of organized behaviors such as time management, study planning, note-taking, summarization, regular revision, concentration, and exam preparation. These are acquired skills that can be developed through practice and training, and they contribute positively to students' academic success and performance.

The study also discusses **psychological well-being** as a state of inner satisfaction, emotional balance, and the ability to adapt to different situations and life pressures. It is influenced by academic, psychological, social, and economic factors and plays an important role in increasing learning motivation, improving academic performance, and promoting mental health.

The research adopted a **descriptive methodology** and was conducted on a sample of **69 students** from the Department of Psychology and Educational Sciences at the University of Oran 2 during the **2025–2026 academic year**. The researchers used a Psychological Well-Being Scale and a Study Habits and Skills Scale after confirming their validity and reliability.

The study concluded that there is a **positive relationship between effective study habits and skills and higher levels of psychological well-being among university students**. Good study habits help reduce anxiety and stress, enhance self-confidence, and improve students' ability to adapt to university life, which ultimately has a positive impact on both academic success and mental health.

Keywords: Study Habits and Study Skills, Psychological Well-Being, University Students

فهرس المحتويات

المحتويات الصفحة

الاهداء	أ
الشكر	ب
الملخص	ث
فهرس المحتويات	ج
فهرس الجداول	خ
الفصل الأول:المقدمة.	
تمهيد	
01. إشكالية الدراسة	01
02. تساؤلات الدراسة	05
03. فرضيات الدراسة	06
04. أهداف الدراسة	07
05. أهمية الدراسة	08
06. التعاريف الاجرائية لمفاهيم البحث	09
التحليل النظري للمفاهيم	09
أولا: العادات والمهارات	10
01.عادات ومهارات الدراسية لدى الطالب الجامعي	11
02. خصائص عادات ومهارات الدراسية لدى الطالب الجامعي	12
03.أنواع عادات ومهارات الدراسية لدى الطالب الجامعي	13
04.مظاهر عادات ومهارات الدراسية لدى الطالب الجامعي	14
05.كيفية اكتساب عادات ومهارات الدراسية لدى الطالب الجامعي	15
06. أهمية عادات ومهارات الدراسية لدى الطالب الجامعي	16
ثانيا: الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي	17
تمهيد	18
01.تعريف الارتياح النفسي	18
02.خصائص الارتياح النفسي	19
03.أبعاد الارتياح النفسي	20
04العوامل المؤثرة في الارتياح النفسي	22
05. أهمية الارتياح النفسي	23
06.النماذج المفسرة الارتياح النفسي	24

الفصل الثاني: المنهجية	25
أولا : الدراسة الاستطلاعية	26
تمهيد	30
01. أهداف الدراسة الاستطلاعية	31
02. حدود الدراسة الاستطلاعية	32
03. إجراءات الدراسة الاستطلاعية	33
04 عينة ا الدراسة الاستطلاعية	34
05. ادوات الدراسة	35
01. مقياس الارتياح النفسي	36
02. مقياس المهارات والعادات الدراسية	37
ثانيا: الدراسة الأساسية	
تمهيد	40
01. حدود الدراسة الأساسية	41
02. منهج الدراسة الأساسية	42
03. مجتمع الدراسة الأساسية	43
04. متغيرات الدراسة الأساسية	44
05. أساليب المعالجة الإحصائية	45
الفصل الثالث :النتائج	46
01. عرض نتائج اختبارفرضيات الدراسة	47
02. عرض نتائج الفرضية الأساسية	48
03. عرض نتائج الفرضية الأولى	49
04. عرض نتائج الفرضية الثانية	49
05. عرض نتائج الفرضية الثالثة	50
04. عرض نتائج الفرضية الر ابعة	51
الفصل الر ابع :المناقشة	
01. مناقشة الفرضية الأساسية	53
02. مناقشة الفرضية الفرعية الأولى	54
03. مناقشة الفرضية الفرعية الثانية	55
04. مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة	56
05. مناقشة الفرضية الفرعية الر ابعة	57
06.الاستنتاج العام	57
06. التوصيات والمقترحات	58
قائمة المصادروالمراجع	59
الملاحق	62

فهرس الجداول والأشكال

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
الشكل1	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص.	42
1	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	30
2	مكونات مقياس مهارات وعادات الدراسة والمذاكرة	32
3	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية في كل بعد ودرجاتهم على مقياس مهرات وعادات الدراسة	33
4	معاملات ارتباط الفقرات في مقياس مهارات وعادات الدراسة مع الدرجة الكلية للبعد التي وضعت ضمنه	34
5	نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين مقياس مهارات وعادات الدراسة	38
6	تبات الفاكرونباخ عادات و المهارات	38
7	المتوسط النظري لأبعاد مقياس مهارات وعادات الدراسة	39
8	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	41
9	نتائج اختبار ارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين درجات الطلبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات الدراسة ودرجاتهم على مقياس الارتياح النفسي	45
10	متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات وعادات الدراسة	46
11	متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الارتياح النفسي	47
12	نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق حسب التخصص في مستوى مهرات وعادات الدراسة	48
13	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق حسب التخصص في مستوى الارتياح النفسي	49
14	المقارنات البعديةTukey)	50

الملاحق

رقم	العنوان	الصفحة
01	نتائج حساب المخرجات SPSS	62
02	مقياس عادات و مهارات الدراسة لدى طلبة الجامعين	68
03	مقياس الارتياح النفسي	69

الفصل الأول: مقدمة

تمهيد:

تُعدّ الحياة الجامعية بيئة مليئة بالتحديات والمتطلبات التي تستدعي من الطالب القدرة على التكيف مع أساليب تعلم جديدة تقوم على الاستقلالية وتحمل المسؤولية وتنظيم الجهد الدراسي. فنجاح الطالب في هذه المرحلة لا يرتبط فقط بقدراته العقلية، وإنما يتأثر أيضًا بمدى امتلاكه لعادات ومهارات دراسية تساعده على التعامل الفعال مع المواقف التعليمية المختلفة وتحقيق التوازن في حياته الجامعية.

وتُعتبر عادات ومهارات الدراسة من المتغيرات المهمة في المجال التربوي والنفسي، لما لها من دور في تحسين التحصيل الأكاديمي وتنمية قدرة الطالب على تنظيم وقته واستثمار إمكاناته بطريقة فعالة، وفي هذا السياق، يرى عزت عبد الحميد (2010) أن عادات الدراسة تمثل أنماطًا سلوكية مكتسبة تساعد الطالب على الاستفادة من قدراته العقلية وتحقيق التوافق مع المتطلبات الدراسية، كما يشير عبد الستار إبراهيم (2008) إلى أن تنظيم أساليب التعلم والدراسة يسهم في التقليل من مستويات التوتر والقلق ويعزز الشعور بالاستقرار النفسي لدى الطلبة.

وفي المقابل، يُعدّ الارتياح النفسي من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، إذ يعكس حالة من التوازن الانفعالي والشعور بالرضا والقدرة على مواجهة الضغوط المختلفة، وقد عرّفه كارل روجرز (Rogers, 1961) بأنه حالة من الانسجام بين الفرد وذاته ومحيطه، تمكنه من تحقيق إمكاناته بصورة إيجابية ومتوازنة.

كما يرتبط الارتياح النفسي داخل الوسط الجامعي بعدة عوامل، من بينها النجاح الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية، وطريقة تعامل الطالب مع متطلبات الدراسة، وقد جاء اختيار هذا الموضوع انطلاقًا من ملاحظة وجود تفاوت بين الطلبة الجامعيين في أساليب الدراسة وتنظيم الوقت والتعامل مع الضغوط الأكاديمية، إذ يظهر أن بعض الطلبة يمتلكون مهارات تساعدهم على تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية، في حين يعاني آخرون من القلق والتوتر نتيجة ضعف التنظيم الدراسي وقصور المهارات الدراسية.

وانطلاقًا من ذلك، يسعى هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين عادات ومهارات الدراسة والارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي، والكشف عن طبيعة هذه العلاقة ومدى انعكاس السلوك الدراسي على شعور الطالب بالاستقرار والراحة النفسية

01.إشكالية الدراسة:

يشهد الوسط الجامعي في السنوات الأخيرة تزايدًا في الضغوط الأكاديمية والنفسية التي يوجهها الطلبة، نتيجة تعدد المتطلبات الدراسية وتسارع وتيرة التحصيل العلمي، الأمر الذي جعل نجاح الطالب لا يرتبط فقط بقدراته العقلية، بل بمدى امتلاكه لمهارات وعادات دراسية فعالة تساعده على التكيف مع الحياة الجامعية وتحقيق التوازن النفسي، فالكثير من الطلبة يعانون من ضعف في تنظيم الوقت، وسوء التخطيط للدراسة، والاعتماد على أساليب عشوائية في التحصيل، وهو ما قد ينعكس سلبًا على مردودهم الدراسي وحالتهم النفسية وشعورهم بالارتياح والاستقرار.

ومن هذا المنطلق، تحظى مهارات وعادات الدراسة بأهمية كبيرة باعتبارها من العوامل الأساسية المؤثرة في التحصيل الأكاديمي، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن النجاح الدراسي لا يعتمد فقط على القدرات العقلية، بل يتأثر أيضًا بالأساليب التي يعتمدها الطالب في التعلم وتنظيم الدراسة .(Credé & Kuncel, 2008) فالعادات الدراسية تمثل مجموعة

من السلوكيات والممارسات المنظمة التي يتبعها الطالب أثناء تعلمه، مثل التخطيط للدراسة، وإدارة الوقت، والتلخيص، وتدوين الملاحظات، والاستعداد للاختبارات.

وفي هذا السياق، أكدت دراسة عيسوي (1985، ص415) التي أجريت على طلبة جامعة الإسكندرية وجود ضعف في إدراك عدد كبير من الطلبة لأساليب الاستذكار السليمة، الأمر الذي انعكس سلبًا على تحصيلهم الدراسي، كما أظهرت الدراسة ضعف الاهتمام بالعادات الدراسية لدى نسبة معتبرة من الطلبة.

كما توصلت دراسة فطيم (1989، ص42) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين العادات الدراسية والاتجاهات نحو الدراسة والمعدلات التراكمية لدى طلبة كلية البحرين الجامعية، إضافة إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث في مستوى العادات الدراسية والتحصيل الأكاديمي.

أما دراسة إبراهيم وصالح (2005، ص45) فقد كشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التحصيل الدراسي ومختلف أبعاد العادات الدراسية، كالدافعية للدراسة، وإدارة الوقت، والتخطيط، والاتجاهات نحو الدراسة، والتلخيص وتدوين الملاحظات.

وفي الاتجاه نفسه، بينت دراسة النواب ومحمد (2014، ص129) أن طلبة الجامعة يمتلكون عادات دراسية يوظفونها أثناء تعاملهم مع المواد الدراسية، كما أظهرت الدراسة أن الإناث أكثر اتباعًا للعادات الدراسية مقارنة بالذكور.

هدفت دراسة آمنة ياسين وبابا حسن خديجة (2021) إلى التعرف على عادات الاستذكار ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والسن والتخصص الدراسي والمستوى الجامعي، أظهرت نتائج الدراسة أن العادات المهارات الدراسية ليست مرتبطة أو مقترنة لا بالجنس ولا بالعمر ولا بالتخصص ولا بالمستوى ولا بالنظام و ان لكل طالب طرقه الخاصة في الدراسة و في اكتساب عادات الاستذكار.

وتشير هذه الدراسات مجتمعة إلى أن مهارات وعادات الدراسة لا تؤثر فقط في التحصيل الأكاديمي، بل تمتد آثارها إلى الجوانب النفسية والانفعالية للطالب، إذ إن امتلاك الطالب لأساليب دراسية منظمة يساعده على الشعور بالكفاءة والقدرة على التحكم في متطلبات الحياة الجامعية، مما ينعكس إيجابًا على استقراره النفسي وشعوره بالارتياح.

وفي هذا الإطار، يُعد الارتياح النفسي من المفاهيم الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية الإيجابية، حيث يشير Diener & Diener (1995) إلى أن هذا المفهوم يُستخدم في كثير من الدراسات بديلاً لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية، وهو ما يتوافق مع تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية باعتبارها حالة من الشعور بالسعادة والرضا والتوازن النفسي (مسعودي امحمد، 2016، ص37).

كما يعرف شقير (2005) الارتياح النفسي بأنه حالة من التوازن الداخلي والخلو النسبي من الصراعات والتوترات النفسية، في حين يرى أبو غزال (2012) أن الطالب الذي يمتلك مهارات تنظيمية فعالة يشعر بدرجة أعلى من الكفاءة الذاتية والسيطرة على مجريات حياته، مما يخفف من حدة القلق والاحتراق الأكاديمي.

وقد دعمت عدة دراسات هذا الطرح، حيث توصلت دراسة سهيل مقدم (2017) حول الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الفردية للعامل إلى أن العوامل الديموغرافية تؤثر في مستوى الارتياح النفسي لدى الأفراد.

أما دراسة تلمساني فاطمة (2015) حول الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتقدير الذات، فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الارتياح النفسي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

كما كشفت دراسة بلعزوق سمية (2013) حول أبعاد الارتياح المدرسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي عن ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى أفراد العينة، مؤكدة أهمية هذا المتغير في تحقيق التوافق النفسي والتربوي.

إضافة إلى ذلك، تشير البحوث التربوية إلى أن استجابة الطلبة للضغوط الجامعية تختلف تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، كالجنس والخلفية الثقافية (Robbins et al., 2004). كما أن جودة الأداء الدراسي والشعور بالقدرة على الإنجاز يسهمان في تعزيز الصحة النفسية والشعور بالطمأنينة، في حين يؤدي ضعف المهارات الدراسية إلى الإحباط والضغوط النفسية المستمرة (منصور، 2014).

وانطلاقًا من الواقع الجامعي، يلاحظ وجود تفاوت واضح بين الطلبة في مستوى امتلاكهم لمهارات وعادات الدراسة، وهو ما قد يؤثر على قدرتهم على التكيف النفسي ومواجهة الضغوط الأكاديمية، وبالتالي على مستوى ارتياحهم النفسي.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أن أغلب البحوث ركزت على دراسة مهارات وعادات الدراسة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي، أو تناولت الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية بصورة مستقلة، حيث أكدت نتائجها أهمية العادات

الدراسية في تحسين الأداء الأكاديمي، كما أبرزت دور الارتياح النفسي في تحقيق التوافق والصحة النفسية لدى الطلبة ، غير أن الملاحظ هو ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين مهارات وعادات الدراسة والارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين في إطار دراسة واحدة، خاصة داخل البيئة الجامعية المحلية، وهو ما يشكل فجوة بحثية تستدعي المزيد من الدراسة والبحث، ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي، ومحاولة الإسهام في إثراء الجانب النظري والتطبيقي لهذا الموضوع، وتتمحور اشكالية دراستنا في التساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة بين مهارات وعادات الدراسة المنتهجة من قبل الطالب الجامعي ومستوى ارتياحه النفسي لديه؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما هو مستوى مهارات وعادات الدراسة لدى الطلبة الجامعيين؟
2. ما هو مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات التدريس تعزى لمتغير التخصص؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس الارتياح النفسي تعزى لمتغير التخصص؟

فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

الفرضيات الفرعية:

1. نتوقع أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى منخفض في مهارات وعادات الدراسة.
2. نتوقع أن الطلاب الجامعيين يتمتعون بمستوى منخفض من الارتياح النفسي
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات التدريس تعزى لمتغير التخصص
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس الارتياح النفسي تعزى لمتغير التخصص

أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين، بجامعة وهرانً2.
- تقييم مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
- تقييم مستوى مهارات وعادات الدراسة لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن وجود فروق في مستوى عادات ومهارات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة حسب التخصص.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية للدراسة

1. إثراء الجانب النظري المتعلق بمتغيري مهارات وعادات الدراسة والارتياح النفسي، من خلال توضيح طبيعة العلاقة بينهما لدى الطلبة الجامعيين.
2. المساهمة في بحث العلاقة بين عادات الدراسة والارتياح النفسي، خاصة في ظل قلة الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين المتغيرين في البيئة المحلية.
3. توفير إطار علمي يمكن أن تستفيد منه الدراسات المستقبلية المهتمة بالصحة النفسية للطلبة الجامعيين وعلاقتها بالسلوك الدراسي وأساليب التعلم.

الأهمية التطبيقية للدراسة

1. مساعدة المختصين في التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي على إعداد برامج تدريبية لتنمية مهارات وعادات الدراسة لدى الطلبة بما ينعكس إيجابًا على ارتياحهم النفسي.
2. توعية إدارات الجامعات والأساتذة إلى أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية المرتبطة بالممارسات الدراسية والعمل على دعم الطلبة أكاديميًا ونفسيًا.
3. الاستفادة من نتائج الدراسة في الكشف عن الطلبة الذين يعانون من ضعف في المهارات الدراسية أو انخفاض في مستوى الارتياح النفسي، والعمل على تقديم الدعم المناسب لهم.

التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

أولا. عادات ومهارات الدراسة إجرائيا:

تعرف عادات ومهارات الدراسة في دراستنا الحالية بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس عادات ومهارات الدراسة المستخدم في الدراسة، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين 38 كحد أدنى و190 كحد أقصى.

ثانيا. الارتياح النفسي إجرائيا:

تقصد به الباحثة الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الارتياح النفسي المستخدم في الدراسة، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين 0 كحد أدنى و90 كحد أقصى.

ثالثا. الطالب الجامعي إجرائيا:

المقصود بالطلاب الجامعيين في الدراسة الحالية هو الطالب ملتحق بجامعة وهران2 وينتمي الى كلية العلوم الاجتماعية وينتمي بالتحديد إلى تخصصي علم النفس وعلوم التربية.

أولا. عادات ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي

1.تعريف عادات ومهارات الدراسة

هي انماط سلوك او نشاطات يؤديها المتعلم اثناء استذكاره او اكتسابه للمعرفة، وهذه الانماط السلوكية بالتكرار تصبح عادة ويكون لها صفة الثبات النسبي لدى المتعلم. **(الفرماوي,2002,ص213)**

كما أنها طريقة يقوم فيها الطالب باتباع مجموعة من الممارسات السلوكية في إدراك المعلومات وتنظيمها اثناء الدراسة. **(الصريفي,2004,ص23).**

وتعبر عادات ومهارات الدراسة عن ممارسات سلوكية منهجية متكررة يتبعها الطالب ويستعملها في التعلم والانجاز.**(Omter,2011, p43)**

ويعرفها جمل (2015) بأنها: المهارات التي يحتاجها طلبة الجامعات على اختلاف تخصصاتهم متمثلة في الاستعداد للامتحان، تنظيم الوقت والثقة بالنفس، ومهارة التحفيز الذاتي والتعامل مع عثرات الحياة، والتخطيط للمستقبل ومهارات التواصل مع الآخرين، تقدير الذات والبحث العلمي.. وعلى الطالب ان يتقن هذه المهارات ويتدرب عليها **(زمراني،2023، ص47)**.

خلاصة التعاريف:

يتضح من خلال التعاريف السابقة أن عادات ومهارات الدراسة تشير إلى مجموعة من السلوكيات والممارسات والمهارات التي يعتمدها الطالب أثناء عملية التعلم واكتساب المعرفة، والتي تتسم بالتكرار والتنظيم وتصبح مع الوقت عادات ثابتة نسبيًا. كما تشمل مهارات متعددة مثل تنظيم الوقت، والاستعداد للامتحانات، والتحفيز الذاتي، والتخطيط، والثقة بالنفس، والبحث العلمي، والتواصل الفعال، بما يسهم في تحسين عملية التعلم والارتقاء بالأداء الأكاديمي.

ما اتفقت عليه التعاريف:

- أن عادات ومهارات الدراسة تتكون من سلوكيات وممارسات يتبعها الطالب أثناء التعلم.
- أنها تُكتسب بالتكرار والممارسة حتى تصبح عادة مستقرة نسبيًا.
- أنها تهدف إلى تنظيم عملية الدراسة وتحسين اكتساب المعرفة.
- أنها تتضمن مجموعة من المهارات المعرفية والتنظيمية والشخصية مثل إدارة الوقت، والتحفيز الذاتي، والاستعداد للامتحانات.
- أن إتقان هذه العادات والمهارات يسهم في رفع مستوى التحصيل والنجاح الأكاديمي وتحقيق التكيف مع الحياة الجامعية.

.2خصائص عادات ومهارات الدراسة

تتميز عادات ومهارات الدراسة بمجموعة من الخصائص التي تجعلها من العوامل الأساسية في نجاح العملية التعليمية وتحقيق التكيف الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، ومن أهم هذه الخصائص ما يلي:

2-1سلوكيات مكتسبة وليست فطرية

تُعد عادات ومهارات الدراسة سلوكيات يتعلمها الفرد من خلال الخبرة والتدريب والممارسة المستمرة، فهي لا تُولد مع الإنسان بصورة فطرية، وإنما يتم اكتسابها تدريجيًا من خلال التفاعل مع البيئة التعليمية والأساليب التربوية المختلفة. ويؤكد الباحثون في مجال التعلم المنظم ذاتيًا أن السلوك الدراسي يتشكل عبر التكرار والممارسة والتوجيه المستمر داخل البيئة التعليمية.

وقد أشارت دراسة حديثة إلى أن العادات الدراسية تمثل جزءًا من عملية التعلم المنظم ذاتيًا، وأنها تتكون من خلال الممارسة المستمرة للأنشطة الدراسية والتفاعل مع متطلبات التعلم الجامعي.(David et al., 2024)

2-2قابلة للتعلم والتعديل

من خصائص عادات ومهارات الدراسة أنها قابلة للتطوير والتعديل من خلال التدريب والإرشاد والتجربة، حيث يمكن للطالب تحسين أساليبه الدراسية واكتساب مهارات جديدة تساعده على زيادة فعاليته الأكاديمية. كما أن البرامج التدريبية القائمة على التعلم المنظم ذاتيًا تسهم في تنمية هذه المهارات وتقليل السلوكيات الدراسية السلبية.

وقد أكدت دراسة حديثة Bernacki, M. L., et al. (2023) أن تدريب الطلبة على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا يساعد على تحسين الدافعية الأكاديمية وزيادة استخدام استراتيجيات الدراسة الفعالة

3-2ترتبط بالتنظيم الذاتي :

ترتبط عادات ومهارات الدراسة ارتباطًا وثيقًا بالتنظيم الذاتي، إذ يعتمد الطالب في تعلمه على التخطيط والمتابعة والتقييم الذاتي من أجل تحقيق أهدافه الدراسية. فكلما امتلك الطالب قدرة أكبر على تنظيم تعلمه وإدارة وقته وجهده، كان أكثر قدرة على النجاح الأكاديمي والتكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية.

وفي هذا السياق، ترى دراسة كاظم ومنوخ (2023) أن التعلم المنظم ذاتيًا يساعد الطلبة الجامعيين على إدارة عملياتهم المعرفية والانفعالية بصورة فعالة، ويعزز قدرتهم على التحكم في سلوكهم الدراسي.

4-2تختلف من طالب لآخر حسب الخبرة والدافعية :

تختلف عادات ومهارات الدراسة بين الطلبة تبعًا لاختلاف قدراتهم وخبراتهم السابقة ومستوى دافعيتهم للتعلم، إضافة إلى تأثير البيئة الأسرية والاجتماعية والأكاديمية. فبعض الطلبة يمتلكون مهارات عالية في التخطيط والتنظيم، بينما يعاني آخرون من ضعف في إدارة الوقت أو التركيز أثناء الدراسة.

وقد أظهرت دراسة حديثة أن المتغيرات الدافعية والخبرة التعليمية تؤثر بشكل مباشر في مستوى التعلم المنظم ذاتيًا لدى الطلبة الجامعيين.(Li et al., 2023)

.3أنواع عادات ومهارات الدراسة :

تتعدد عادات ومهارات الدراسة التي يعتمد عليها الطالب الجامعي في عملية التعلم، ومن أهمها ما يلي:

1-3مهارة تنظيم الوقت :

تُعتبر مهارة تنظيم الوقت من أهم المهارات الدراسية، حيث تساعد الطالب على توزيع وقته بين الدراسة والراحة والأنشطة الأخرى بطريقة متوازنة، مما يساهم في رفع مستوى التحصيل وتقليل التوتر الدراسي.

وقد أشارت دراسة بن هرمة وقطاف (2023) إلى أن امتلاك الطلبة لمهارات إدارة الوقت يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

2-3مهارة التلخيص وتدوين الملاحظات :

تساعد هذه المهارة الطالب على تنظيم المعلومات وتبسيطها واسترجاعها بسهولة، كما تسهم في تنمية الفهم والتركيز أثناء الدراسة والمحاضرات.

3-3مهارة التركيز والانتباه :

تتمثل في قدرة الطالب على توجيه انتباهه نحو المادة الدراسية وتجنب المشتتات، وهو ما يساعده على الفهم الجيد والاستيعاب الفعال للمعلومات.

4-3مهارة الاستعداد للاختبارات :

تشمل قدرة الطالب على التخطيط المسبق للمراجعة، وتنظيم المعلومات، والتدرب على نماذج الأسئلة، مما يساعده على خفض القلق وتحسين الأداء أثناء الامتحانات.

5-3مهارة التخطيط للدراسة :

ويقصد بها قدرة الطالب على وضع أهداف دراسية وتنظيم خطوات إنجازها وفق خطة زمنية محددة، بما يساعده على تحقيق الاستفادة القصوى من وقته وجهده الدراسي.

4. مظاهر عادات ومهارات الدراسة :

تظهر عادات ومهارات الدراسة من خلال مجموعة من السلوكيات والممارسات التي يعتمدها الطالب أثناء تعلمه، والتي تساعده على تحقيق التحصيل الأكاديمي والتكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية، ومن أبرز هذه المظاهر ما يلي:

4-1الالتزام بخطة دراسية :

يُعد الالتزام بخطة دراسية منظمة من أهم مظاهر العادات الدراسية الجيدة، حيث يعمل الطالب على تحديد أهدافه الدراسية وتنظيم أوقات الدراسة وفق برنامج محدد يساعده على استغلال الوقت والجهد بصورة فعالة. فالطالب الذي يمتلك مهارات دراسية فعالة يكون أكثر قدرة على تنظيم المعلومات والتعامل مع متطلبات الدراسة بطريقة منهجية.

4-2المراجعة المنتظمة :

تُعتبر المراجعة المستمرة من السلوكيات التي تعكس امتلاك الطالب لعادات دراسية سليمة، إذ تساعده على تثبيت المعلومات واسترجاعها بسهولة أثناء الاختبارات. وقد أظهرت نتائج دراسة "شن وآخرون (Chinn et al., 2010) "أن الوقت الذي يقضيه الطلبة في المذاكرة ومراجعة الدروس يرتبط إيجابياً بالتحصيل الأكاديمي **(نصيف ومرشود،2022، ص390).**

4-3استخدام أساليب فعالة في التعلم :

تتجلى مهارات الدراسة في قدرة الطالب على استخدام أساليب فعالة أثناء التعلم، مثل التلخيص، وتدوين الملاحظات، وتحليل الأفكار، وحل المشكلات، والربط بين المعلومات. إذ إن الطرائق التي يعتمدها الطلبة في استيعاب المواد الدراسية تساعدهم على فهم الحقائق وتحليل الظواهر واكتساب معارف جديدة.

4-4تقليل العشوائية في الدراسة :

من مظاهر عادات الدراسة الإيجابية ابتعاد الطالب عن العشوائية والاعتماد على أساليب منظمة في المذاكرة، حيث تشير مهارات المذاكرة الفعالة إلى أن الطلبة الذين يذاكرون بانتظام وفق نمط ثابت من السلوك يحققون أداءً أكاديمياً أفضل مقارنة بغيرهم.

5-4القدرة على ضبط الوقت والجهد :

تظهر مهارات الدراسة كذلك في قدرة الطالب على إدارة وقته وجهده بصورة متوازنة، بما يسمح له بالإنجاز الأكاديمي دون الشعور بالإرهاق أو التوتر. فإتقان مهارات المذاكرة يساعد على توفير الوقت والجهد وزيادة الكفاءة الذاتية لدى الطالب.

.5كيفية اكتساب وتشكيل عادات الدراسة :

تُعد عادات ومهارات الدراسة سلوكيات مكتسبة تتكون تدريجياً من خلال الخبرة والتدريب والممارسة، وتتأثر بعدة عوامل تربوية ونفسية واجتماعية، ومن أهم طرق اكتسابها ما يلي:

5-1التعلم بالممارسة والتكرار :

تتكون مهارات الدراسة من خلال التكرار والممارسة المستمرة حتى تصبح سلوكاً معتاداً وآلياً لدى الطالب. وقد أشار Rosemary (2010) إلى أن مهارات المذاكرة تُعد أنموذجاً فعالاً متعلماً يتكون بواسطة التكرار ويستمر مع الزمن.

5-2دور الأسرة في التوجيه :

تلعب الأسرة دوراً مهماً في تكوين العادات الدراسية من خلال تشجيع الأبناء على تنظيم الوقت، والمتابعة المستمرة، وتوفير الجو المناسب للمذاكرة، مما يساعد الطالب على اكتساب اتجاهات إيجابية نحو الدراسة.

3-5دور المؤسسة الجامعية :

تسهم الجامعة في تنمية مهارات الدراسة من خلال التوجيه الأكاديمي، وطرق التدريس، والأنشطة التعليمية التي تساعد الطلبة على تطوير أساليب التعلم المناسبة. كما أن البيئة الجامعية تتطلب من الطلبة إجراء تغييرات في طرائق المذاكرة التي اعتادوا عليها سابقاً.

4-5الدافعية الداخلية للطالب

تُعد الدافعية من العوامل الأساسية في اكتساب العادات الدراسية، حيث إن رغبة الطالب في النجاح والتفوق تدفعه إلى تطوير مهاراته الدراسية والبحث عن أساليب فعالة للتعلم.

5-5التعزيز والتشجيع المستمر

يساعد التعزيز الإيجابي والتشجيع المستمر على ترسيخ العادات الدراسية الجيدة لدى الطلبة، كما يسهم في زيادة الثقة بالنفس وتحفيزهم على الاستمرار في استخدام المهارات الدراسية الفعالة.

.6أهمية عادات ومهارات الدراسة :

تكتسب عادات ومهارات الدراسة أهمية كبيرة في الحياة الأكاديمية والنفسية للطالب، لما لها من دور في تحسين الأداء الدراسي وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، ومن أبرز جوانب أهميتها ما يلي:

6-1تحسين التحصيل الأكاديمي :

ترتبط مهارات الدراسة ارتباطاً إيجابياً بالتحصيل الدراسي، حيث تساعد الطالب على فهم المعلومات وتنظيمها واسترجاعها بطريقة فعالة. وقد أكد Bailey & Onwuegbuzie (2001: 23) وجود علاقة موجبة بين مهارات المذاكرة والتحصيل الأكاديمي.

6-2رفع مستوى التنظيم الذاتي

تساعد مهارات الدراسة الطالب على تنظيم تعلمه وإدارة وقته وجهده بصورة أكثر فعالية، مما يجعله أكثر قدرة على تحمل المسؤولية الأكاديمية واتخاذ القرارات المناسبة أثناء التعلم.

6-3تقليل التوتر الدراسي

يسهم امتلاك عادات دراسية جيدة في تقليل القلق والتوتر الناتج عن تراكم الدروس أو سوء الاستعداد للاختبارات، حيث يشعر الطالب بقدر أكبر من التحكم في متطلبات الدراسة.

6-4تعزيز الكفاءة الذاتية

أكد "بيرس (Peirce, 2004: 143) "أن إتقان مهارات المذاكرة يزيد من الكفاءة الذاتية لدى الطالب، ويساعده على الثقة بقدراته وتقليل الجهد والوقت المبذول أثناء الدراسة.

6-5تحسين التكيف مع الحياة الجامعية

تساعد مهارات الدراسة الطلبة على التكيف مع البيئة الجامعية ومتطلباتها المختلفة، كما تسهم في بناء شخصية منظمة وقادرة على النجاح في الحياة الأكاديمية والمهنية. وقد أشار "ايمستك" (Emstac, 2001) إلى أن مهارات المذاكرة لا تقتصر أهميتها على التحصيل الدراسي فقط، بل تمتد لتشمل مختلف جوانب الحياة.

ثانيا. الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي

.1تعريف الارتياح النفسي

يُعرف **القريطي(1998ص35)** الارتياح النفسي بأنه حالة من التوازن والطمأنينة يشعر فيها الفرد بالرضا عن ذاته وعن مختلف جوانب حياته، ويظهر ذلك من خلال قدرته على التكيف مع المواقف المختلفة والتفاعل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي والأكاديمي.

كما يشير الارتياح النفسي إلى شعور الفرد بالسعادة والرضا الداخلي والاستقرار الانفعالي، مع انخفاض مستويات القلق والتوتر، وقدرته على مواجهة الضغوط الحياتية بكفاءة وفعالية **Ryan & Deci، (2001 p141)**

ويرى (حامد زهران، 2005) أن الارتياح النفسي يتضمن بعدين أساسيين:

1. الشعور بالارتياح مع النفس :دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمان والطمأنينة.
2. الشعور بالارتياح مع الآخرين :ودلائل ذلك ينعكس من خلال حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم وتقبلهم. **(عسيري،2025، ص3)**

كما يشير كارول رايف وآخرون (2006) أن الارتياح النفسي هو: الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تعبر عن ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة، وكذلك الاستقلالية في تحديد مسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية ايجابية مستمرة **(اسعد جميل،2025، ص252).**

خلاصة التعاريف:

يتضح من خلال التعاريف السابقة أن الارتياح النفسي يمثل حالة إيجابية من التوازن والاستقرار النفسي والانفعالي، يشعر فيها الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته، ويتمكن من التكيف مع مختلف المواقف والضغوط والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. كما يتجلى في الإحساس بالسعادة والطمأنينة والأمان الداخلي، وتحقيق الأهداف الشخصية، وبناء علاقات اجتماعية سليمة، بما يعزز الصحة النفسية وجودة الحياة.

ما اتفقت عليه التعاريف:

- أن الارتياح النفسي هو حالة من الرضا والسعادة والطمأنينة الداخلية.
- أنه يعكس التوازن والاستقرار النفسي والانفعالي لدى الفرد.
- أنه يرتبط بقدرة الفرد على التكيف مع المواقف والضغوط الحياتية بفاعلية.
- أنه يتضمن الرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام والسعي لتحقيق الأهداف الشخصية.
- أنه يظهر من خلال العلاقات الإيجابية مع الآخرين المبنية على الثقة والتقبل والاحترام.
- أنه يعد مؤشرًا مهمًا على جودة الصحة النفسية وحسن الأداء في مختلف جوانب الحياة.

.2خصائص الارتياح النفسي

يتميز الارتياح النفسي بمجموعة من الخصائص التي تعكس الحالة النفسية الإيجابية للفرد، وتساعده على تحقيق التوافق مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي والأكاديمي، ومن أبرز هذه الخصائص ما يلي:

1-2الشعور بالرضا الداخلي

يُعد الرضا الداخلي من أهم خصائص الارتياح النفسي، حيث يشعر الفرد بالقبول والرضا عن حياته وعن ذاته، ويكون أكثر قدرة على تقييم حياته بصورة إيجابية. وقد أكدت نظرية المقارنة

الاجتماعية أن الارتياح النفسي يرتبط بدرجة توافق ما يمتلكه الفرد مع ما يطمح إلى تحقيقه، فكلما شعر الفرد بالرضا عن إنجازاته ارتفع مستوى ارتياحه النفسي (تلمساني، 2015: 53).

2-2التوازن الانفعالي

يتسم الفرد المتمتع بالارتياح النفسي بقدرته على التحكم في انفعالاته والتعامل مع المواقف الضاغطة بصورة متوازنة، بعيدًا عن التوتر والانفعالات الحادة. كما يرتبط الارتياح النفسي بالصحة النفسية الإيجابية التي تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط اليومية (Diener & Diener, 1995).

2-3القدرة على التكيف

يساعد الارتياح النفسي الفرد على التكيف مع التغيرات والظروف المختلفة، سواء في الحياة الاجتماعية أو الأكاديمية، إذ يتمكن من مواجهة المشكلات والتعامل معها بطريقة إيجابية. ويشير نموذج القدرة (Capability Model of Well-being) إلى أن الارتياح النفسي يرتبط بقدرة الفرد على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة في حياته، مثل الصحة والتعليم والعمل.

2-4انخفاض القلق والتوتر

من خصائص الارتياح النفسي انخفاض مستويات القلق والتوتر، حيث يشعر الفرد بالاستقرار والأمان النفسي، ويكون أقل عرضة للاضطرابات الانفعالية، وقد أوضحت الدراسات الحديثة Ryff, C. D. (2022) أن الأفراد ذوي الارتياح النفسي المرتفع يتمتعون بمستوى أقل من الضغوط النفسية وأكثر قدرة على مواجهة الأزمات.

2-5الإحساس بالطمأنينة

يمنح الارتياح النفسي الفرد شعورًا بالطمأنينة والأمان الداخلي، ويجعله أكثر استقرارًا في علاقاته وقراراته، مما يساعده على التفاعل الإيجابي مع الحياة ومواقفها المختلفة.

.3أبعاد الارتياح النفسي

يتكون الارتياح النفسي من مجموعة أبعاد متكاملة تتفاعل فيما بينها لتكوين حالة التوازن النفسي لدى الفرد، ومن أهم هذه الأبعاد:

3-1البعد الانفعالي

ويتمثل في شعور الفرد بالهدوء والراحة النفسية والقدرة على التحكم في الانفعالات والتخلص من التوتر والقلق. كما يعكس هذا البعد مستوى السعادة والطمأنينة التي يشعر بها الفرد في حياته اليومية.

3-2البعد المعرفي

يتعلق بالطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته وحياته، حيث يتضمن التقييم الإيجابي للذات والشعور بالكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف. وتشير نظرية المقارنة الاجتماعية إلى أن تقييم الفرد لذاته مقارنة بما يطمح إليه يؤثر بشكل مباشر في مستوى ارتياحه النفسي.

3-3البعد الاجتماعي

ويشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية ومتوازنة مع الآخرين والشعور بالانتماء والتفاعل الاجتماعي الإيجابي. وقد أكد نموذج الرعاية والارتياح (Living Welfare and Well-being)على أهمية الحب والانتماء والعلاقات الاجتماعية باعتبارها من مكونات الارتياح النفسي.

4-3البعد الأكاديمي

يتمثل في شعور الطالب بالرضا عن حياته الدراسية وقدرته على التكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية وتحقيق النجاح الأكاديمي، مما ينعكس إيجابيًا على حالته النفسية.

.4العوامل المؤثرة في الارتياح النفسي

يتأثر الارتياح النفسي بعدة عوامل نفسية واجتماعية وأكاديمية واقتصادية، تختلف في تأثيرها من فرد إلى آخر، ومن أهمها:

4-1العوامل الأكاديمية

يؤثر النجاح أو الفشل الدراسي بشكل مباشر في مستوى الارتياح النفسي لدى الطالب، فالنجاح يعزز الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، بينما يؤدي الفشل المتكرر إلى التوتر والإحباط.

وقد أكدت دراسة حديثة أن الأداء الأكاديمي الإيجابي يرتبط بارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين (Ribeiro et al,2021).

4-2العوامل النفسية

تشمل الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والقدرة على مواجهة الضغوط، ومستوى القلق الذي يعاني منه الفرد. فكلما ارتفعت الثقة بالنفس وتحسن تقدير الذات ارتفع مستوى الارتياح النفسي.

4-3العوامل الاجتماعية

يؤدي الدعم الاجتماعي والأسري دورًا مهمًا في تحقيق الارتياح النفسي، حيث يساعد الفرد على الشعور بالأمان والانتماء والتقدير الاجتماعي (Wang et all,2020)

4-4العوامل الاقتصادية والبيئية

تؤثر الظروف الاقتصادية ومستوى المعيشة والبيئة المحيطة في شعور الفرد بالارتياح النفسي، حيث أشار نموذج القدرة إلى أن توفر الحاجات الأساسية مثل الصحة والتعليم والسكن يسهم في تحقيق الرفاه والارتياح النفسي.

.5أهمية الارتياح النفسي

تكمن أهمية الارتياح النفسي في كونه من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية والتوافق الاجتماعي والأكاديمي، ومن أبرز جوانب أهميته:

5-1تحسين التكيف الجامعي

يساعد الارتياح النفسي الطالب على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والتعامل الإيجابي مع الضغوط الدراسية والاجتماعية.

5-2رفع الدافعية للتعلم

الطالب الذي يتمتع بارتياح نفسي يكون أكثر دافعية نحو التعلم وأكثر رغبة في الإنجاز وتحقيق النجاح الأكاديمي.

5-3تعزيز الصحة النفسية

يشكل الارتياح النفسي جانبًا أساسيًا من جوانب الصحة النفسية الإيجابية، حيث يسهم في تقليل الاضطرابات النفسية وتحقيق الشعور بالسعادة والرضا.

5-4تحسين الأداء الأكاديمي

يرتبط الارتياح النفسي بالأداء الدراسي الجيد، لأن الطالب المستقر نفسيًا يكون أكثر تركيزًا وقدرة على الإنجاز والتحصيل.

5-5دعم الاستقرار الانفعالي

يساعد الارتياح النفسي الفرد على تحقيق التوازن الانفعالي والقدرة على التحكم في مشاعره والتعامل مع المواقف المختلفة بصورة إيجابية.

وقد أكدت دراسة حديثة أن الرفاه النفسي يسهم في تحسين جودة الحياة والقدرة على التكيف مع الضغوط المختلفة لدى الطلبة الجامعيين(2023) .Galderisi, S., et al .

.6النماذج المفسرة للارتياح النفسي :

اهتم العديد من الباحثين بتفسير الارتياح النفسي من خلال نماذج ونظريات مختلفة، حاولت توضيح العوامل التي تسهم في شعور الفرد بالرضا والتوازن النفسي، ومن أهم هذه النماذج ما أشار اليه (عسيري ،2025) كما يلي:

1-6نموذج القدرة(Capability Model of Well-being)

يرى هذا النموذج أن الارتياح النفسي يرتبط بقدرة الفرد على تحقيق الوظائف الأساسية ذات القيمة في حياته، مثل الصحة والتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية، ويختلف مستوى الارتياح من فرد إلى آخر تبعًا لاختلاف الظروف الاقتصادية والاجتماعية والإمكانات المتاحة له، فكلما استطاع الفرد تحقيق احتياجاته الأساسية والقيام بالأدوار التي تمنحه الشعور بالقيمة والإنجاز ارتفع مستوى ارتياحه النفسي.

2-6نموذج الرعاية والارتياح(Living Welfare and Well-being)

يقوم هذا النموذج على الدمج بين الجوانب الموضوعية والذاتية للارتياح النفسي، وقد قسمه Allardtإلى ثلاثة أبعاد أساسية هي:

- الامتلاك :(Having) ويشمل ما يمتلكه الفرد من صحة وتعليم وموارد اقتصادية وعمل.

- الحب :(Loving) ويتعلق بالعلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء والتفاعل مع الآخرين.
- الوجود :(Being) ويتمثل في نمو الشخصية والمشاركة في الأنشطة والحياة الاجتماعية والسياسية والاستمتاع بالحياة.

ويؤكد هذا النموذج أن الارتياح النفسي لا يعتمد فقط على الجوانب المادية، بل يتأثر أيضًا بجودة العلاقات الاجتماعية وتحقيق الذات.

3-6نظرية المقارنة الاجتماعية:

ترى هذه النظرية أن الارتياح النفسي ينتج عن مقارنة الفرد لذاته بواقعه وتطلعاته والآخرين من حوله، حيث يقيم الفرد مستوى نجاحه وإنجازاته مقارنة بما يطمح إليه أو بما حققه الآخرون. كما يتأثر الارتياح النفسي بدرجة تفاؤل الفرد بالمستقبل ونظرته الإيجابية للحياة، وقد أوضحت هذه النظرية أن شعور الفرد بالرضا يزداد كلما شعر بأن ما يحققه قريب من طموحاته وتوقعاته.

خلاصة:

تتناول هذه الدراسة الدور المحوري الذي تلعبه عادات ومهارات الدراسة في تحقيق النجاح الأكاديمي للطلاب الجامعيين، وأهمية هذه العادات في مساعدتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، إذ أن امتلاك مهارات منظمة، مثل التخطيط الفعّال وإدارة الوقت والمراجعة المنتجة، يساعد في تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز القدرة على الفهم والتحصيل، وتُبيّن الدراسة أن هذه السلوكيات ليست فطرية، بل مكتسبة يمكن تعلمها وتطويرها، وتختلف مستويات امتلاكها بين الطلاب بناءً على دافعية الفرد وتجربته وظروفه التعليمية.

في السياق ذاته، يلعب الارتياح النفسي دورًا مركزيًا في صحة الطالب الجامعي النفسية، فهو يعكس حالة من التوازن العاطفي والرضا الداخلي، إضافة إلى قدرته على التكيف مع ما

يوجهه من ضغوط أكاديمية واجتماعية. ويتأثر هذا الارتياح بعدة عوامل تشمل الجوانب الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، ويظهر في جوانب متعددة مثل الحالات الانفعالية والمعرفية والاجتماعية والأكاديمية.

وانطلاقًا من الترابط الوثيق بين هذين المتغيرين، تستعرض الدراسة العلاقة بين عادات ومهارات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي للطلاب الجامعيين، حيث تشير النتائج إلى أن تبني استراتيجيات دراسية فعالة يعزز من قدرة الطالب على التكيف النفسي ويخفف من حدة القلق والتوتر ، بينما تؤدي ضعف تلك العادات إلى تأثيرات سلبية على حالته النفسية.

تهدف الدراسة إلى تقديم رؤية متكاملة لمستوى عادات ومهارات الدراسة لدى الطلاب الجامعيين بالإضافة إلى تحليل مستوى الارتياح النفسي لديهم، كما تسعى للكشف عن مدى الترابط بين هذين العاملين، بما يتيح فهمًا أعمق حول تأثير المنهجية الدراسية على الصحة النفسية في البيئة الجامعية.

- Bernacki, M. L., et al. (2023). Improving self-regulated تتناول الباحثة في هذا الجزء كل ما يتعلق بالمنهجية المتبناة ضمن الدراسة الحالية وجميع الإجراءات المتبعة من استطلاع للميدان إلى تحليل ومناقشة النتائج ومرورا باستعراض المجتمع المعني بالدراسة

الفصل الثاني: المنـهجية

تمهيد:

تتناول الباحثة في هذا الجزء كل ما يتعلق بالمنهجية المتبناة ضمن الدراسة الحالية وجميع الإجراءات المتبعة من استطلاع للميدان إلى تحليل ومناقشة النتائج ومرورا باستعراض المجتمع المعني بالدراسة.

1.الدراسة الاستطلاعية.

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحد المراحل الأساسية في الجانب التطبيقي لأي بحث علمي، وتعد نقطة انطلاق للباحث من أجل التعرف على ظروف المحيط الذي سيتناوله في دراسته، والاطلاع وانتقاء العينة الملائمة مع أهداف الدراسة.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

تسعى الباحثة من خلال قيامها بالدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف، يمكن تحديدها فيما يلي:

- التعرف على الظروف والإمكانيات المتاحة ضمن المحيط الخاص بالظاهرة محل الدراسة، والمتمثل في جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.
- التأكد من فهم العينة الاستطلاعية لمتغيرات الدراسة، وبغية توضيح الهدف من تطبيق أدوات الدراسة، من خلال التقرب منهم وشرح أهداف الدراسة.
- التعريف بأدوات البحث وتقديم خصائصها السيكومترية من صدق وثبات.

2.1. حدود الدراسة الاستطلاعية.

الحدود الزمنية: امتدت الفترة الزمنية التي استغرقتها الدراسة الاستطلاعية:

تمت عملية التطبيق ما بين (12 أفريل_16 أفريل 2026) خصصت للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات وعادات التدريس.

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بكلية العلوم الاجتماعية–قسم علوم التربية جامعة وهران2

3.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وفق الخطوات التالية:

- إطلاع الباحثة على الأدب التربوي والنفسي والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة؛ مهارات وعادات الدراسة، والارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
- الحصول على الترخيص المتعلق بالعمل الميداني من إدارة القسم.
- تم تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية خارج عينة الدراسة الأساسية، للتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس مهارات وعادات الدراسة ووضعها في الصورة النهائية (أنظر الملحق رقم02)

4.1. عينة الدراسة الاستطلاعية.

- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (30) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من قسم علوم التربية.

جدول (01): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	عدد الطلاب	النسبة المئوية
ذكر	12	%40
أنثى	18	%60

المجموع	**30**	**%100**

تعليق:

نلاحظ من خلال الجدول (01) أن نسبة الطالبات كانت أكبر من نسبة الطلاب الذكور ضمن العينة الاستطلاعية، حيث بلغت النسبة على الترتيب (60%) و(40%).

- **5.1. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.**

أولا. مقياس الارتياح النفسي

تم استخدام مقياس الارتياح النفسي لكومينز والذي تم تكييفه مع الطلبة الجامعيين بواسطة الباحثة بوشان زينب (2021)، يتكون المقياس من (09فقرات).

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال:

- الارتباط بين فقرات مؤشر الارتياح النفسي الشخصي، وتوصلت الباحثة إلى أن كل القيم دالة عند مستوى 0.01 وهي فقرات تتسم بدرجة عالية من الصدق.
- الارتباط بين الفقرات والبعد العام لمؤشر الارتياح الشخصي بلغ 0.72 وهو دال عند 0.01

بالنسبة لثبات المقياس:

- تم حساب معامل الفا كرونباخ وبلغت قيمته (0.79)، أي أنه يمكن الأخذ بهذه الأداة في دراستنا الحالية.

مفتاح تصحيح المقياس:

اعتمد التصحيح (0_10) وعليه تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين 0 كحد أدنى و90 كحد أقصى، بينما بلغ المتوسط النظري للمقياس 45 كما يمكننا تقسيم مستويات الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة حسب ما يلي:

0–30 مستوى الارتياح النفسي منخفض

31–60 مستوى الارتياح النفسي متوسط

61–90 مستوى الارتياح النفسي مرتفع.

ثانيا. مقياس مهارات وعادات الدراسة

تم استخدام مقياس عادات الدراسة والمذاكرة للباحثة آمنة ياسين (2014)، حيث يتكون من 62 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد:

جدول (02) مكونات مقياس مهارات وعادات الدراسة والمذاكرة

البعد	الفقرات
متى وكيف أقوم بأعمالي؟	**من 1–12**
ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟	**من 13–50**
ما درجة تقبلي للتعليم؟	**من 51–62**
المقياس ككل	**62**

التعليق:

صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس مهارات وعادات الدراسة من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية (30 طالبا)، حيث تم حساب ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي وضعت ضمنه واستخراج معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية في كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل كما هو في الجدول(02)، وفق ما هو موضح في الجدول (02).

جدول رقم (03): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية في كل بعد ودرجاتهم على مقياس مهرات وعادات الدراسة:

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
متى وكيف أقوم بأعمالي؟	0.38*	دال عند 0.05
ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟	0.88**	دال عند 0.01
ما درجة تقبلي للتعليم؟	0.56**	

يتبين من الجدول (03) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس مهارات وعادات الدراسة والدرجة الكلية على المقياس تراوحت بين(0.38-0.88)، وهي ارتباطات موجبة وقوية دالة عند مستوى الدلالة 0.01، مما يشير إلى أن مقياس يتسم بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

جدول(4): معاملات ارتباط الفقرات في مقياس مهارات وعادات الدراسة مع الدرجة الكلية للبعد التي وضعت ضمنه

البعد	رقم الفقرة	معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للبعد
متى وكيف أقوم بأعمالي؟	.1	**0.83
	.2	*0.36
	.3	**0.46
	.4	*0.44
	.5	0.24
	.6	0.05
	.7	**0.48
	.8	**0.84
	.9	*0.37
	.10	0.24
	.11	**0.83
	.12	**0.82
ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟	.13	0.33
	.14	**0.58

**0.61	.15	
**0.51	.16	
**0.63	.17	
0.20	.18	
0.12	.19	
0.23	.20	
−0.05	.21	
0.009	.22	
*0.36	.23	
0,26	.24	
0.31	.25	
0.32	.26	
*0.45	.27	
*0.39	.28	
**0.54	.29	
0.12	.30	
0.27	.31	
0.19	.32	
*0.36	.33	
*0.43	.34	
0.33	.35	
0.27	.36	
0.08	.37	
0.25	.38	
*0.38	.39	

	.40	*0.40
	.41	*0.62
	.42	*0.72
	.43	**0.54
	.44	**0.46
	.45	0.29
	.46	**0.61
	.47	**0.61
	.48	**0.54
	.49	−0.04
	.50	0.10
ما درجة تقبلي للتعليم؟	.51	**0.50
	.52	**0.50
	.53	**0.63
	.54	*0.42
	.55	−0.02
	.56	**0.70
	.57	−0.31
	.58	*0.41
	.59	**0.46
	.60	**0.48
	.61	**0.73

**0.67	.62	

التعليق:

من خلال الجدول (4) نلاحظ أن:

- معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (متى وكيف أقوم بأعمالي؟) والدرجة الكلية على البعد تراوحت ما بين (0.36-0.84)، وهي معاملات ارتباط موجبة ودالة عند 0.01.
- معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟) والدرجة الكلية على البعد تراوحت ما بين (0.36-0.72)، وهي معاملات ارتباط موجبة ودالة.
- معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (ما درجة تقبلي للتعليم؟) والدرجة الكلية على البعد تراوحت ما بين (0.41-0.73)، وهي معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائيا.

وبالتالي تقرر الاحتفاظ بالفقرات كلها ضمن مقياس الدراسة مع حذف الفقرات:

- 5-6-10 من البعد الأول
- 13-18-19-20-21-22-24-25-26-30-31-32-35-36-37-38-45-49-50 من البعد الثاني.
- 55-57 من البعد الثالث.

حيث لم تسجل هذه الفقرات ارتباطا دالا احصائيا، ليكون المقياس في شكله النهائي ب 38فقرة (أنظر الملحق رقم01ص70).

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (05): نتائج اختبار"ت" لعينتين مستقلتين مقياس مهارات وعادات الدراسة

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	T	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة الإحصائية
أعلى الدرجات=8	10.69	143.12	10.01	14	0.000	دالة عند 0.05
أدنى الدرجات=8	6.33	99.12				

التعليق:

من خلال الجدول (05 نجد أن sig=0.000 وهي أقل من 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين 27% من أفراد العينة الذين تحصلوا على أعلى الدرجات على مقياس مهارات وعادات الدراسة و27% ممن تحصلوا على أدنى الدرجات، أي أن مقياس مهارات وعادات الدراسة قادر على التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا.

الثبات: لقد تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (06): ثبات ألفا كرونباخ لمقياس مهارات وعادات الدراسة

المجال	ألفا كرونباخAlpha de Cronbach
المقياس ككل	0.84

التعليق:

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ مقياس مهارات وعادات الدراسة بلغت (0.84)، وهو معامل ثبات قوي ومناسب لهذه الدراسة.

مفتاح تصحيح مقياس مهارات وعادات الدراسة:

اعتمد التصحيح وفق مقياس ليكرت الخماسي (1-5) وعليه تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين 38كحد أدنى و190 كحد أقصى، بينما بلغ المتوسط النظري للمقياس 114كما يمكننا تقسيم مستويات مهارات وعادات الدراسة لدى عينة الدراسة حسب ما يلي:

المتغير	الدرجات	متوسط المهارات و العادات الدراسة
مهارات وعادات الدراسة	88.7-38	مستوى منخفض
	139.4-88.8	مستوى متوسط
	190-139.5	مستوى مرتفع
الحد الادنى للدرجة	38	
الحد الاعلى للدرجة	190	
المتوسط النظري	114	

جدول (07): المتوسط النظري لأبعاد مقياس مهارات وعادات الدراسة

البعد	عدد الفقرات	المتوسط النظري
متى وكيف أقوم بأعمالي؟	09	27
ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟	19	57
ما درجة تقبلي للتعليم؟	10	30
المقياس ككل	38	114

.2الدراسة الأساسية

1.2 حدود الدراسة.

الحدود الموضوعية: تم تنفيذ الدراسة باستخدام مقياس الارتياح النفسي ومقياس مهارات وعادات الدراسة.

الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين (69 طالب وطالبة).

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة وهران2.

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من (19 أفريل2026) إلى غاية (27أفريل 2026).

أي خلال السنة الدراسية2026/2025م.

2.2 منهج الدراسة.

تقوم الدراسات والأبحاث العلمية على إتباع منهج معين، يستطيع من خلاله الباحث تنظيم أفكاره ووضع الخطوات وتحديد الإجراءات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، وبما أن دراستنا الحالية تسعى إلى الكشف عن علاقة عادات ومهارات الدراسة بمستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين، فإنه يتطلب منا الاعتماد على المنهج الوصفي، لملائمته موضوع الدراسة، فهو يصف الظاهرة كما هي ويساعدنا على فهم الأسباب والعوامل المؤدية لها.

3.2 مجتمع وعينة الدراسة.

تكون مجتمع الدراسة من 270 طالبا وطالبة، بتعداد 76 طالبا من قسم علوم التربية و194 طالبا من قسم علم النفس

عينة الدراسة و مواصفاتها:

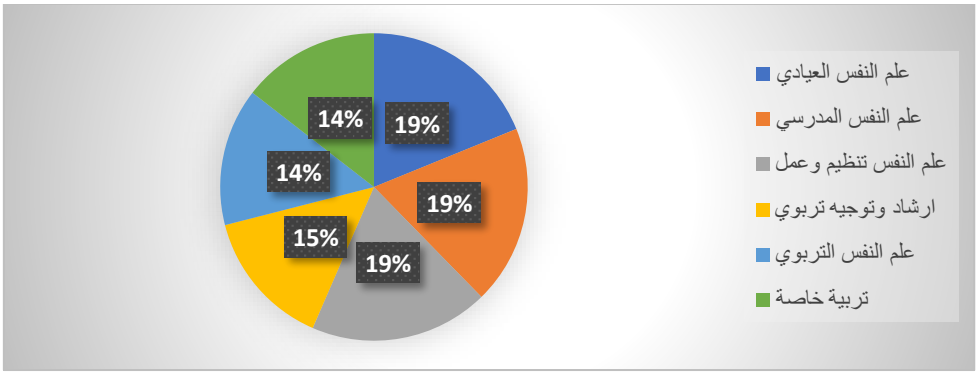
ولقد اختيرت عينة الدراسة الأساسية من الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس وعلوم التربية والمسجلين رسميا خلال الموسم الجامعي2026/2025. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بالنسب المدونة اسفله وقد بلغ عدد أفراد العينة (69) طالبة، وفيما يلي نوضح مواصفات عينة الدراسة:

جدول (08): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص

التخصص	عدد الطلاب	النسبة المئوية
علم النفس العيادي	13	%14.5
علم النفس المدرسي	13	%14.5
علم النفس عمل وتنظيم	13	%14.5
ارشاد وتوجيه تربوي	10	%18.8

علم النفس التربوي	10	%18.8
تربية خاصة	10	%18.8
المجموع	69	%100

نلاحظ من خلال الجدول(08) أن نسبة الطالبات حسب تخصصات علم النفس كانت 14.5%لكل تخصص ضمن العينة الاساسية، كما بلغت نسبة الطالبات ضمن تخصص علوم التربية 18.8%لكل تخصص.



الشكل (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص.

4.2. متغيرات الدراسة.

المتغير المستقل: عادات ومهارات الدراسة

المتغير التابع: الارتياح النفسي.

5.2. أساليب المعالجة الإحصائية

- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- اختبار T-test للعينات المستقلة لحساب صدق المقارنة الطرفية.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي، والكشف عن ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه لمقياس عادات ومهارات الدراسة.
- ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيري الدراسة.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار انوفا الأحادي لحساب الفروق بين التخصصات على مستوى مقياس الارتياح النفسي وعلى مستوى عادات ومهارات الدراسة.

كما تم الاعتماد على برنامج المعالجة الاحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS 25).

ويعرض الفصل الموالي بالتفصيل النتائج وتحليل البيانات عند مستوى الدلالة 0.05

الفصل الثالث: نتائج البحث

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضا تفصيليا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين، حيث شملت الدراسة عينة من الطالبات الجامعيات (69) من قسمي علوم التربية وعلم النفس من جامعة وهران2، كما تم اختبار فرضيات الدراسة عند مستوى الدلالة (0.05) وباستعمال برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعيةSPSS.

وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية الملائمة مع فرضيات الدراسة، ومن تم الحصول على نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري.

1.عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة:

- 1.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية.

تنص الفرضية الرئيسية للدراسة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين".

ومن أجل التأكد من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات الدراسة ودرجاتهم على مقياس الارتياح النفسي، وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (09): نتائج اختبار ارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين درجات الطلبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات الدراسة ودرجاتهم على مقياس الارتياح النفسي

المتغيرات	قيمة r	N	Sig
الارتباط بين درجات الطلبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات الدراسة ودرجاتهم على مقياس الارتياح النفسي	0.06	69	0,60

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول (09) أنه لم يتم تسجيل وجود ارتباط دال احصائيا بين درجات الطلبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات الدراسة ودرجاتهم على مقياس الارتياح النفسي، حيث بلغت قيمة$r=0.06$ وهي قيمة دالة عند مستوى$sig=0.60$ أي أنه: **لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين".**

– 2.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.

تنص الفرضية الأولى للدراسة على: نتوقع أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى منخفض في مهارات وعادات الدراسة.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم حساب المتوسط النظري للمقياس سابقا (114)، لاستجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس مهارات وعادات الدراسة، **وتتضح** النتائج فيما يلي:

جدول (10): متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات وعادات الدراسة

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
متى وكيف أقوم بأعمالي؟	27	31.26	4,67	مرتفع
ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟	57	64.14	9.60	مرتفع
ما درجة تقبلي للتعليم؟	30	26,85	6.02	متوسط
المقياس ككل	114	122.26	14.12	مرتفع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول (10) أن متوسط استجابة الطلاب على مقياس مهارات وعادات الدراسة بلغ (122,26) بانحراف معياري قدره (14.12) وهو قيمة تفوق المتوسط النظري (114)، مما يدل على ارتفاع مستوى مهارات وعادات الدراسة لدى عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات.

كما تتمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع على أبعاد المقياس (البعد الأول والثاني)، حيث تم تسجيل قيم متوسطات أعلى من المتوسطات النظرية على هذه الأبعاد:

- بلغ متوسط استجابتهم على بعد " متى وكيف أقوم بأعمالي؟" (31.26) في حين أن المتوسط النظري (27).
- بلغ متوسط استجابتهم على بعد " ماهي طرقي في التعلم والمراجعة؟" (64.14) في حين أن المتوسط النظري (57).

- وأما متوسط استجابتهم على بعد " ما درجة تقبلي للتعلم؟" (26.85) في حين أن المتوسط النظري (30). أي ان مستوى تقبل الطالبات للتعليم كان متوسطا.

ومنه لم تتحقق الفرضية الأولى للدراسة، وتوصلنا إلى: **يتميز الطلبة الجامعيين بمستوى مرتفع في مهارات وعادات الدراسة.**

3.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.

تنص الفرضية الثانية للدراسة على: نتوقع أن الطلاب الجامعيين يتمتعون بمستوى منخفض من الارتياح النفسي

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس الارتياح النفسي، **وتتضح** النتائج فيما يلي:

جدول رقم (11) متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الارتياح النفسي

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النتيجة
الارتياح النفسي	45	65.42	13.52	مرتفع

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول (11) أن متوسط استجابة التلاميذ المتمدرسين على مقياس الارتياح النفسي بلغ (65.42) بانحراف معياري قدره (13.52) وهو قيمة تفوق المتوسط النظري (45)، مما يدل على ارتفاع مستوى الارتياح النفسي لدى عينة الدراسة.

ومنه لم تتحقق الفرضية الثانية للدراسة، وتوصلنا إلى أن: **مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع.**

- **4.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.**

تنص الفرضية الثالثة للدراسة على أنه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات التدريس تعزى لمتغير التخصص"

ومن أجل التأكد من صحة الفرضية تم حساب اختبار One way ANOVA للمقارنة بين متوسط استجابة الطلاب على مقياس مهارات وعادات الدراسة حسب تخصصاتهم، كما يلي:

جدول (12): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق حسب التخصص في مستوى مهرات وعادات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة Sig	Sig التباين
بين المجموعات	1946.120	5	389.224	2.109	0.076	0.886
داخل المجموعات	11629.185	63	184.590	—		
المجموع الكلي	13575.304	68	—	—		

التعليق:

أظهرت نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين أن قيمة الدلالة بلغت (0.886)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباين بين المجموعات. كما أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات وعادات الدراسة تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت قيمة (F = 2.109) عند مستوى دلالة (Sig = 0.076) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا.

وبالتالي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات التدريس تعزى لمتغير التخصص.**

– 5.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة للدراسة على أنه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس الارتياح النفسي تعزى لمتغير التخصص"

ومن أجل التأكد من صحة الفرضية تم حساب اختبار One way ANOVA للمقارنة بين متوسط استجابة الطلاب على مقياس الارتياح النفسي حسب تخصصاتهم، كما يلي:

جدول رقم (13) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق حسب التخصص في مستوى الارتياح النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة Sig	Sig التباين
بين المجموعات	2223.604	5	444.721	2.741	0.027	*0.78*
داخل المجموعات	10223.208	63	162.273	—	—	
المجموع الكلي	12446.812	68	—	—	—	

التعليق:

أظهرت نتائج اختبار ليفين تحقق شرط تجانس التباين، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.786) وهي أكبر من (0.05). كما بينت نتائج تحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الارتياح النفسي تبعًا للتخصص، حيث بلغت قيمة (F = 2.741) عند مستوى دلالة(Sig = 0.027) ، وهي قيمة دالة إحصائيًا. ولتحديد اتجاه الفروق تم اللجوء إلى اختبار Tukey للمقارنات البعدية.

جدول (14): المقارنات البعديةTukey

المجموعة(I)	المجموعة(J)	متوسط المجموعةI	متوسط المجموعةJ	الفرق بين المتوسطات(I-J)	قيمةSig
ارشاد وتوجيه	تربية خاصة	70.6000	71.7000	-1.1000	1.000
ارشاد وتوجيه	علم النفس التربوي	70.6000	62.4000	8.2000	0.703
ارشاد وتوجيه	علم النفس العيادي	70.6000	69.8462	0.7538	1.000
ارشاد وتوجيه	علم النفس المدرسي	70.6000	64.0769	6.5231	0.827
ارشاد وتوجيه	علم النفس عمل وتنظيم	70.6000	55.8462	14.7539	0.079
تربية خاصة	علم النفس التربوي	71.7000	62.4000	9.3000	0.581
تربية خاصة	علم النفس العيادي	71.7000	69.8462	1.8539	0.999
تربية خاصة	علم النفس المدرسي	71.7000	64.0769	7.6231	0.713
تربية خاصة	علم النفس عمل وتنظيم	71.7000	55.8462	15.8539	0.048
علم النفس التربوي	علم النفس العيادي	62.4000	69.8462	-7.4462	0.733
علم النفس التربوي	علم النفس المدرسي	62.4000	64.0769	-1.6769	1.000
علم النفس التربوي	علم النفس عمل وتنظيم	62.4000	55.8462	6.5539	0.824
علم النفس العيادي	علم النفس المدرسي	69.8462	64.0769	5.7692	0.856
علم النفس العيادي	علم النفس عمل وتنظيم	69.8462	55.8462	14.0000	0.070

التعليق:

أظهرت نتائج اختبار **Tukey** للمقارنات البعدية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معظم التخصصات، حيث كانت قيم الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى الدلالة.(0.05)

في المقابل، بينت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين طلبة تخصص التربية الخاصة وطلبة تخصص علم النفس تنظيم وعمل، إذ بلغت قيمة الدلالة (0.048)، وهي أقل من (0.05). وقد جاءت الفروق لصالح طلبة تخصص التربية الخاصة بمتوسط حسابي بلغ (71.70)، مقارنة بمتوسط طلبة تخصص علم النفس تنظيم وعمل الذي بلغ.(55.85)

أي أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبة الجامعيين على مقياس الارتياح النفسي بين تخصص التربية الخاصة وتخصص علم النفس تنظيم وعمل، وجاءت الفروق لصالح طلبة تخصص التربية الخاصة ".

الفصل الرابع :المناقشة

2.مناقشة نتائج الدراسة:

– 1.2. مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية للدراسة.

دلت نتائج الفرضية الرئيسية للدراسة على أنه:"لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى مهارات وعادات الدراسة ومستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين".

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الارتياح النفسي لا يتحدد فقط بامتلاك الطالب لعادات دراسية جيدة، وإنما يتأثر بجملة من العوامل الأخرى مثل الدعم الاجتماعي، والظروف الاقتصادية، والسمات الشخصية، والتوافق الأسري، والضغوط الأكاديمية والحياتية.

على الرغم من أن الأدبيات النفسية تسلط الضوء على وجود ارتباط إيجابي بين التنظيم الدراسي والصحة النفسية، إلا أن هذه العلاقة ليست دائمة ولا تأخذ شكلاً موحداً .فقد نجد طلاباً يمتلكون مهارات دراسية مرتفعة، ومع ذلك يعانون من مستويات متزايدة من الضغوط النفسية أو القلق المستمر، سواء كان ذلك بسبب المنافسة الأكاديمية الشديدة أو نتيجة للظروف الاجتماعية المحيطة بهم .

وعلى النقيض، هناك طلاب يشعرون بقدر أكبر من الراحة النفسية على الرغم من افتقارهم إلى عادات دراسية فعّالة، ويعود ذلك غالباً إلى توفر دعم اجتماعي وأسري قوي يُعزِّز من شعورهم بالاستقرار النفسي .

ويمكن تفسير هذه الديناميات من خلال منظور نظرية التوافق النفسي، التي تفترض أن تحقيق الفرد للراحة النفسية يرتبط بتفاعل متداخل بين مجموعة من الأبعاد الشخصية والاجتماعية والبيئية، بدلاً من الاقتصار على تأثير عامل منفرد، كما تُشير نظرية الحاجات لماسلو إلى أن إشباع الاحتياجات الأساسية مثل الشعور بالأمن والانتماء والتقدير قد يكون له أثر أكبر في تحقيق الرضا النفسي مقارنة بمهارات الدراسة وحدها.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشار إليه شقير (2005) وأبو غزال (2012) من أن التنظيم الدراسي والكفاءة الذاتية يسهمان في خفض القلق والاحتراق الأكاديمي، كما تختلف مع

دراسة إبراهيم وصالح (2005) التي أكدت وجود علاقة بين العادات الدراسية والتحصيل الأكاديمي، وهو ما قد ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية.

يمكن تفسير تباين النتائج باختلاف طبيعة العينة المدروسة والبيئة الجامعية، إلى جانب الأدوات المستخدمة في البحث. علاوة على ذلك، يعد الارتياح النفسي مفهوماً شاملاً يتأثر بعوامل متعددة تمتد إلى ما هو أبعد من الجوانب الأكاديمية فقط.

وقد دعمت بعض الدراسات الحديثة هذا الطرح، حيث أوضحت دراسة منشورة في مجلة (Zhang et al., 2024) أن الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين يتأثر بشكل أكبر بمفهوم الذات الأكاديمي والدعم الذي يتلقاه الطالب من الأساتذة والانخراط الجامعي أكثر من تأثره بالعادات الدراسية فقط .

كما أشارت دراسة حديثة منشورة في مجلة (Alshammari et al., 2023) إلى أن مهارات إدارة الوقت والمرونة النفسية تؤثر في الارتياح النفسي، لكن هذا التأثير يختلف حسب الظروف الشخصية والاجتماعية للطلبة.

- **2.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة.**

دلت نتائج الفرضية الأولى على أنه: "يتميز الطلبة الجامعيون بمستوى مرتفع في مهارات وعادات الدراسة".

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البيئة الجامعية تفرض على الطالب قدراً من التنظيم الذاتي وإدارة الوقت والتخطيط للمذاكرة من أجل تحقيق النجاح الأكاديمي.

كما أن التطور التكنولوجي وسهولة الوصول إلى مصادر المعرفة ساعد الطلبة على اكتساب أساليب تعلم أكثر فعالية، إضافة إلى الخبرات المتراكمة التي يكتسبها الطالب خلال مساره الدراسي.

وذلك من خلال متابعة مواقع التواصل وما تقدمه من إعلام متنوع فيما يخص طرق المذاكرة والتعلم الفعالة، مما يدفع بالطلاب على اتخاذها كنماذج والاقتداء بها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة النواب ومحمد (2014) التي أكدت أن طلبة الجامعة يمتلكون عادات دراسية يستخدمونها في تعاملهم مع المواد الدراسية، كما تتفق مع دراسة إبراهيم وصالح (2005) التي بينت أن الطلبة يعتمدون على مهارات مثل التخطيط وإدارة الوقت والتلخيص والتدريب أثناء الدراسة.

بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة عيسوي (1985) التي أشارت إلى ضعف إدراك عدد من الطلبة لأساليب الاستذكار السليمة، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بتطور البيئة التعليمية الحالية مقارنة بالفترات السابقة، حيث أصبح الطلبة أكثر وعياً بأهمية التنظيم الدراسي.

كما دعمت دراسة (van der Zanden et al., 2024) أهمية العادات الدراسية في التعلم المنظم ذاتياً، وأكدت أن الطلبة الجامعيين يطورون استراتيجيات دراسية تساعدهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

- **3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة.**

دلت نتائج الفرضية الثانية للدراسة على أن: "مستوى الارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع"

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة يعيشون مرحلة عمرية تتسم بالطموح والسعي لتحقيق الذات والاستقلالية، مما يمنحهم شعوراً بالرضا والتفاؤل.

كما قد يعود ذلك إلى توفر الدعم الأسري والاجتماعي، إضافة إلى اندماج الطلبة في الحياة الجامعية والأنشطة المختلفة، مما يساعد على تعزيز الشعور بالانتماء والراحة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بلعزوق سمية (2013) التي وجدت أن مستوى الارتياح النفسي مرتفع لدى التلاميذ، كما تتفق مع ما أشار إليه Diener & Diener (1995) من أن الارتياح النفسي يعبر عن الصحة النفسية الإيجابية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

كما دعمت دراسة (Kim et al., 2025) أن الطلبة الجامعيين الذين يمتلكون نمط حياة متوازن ومستوى جيداً من التكيف الأكاديمي يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاه والارتياح النفسي.

كذلك أشارت دراسة (Liu et al., 2023) إلى أن الصحة النفسية الجيدة ترتبط بالسلوكيات الصحية والتوازن الحياتي لدى الطلبة الجامعيين.

- **4.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة للدراسة.**

دلت نتائج الفرضية الثالثة للدراسة على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الجامعيين على مقياس مهارات وعادات الدراسة تعزى لمتغير التخصص".

أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين التخصصات في مهارات وعادات الدراسة، ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة الجامعيين، مهما اختلفت تخصصاتهم، يخضعون لنفس البيئة الجامعية تقريباً ويواجهون متطلبات أكاديمية متشابهة تتطلب استخدام مهارات تنظيم الوقت والاستذكار.

كما أن استخدام التكنولوجيا والوسائل التعليمية الحديثة أصبح شائعاً بين جميع التخصصات، مما ساهم في تقارب العادات الدراسية بينهم.

وهو ما أكدته دراسة ياسين آمنة (2021) جول عادات ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث أشارت إلى أن عادات الدراسة ليست مرتبطة لا بالجنس ولا بالعمر ولا بالتخصص ولا بالمستوى ولا بالنظام، وأن لكل طالب طرقه الخاصة في الدراسة وفي اكتساب عادات الاستذكار.

- **5.2. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة للدراسة.**

دلت نتائج الفرضية الرابعة على أنه:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة الجامعيين على مقياس الارتياح النفسي بين تخصص التربية الخاصة

وتخصص علم النفس تنظيم وعمل، وجاءت الفروق لصالح طلبة تخصص التربية الخاصة".

أظهرت النتائج وجود فروق في الارتياح النفسي لصالح طلبة تخصص التربية الخاصة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذا التخصص يرتبط بطابع إنساني ومهني قائم على المساعدة والدعم والتفاعل الاجتماعي، مما يعزز الشعور بالقيمة الذاتية والرضا النفسي لدى الطلبة.

كما أن طلبة التربية الخاصة غالباً ما يطورون سمات التعاطف والصبر والمرونة النفسية نتيجة احتكاكهم بالجوانب الإنسانية للتخصص، وهو ما ينعكس إيجاباً على شعورهم بالارتياح النفسي.

في المقابل، قد يتعرض طلبة تخصص علم النفس تنظيم وعمل لضغوط مرتبطة بالمستقبل المهني والتنافس الأكاديمي ومتطلبات التكوين، مما قد يؤثر نسبياً على مستوى ارتياحهم النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة آمنة ياسين (2020) التي أكدت أن التخصص يؤثر في المتعة الدراسية لدى الطلبة الجامعيين.

كما دعمت دراسة (Ahmed & Khan, 2023) أن طريقة تفكير الطالب وطبيعة تخصصه الأكاديمي تؤثران في مستوى الرفاه النفسي والشعور بالرضا.

– 4.3. الاستنتاج العام

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات وعادات الدراسة والارتياح النفسي لدى الطلبة الجامعيين، إضافة إلى التعرف على مستوى كل من مهارات وعادات الدراسة والارتياح النفسي، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير التخصص.

وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارات وعادات الدراسة والارتياح النفسي، وهو ما يدل على أن الارتياح النفسي لدى الطالب الجامعي لا يتحدد فقط

بامتلاكه لعادات دراسية فعالة، بل يتأثر أيضاً بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والأكاديمية المختلفة، كالدعم الأسري والاجتماعي، والضغوط الجامعية، والتوافق النفسي، وتقدير الذات.

كما كشفت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من مهارات وعادات الدراسة، الأمر الذي يعكس وعيهم بأهمية التنظيم الدراسي والتخطيط وإدارة الوقت من أجل التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية وتحقيق النجاح الأكاديمي. كذلك توصلت الدراسة إلى أن مستوى الارتياح النفسي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، وهو ما يشير إلى تمتع الطلبة بدرجة جيدة من التوازن النفسي والشعور بالرضا والطمأنينة.

أما فيما يخص متغير التخصص، فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات وعادات الدراسة بين التخصصات، مما يدل على أن الطلبة الجامعيين بمختلف تخصصاتهم يعتمدون أساليب دراسية متقاربة تفرضها طبيعة النظام الجامعي ومتطلباته. في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الارتياح النفسي لصالح طلبة تخصص التربية الخاصة مقارنة بطلبة علم النفس تنظيم وعمل، وهو ما يمكن تفسيره بالطابع الإنساني والاجتماعي لتخصص التربية الخاصة، الذي يعزز الشعور بالقيمة الذاتية والرضا النفسي.

وبصفة عامة، تؤكد نتائج الدراسة أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والأكاديمية للطالب الجامعي معاً، والعمل على تعزيز الصحة النفسية إلى جانب تنمية مهارات الدراسة الفعالة، بما يسهم في تحقيق التوافق النفسي والأكاديمي داخل البيئة الجامعية.

توصيات الدراسة

1. تنظيم برامج تدريبية وإرشادية لتنمية مهارات وعادات الدراسة الفعالة لدى الطلبة، خاصة ما يتعلق بإدارة الوقت، والتخطيط للمذاكرة، وأساليب الاستذكار الحديثة .
2. تعزيز خدمات الإرشاد النفسي داخل الجامعة من خلال عقد مؤتمرات وملتقيات وطنية بمشاركة مختصين نفسيين ومشاركة الطلبة حول موضوعات: مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحقيق التوافق والارتياح النفسي .
3. إدماج برامج التوعية بالصحة النفسية ضمن الأنشطة الجامعية، بهدف نشر الوعي بأهمية التوازن النفسي وأثره في التحصيل والتكيف الأكاديمي .
4. إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى مرتبطة بالارتياح النفسي ومهارات الدراسة، مثل تقدير الذات، والدافعية للإنجاز، والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي .
5. الاهتمام بالفروق بين التخصصات الجامعية من خلال تصميم برامج نفسية وتربوية تتلاءم مع طبيعة كل تخصص واحتياجات الطلبة النفسية والأكاديمية المختلفة.

قائمة المراجع :

01.اسعد جميل،سرى.(2025).الارتياح النفسي لطلبة جامعة تكريت وعلاقته بتفكيرهم المستقبلي.مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية،32(3)،ص249-263

02.زمراني،محمد.(2023).مهارات الدراسة الجامعية:شبكة مقترحة لطلاب شعب العلوم الانسانية والاجتماعية.المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية،6(4)،ص42-66.

03.عسيري،رقيب احمد محسن.(2025).الارتياح النفسي وعلاقته بالفاعلية الذاتية(لدى معلمي المرحلة الأساسية في محافظة ابين).مجلة كليات التربية،19(1)،ص1-14.

04.نصيف،سعدي رغد،ومرشود منوخ العبيدي،صباح.(2022).التحفيز الذاتي وعلاقته بمهارات المذاكرة الفعالة لدى طلبة الجامعة.مجلة تكريت للعلوم الانسانية،29(3)،ص384-413.

05. الزيات، فتحي مصطفى. (2001) .*علم النفس المعرفي: مدخل ونماذج ونظريات* . القاهرة: دار النشر للجامعات .

06.القريطي، عبد المطلب أمين. (1998) .*الصحة النفسية* .القاهرة: دار الفكر العربي.

07. زهران، حامد عبد السلام. (2005) .*الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط 4). القاهرة: عالم الكتب، ص 112.

08. عبد الحميد، عزت. (2010). *التعلم واستراتيجيات الدراسة الجامعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

09. إبراهيم، عبد الستار. (2008). *علم النفس الإيجابي*. القاهرة: دار غريب.

10.ياسين، أ.، وخليفة، ب. ح. (2021). عادات ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 20(1)، 144-161.

11. *أبو غزال، معاوية (2012).* عادات الدراسة وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 8، العدد 1.

12. *الزغلول، عماد (2010).* مبادئ علم النفس التربوي. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

13. *شقير، زينب (2005).* مقياس الارتياح النفسي. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

14. *منصور، السيد الشحات (2014).* الارتياح النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها.

Foreign References :

- learning and academic engagement: Evaluating a college learning to learn course. Learning and Individual Differences.
- David, L., Biwer, F., Crutzen, R., & de Bruin, A. (2024). The challenge of change: Understanding the role of habits in university students' self-regulated learning. Higher Education.
- Kazem, A. D., & Manoukh, S. M. (2023). Self-regulated learning among university students. Journal of Tikrit University for Humanities.

_Li, L., Zhu, M., Shi, Y., & Yang, L. (2023). Influencing factors

of self-regulated learning of medical-related students. BMC Medical Education, 23(87).

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263
- Verdejo-Garcia, A. (2023). Searching for biomarkers in the fluidity of mental ill-health. *World Psychiatry, 22*(2). https://doi.org/10.1002/wps.21083
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research, 22*(9), e22817. https://doi.org/10.2196/22817
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141–166.
- Credé, M., & Kuncel, N. R. (2008). *Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance*. *Perspectives on Psychological Science, 3*(6), 425–453. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00089.x
- Dewe, P. J., & Cooper, C. L. (2012). *Well-being and coping: Towards a general model*. In C. L. Cooper (Ed.), *Well-being: A complete reference guide* (Vol. 1). Wiley-Blackwell.

– Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). *Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis*. *Psychological Bulletin, 130*(2), 261–288. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.2.261

الملاحق

الملحق رقم 01 مخرجات الحساب SPSS

الخصائص السكومترية لمقياس عادات ومهارات الدراسة

الاتساق الداخلي:

Corrélations

		sum	sum1	sum2	sum3
sum	Corrélation de Pearson	1	,383*	,886**	,567**
	Sig. (bilatérale)		,037	,000	,001
	N	30	30	30	30
sum1	Corrélation de Pearson	,383*	1	,100	-,222
	Sig. (bilatérale)	,037		,600	,238
	N	30	30	30	30
sum2	Corrélation de Pearson	,886**	,100	1	,367*
	Sig. (bilatérale)	,000	,600		,046
	N	30	30	30	30
sum3	Corrélation de Pearson	,567**	-,222	,367*	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,238	,046	
	N	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة على البعد الذي تنتمي إليه:

Corrélations

		sum1	s1	s2	s3	s4	s5
sum1	Corrélation de Pearson	1	,834**	,348	,466**	,440*	,241
	Sig. (bilatérale)		,000	,060	,009	,015	,199
	N	30	30	30	30	30	30
s1	Corrélation de Pearson	,834**	1	,185	,227	,292	-,065
	Sig. (bilatérale)	,000		,328	,228	,118	,731
	N	30	30	30	30	30	30
s2	Corrélation de Pearson	,348	,185	1	,550**	,539**	-,256
	Sig. (bilatérale)	,060	,328		,002	,002	,171
	N	30	30	30	30	30	30
s3	Corrélation de Pearson	,466**	,227	,550**	1	,434*	-,054
	Sig. (bilatérale)	,009	,228	,002		,017	,776
	N	30	30	30	30	30	30
s4	Corrélation de Pearson	,440*	,292	,539**	,434*	1	-,163
	Sig. (bilatérale)	,015	,118	,002	,017		,389

	N	30	30	30	30	30	30
s5	Corrélation de Pearson	,241	-,065	-,256	-,054	-,163	1
	Sig. (bilatérale)	,199	,731	,171	,776	,389	
	N	30	30	30	30	30	30
s6	Corrélation de Pearson	,052	-,112	-,447*	-,056	-,410*	,480**
	Sig. (bilatérale)	,783	,556	,013	,770	,024	,007
	N	30	30	30	30	30	30
s7	Corrélation de Pearson	,485**	,299	,175	,128	,338	,160
	Sig. (bilatérale)	,007	,108	,354	,500	,068	,398
	N	30	30	30	30	30	30
s8	Corrélation de Pearson	,845**	,981**	,161	,170	,309	-,013
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,394	,368	,096	,947
	N	30	30	30	30	30	30
s9	Corrélation de Pearson	,371*	,153	,463*	,286	,293	-,137
	Sig. (bilatérale)	,044	,420	,010	,125	,116	,471
	N	30	30	30	30	30	30
s10	Corrélation de Pearson	,248	,217	-,226	-,223	-,131	,057
	Sig. (bilatérale)	,186	,250	,230	,237	,491	,765
	N	30	30	30	30	30	30
s11	Corrélation de Pearson	,833**	,896**	,126	,264	,222	,096
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,505	,159	,238	,613
	N	30	30	30	30	30	30
s12	Corrélation de Pearson	,821**	,845**	,197	,411*	,213	,041
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,296	,024	,258	,831
	N	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

صدق المقارنة الطرفية:

Test des échantillons indépendant

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatér
degeri	Hypothèse de variances égales	3,629	,078	10,011	14	
	Hypothèse de variances inégales			10,011	11,372	

الثبات:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,846	38

نتائج فرضيات الدراسة:

:1

Corrélations

		sum	tous
sum	Corrélation de Pearson	1	,064
	Sig. (bilatérale)		,600
	N	69	69
tous	Corrélation de Pearson	,064	1
	Sig. (bilatérale)	,600	
	N	69	69

.2

Statistiques

sum

N	Valide	69
	Manquant	0
Moyenne		122,2609
Ecart type		14,12929
Somme		8436,00

Statistiques

		sum1	sum2	sum3
N	Valide	69	69	69
	Manquant	0	0	0
Moyenne		31,2609	64,1449	26,8551
Ecart type		4,67362	9,60587	6,02757
Somme		2157,00	4426,00	1853,00

3.

Statistiques

tous

N	Valide	69
	Manquant	0
Moyenne		65,4203
Ecart type		13,52928
Somme		4514,00

4.

ANOVA

sum

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	1946,120	5	389,224	2,109	,076
Intragroupes	11629,185	63	184,590		
Total	13575,304	68			

5.

ANOVA

tous

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	2223,604	5	444,721	2,741	,027
Intragroupes	10223,208	63	162,273		
Total	12446,812	68			

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: tous

Différence significative de Tukey

(I) spisyaliti	(J) spisyaliti	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 % Borne inférieure	Borne supérieure
1,00	2,00	-1,10000	5,69690	1,000	-17,8445	15,6445
	3,00	8,20000	5,69690	,703	-8,5445	24,9445
	4,00	,75385	5,35816	1,000	-14,9950	16,5027
	5,00	6,52308	5,35816	,827	-9,2258	22,2720
	6,00	14,75385	5,35816	,079	-,9950	30,5027
2,00	1,00	1,10000	5,69690	1,000	-15,6445	17,8445
	3,00	9,30000	5,69690	,581	-7,4445	26,0445
	4,00	1,85385	5,35816	,999	-13,8950	17,6027
	5,00	7,62308	5,35816	,713	-8,1258	23,3720
	6,00	15,85385*	5,35816	,048	,1050	31,6027
3,00	1,00	-8,20000	5,69690	,703	-24,9445	8,5445
	2,00	-9,30000	5,69690	,581	-26,0445	7,4445
	4,00	-7,44615	5,35816	,733	-23,1950	8,3027
	5,00	-1,67692	5,35816	1,000	-17,4258	14,0720
	6,00	6,55385	5,35816	,824	-9,1950	22,3027

4,00	1,00	-,75385	5,35816	1,000	-16,5027	14,9950
	2,00	-1,85385	5,35816	,999	-17,6027	13,8950
	3,00	7,44615	5,35816	,733	-8,3027	23,1950
	5,00	5,76923	4,99651	,856	-8,9167	20,4551
	6,00	14,00000	4,99651	,070	-,6859	28,6859
5,00	1,00	-6,52308	5,35816	,827	-22,2720	9,2258
	2,00	-7,62308	5,35816	,713	-23,3720	8,1258
	3,00	1,67692	5,35816	1,000	-14,0720	17,4258
	4,00	-5,76923	4,99651	,856	-20,4551	8,9167
	6,00	8,23077	4,99651	,571	-6,4551	22,9167
6,00	1,00	-14,75385	5,35816	,079	-30,5027	,9950
	2,00	-15,85385*	5,35816	,048	-31,6027	-,1050
	3,00	-6,55385	5,35816	,824	-22,3027	9,1950
	4,00	-14,00000	4,99651	,070	-28,6859	,6859
	5,00	-8,23077	4,99651	,571	-22,9167	6,4551

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

ملحق رقم 02 مقياس عادات الدراسة

مقياس عادات الدراسة للباحثة آمنة ياسين

تم تأليفه سنة 2014

عزيزي التلميذ،

نقدم إليك العبارات التالية، لتختار الإجابة التي تصف طريقتك أثناء الدراسة وأثناء المراجعة. هذا ما سيمكننا من مساعدتك وتوجيهك، لذلك حاول أن تجيب بتأني وتركيز.

اقرأ العبارة، حدد موقفك منها، ثم ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

كما نرجو منك ألا تترك أي عبارة من دون إجابة، وكل ما تقدمه هو تعبير عن رأيك وليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

شكرا لتعاونك معنا

جنسك:

قسمك:

الجزء 1: متى وكيف أقوم بأعمالي؟

الرقم	العبـارة	أقــوم بذلك				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أكمل واجباتي المنزلية في وقتها					
2	أقوم بواجباتي المنزلية دون أن يجبرني أحد على القيام بها					
3	أنجز واجباتي المنزلية حتى ولو كانت صعبة					
4	أنجز واجباتي المنزلية حتى ولو كانت مملة					
5	أناقش مع أساتذتي الصعوبات التي أجدها في الدروس					
6	أناقش مع أساتذتي كيفية تنظيم عملي المدرسي					
7	أحتفظ بدفتر كل مادة مرتبا ومنظما					
8	أقضي ما بين 3 إلى 4 ساعات من اليوم في مراجعة دروسي					
9	أفضل المراجعة الفردية					
10	أحلام اليقظة تشتت انتباهي أثناء المراجعة					
11	أقوم بواجباتي وأعمالي الدراسية في آخر لحظة					
12	أهمل عملي المدرسي بسبب المشكلات خارج المدرسة					

الجزء2: ما هي طرقي في التعلم والمراجعة؟

الرقم	العبــارة	أقــوم بذلك				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
13	أتأكد من فهمي للمطلوب قبل إنجاز التمارين والواجبات					
14	أعتني بترتيب وتنسيق أعمالي المدرسية					
15	أسجل عندي كل الإضافات التي يكتبها الأستاذ على السبورة (رسومات بيانية، جداول)					
16	أجد نفسي غير مستعد للامتحانات					
17	أغادر قاعة الامتحان فقط عند انتهاء الوقت المقرر					
18	أعبر كتابيا بسهولة					
19	أجد صعوبة في استخلاص النقاط المهمة عند القراءة					
20	أترك الدرس الذي أجده صعبا من دون مراجعة					
21	أراجع دروسي عندما يكون لدي امتحان فقط					
22	علي حفظ الدرس كاملا بدل التلخيص الذي تضيع معه معلومات هامة من الدرس					
23	عند المراجعة تساعدني الخطوط التي أضعها تحت النقاط الهامة					
24	أحفظ المعلومات عندما أكون لها صورا ذهنية عندي					
25	ألخص الدروس قبل مراجعتها					
26	أسهو كثيرا عند المراجعة					
27	أفضل ما يساعد في المراجعة هو وضع استعمال زمن أسبوعي					
28	أضع في استعمال الزمن المواد المهمة فقط					
29	أتدرب باستمرار على حل التمارين					
30	أوزع وقتي على المراجعة والراحة والترفيه					
31	أفضل المراجعة مع الاستماع للموسيقى					
32	أختار مكانا منعزلا لأجل مراجعة الدروس					
33	أفضل الطرق لفهم الدروس هي الإنصات للأستاذ والاستفادة من كل ما يقوله					
34	أعتقد أن المراجعة من أول العام تزيد في قلقي نحو الدراسة					
35	أجد صعوبة في تحديد النقاط المهمة فيما أقرأ					
36	أمتحن نفسي لأتأكد من إتقاني للمعلومات التي راجعتها					
37	أجد صعوبة في البدء في المراجعة					
38	مراجعة الدروس تبدأ بقراءتها قراءة صامتة					
39	أحفظ الدروس دون أن أفهمها					
40	أجد صعوبة في تذكر ما حفظته					

41	أسجل جميع ملاحظاتي عندما يقوم الأستاذ بالشرح					
42	أراجع ما كتبته من ملاحظات قبل حضور الدرس الموالي					
43	أحتفظ بملاحظاتي الخاصة بكل مادة مع بعضها					
44	أظل أقرأ الدرس حتى أفهمه					
45	أراجع دروسي عادة قرب التلفاز					
الرقم	العبارة	أقــوم بذلك				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
46	أحدث أصدقائي على الهاتف أثناء وقت المراجعة					
47	عندما أجلس للمراجعة أشعر بالتعب أو الملل الذي يعيقني عن العمل					
48	أراجع إجاباتي وكل ما أنجزته قبل أن أقدمها للأستاذ					
49	أغير إجاباتي في آخر لحظة مما يتسبب لي في تضييع نقاط عديدة					
50	أتردد في تقرير ما هي الإجابة الصحيحة للأسئلة					

الجزء 3: ما درجة تقبلي للتعليم؟

الرقم	العبـارة	أقــوم بذلك				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
51	أعمل بجد حتى أحصل على نتائج جيدة، رغم كرهي لبعض المواد					
52	أعتقد أن النتائج التي أتحصل عليها تعبر تماما عن مستواي الحقيقي					
53	أعمل كل جهدي حتى أتقبل المواد غير المحببة لدي					
54	إن المرح واللهو يشكلان أهم انشغال لدي					
55	ينبغي أن أجتهد لأنال شهادة جامعية عليا					
56	إن الاستمتاع بالوقت أهم من تضييعه في الدراسة					
57	بغض النظر عن الحصول على الشهادة، فإنني أجد أن تحصيل العلم مهم في حد ذاته					
58	أرغب في الانقطاع عن الدراسة					
59	لا فائدة من التعلم، ما دام أنني لن أجد عملا يناسبني					
60	أتغيب عن الدراسة فقط لأسباب قهرية					
61	آتي للمدرسة ارضاء لوالدي					
62	لا أفهم ما الفائدة من التعلم					

مفتاح التصحيح

الفقرات الموجبة	الأوزان	الفقرات السالبة	الأوزان
-7-6-5-4-3-2-1	- 1 – 2 – 3	-12-11-10-9	- 2 – 1 – 0
-17-15-14-13-8	0	-21-20-19-16	3
-25-24-23-18		-31-28-26-22	
-32-30-29-27		-39-37-35-34	
-41-38-36-33		-47-46-45-40	
-48-44-43-42		-56-54-50-49	
-55-53-52-51		.62-61-59-58	
.60-57			

ملحق رقم(03) مقياس الإرتياح النفسي

فيمايلي نتقدم لك بمجموعة من العبارات التي نريد منك تقييمها بإعطاء درجة، أي نقطة من 0 إلى 10. فالصفر يعني أنك غير راض تماما و 10 تعني أنك راض 100 بالمئة. الاسم الشخصي غير مطلوب. شكرا مسبقا على تعاونك معنا.

1- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **حياتك بشكل عام؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

2-من0إلى 10، ما درجة رضاك عن **مستواك المعيشي؟** (ضع دائرةحول الدرجةالتي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

3- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **حالتك الصحية؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

4- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **ماتنجزه أو تحققه في حياتك؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

5- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **علاقاتك مع الناس** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

6- من 0 إلى 10، ما درجة **شعورك بالأمن ؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

7- من 0 إلى 10، ما درجة **شعورك بالانتماء إلى مجتمعك أي أنك جزء منه؟** (ضع دائرة حول نقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

8- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك **بالأمن حول مستقبلك؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها):

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

9- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن **تدينك أو حياتك الروحية؟** (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

غير راض تماما	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 راض تماما

قسم علوم التربية

ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية – ماستر

تخصص: الإرشاد والتوجيه

إلى السيد (ة):.....رئيس مصلحة التوجيه.....

.....

تحية طيبة:

في إطار تحضير مذكرة التخرج إنهاء الدراسة في ماستر إرشاد وتوجيه، فإنّ الطلبة مطالبون بتربصات ميدانية تتناسب مع موضوع مذكراتهم.

لهذا نرجوا منك السماح بقبول الطالب (ة):.....

في مصلحتكم وذلك لتأدية تربص مدته: .....

تحت إشراف الأستاذ (ة):.....

تقبلوا سيدي فائق التحية والاحترام.

رئيس قسم علوم التربية

الدكتور هوارى عدون
رئيس قسم علوم التربية
جامعة ورقلة

قسم علوم التربية

ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية – ماستر

تخصص: الإرشاد والتوجيه

إلى السيد (ة): رئيس قسم علم النفس والأرطوفونيا

.....

تحية طيبة:

في إطار تحضير مذكرة التخرج إنهاء الدراسة في ماستر إرشاد وتوجيه، فإنّ الطلبة مطالبون بتربصات ميدانية تتناسب مع موضوع مذكراتهم.

لهذا نرجوا منك السماح بقبول الطالب (ة): بن جلي نور الهدى .....

في مصلحتكم وذلك لتأدية تربص مدته: ..... شهر .....

تحت إشراف الأستاذ (ة): ياسمينة أمينة .....

تقبلوا سيدي فائق التحية والاحترام.

رئيس قسم علوم التربية

الدكتور فرزازي موفق
رئيس قسم علوم التربية
جامعة وهران - 02

مع الموافقة للقيام بالدراسة
رئيس قسم علم النفس والأرطوفونيا