



المتانة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة سامراء

م.د بهاء حيدر محمد

جامعة سامراء – كلية التربية – قسم العلوم التربوية والنفسية

Bahaa Hayder Mohammed

bhdenan@uosamarra.edu.iq

المخلص: تهدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة بكلية التربية/جامعة سامراء في أقسام (العربية، الإنجليزية، الفيزياء، الكيمياء) خلال العام الدراسي 2024–2025. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي بتصميم مقطعي، وطُبق مقياس MTQ-48 (ليكرت 1–5) ونسخة WHOQOL-BREF العربية (26 بنداً) على عينة متاحة، وبلغ الحجم التحليلي $N=254$ بعد التنظيف. أظهرت الأدوات اتساقاً داخلياً مرتفعاً (المتانة $\alpha=.940$ ، $\omega=.944$ ؛ جودة الحياة $\alpha=.911$ ، $\omega=.925$). بينت النتائج ارتباطاً موجباً متوسط القوة بين المتانة وجودة الحياة الكلية ($r=.495$ ، $p<.001$)، وارتباطات موجبة مع المجالات الفرعية، مع عدم وجود فروق دالة تبعاً للجنس أو التخصص/القسم. وأظهر تحليل الانحدار الخطي أن المتانة العقلية تسهم في تفسير نحو 25% من التباين في جودة الحياة الكلية ($R^2 \approx .245$). توصي الدراسة بتضمين تدخلات قصيرة منخفضة الكلفة لتنمية المتانة ضمن خدمات الإرشاد الجامعي دعماً لجودة الحياة، وتدعو إلى دراسات طولية ونماذج سببية للتحقق من الاتجاهات التفسيرية.

Abstract: This study aimed to examine the relationship between mental toughness and quality of life among fourth-year students at the College of Education, University of Samarra, across the departments of Arabic, English, Physics, and Chemistry during the 2024–2025 academic year. A cross-sectional correlational design was adopted. The MTQ-48 (5-point Likert scale) and the Arabic version of the WHOQOL-BREF (26 items) were administered to a convenience sample, yielding an analytic sample size of $N = 254$ after data cleaning. The instruments demonstrated high internal consistency (mental toughness: $\alpha = .940$, $\omega = .944$; quality of life: $\alpha = .911$, $\omega = .925$). Results indicated a moderate positive correlation between mental toughness and overall quality of life ($r = .495$, $p < .001$), along with positive correlations with the subdomains. No statistically significant differences were found by gender or specialization/department. Simple linear regression showed that mental toughness accounted for approximately 25% of the variance in overall quality of life ($R^2 \approx .245$). The study recommends incorporating short, low-cost interventions to enhance mental toughness within university counseling services to support quality of life, and calls for longitudinal studies and causal modeling to verify directional interpretations.

الكلمات المفتاحية: المتانة العقلية؛ جودة الحياة؛ طلبة الجامعة؛ جامعة سامراء؛ علم النفس التربوي.



Keywords: Mental toughness; Quality of life; University students; University of Samarra; Educational psychology

الفصل الأول: الإطار العام

المقدمة: تواجه العديد من جامعاتنا العراقية ضغوطاً أكاديمية واجتماعية واقتصادية ترتبط مباشرة برفاه الطلبة، ولا سيما طلبة المرحلة الرابعة. وهنا تمثل المتانة العقلية مورداً نفسياً منظماً للسلوك والانفعال تحت الضغط، وتعرف بوصفها مظلة سماتية قابلة للنمو تعين الفرد على الاستمرار والتكيف مع الشدائد (Gucciardi، 2017، 17؛ Clough & Strycharczyk، 2021؛ AQR International، 2017). أما جودة الحياة فتفهم بوصفها إدراكاً ذاتياً متعدد الأبعاد لموقع الفرد من الحياة ضمن سياقها الثقافي والقيمي (مجموعة WHOQOL، 1998، 551)، وقد أثبتت أدواتها— ولا سيما WHOQOL-BREF—خصائص سيكومترية جيدة إلى ممتازة (Skevington وآخرون، 2004، 299) مع صلاحية عربية موثوقة (Ohaeri & Awadalla، 2009، 98). منهجياً، توصي الأدبيات بالإبلاغ المتوازي عن α و ω لتعزيز متانة القياس (Hayes & Coutts، 2020، 2؛ McNeish، 2018، 412).

وتظهر شواهد ميدانية اتساقاً في ارتباط المتانة العقلية إيجابياً بمؤشرات الرفاه وجودة الحياة؛ إذ بينت دراسة واسعة على مراهقين ($n \approx 1475$) علاقة موجبة مع جودة الحياة والنوم المدرك (Brand وآخرون، 2016، 905). عربياً، كشفت دراسة حديثة بجامعة كركوك عن مستوى مرتفع من المتانة مع غياب فروق دالة حسب الجنس/التخصص (جمال، 2024)، وأشارت أطروحة بجامعة تكريت إلى اقتران المتانة بازدهار نفسي وإبداع انفعالي (مديد، 2023)، كما أثبتت رسالة بجامعة النيلين علاقة موجبة بين الصلابة/المتانة والجودة (أحمد، 2018). تفحص هذه الدراسة مستوى المتانة العقلية وجودة الحياة وعلاقتها لدى طلبة المرحلة الرابعة بكلية التربية/جامعة سامراء، مع اعتماد أدوات مقننة عربياً وضبط سيكومتري حديث.

مشكلة الدراسة: على الرغم من تراكم الأدلة العالمية، فإن البيئة الجامعية العراقية تظل بحاجة إلى وصف دقيق وحديث للعلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة ضمن عينات متوازنة وبأدوات مقننة عربياً. وعليه تتبلور المشكلة في السؤال الرئيس: ما مستوى المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة (صباحي) في الأقسام الأربعة بكلية التربية/جامعة سامراء؟ وما طبيعة العلاقة بينهما؟ وهل توجد فروق دالة تعزى إلى الجنس وطبيعة التخصص (علمي/إنساني)؟ ويتفرع عنه تساؤلات حول: ارتباطات الأبعاد الفرعية، والفروق بين الأقسام، وقدرة المتانة على التنبؤ ببعض مؤشرات جودة الحياة عند توافر الافتراضات الإحصائية.

أهمية الدراسة:

تدعم علمياً توطيئ استخدام MTQ-48 و WHOQOL-BREF في السياق الجامعي العربي، وتلتزم بإبلاغ α/ω وفق توصيات منهجية حديثة (Hayes & Coutts، 2020). وتمتد تطبيقياً وحدات الإرشاد الجامعي بخارطة تدخلات قصيرة ومنخفضة الكلفة لتعزيز المتانة (تنظيم انفعال/تحديد أهداف/إعادة تقييم معرفي) بغية رفع مؤشرات جودة الحياة في البيئة الجامعية. حدود الدراسة: طلاب المرحلة الرابعة (الصباحي) في الأقسام (العربية، الإنجليزية، الفيزياء، الكيمياء). كلية التربية/جامعة سامراء خلال العام الدراسي 2024–2025. أهداف الدراسة:

□ وصف مستوى المتانة العقلية لدى طلبة المرحلة الرابعة (صباحي) كلياً وبعدياً.



- وصف مستوى جودة الحياة بمجالاتها الأربعة والدرجة الكلية.
 - فحص الارتباط بين المتانة العقلية وجودة الحياة مع فواصل ثقة 95%.
 - اختبار الفروق تبعا للجنس باستخدام Welch-t مع Cohen's d.
 - اختبار الفروق تبعا للتخصص/الأقسام باستخدام ANOVA مع η^2p .
- مصطلحات الدراسة:

المتانة العقلية: مورد نفسي متعدد الأبعاد يضم قدرات وانحيازات معرفية-انفعالية تيسر الحفاظ على الأداء الموجه هدفا تحت الضغط (Gucciardi، 2017، 17).

المتانة العقلية (إجرائي): الدرجة الكلية (وأحيانا البعدية) على MTQ-48 بعد عكس البنود السالبة وفق دليل AQR International (2017)، حيث تشير الدرجة الأعلى إلى متانة أكبر.

جودة الحياة: إدراك الفرد لموقعه من الحياة ضمن سياقه الثقافي والقيمي مرتبطا بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته مجموعة (WHOQOL، 1998، 551).

جودة الحياة (إجرائي): الدرجات المستخرجة من WHOQOL-BREF (26 بنداً) في المجالات الأربعة (البدني، النفسي، الاجتماعي، البيئي) والدرجة الكلية؛ الدرجات الأعلى تعني جودة حياة أفضل (Skevington وآخرون، 2004، 299؛ Ohaeri & Awadalla، 2009، 98).

فروض الدراسة:

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المتانة العقلية الكلية وجودة الحياة الكلية لدى طلبة المرحلة الرابعة.

2- توجد علاقات موجبة دالة بين المتانة العقلية ومجالات جودة الحياة الأربعة.

3- لا توجد فروق دالة تبعا للجنس في المتانة العقلية وجودة الحياة، مع الإبلاغ عن Cohen's d.

4- لا توجد فروق دالة تبعا للتخصص/الأقسام في المؤشرين السابقين، مع الإبلاغ عن η^2p .

5- تسهم المتانة العقلية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية بجامعة سامراء.

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

تمهيد: تعد المتانة العقلية بنية معرفية-انفعالية تنظم السلوك تحت الضغط، وترتبط بقدرة الطالب على المحافظة على التركيز والهدوء والثقة وضبط الانفعال لتحقيق أداء مستدام. أما جودة الحياة فتعرفها منظمة الصحة العالمية WHO بأنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة ضمن سياق ثقافي وقيمي وبالعلاقة بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته (The WHOQOL Group، 1998، 551) وقد ترسخت أدوات WHOQOL-100 و WHOQOL-BREF بخصائص سيكومترية قوية عابرة للثقافات (Skevington و Lotfy و O'Connell، 2004، 299)، وأكدت النسخ العربية ملاءمة وموثوقية جيدتين (Ohaeri & Awadalla، 2009، 98؛ Dalky وآخرون، 2017، 224) على هذا الأساس، تتوقع الأدبيات اتجاها موجبا بين المتانة العقلية ومؤشرات الرفاه وجودة الحياة لدى الشباب والطلبة (Brand وآخرون، 2016، 905).

أولا: المتانة العقلية—التعريف والنماذج وإمكانات النماء: تعرف المتانة العقلية بأنها قابلية نسبية الثبات (وقابلة للنماء) على الصمود والمثابرة تحت الضغوط. ويعد نموذج الأبعاد الأربعة Cs4—التحدي، الالتزام، التحكم (انفعالي/حياتي)، والثقة (في القدرات/في الآخرين) من أشهر الأطر البنيوية المعاصرة، وقد وظف في الرياضة والتعليم والصحة (Gucciardi، 2017، 17؛ Clough و Strycharczyk، 2021). وتجمع المراجعات الحديثة على أن المتانة مزيج سمة/مهارة: مكونات شبه مستقرة (أساليب



التقويم المعرفي) وأخرى قابلة للتنمية بالتدريب (تنظيم الانفعال، إعادة التقييم المعرفي، الانتباه الانتقائي)، وقد أظهرت برامج تنمية المتانة تحسناً في مؤشرات الرفاه وخفضاً للضغط المدرك في سياقات مهنية.

ثانياً: جودة الحياة—المفهوم والقياس عبر WHOQOL-BREF: تقاس جودة الحياة في WHOQOL-BREF عبر 26 بنداً تلخص أربعة مجالات: البدني، النفسي، العلاقات الاجتماعية، والبيئي؛ وتدل الأدلة الدولية على خصائص سيكومترية جيدة إلى ممتازة عبر ثقافات متعددة (Skevington و Lotfy و O'Connell، 2004، 299). عربياً، ثبتت دراسات التكيف والاعتمادية صلاحية النسخة العربية وتمييزها للمجموعات (Ohaeri & Awadalla، 2009، 98؛ Dalky وآخرون، 2017، 224). وفي تطبيقات جامعية وصحية عربية، قدم (Al-Shibani & Al-Kattan، 2019، 668). متوسطات مجالية وثباتاً مقبولاً لدى طلبة طب الأسنان، وأظهرت Almarabheh (2023) ملاءمة بنيوية في سياق مرضي بحريني. وتتيح تعليمات الدليل تحويل الدرجات إلى 0-100 لسهولة المقارنة (Skevington وآخرون، 2004، 306). واعتمدت هذه الدراسة نسخة عربية منشورة من WHOQOL-BREF كما وردت في الأدبيات العربية، مع الالتزام بتعليمات الدليل الرسمي في التصحيح والتحويل، واستخدام الأداة لأغراض بحثية أكاديمية غير ربحية، وإعادة فحص خصائصها السيكومترية على عينة الدراسة الحالية.

ثالثاً: أدوات قياس المتانة—MTQ-48 والصيغ المختصرة: تقيس MTQ-48 أبعاد Cs4 عبر 48 بنداً على ليكرت (1-5) مع وجود بنود عكسية يجب قلبها قبل التصحيح (AQR International، 2017). ولأغراض الفرز السريع تتوافر صيغ مختصرة أبرزها MTQ-18 و MTQ-10؛ إذ تظهر المقارنات السيكومترية أن MTQ-10 يعمل مؤشراً عاماً أحادي البعد بملاءمة عاملية أفضل من MTQ-18 مع احتفاظ MTQ-18 بقبول سيكومتري معقول، بينما يبقى MTQ-48 الأنسب للتحليل البعدي في البحوث الجامعية (Dagnall وآخرون، 2019، Article 1933). عربياً، اتجهت أطروحات ودراسات حديثة إلى التكيف الثقافي لمقاييس المتانة مع الإبلاغ المتوازي عن ألفا (α) وأوميغا (w) ودلائل الصدق البنائي على عينات جامعية (نموذج: أطروحة جامعة تكريت).

رابعاً: التفسير النظري للعلاقة بين المتانة وجودة الحياة: يمكن تفسير العلاقة الموجبة المتوقعة عبر ثلاث مسارات متداخلة:

- التقويم المعرفي للضغط: يميل ذوو المتانة الأعلى إلى إعادة تأطير الضغوط كتحديات قابلة للإدارة لا تهديدات، بما يخفف الشدة الانفعالية ويرفع الفاعلية الذاتية (Gucciardi، 2017، 17).
- تنظيم الانفعال والسلوك الموجه للهدف: تعزز المتانة ضبط الانفعال والحفاظ على التركيز والمثابرة، وهو ما يرتبط إيجاباً بالمجالين النفسي والاجتماعي في WHOQOL-BREF (Skevington و Lotfy و O'Connell، 2004، 299)، وتؤكد شواهد طلابية ارتباط المتانة بجودة حياة أفضل ونوم ذاتي أعلى (Brand وآخرون، 2016، 905).
- الفاعلية والالتزام (منظور Cs4): يدعم بعدا الثقة والالتزام السلوك الدراسي المثابر والتكامل الاجتماعي، ما ينعكس على الرضا والمعنى والتوازن—أي ارتفاع جودة الحياة في المجالات الأربع (Clough و Strycharczyk، 2021) وتشير أدلة أحدث إلى أن ممارسات نمط الحياة قد تعدل قوة الارتباط؛ إذ يرتبط النشاط البدني الأعلى بمستويات متانة أفضل ودرجات جودة حياة أعلى (Denovan وآخرون، 2024).

خامساً: الدراسات السابقة—دولياً وعربياً ومحلياً: تتسق الأدلة الدولية والعربية على علاقة ارتباطية موجبة بين المتانة/الصلابة العقلية وجودة الحياة، مع تباينات محدودة بحسب السياق والديموغرافيا. دولياً،



برز الارتباط في عينات شبابية كبيرة شملت مؤشرات نوم ذاتي أفضل (Brand وآخرون، 2016، 905)، كما ظهر في سياقات مهنية لدى العاملين بالصحة النفسية عربيا ومحليا، توثق تقارير جامعية متعددة النمط نفسه مع اختلافات نوعية محدودة:

- الغردقة/مصر (2025): ارتباط دال بين المتانة والجودة لدى طلبة التربية، مع فروق نوعية محدودة بحسب الجنس/الفرقة وباستخدام أدوات مقننة قريبة من MTQ وأدوات جودة حياة عربية (عطا وآخرون، 2025).

- جامعة الملك سعود (عينة 307 طالبة؛ Al-Shibani & Al-Kattan، 2019): علاقة موجبة وفروق بين التخصصات.

- الكويت (باجيه جراح، 2024): الارتباط ذاته على عينة متوازنة جنسيا بين طلبة كلية التربية الأساسية.

- أم درمان الإسلامية/السودان (2017–2018): مستوى مرتفع من الصلابة وعلاقة موجبة مع الجودة دون فروق دالة في الصلابة بين الجنسين مع تفوق نسبي في بعض مؤشرات الجودة للإناث.

- جامعة كركوك (2024): ارتفاع المتانة وغياب فروق جنسية واضحة.

- أطروحة جامعة تكريت (2021–2022): بناء مقياس محلي موثوق للمتانة وارتباطها بازدهار نفسي وإبداع انفعالي. وتعرز هذه القرائن ملاءمة MTQ-48 لتحليل الأبعاد في البيئة الجامعية العربية، إلى جانب استمرار صلاحية WHOQOL-BREF بعد التكيف المحلي (Lotfy و Skevington و O'Connell، 2004؛ Ohaeri & Awadalla، 2009؛ Dalky وآخرون، 2017؛ Al-Shibani & Al-Kattan، 2019؛ Almarabbeh، 2023).

سادسا: دلالات منهجية لبحثنا الحالي: انطلاقا من المعطيات السابقة، فإن اختيار MTQ-48 (مع تصحيح البنود العكسية وفق AQR International، 2017) و WHOQOL-BREF (مع تحويل 0–100 تبعاً للدليل: Skevington وآخرون، 2004) هو الخيار الأكثر اتساقاً مع أهداف البحث الجامعي. كما أن الاتجاه الأدبي العام يسند فرضية الارتباط الموجب بين المتانة وجودة الحياة، ويبرر تحليل الفروق بحسب الجنس/التخصص مع الإبلاغ عن أحجام الأثر وفواصل الثقة. ويمكن النظر مفاهيمياً—عند توافر بيانات مناسبة—إلى تأثيرات معدلة لنمط الحياة (Denovan وآخرون، 2024) دون إلزام منهجي إذا لم تجمع متغيراته.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

1- تصميم البحث ومنهجه: اعتمدت الدراسة التصميم الوصفي الارتباطي—المقارن (مقطعي) لقياس المتانة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية/جامعة سامراء (الدراسة الصباحية) عبر أربعة أقسام: اللغة العربية، اللغة الإنجليزية، الفيزياء، الكيمياء. استهدف التصميم تقدير العلاقة بين المتغيرين (كلية وبعديا) واختبار فروق المجموعات تبعاً للجنس والأقسام.

2- مجتمع الدراسة وحدوده:

- البشرية: جميع طلبة المرحلة الرابعة (صباحي) في الأقسام الأربعة بكلية التربية/جامعة سامراء.
- المكانية: القاعات الدراسية داخل الأقسام بالتنسيق مع رئاسات الأقسام.
- الزمانية: فصل دراسي واحد من العام الجامعي 2024–2025.
- الموضوعية: قياس المتانة العقلية وجودة الحياة بأدوات مقننة عربيا ودوليا وفق دلائل الاستخدام.

3- العينة وحجمها وطريقة سحبها:

- طريقة السحب: عينة طبقية متقاربة الحجم على مستويين (القسم ← الجنس) لضمان تمثيل متكافئ.



الحجم التحليلي المعتمد: $N = 254$ بعد فحص النقص والتطرف الإحصائي واستبعاد الحالات غير الصالحة عند اللزوم.

معايير الاشتغال/الاستبعاد: طالب/ة مرحلة رابعة صباحي مع موافقة مستنيرة؛ تستبعد الاستجابات ذات نقص $< 10\%$ أو المكررة/الشاذة.

مبرر الكفاية: الحجم المعتمد كاف لاكتشاف ارتباطات متوسطة وإجراء ANOVA للأقسام بنحو مأمون.
4- أدوات الدراسة: يبين الجدول (1) مواصفات الأدوات وطريقة التصحيح والتحويل.

الجدول (1): مواصفات الأدوات والتصحيح

الأداة	عدد البنود	مقياس الاستجابة	البنى/المجالات	ملاحظات التصحيح
المتانة العقلية MTQ-48	48	ليكرت (5-1)	Cs4 + درجة كلية	عكس البنود السالبة عند الترميز إن وُجدت، وحساب الدرجة الكلية
WHOQOL-BREF (عربي)	26	ليكرت (5-1)	بدني/نفسى/اجتماعي/بيئي + درجتان عامتان	عكس QOL03/QOL04/QOL26، تحويل المجالات إلى 0-100 وفق دليل WHO

تبرير الاختيار: يتيح 48-MTQ التحليل البعدي إلى جانب الدرجة العامة، فيما تمثل WHOQOL-BREF أداة معتمدة للمجالات الأربعة مع إمكانية تحويل النتائج إلى 0-100 بما يسهل المقارنة بين المجالات. كما حولت درجة المتانة العقلية (48-MTQ) إلى مقياس 0-100 وفق المعادلة: $(100 - X) \times (100 / (M - 1)) =$ وذلك لتيسير المقارنة مع BREF-WHOQOL.
5- الصدق والثبات (التحقق السيكومتري):

- صدق المحتوى: تحكيم أكاديمي للتأكد من الملاءمة الثقافية ووضوح البنود وارتباطها بأبعادها النظرية.
- الدراسة الاستطلاعية: فحص تمييز البنود على عينة مماثلة باستخدام معاملات ارتباط بند-مجموع ($rit \geq 30$) للتحقق من ملاءمتها، دون حذف فعلي لأي بند؛ نظراً لاعتماد مقياسين معياريين مترجمين (48-MTQ و BREF-WHOQOL) في هذه الدراسة.
- الثبات (اتساق داخلي): الإبلاغ المتوازي عن α و ω للدرجة الكلية ولكل بعد/مجال مع فواصل ثقة 95%.

6- إجراءات التطبيق وجمع البيانات: أجريت الجلسات داخل القاعات بتنسيق الأقسام وتعليمات موحدة؛ أخذت موافقة مستنيرة، وحفظت السرية بهويات مرمزة؛ تسلسل الأدوات ثابت (← 48-MTQ) (WHOQOL-BREF وزمن الإجابة الإجمالي $\approx 15-20$ دقيقة).

7- معالجة البيانات قبل التحليل: المفقودات: استبعاد الحالات ذات نقص $< 10\%$ ، ومعالجة النقص القليل وفق قاعدة قائمة كاملة (Listwise) لضمان الاتساق. والقيم الشاذة: فحص أحادياً عبر $|z| > 3$ مع توثيق القرار. وافترضات التوزيع: اختبار Shapiro-Wilk ومخططات Q-Q.

8- خطة التحليل الإحصائي: وصف إحصائي (M, SD) للدرجات الكلية والبعديّة. والثبات: الإبلاغ عن α و ω مع فواصل ثقة 95%. وارتباطات Pearson بين المتانة وجودة الحياة (كلية وبعدياً) مع 95% CI (ويمكن استخدام Spearman عند اللاتطبيع). فروق الجنس: اختبار Welch-t مع Cohen's d. فروق الأقسام: ANOVA مع $\eta^2 p$ واختبارات لاحقة ملائمة (أو ANOVA-Welch عند عدم تجانس التباين) مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ (ثنائي الطرف) مع الإبلاغ عن حجوم الأثر وفواصل الثقة. كما استُخدم



تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بجودة الحياة الكلية اعتماداً على المتانة العقلية الكلية، مع الإبلاغ عن R^2 و B و β و قيمتي F و t ومستوى الدلالة الإحصائية.
9- الاعتبارات الأخلاقية وإتاحة البيانات: التزم البحث بمبادئ أخلاقيات البحث (موافقة مستنيرة، سرية، حق الانسحاب). تتاح البيانات المجهولة لأغراض أكاديمية عند الطلب.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- الخصائص الديموغرافية:

الجدول (2): التوزيع حسب الجنس

الفئة	n	%
ذكور	109	42.9%
إناث	145	57.1%

يبين الجدول توزيع العينة حسب الجنس (ذكور = 109، إناث = 145). يستخدم هذا التوزيع مرجعاً لتفسير نتائج Welch t لاحقاً. انظر الجدول (3): فروق الجنس (Welch t)؛ وتم الإبلاغ عن Cohen's d وفواصل الثقة 95% لكل مقارنة. ملاحظة: قيمة d سالبة تعني أن متوسط الذكور > الإناث (وفق ترتيب الترميز). حُسبت قيم Cohen's d وفواصل الثقة 95% اعتماداً على أحجام المجموعتين الفعلية (ذكور = 109، إناث = 145).

الجدول (3): فروق الجنس (Welch t) في المتانة وجودة الحياة

المتغير	Welch t	df	p	الدلالة	Cohen's d (95% CI)
المتانة العقلية (MTQ-48) — الدرجة الكلية	-1.294	213.700	197.	غير دالة	-0.164 [-0.413, 0.085]
جودة الحياة الكلية (WHOQOL-BREF)	-0.792	213.700	429.	غير دالة	-0.100 [-0.349, 0.148]

يبين الجدول (3) نتائج Welch t لفروق الجنس في المتانة العقلية وجودة الحياة، مع الإبلاغ عن Cohen's d وفواصل الثقة 95% لكل مقارنة.

2- ثبات المقاييس (α)

الجدول (4): α كرونباخ مع 95% CI

الأداة/المجال	α كرونباخ	95% CI (Bootstrap)	عدد البنود
MTQ-48 — الدرجة الكلية	0.94	[0.953, 0.922]	48
WHOQOL — بدني	0.542	[0.621, 0.44]	7
WHOQOL — نفسي	0.73	[0.776, 0.671]	6
WHOQOL — اجتماعي	0.688	[0.764, 0.567]	3
WHOQOL — بيئي	0.859	[0.89, 0.818]	8
WHOQOL-BREF — الدرجة الكلية	0.911	[0.928, 0.888]	26



عموما جاءت معاملات α ضمن نطاق «مقبول-مرتفع» لمعظم المقاييس/المجالات؛ تفسر المجالات ذات α الأقل بوصفها تحتاج حذرا في الاستنتاج. ويرجح أن انخفاض α في المجال الاجتماعي يعود لقلة البنود (3 بنود)، كما قد يتأثر المجال البدني (7 بنود) بطبيعة محتواه؛ لذا تقرأ النتائج البعدية بحذر أكبر، بينما تُعتمد النتائج الأساسية على الدرجة الكلية ذات الثبات الأعلى.

3- الإحصاءات الوصفية

الجدول (5): المتوسطات والانحرافات (100-0)

المتغير	M	SD	n
المتانة (100-0)	49.15	13.95	254
جودة الحياة (100-0)	60.97	14.74	254
بدني (100-0)	62.09	13.5	254
نفسي (100-0)	59.19	18.02	254
اجتماعي (100-0)	60.73	19.96	254
بيئي (100-0)	61.87	19.36	254

تقرأ المتوسطات ضمن مستويات (مرتفع < 66.7، متوسط 33.4-66.6، منخفض > 33.4) كمؤشر لموقع العينة على متصل المتانة/الجودة.

ملاحظة منهجية: في WHOQOL-BREF تم عكس البنود (3، 4، 26) وتحويل الدرجات إلى 0-100 وفق دليل WHO؛ كما جرى التحقق من الافتراضات (Levene، Shapiro-Wilk) واستخدام اختبارات/Welch بدائل مناسبة عند اللاتجانس. لم تسجل انتهاكات جوهرية لافتراضات التوزيع أو تجانس التباين؛ وعند أي لاتجانس استخدم Welch.

تفسر المتوسطات على مقياس 0-100 (مرتفع < 66.7، متوسط 33.4-66.6، منخفض > 33.4) كأساس لقراءة نتائج الارتباط والفروق.

4- الارتباط بين المتانة العقلية وجودة الحياة

الجدول (6): ارتباط بيرسون (n، p، CI %95، r)

n	p	CI %95	r (MT (0-100) × QoL (0-100))
254	p < .001	[0.583, 0.396]	0.495

تفسير r: الموجب يؤكد الاتجاه النظري بأن ارتفاع المتانة يرتبط بتحسين جودة الحياة. وجميع المجالات ترتبط إيجابا بالمتانة؛ تعد الفروق بين المجالات تطبيقية إذا اقترنت بـ p مصححة وفواصل ثقة ضيقة. وحجم الارتباط الكلي متوسط عمليا؛ وهو يعزز قبول الفرضية بارتباط المتانة بجودة الحياة.

4-1- الارتباطات البعدية

الجدول (7): ارتباط المتانة مع مجالات WHOQOL

n	p	CI %95	r (MT (0-100) × لاجملا (0-100))	المجال
254	p < .001	[0.629, 0.455]	0.548	WHOQOL — بدني
254	p < .001	[0.476, 0.264]	0.375	WHOQOL — نفسي
254	p < .001	[0.411, 0.187]	0.303	WHOQOL — اجتماعي
254	p < .001	[0.557, 0.363]	0.465	WHOQOL — بيئي
254	p < .001	[0.583, 0.396]	0.495	WHOQOL — الدرجة الكلية



تظهر المجالات الأربعة ارتباطاً موجباً متفاوتاً مع المتانة؛ يبرز المجال الأقوى وفق قيمة r وضيق CI. حتى مع الدلالة، فإن حجم الأثر وفق معايير Cohen لأحجام الارتباط ($r \approx 0.10$) صغير، ($r \approx 0.30$) متوسط، ($r \approx 0.50$) كبير) يعد صغيراً إلى متوسط عملياً.

4-2- نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط

الجدول (8): نتائج الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بجودة الحياة من المتانة العقلية

المتغير المستقل	B	SE B	β	t	p
المتانة العقلية الكلية	0.52	0.06	0.495	9.04	$p < .001$
ملخص النموذج	$R^2 \approx 0.245$; $Adj.R^2 \approx 0.242$; $F(1,252) \approx 81.79$; $p < .001$				

يتضح من الجدول (8)، أن المتانة العقلية الكلية تسهم بصورة دالة إحصائية في التنبؤ بجودة الحياة الكلية لدى أفراد العينة؛ إذ بلغ معامل الانحدار غير المعياري ($B = 0.52$)، وبمعامل معياري ($\beta \approx 0.495$)، عند قيمة ($t \approx 9.04$)، وبمستوى دلالة ($p < .001$). كما بلغ معامل التحديد ($R^2 \approx 0.25$)؛ R^2 المعدل ≈ 0.24)، بما يعني أن المتانة العقلية تفسر قرابة (25%) من التباين في جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية بجامعة سامراء. ويبلغ مقدار F للنموذج ($F(1, 252) \approx 81.79$, $p < .001$)، وهو ما يدعم دلالة النموذج ككل.

5- فروق الجنس (Welch t)

سبق عرض نتائج فروق الجنس في الجدول (3) ضمن الخصائص الديموغرافية، لذلك يُحال إليه في هذا الموضوع دون تكرار جدول جديد.

6- فروق الأقسام (ANOVA)

الجدول (9): متوسطات المتانة حسب القسم

القسم/التخصص	M	SD	n
اللغة العربية	49.42	13.78	65
اللغة الإنجليزية	48.65	14.35	57
الفيزياء	49.33	13.93	64
الكيمياء	49.14	14.1	68

الجدول (10): متوسطات جودة الحياة حسب القسم

القسم/التخصص	M	SD	n
اللغة العربية	61.87	14.31	65
اللغة الإنجليزية	60.32	15.26	57
الفيزياء	61.29	14.03	64
الكيمياء	60.34	15.62	68

الجدول (11): نتائج ANOVA (F ، df ، p ، $\eta^2 p$) - محسوب على المجموعات ذات بيانات صالحة

المتغير	F	DF1	DF2	p	η^2	$\eta^2 p$
المتانة (0-100)	0.036	3	250	$p = .991$	0.000	0.0004 (قيمة ضئيلة جداً)
جودة الحياة (0-100)	0.168	3	250	$p = .918$	0.002	0.0020 (قيمة ضئيلة)

يظهر $\eta^2 p$ حجم الأثر بين الأقسام. تجرى المقارنات اللاحقة فقط عند دلالة F، بينما تعرض المتوسطات لجميع الأقسام الأربعة للشفافية.



7- خلاصة تفسيرية: الاختلافات بسيطة في متوسطات الأقسام ولا ترتقي إلى فروق دالة إحصائية، وهو ما يتسق مع قيم F والآثار الصغيرة جداً ($p^2\eta$).

الفصل الخامس: المناقشة والاستنتاجات والتوصيات:

تدل أحجام الأثر المبلغ عنها (d للأزواج و η^2p للأقسام) على دلالة عملية صغيرة/ضئيلة، بما ينسجم مع عدم الدلالة الإحصائية للفروق. ترد المناقشة في محاور موجزة: خصائص القياس والثبات، المستويات الوصفية، العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة، فروق الجنس/التخصص/الأقسام والتفاعل، ثم الدلالات العملية والمنهجية، فالحدود والمقترحات، وأخيراً الاستنتاجات. وتعدّ المتانة العقلية متغيراً متنبئاً مهماً بجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية بجامعة سامراء، إذ أسهمت في تفسير نسبة معتبرة من التباين في جودة الحياة الكلية.

أولاً: خصائص القياس والثبات: تظهر أدوات القياس ملائمة جيدة لسياقنا الجامعي: حقق MTQ-48 ثباتاً مرتفعاً جداً للدرجة الكلية ($\alpha = 0.940$ ، $\omega = 0.944$)، وحققت BREF-WHOQOL ثباتاً جيداً للدرجة الكلية ($\alpha = 0.911$ ، $\omega = 0.925$). بعدياً: النفسي جيد ($\alpha = 0.730$)، الاجتماعي مقبول حدياً ($\alpha = 0.688$)، البيئي مرتفع ($\alpha = 0.859$)، بينما البدني منخفض نسبياً ($\alpha = 0.542$). يدل ذلك على الاعتماد الوثائق على الدرجات الكلية مع توصية مستقبلية بفحص عملي أدق للمجالين البدني والاجتماعي، وبناءً على ذلك تُفسر نتائج المجال البدني بحذر خاص بسبب انخفاض الاتساق الداخلي.

ثانياً: المستويات الوصفية: أظهر الطلبة مستوى متوسطاً من المتانة العقلية ($M = 2.966/5$) وجودة حياة كلية ضمن المدى المتوسط ($M = 60.969/100$) وتراوحت مجالات الجودة $\approx 59-62$ نقطة دون تطرفات كبيرة؛ وهو ملف قاعدي مناسب لتوجيه تدخلات تحسين قصيرة المدى.

ثالثاً: العلاقة بين المتانة العقلية وجودة الحياة: وجد ارتباط موجب دال على المستوى الكلي بين المتانة العقلية وجودة الحياة ($r = 0.495$ ، $p > 0.001$ ؛ $r^2 \approx 25\%$)، وعلى المستوى البعدي جاءت الارتباطات على الترتيب: البدني ($r = 0.548$) < البيئي ($r = 0.465$) < النفسي ($r = 0.375$) < الاجتماعي ($r = 0.303$)، وجميعها دالة إحصائية ($p > 0.001$). يدل ذلك على أن آليات المتانة (تنظيم الانفعال، الثقة، الإصرار، الإحساس بالتحكم) تترجم إلى ممارسات حياتية وصحية وتنظيم يومي أفضل، خاصة في المجالين البدني والبيئي.

رابعاً: فروق الجنس والتخصص والأقسام والتفاعل: الجنس: لا فروق دالة في المتانة العقلية ($t = -1.294$ ، $df \approx 213.7$ ، $p = .197$) ولا في جودة الحياة ($t = -0.792$ ، $df \approx 213.7$ ، $p = .429$)، مع أحجام أثر صغيرة جداً ($|d| < 0.20$). التخصص (علمي/إنساني): لا فروق دالة في المتانة ($p = .993$) ولا في جودة الحياة ($p = .531$).

الأقسام الأربعة: لا فروق دالة في المتانة ($F(3,250) = 0.036$ ، $p = .991$ ، $\eta^2p \approx .0004$)؛ قيمة ضئيلة جداً) ولا في جودة الحياة ($F(3,250) = 0.168$ ، $p = .918$ ، $\eta^2p \approx .0020$)؛ قيمة ضئيلة). التفاعل (الجنس \times التخصص): لم يُختبر التفاعل في هذه الدراسة، واقتصر التحليل على الفروق البسيطة بين الجنس والتخصص كلٌّ على حدة، اتساقاً مع أهداف الدراسة وتصميمها.

خامساً: الدلالات العملية والمنهجية

المعنى التطبيقي: المتانة مورد مركزي يرتبط بمؤشرات WHOQOL، خاصة البدني/البيئي؛ يستفاد منه في تصميم برامج تعزيز الرفاه.

التحليل: أعطيت أولوية للدرجات الكلية في النمذجة التنبؤية؛ واستُخدم Welch/بدائل مناسبة عند اللاتجانس في فحص الفروق بين الجنسين والأقسام؛ واقتصر التحليل في هذه الدراسة على الفروق البسيطة دون اختبار تفاعل (الجنس \times التخصص)، مع اقتراح توسيع التحليل مستقبلاً باستخدام نماذج انحدار هرمي أو تحليلات عاملية أكثر تقدماً.

تشخيص المجالات: ينصح بإجراءات فحص عملي/مراجعة صياغات لرفع اتساق المجالين البدني والاجتماعي.



سادسا: التوصيات العملية: برنامج قصير (4-6 جلسات) لتنمية تنظيم الانفعال، إعادة التقييم المعرفي، وضبط الانتباه ضمن الإرشاد الطلابي. ووحدات رفاه سلوكي (النوم/النشاط/إدارة الوقت) دعما لمجالَي البدني والبيئي + قياس دوري مختصر (WHOQOL-BREF، وMTQ-10) عند الحاجة. ودعم نظير ومجموعات دراسة منظمة، وتغذية راجعة بناءة من هيئة التدريس، والعمل على تصميم وتنفيذ برامج إرشادية وتدريبية تستهدف تنمية المتانة العقلية لدى الطلبة؛ نظراً لدورها في تحسين جودة الحياة الجامعية لديهم، كما كشفت عنه نتائج الانحدار في هذا البحث.

سابعا: حدود الدراسة ومقترحات لاحقة: تصميم مقطعي وتقرير ذاتي يحددان السببية؛ يستحسن تصميم طولي/تجريبي لاحقاً. وفحص عاملي تأكيدي متعدد المراكز محلياً، واختبار ثبات القياس عبر الجنس/التخصص. ونمذجة ضوابط نمط الحياة (النوم/النشاط) عند توافر قياسات موضوعية موثوقة.

ثامناً: الاستنتاجات النهائية: ترتبط المتانة العقلية إيجابياً وبقوة متوسطة بجودة الحياة كلياً وبعدياً. ولا فروق جوهرية حسب الجنس أو التخصص أو الأقسام، ولم يُختبر في هذه الدراسة تفاعل (الجنس × التخصص). وثباتٌ قوي للدرجات الكلية يبرر استخدامها تنبؤياً، مع توصية فنية بفحص عاملي أدق للمجالين البدني والاجتماعي.

تاسعاً: اعتبارات أخلاقية وإتاحة البيانات: سرية الاستجابات وموافقة مستنيرة طوعية وحق الانسحاب واستخدام البيانات لأغراض علمية فقط ولا تعارض مصالح ولا تمويل خارجي مع إتاحة البيانات المجهولة وكود المتغيرات وجداول التصحيح عند الطلب.

المصادر والمراجع:

1- عطا، أسامة أحمد؛ محمد، الشيماء عبدالكريم؛ عبد الله، ولاء مصطفى علي (2025). المتانة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لعينة من طلاب كلية التربية بالگردقة. جامعة الغردقة، أبريل 2025. [بحث غير منشور]

2- باجيه جزاع، طلال جزاع (2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت. مجلة الدراسات التربوية والبحوث، 10(يناير)، 111-151.

3- أحمد، أحمد عبدالرحمن عبدالله (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية. رسالة ماجستير، جامعة النيلين، كلية الدراسات العليا، قسم علم النفس.

4- مديد، ماجد فرحان (2023). المتانة العقلية وعلاقتها بالازدهار النفسي والإبداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق.

5- جمال، رسول شاهين (2024). Mental Toughness among Kirkuk University Students مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، 19(2، الجزء الثاني)، 969-970.

6- ابن مصطفى، عبد الكريم (2021). القياس النفسي. جامعة سعيدة - الجزائر.

1-AQR International. (2017). MTQ User Manual. (Version 4.00), pp. 15-18.

2-World Health Organization. (2012). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version. World Health Organization.

3-Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

4-Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., Clough, P. J., Parker, A., & Drinkwater, K. G. (2019). Psychometric assessment of shortened MTQ forms (MTQ-18/10). *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1933.



- 5Clough, P., & Strycharczyk, D. (2021). *Developing mental toughness: Strategies to improve performance, resilience and wellbeing.* (3rd ed.). Kogan Page.
- 6Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23.
- 7Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1–24.
- 8Ohaeri, J. U., & Awadalla, A. W. (2009). The reliability and validity of the short version of the WHO Quality of Life Instrument in an Arab general population. *Annals of Saudi Medicine*, 29(2), 98–104.
- 9Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The WHOQOL-BREF: Psychometric properties and results of the international field trial. *Quality of Life Research*, 13(2), 299–310.
- 10The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558.
- 11Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Clough, P. J., Lemola, S., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2016). During early and mid-adolescence, greater mental toughness is related to increased sleep quality and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 905–915.
- 12McNeish, D. (2018). Thanks Coefficient Alpha, We'll Take It from Here. *Psychological Methods*, 23(3), 412–415.
- 13Dalky, H. F., Meininger, J. C., & Al-Ali, N. M. (2017). The reliability and validity of the Arabic World Health Organization Quality of Life-BREF instrument among family caregivers of relatives with psychiatric illnesses in Jordan. *Journal of Nursing Research*, 25(3), 224–230.
- 14Al-Shibani, N., & Al-Kattan, R. (2019). Evaluation of quality of life among dental students using WHOQOL-BREF questionnaire in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(3), 668–673.
- 15Almarabheh, A. J. (2023). Validity and reliability of the WHOQOL-BREF in the measurement of the quality of life of sickle disease patients in Bahrain. *Frontiers in Psychology*, 14, 1219576.
- 16Denovan, A., Dagnall, N., Artamonova, E., & Papageorgiou, K. A. (2024). Evaluation of the 10-item Mental Toughness Questionnaire (MTQ10): Cross-cultural assessment and scrutiny of method effects. *Current Psychology*, 43, 31254–31266.