



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/**Abeer Abdul-Razzaq Wahib**

College of Education for Human Sciences/Tikrit University

* Corresponding author: E-mail :
Aheeb@tu.edu.iq**Keywords:**self-protective,
behavior,
academic well-being,
university students.**ARTICLE INFO****Article history:**

Received	3 Feb 2026
Received in revised form	25 Mar 2026
Accepted	27 Mar 2026
Final Proofreading	29 June 2026
Available online	30 June 2026

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Self-Protection Behavior and its Relationship to Academic Well-being among University Students

ABSTRACT

The current research aimed to explore Self-Protection Behavior and Academic Well-being among students at Tikrit University, and to identify statistical differences in these two variables according to gender (male, female), as well as to investigate the nature of the correlation between them. To achieve these objectives, the researcher developed a "Self-Protection Behavior" scale consisting of (25) items and adopted the "Academic Well-being" scale by (Al-Tikriti, 2025), which consists of (38) items. The tools were applied to a random sample of (300) male and female students.

The statistical analysis yielded the following results:

The findings showed that the sample members possessed statistically significant levels of self-protection behavior and academic well-being. The results also revealed statistically significant differences in self-protection behavior in favor of females, while no significant differences were found in the level of academic well-being attributable to gender. Finally, the research found a statistically significant positive correlation between the practice of self-protection behavior and the enhancement of academic well-being among students, indicating the protective role this behavior plays in a student's psychological stability. Based on these findings, the researcher formulated a set of recommendations and suggestions.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.33.6.1.2026.16>

سلوك حماية الذات وعلاقته بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

عبير عبد الرزاق وهيب/جامعة تكريت_كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

استهدف البحث الحالي الكشف سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية لدى طلبة جامعة تكريت، والتعرف على الفروق الإحصائية في هذين المتغيرين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، فضلاً عن تقصي طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما. ولتحقيق هذه الأهداف، قامت الباحثة ببناء مقياس لـ (سلوك حماية الذات) تألف من (٢٥) فقرة، كما تم تبني مقياس (الرفاهية الأكاديمية) المعتمد من قبل (التكريتي،

٢٠٢٥) والمكون من (٣٨) فقرة. طُبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية بلغت (٣٠٠) طالب وطالبة. وقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي عن الآتي:

أظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى دال إحصائياً من سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك حماية الذات ولصالح الإناث، في حين لم تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية الأكاديمية تعزى لمتغير الجنس. وأخيراً، توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة سلوك حماية الذات وتعزيز الرفاهية الأكاديمية لدى الطلبة، مما يشير إلى الدور الوقائي الذي يلعبه هذا السلوك في استقرار الطالب نفسياً. وبناءً على ذلك، صاغت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية: السلوك، حماية الذات، الرفاهية الأكاديمية، طلبة الجامعة.

الفصل الاول/ التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية اختباراً حقيقياً لتقدير الذات لدى الطلبة، حيث يواجهون تحديات أكاديمية واجتماعية مستمرة. وتبرز المشكلة عندما يشعر الطلبة بأن "قيمتهم الشخصية" مهددة نتيجة أي إخفاق محتمل، مما يدفعهم لتبني سلوكيات حماية الذات. هذه السلوكيات، رغم أنها تهدف ظاهرياً لتقليل القلق الناتج عن التهديد، إلا أنها غالباً ما تتمثل في آليات دفاعية مثل (التسويق، وضع أهداف غير واقعية، أو الانسحاب).

وقد يمارس بعض الطلبة أنماطاً سلوكية يدركون تماماً آثارها التدميرية على ذواتهم، وهي سلوكيات تظهر في بنية السلوك بمكوناته المختلفة؛ فمن الناحية الفعلية والعملية تبرز مظاهر مثل السهر المفرط، ومخالطة أقران السوء، وغياب التنظيم، وسيادة الفوضى، فضلاً عن العادات الغذائية غير الصحية والتدخين. أما من الناحية الانفعالية، فتتمثل في فقدان السيطرة على مشاعر الغيرة، والكراهية، والقلق، والاكتئاب، مما يسبب سوء توافق ذاتي واجتماعي. وينعكس ذلك معرفياً من خلال هيمنة التفكير السلبي، وسوء الظن، والتوقعات التشاؤمية، والانغماس في الأوهام والمبالغيات (القناعي، ٢٠١١: ٢٠).

وكذلك قد يلجئون الطلبة لأنماط تدميرية (كالتسويق، والفوضى، والتفكير السلبي) لحماية تقديره لذاته من الفشل المتوقع، يؤدي مباشرة إلى استنزاف طاقته النفسية وتدهور توافقه الجامعي. هذا الارتباط يخلق فجوة بين قدرات الطلبة الفعلية ومستوى رفاهيتهم، مما يطرح تساؤلاً جوهرياً حول مدى تأثير هذه الآليات الدفاعية في تقويض الشعور بالاستقرار والرضا عن الحياة الأكاديمية.

وتؤدي الضغوط المتزايدة التي يواجهها الطلبة في البيئة التعليمية إلى آثار سلبية مباشرة على حالتهم المزاجية، مما يستدعي امتلاكه القدرة على مراقبة انفعالاته وتمييزها بدقة للعمل على الارتقاء بحالته الوجدانية. إن هذا الوعي الواعي بالانفعالات لا يساعد الطلبة فقط على التكيف والمواءمة مع بيئته الجامعة، بل يفسر الفروق الفردية في كيفية تنظيم العواطف بشكل مثالي، وهو ما يمثل ركيزة جوهرية في الوصول إلى مستوى مرتفع من الرفاهية. (Sanchez et al., 2019: 32).

أهمية البحث

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في تسليط الضوء على سلوك حماية الذات بوصفه ميكانيزماً نفسياً حيوياً يلجأ إليه طلبة الجامعة؛ فمن الناحية النظرية، يكتسب هذا السلوك أهميته كونه يمثل دافعاً للحماية الإيجابية للذات يهدف إلى صيانة المناعة النفسية للفرد وتعزيز قدرته على تقييم التهديدات ومجابهتها. وتبرز الضرورة العلمية لتناوله في كونه يشكل استجابة انفعالية عميقة تجاه الأخطار التي قد تمس المكونات الجوهرية لشخصية الطالب، مما يساعد المختصين على فهم لماذا قد يتبنى الطلبة أنماطاً تبدو تدميرية كالفوضى، والسهر، وسوء الظن، بينما هي في حقيقتها وسائل دفاعية لحماية تقديرهم لذواتهم من التهديد الأكاديمي.

وتنشأ سلوكيات حماية الذات أساساً من الحاجة الملحة إلى الاحترام الإيجابي لتحقيق الشعور بالرضا، حيث إن عدم الحصول على هذا الاحترام يؤدي بالفرد إلى دائرة الإحباط، وكلما كان الطالب قادراً على التفكير دون سيطرة الأفكار السلبية على ذهنه، وقادراً على ضبط انفعالاته بحيث لا يقع تحت سطوة اليأس والحزن والغضب (Alicke & Sedikides, 2011: 4-5)، فإنه سيتمكن من إدراك المواقف وتحليلها بشكل سليم، ومن ثم التعايش والصمود أمام ما يتخللها من عراقيل؛ وهذا يتطلب بالضرورة تبني نمط من التفكير الفعال والإيجابي الذي يضمن تكيف الطالب مع مختلف التغيرات التي يتعرض لها. (سيد، ٢٠١٣: ٢).

أما فيما يخص الرفاهية الأكاديمية، فإن أهمية دراستها تنبع من كونها المقياس الأساسي لجودة الحياة التعليمية للطالب؛ حيث يرتبط تحقيقها بشكل وثيق بقدرة الفرد على الانتباه لانفعالاته وتمييزها بدقة للعمل على تحسين حالته الوجدانية. وتكمن الأهمية هنا في فهم كيف يساهم هذا الوعي الانفعالي في تعزيز المواءمة مع البيئة الجامعية، وتفسير الفروق الفردية في تنظيم الانفعالات، مما ينعكس في النهاية على مستوى استقرار الطالب ورضاه عن مسيرته الأكاديمية، خاصة في ظل الضغوط البيئية المتزايدة التي تؤثر سلباً على الحالة المزاجية (Sanchez et al., 2019: 32).

وانطلاقاً من هذه الرؤية، تبرز الحاجة الملحة لتوجيه العناية البحثية نحو مفهوم الرفاهية الأكاديمية في الأوساط الجامعية، نظراً للدور الذي تلعبه كأحد المصدات النفسية والمتغيرات الوقائية التي تجابه

التبعات السلبية للضغوط الدراسية التي يواجهها الطلبة. وتكتسب دراسة هذا المتغير قيمتها من طبيعة الروابط والتفاعلات الارتباطية القائمة بين الرفاهية الأكاديمية وبين مخرجات نفسية وتربوية هامة، تتمثل في الكمالية الأكاديمية، والقدرة على الصمود الأكاديمي، ومستويات الإنجاز العلمي لدى الطالب. (شليبي وآخرون، ٢٠٢٠: ٢٤)

أهداف البحث: تسعى الدراسة إلى التعرف على الأهداف الآتية:

- ١- سلوك حماية الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في سلوك حماية الذات بحسب الجنس (ذكور - إناث).
- ٣- الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرفاهية الأكاديمية بحسب الجنس (ذكور - إناث).
- ٥- طبيعة العلاقة بين سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت وللدراسة الصباحية والمرحلة الثالثة وللعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

تحديد المصطلحات

أولاً: سلوك حماية الذات (Self-protective behaviour):

١- **تعريف روجرز (Rogers, 1975):** يُعرف بأنه دافع الحماية الإيجابية للذات، والذي يهدف إلى الحفاظ على المناعة الذاتية وتوجيهها من خلال عمليات مستمرة لتقييم التهديدات والمجابهة والمناعة النفسية. (Rogers, 1975: 93).

٢- **تعريف هورني (Horney, 1982):** يُشير إلى كونه استجابة ذات طابع انفعالي تجاه الأخطار التي تستهدف المكونات الجوهرية والأساسية لشخصية الفرد. (الرفاعي، ١٩٨٢: ٢٠٥).

٣- **التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية تعريف روجرز (١٩٧٥) المذكور أعلاه كتعريف نظري؛ وذلك نظراً لإعداد مقياس سلوك حماية الذات وفقاً لمنطلقات نظرية روجرز.

٤- **التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يسجلها الطلبة (عينة البحث) عند استجاباتهم على فقرات مقياس سلوك حماية الذات المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً: الرفاهية الأكاديمية (Academic Well-being)

١- تعريف (غزالة والسيد، ٢٠١٩): تُعرف بأنها مجموع التقييمات الإيجابية التي يضعها الطلبة لطبيعة علاقاتهم مع الآخرين، مع إدراكهم المستمر لتحقيق التقدم والارتقاء على المستوى الشخصي (غزالة والسيد، ٢٠١٩: ١٥).

٢- تعريف (الجبلي، ٢٠٢١): تُشير إلى حزمة من التوجهات الإيجابية لدى الطالب، والتي تتجسد بوضوح في الشعور بالرضا الأكاديمي، والقدرة على الانخراط والمشاركة الأكاديمية الفعالة، بالإضافة إلى النجاح في بناء روابط اجتماعية مع المحيطين به (الجبلي، ٢٠٢١: ١٤٥).

٣- تعريف (خليفة، ٢٠٢١): تُعبر عن جملة من المؤشرات السلوكية والمدرجات التي تنعكس في كيفية تقييم الطالب لمختلف أبعاد حياته الجامعية، وما يترتب على ذلك من تولد مشاعر إيجابية تجاه تخصصه ومجاله الدراسي (خليفة، ٢٠٢١: ١٠).

٤- التعريف النظري: تتبنى الباحثة تعريف (خليفة، ٢٠٢١) كتعريف نظري للرفاهية الأكاديمية.

٥- التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات مقياس الرفاهية الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يقيس مدى رضاه وإيجابيته تجاه بيئته الجامعية.

الفصل الثاني/ اطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: سلوك حماية الذات (Self-protective behaviour)

نظرية روجرز (Rogers, 1975)

تستند نظرية روجرز في جوهرها إلى مدى تأثير السلوك في اتجاهات الأفراد وقيمهم؛ حيث قدم دراسة منهجية لسلوك الذات وآليات حمايتها، معتبراً أن سلوك حماية الذات يمثل مجموعة من الأفعال الهادفة لمنع الخوف، وقوة محفزة تدفع الفرد نحو التعلم بالمحاولة والخطأ. ويؤكد روجرز أن سيطرة مشاعر الخوف تدفع الفرد نحو خفض مناعته النفسية والانفعالية، لذا حدد ثلاثة متغيرات رئيسة تحكم هذا السلوك وهي: (مقدار شدة الضرر، احتمالية وقوع الحدث في حال عدم تبني سلوك وقائي، وفاعلية الاستجابة في مواجهة الضرر أو إلغائه).

(Rogers, 1975: 93-114).

ويمكن فهم الرفاهية الأكاديمية من خلال:

- السعادة والمزاج الإيجابي كركيزة للرفاهية: يرى روجرز أن "الذات المتماسكة" تلعب دوراً محورياً في توجيه السلوك وتعزيز المناعة النفسية، مما يساهم في تنظيم خبرات الطالب وتحفيزه. وهذا التماسك

في الذات يُشعر الطالب بالسعادة، ويؤدي إلى تحسن حالته المزاجية وتبني نظرة إيجابية تجاه الحياة والبيئة الجامعية، مما يدفعه لاتخاذ قرارات وخطوات بناء تعزز رفاهيته. (King, 1991: 762).

- الوعي بالذات والتحكم السلوكي: يُعد الوعي بالذات من أهم مكونات التحكم في السلوك الذاتي، وهو عملية تتطلب من الطالب مراقبة سلوكياته وآثارها والمواقف المرتبطة بها. هذا الوعي هو ما يمنح الطالب القدرة على توجيه دوافعه والتحكم بها، مما يمنع انزلاقه نحو اليأس أو الإحباط ويحافظ على استقراره الأكاديمي (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٦٥٥).
- الفاعلية الذاتية والتعزيز الإيجابي: يشير روجرز إلى أن انخفاض التوتر يؤدي إلى رفع الفاعلية الذاتية؛ فالطلبة الذين يتمتعون بفاعلية مرتفعة يمتلكون قدرة أكبر على إدارة انفعالاتهم في الأزمات. كما أن قدرة الطالب على الامتناع عن السلوكيات غير المرغوب فيها تمنحه "تعزيزاً إيجابياً" لذاته، وهو ما يمثل قمة الشعور بالرضا والرفاهية الأكاديمية (شلال، ٢٠١١: ٢٣).
- حل المشكلات والتوجيه الذاتي: إن قدرة الطالب على الاختيار الواعي وحل المشكلات الأكاديمية تعد دفعة قوية نحو "التوجيه الذاتي". وهذا المسار يعزز من قدرة الطالب على التكيف النفسي والنمو الشخصي المستمر، مما يجعله أكثر صموداً ورفاهية أمام العراقيل التعليمية (إبراهيم، ١٩٩٣: ٣٤٥).

ثانياً للرفاهية الأكاديمية

١. نظرية مارتن سيلجمان (Seligman, 2013):

اتفق "سيلجمان" مؤسس علم النفس الإيجابي مع أطروحات "رايف" في إمكانية الارتقاء بالرفاهية النفسية والأكاديمية، مؤكداً على إمكانية التنبؤ بعلاقتها بمتغيرات حيوية كالذكاء والتحصيل الدراسي والتفوق. وقد صاغ سيلجمان نموذجاً الحديث للرفاهية من خلال خمسة عناصر أساسية وهي: (المشاعر الإيجابية/المتعة، الانخراط، العلاقات الإيجابية، المعنى/الهدف، والإنجاز أو إتمام المهام). ويرى سيلجمان ضرورة تبني هذه العناصر كهدف تعليمي لتعزيز الرفاهية لدى الطلبة، مع التركيز على أهمية "جماعة العمل" والتفاعل مع المجموعة، حيث يرى أن المؤسسات التعليمية هي البيئة الأمثل لقياس وتعزيز هذه الرفاهية من خلال ربطها بالمتغيرات النفسية والتربوية الأخرى (Seligman, 2013: 219).

٢. نظرية كارول رايف (Ryff, 2015):

قدمت "رايف" رؤية معمقة لإيجابية أحاسيس الرفاهية، حيث حددت الفوارق الجوهرية بين مستويات الرفاهية المرتفعة والمنخفضة عبر ستة أبعاد بنائية هي: الاستقلالية: وتتمثل في قدرة الطالب على إثبات ذاته، والوصول للنضوج الذاتي، والحفاظ على نظرة إيجابية للنفس.

التوافق البيئي: وهو القدرة على اختيار وتشكيل المناخ الملائم للأداء، والتمتع بالمرونة اللازمة للتكيف مع مختلف البيئات الأكاديمية.

تطوير الشخصية: ويشير إلى سعي الفرد الدائم للارتقاء بمهاراته وخبراته الذاتية لتحقيق الإثراء الشخصي.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتعني كفاءة الطالب في بناء روابط اجتماعية سليمة قائمة على الثقة المتبادلة.

الأهداف الحياتية: وهي ضرورة امتلاك رؤية واضحة والعمل بإصرار للوصول إلى الأهداف مع تجاوز المحبطات.

قبول الذات: ويشمل تقبل الطالب لنفسه وبذل الجهد لتحقيق إمكاناته وفقاً لمستوى نضوجه ومهاراته (Ryff, 2015).

الدراسات السابقة (أولاً: سلوك حماية الذات)

دراسة غانم (٢٠٢٤): "سلوك حماية الذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى سلوك حماية الذات والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما، فضلاً عن معرفة الفروق في تلك العلاقة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث). اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت بتبني مقياس (هدير، ٢٠٢٣) لسلوك حماية الذات المكون من (٣٩) فقرة، ومقياس (رزوقي، ٢٠١٣) للمناعة النفسية المكون من (٣٠) فقرة. طُبقت الدراسة على عينة بلغت (١٥٠) طالباً وطالبة من كليات (التربية، الآداب، العلوم) بالجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية : يتمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من سلوك حماية الذات. وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك حماية الذات والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين المتغيرين تُعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث). (غانم، ٢٠٢٤: ٤٣٩)

ثانياً: الرفاهية الأكاديمية

دراسة التكريتي (٢٠٢٥): "الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بالطموح المهني لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الرفاهية الأكاديمية والطموح المهني، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني)، وتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما. طُبقت الدراسة على عينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية. استخدمت الباحثة مقياساً (من إعدادها) للرفاهية الأكاديمية مكوناً من (٣٨) فقرة، وتبنت مقياس (الساعدي، ٢٠١٤) للطموح المهني المكون من (٣٦) فقرة.

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

يتمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع في كل من الرفاهية الأكاديمية والطموح المهني.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرين تُعزى لمتغيري الجنس أو التخصص.
وجود علاقة ارتباطية إيجابية (طردية) بين الرفاهية الأكاديمية والطموح المهني لدى أفراد العينة.
(التكريري، ٢٠٢٥: ك)

الفصل الثالث: منهجيو وإجراءات البحث

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملائمته لطبيعة أهداف البحث الحالية في تقصي العلاقة بين سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية.

أولاً: مجتمع البحث (Research Population)

تم تحديد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسة الأولية (الصباحية) في الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). ويتوزع المجتمع على (٢١) كلية، منها (١١) كلية ذات تخصصات علمية و (١٠) كليات ذات تخصصات إنسانية. وقد بلغ إجمالي عدد الطلبة في المرحلة الثالثة (٦٨٨٦) طالباً وطالبة، منهم (٣٧٦٤) من الذكور و (٣١٢٢) من الإناث.

ثانياً: عينة البحث (Research Sample)

تم اختيار عينة البحث بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب، وقد بلغ إجمالي عدد أفراد العينة الكلي (٣٨٠) طالباً وطالبة، تم توزيعهم لأغراض البحث كما يأتي:
أ_ عينة التحليل الإحصائي (التمييز): وبلغت (٣٠٠) طالب وطالبة، وهي العينة التي أجريت عليها عمليات التحليل الإحصائي لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياسين.
العينة الاستطلاعية: وبلغت (٤٠) طالباً وطالبة، والهدف منها التأكد من وضوح التعليمات والفقرات وزمن الاستجابة.

عينة الثبات: وبلغت (٤٠) طالباً وطالبة، وأُستخدمت لاستخراج معامل الثبات للمقاييس المعتمدة.
وكما هو مبين في الجدول (١) ادناه:

جدول (١) (عينة التحليل الإحصائي)

المجموع	المرحلة الثالثة		الكلية
	إناث	ذكور	
١٩٠	٩٥	٩٥	كلية التربية للعلوم الصرفة
١٩٠	٩٥	٩٥	كلية التربية للعلوم الانسانية
٣٨٠	١٩٠	١٩٠	المجموع

ب- عينة التطبيق النهائي (عينة البحث الأساسية):

تألفت عينة التطبيق النهائي من (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة في جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). وقد تم اختيار أفراد العينة بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، حيث شمل الاختيار كليتين من كليات الجامعة، وبواقع (٣) أقسام علمية من كل كلية، مع مراعاة التوزيع

المتساوي لمتغير الجنس (ذكور، إناث). والجدول (٢) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (٢) (عينة التطبيق النهائي)

المجموع	المرحلة الثالثة		القسم	الكلية
	ذكور	إناث		
٥٠	٢٥	٢٥	الفيزياء	كلية التربية للعلوم الصرفة
٥٠	٢٥	٢٥	الكيمياء	
٥٠	٢٥	٢٥	الرياضيات	
٥٠	٢٥	٢٥	العلوم التربوية والنفسية	كلية التربية للعلوم الانسانية
٥٠	٢٥	٢٥	التاريخ	
٥٠	٢٥	٢٥	الجغرافية	
٣٠٠	١٥٠	١٥٠	المجموع	

ثالثاً: الاداتان: أولاً: سلوك حماية الذات

بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغير سلوك حماية الذات، واستناداً إلى أهداف البحث الحالي وخصائص العينة المستهدفة، لجأت الباحثة إعداد أداة خاصة لقياس سلوك حماية الذات تتلاءم مع طبيعة البيئة الجامعية وأهداف البحث الحالي، وذلك وفقاً للخطوات الآتية:

الإطار النظري للمقياس: اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية تعريف روجرز (١٩٧٥) المذكور أعلاه كتعريف نظري؛ وكذلك اعتماد نظريته وتم إعداد مقياس سلوك حماية الذات وفقاً لمنطلقات نظرية روجرز.

صياغة فقرات المقياس: تم إعداد (٢٥) فقرة، وقد وُضعت للمقياس خمسة بدائل للإجابة هي: (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ).

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من كفاءة الأداة لقياس سلوك حماية الذات، عُرضت الفقرات والتعليمات على مجموعة من الخبراء والمحكمين في تخصصات العلوم النفسية والتربوية، لتقييم مدى ملاءمتها ووضوحها اللغوي. وقد اعتمدت الباحثة معيار موافقة (٨٠%) فأكثر لقبول الفقرة؛ وبناءً على آراء المحكمين، نالت جميع الفقرات القبول، مما يؤكد الصدق الظاهري للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس وفق ميزان تقدير خماسي، حيث تُمنح البدائل الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات. وبذلك:

الدرجة الكلية القصوى: ١٢٥ درجة. الدرجة الكلية الدنيا: ٢٥ درجة. المتوسط الفرضي للمقياس: ٧٥ درجة.

التجربة الاستطلاعية: طُبقت الأداة على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وذلك للتأكد من وضوح الفقرات وتقدير الزمن اللازم للإجابة. وقد أظهرت النتائج أن التعليمات كانت مفهومة، والفقرات واضحة، كما استغرق زمن الإجابة ما بين (١٥-٢٠) دقيقة، بمتوسط قدره (١٨) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس سلوك حماية الذات

للتأكد من كفاءة فقرات المقياس وقدرتها على التمييز بين المستجيبين، أجرت الباحثة التحليلات الإحصائية اللازمة على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة، وذلك وفق الخطوات الآتية:

أ - حساب القوة التمييزية للفقرات (أسلوب المجموعتين المتطرفتين):

تعد القوة التمييزية من المؤشرات الهامة لمدى قدرة الفقرة على التفريق بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عليا وأولئك الذين يحصلون على درجات دنيا في السمة المقاسة. ولتحقيق ذلك، اتبعت الباحثة الإجراءات التالية: ترتيب الدرجات: بعد تصحيح استجابات عينة التحليل (٣٠٠ فرد)، رُتبت الدرجات الكلية تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى.

تحديد المجموعات المتطرفة: اعتمدت الباحثة نسبة (٢٧%) لتمثيل المجموعتين المتطرفة (العليا والدنيا)، حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (٨١) طالباً وطالبة، وبذلك أصبح العدد الإجمالي لأفراد المجموعتين اللتين خضعتا للتحليل (١٦٢) فرداً.

المعالجة الإحصائية: استُخدم الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس.

نتائج التمييز: اعتُبرت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة؛ ومن خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٠)، تبيّن أن جميع فقرات المقياس الـ (٢٨) كانت ذات قيم تائية أعلى من القيمة الجدولية، مما يشير إلى أن جميع الفقرات تتمتع بقوة تمييزية عالية وصالحة للبقاء في المقياس، كما هو مفصل في الجدول (٣)

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس سلوك حماية الذات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	٣.٥٨	٠.٦٤٩	٣.٢١	٠.٩١٨	٢.٩٦٤
2	٣.٥٧	٠.٧٠٦	٢.٢٦	٠.٩١٩	٢.٣٩٧
3	٣.٤١	٠.٨١٨	٢.٥٢	٠.٩٦٣	٦.٣٣٠
4	٣.٤٣	٠.٨٣٦	٢.٦٠	١.٠٤٥	٥.٥٦٤
5	٣.٤٧	٠.٧٩٢	٢.٨٠	١.٠١١	٤.٦٧٧
6	٣.٦٢	٠.٦٠٣	٢.٨٦	٠.٩٧٢	٥.٩٢٦
7	٣.٥٢	٠.٦٦٣	٢.٩١	١.٠٠٧	٢.٩٤٩
8	٣.٦٢	٠.٦٦٣	٢.٠٩	٠.٦٤٤	٤.١٦٠
9	٣.٦٢	٠.٤٤٤	٢.٤٢	٠.٦٩٤	٢.٥٨٣
10	٣.٧٤	٠.٤٩٤	٢.٣٢	٠.٨٠٢	٣.٦٦٠
11	٣.٥٩	٠.٦٤٨	٢.٣٦	٠.٨١١	٢.٠٣٤
12	٣.٠٥	٠.٩٣٤	٢.٤٨	١.٠١٤	٣.٧٠٨
13	٣.٦٢	٠.٦٤٤	٣.٠٠	٠.٦٤٨	٤.٦٧٢
14	٣.٥٩	٠.٦٤٨	٢.١٥	٠.٧٦٨	٣.٤٤٦
15	٣.٧٤	٠.٤٦٨	٢.١١	٠.٦٠٦	٣.١٣٨
16	٣.٦٠	٠.٦٠٦	٢.٩٠	٠.٦٠٣	٥.٤٣٧
17	٣.٦٢	٠.٦٠٣	٢.٩٠	٠.٨٨٧	٥.٤٣٨
18	٣.٣٧	٠.٨٨٧	٢.٠٠	١.٠٠٧	٢.٣٨٠
19	٣.٤٦	٠.٦٣٣	٢.٨١	١.٠٢٦	٤.٧٩٢
20	٣.٤٦	٠.٦٩	٢.٨٤	٠.٩٠١	٤.٨٩٦
21	٣.٥٩	٠.٦٢٨	٢.١٦	١.٠٣	٣.٢٢٣
22	٣.٥٣	٠.٦٩١	٢.٩١	١.٠٠٢	٤.٥٦٣
23	٣.٥٣	٠.٦٩١	٢.٨٩	٠.٩٧٥	٤.٨٣٦
24	٣.٣٥	٠.٩١١	٢.٥٤	١.٠٩٦	٥.٠٦٩
25	٣.٤٦	٠.٧٤٢	٢.٧٩	١.٠٠٩	٤.٧٩٠

الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

للتأكد من مدى تجانس الفقرات واتساقها مع المفهوم العام لسلوك حماية الذات، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط "بيرسون" (Pearson Correlation) بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للأداة، وذلك بالتطبيق على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٣٠٠) طالباً وطالبة. وقد كشفت النتائج عما يأتي:

تمتع جميع فقرات المقياس بمعاملات ارتباط إيجابية ومرتفعة مع الدرجة الكلية للمقياس. تبين أن جميع هذه الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وتؤكد هذه النتائج أن جميع الفقرات تسهم بفاعلية في قياس المفهوم العام لسلوك حماية الذات، مما يمنح المقياس قدرًا عالياً من التجانس والاتساق الداخلي.

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	٠.٣٣	11	٠.٢٧٤	21	٠.٣٥٨
2	٠.٢٧٦	12	٠.٢٨٢	22	٠.٢٣٣
3	٠.٢٠٩	13	٠.٣٢٣	23	٠.٣٣٤
4	٠.٢٨٦	14	٠.٢٢٩	24	٠.٢٧٦
5	٠.٣٤٤	15	٠.٢٣٢	25	٠.٣٢٤
6	٠.٤٣٢	16	٠.٣٤٠		
7	٠.٥٤١	17	٠.٤١١		
8	٠.٣٢٠	18	٠.٢٣٨		
9	٠.٢٨٠	19	٠.٣٤٤		
10	٠.٣١٧	20	٠.٢٢٣		

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (٠,١١٣).

ثبات المقياس (Reliability)

للتأكد من استقرار النتائج عند إعادة تطبيق المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من الثبات باستخدام طريقتين على عينة استطلاعية بلغت (٤٠) طالباً وطالبة، وهما:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم أُعيد التطبيق على العينة ذاتها بعد فاصل زمني مدته أسبوعان. وبحساب معامل ارتباط "بيرسون" بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٢)، وهي قيمة مرتفعة تدل على استقرار الأداة وصلاحيته عبر الزمن.

ب- طريقة معامل "ألفا كرونباخ" (Cronbach's Alpha): استُخدمت هذه المعادلة لقياس مدى التجانس الداخلي بين فقرات المقياس، وقد بلغت قيمة المعامل (٠.٨٤)، مما يعكس درجة عالية من الاتساق الداخلي بين جميع الفقرات المكونة للمقياس.

الاداة الثانية/ الرفاهية الاكاديمية

بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغير الرفاهية الاكاديمية، واستناداً إلى أهداف البحث الحالي وخصائص العينة المستهدفة، وجدت الباحثة أداة خاصة لقياس الرفاهية الاكاديمية تتلاءم مع طبيعة البيئة الجامعية وأهداف البحث الحالي، وهي دراسة (التكريري، ٢٠٢٥) كون الدراسة حديثة وعلى نفس عينة البحث الحالي وتتمتع بخصائص سكومترية جيدة. حيث تكون المقياس من (٣٨) فقرة تقيس الرفاهية الاكاديمية بصورته النهائية.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من كفاءة الأداة لقياس الرفاهية الاكاديمية، عُرضت الفقرات والتعليمات على مجموعة من الخبراء والمحكمين في تخصصات العلوم النفسية والتربوية، أنفسهم الذين حكموا المقياس الاول وذلك لتقييم مدى ملائمتها ووضوحها اللغوي. وقد اعتمدت الباحثة معيار موافقة (٨٠%) فأكثر لقبول الفقرة؛ وبناءً على آراء المحكمين، نالت جميع الفقرات القبول، مما يؤكد الصدق الظاهري للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس وفق ميزان تقدير خماسي، حيث تُمنح البدائل الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات. وبذلك:

الدرجة الكلية القصوى: ١٩٠ درجة. الدرجة الكلية الدنيا: ٣٨ درجة. المتوسط الفرضي للمقياس: ١١٤ درجة.

التجربة الاستطلاعية: طُبقت الأداة على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، أنفسهم العينة للمقياس الاول، وذلك للتأكد من وضوح الفقرات وتقدير الزمن اللازم للإجابة. وقد أظهرت النتائج أن التعليمات كانت مفهومة، والفقرات واضحة، كما استغرق زمن الإجابة ما بين (٢٠-٢٥) دقيقة، بمتوسط قدره (٢٣) دقيقة.

ثبات المقياس (Reliability)

للتأكد من استقرار النتائج عند إعادة تطبيق المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من الثبات باستخدام طريقتين على عينة استطلاعية بلغت (٤٠) طالباً وطالبة، وهما:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم أُعيد التطبيق على العينة ذاتها بعد فاصل زمني مدته أسبوعان. وبحساب معامل ارتباط "بيرسون" بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣)، وهي قيمة مرتفعة تدل على استقرار الأداة وصلاحيته عبر الزمن.

ب- طريقة معامل "ألفا كرونباخ" (Cronbach's Alpha): استُخدمت هذه المعادلة لقياس مدى التجانس الداخلي بين فقرات المقياس، وقد بلغت قيمة المعامل (٠.٨٦)، مما يعكس درجة عالية من الاتساق الداخلي بين جميع الفقرات المكونة للمقياس.

التطبيق النهائي: بعد استكمال الإجراءات السيكمترية من صدق وثبات للمقياسين (سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية)، تم الشروع في التطبيق النهائي على عينة البحث الأساسية البالغة (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وذلك لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.

الوسائل الإحصائية

- ١- مربع كاي (χ^2): لتحليل آراء المحكمين والخبراء حول مدى صلاحية فقرات المقياسين.
- ٢- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: لاستخراج القوة التمييزية للفقرات (المجموعات المتطرفة)، وكذلك للكشف عن دلالة الفروق في المتغيرات تبعاً للجنس.
- ٣- معامل ارتباط بيرسون (r): لحساب الاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية)، والتحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار، إضافة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية.

٤- معادلة ألفا كرونباخ: لتقدير معامل ثبات التجانس الداخلي للمقياسين.

- ٦- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة: للمقارنة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس، بهدف تحديد مستوى كل متغير لدى الطلبة.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول: سلوك حماية الذات لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس سلوك حماية الذات قد بلغ (٨١.٨٦) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٤.٧٧). وعند موازنة هذا المتوسط بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (٧٥) درجة، وللتحقق من دلالة الفرق بينهما، استُخدم الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة.

وقد كشفت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٨.٥٠)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٩). وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة، مما يؤكد أن طلبة الجامعة يتمتعون بسلوك حماية الذات، والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس سلوك حماية الذات

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
سلوك حماية الذات	٨١.٨٦	١٤.٧٧	٢٩٩	٧٥	٨.٥٠	١.٩٦	٠.٠٥

تُعزى هذه النتيجة إلى امتلاك طلبة الجامعة منظومة وقائية نشطة تمكنهم من تقييم التهديدات الأكاديمية والاستجابة لها بفاعلية. فحسب منظور روجرز (١٩٧٥): يعكس ظهور هذا السلوك نجاح الطلبة في عملية "تقييم التهديد" وامتلاكهم لـ "فاعلية الاستجابة"، مما يعني أنهم لا يقفون موقفاً سلبياً أمام الضغوط، بل يتخذون إجراءات تحمي "تماسك ذاتهم".

وكذلك فالطالب الذي يمارس حماية الذات هو طالب قادر على تشكيل بيئته الأكاديمية والسيطرة عليها، مما يمنحه شعوراً بالأمان والرضا، وهي الركائز الأساسية للرفاهية الأكاديمية.

وهي بذلك تتفق مع دراسة (غانم، ٢٠٢٤).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في سلوك حماية الذات بحسب الجنس (ذكور - إناث).

إحصائياً باستخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترتبط بجنس العينة (ذكور، إناث) ولصالح الإناث فيما يتعلق بسلوك حماية الذات. حيث بلغ متوسط درجات الذكور (٨٠.٢٣) مع انحراف معياري قدره (١٣.٠٠)، بينما كان متوسط درجات الإناث (٨٣.٤٥) مع انحراف معياري قدره (١٤.٩٣). وكانت القيمة التائية المحسوبة (٢.٠١) وهي أعلى من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢٩٨). وتوضح التفاصيل في الجدول (٨).

جدول (٨) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في سلوك حماية الذات بعا للجنس (ذكور - اناث)

القسم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	٨٠.٢٣	١٣.٠٠	٢٩٨	٢.٠١	١.٩٦	دال إحصائياً
اناث	١٥٠	٨٣.٤٥	١٤.٩٣				

من ملاحظة الدرجات اعلاه يتضح هناك فرق بسيط ولصالح الاناث وتُعزى هذه النتيجة إلى أن الإناث أكثر استجابة للمنبهات التحذيرية في البيئة الأكاديمية، حيث تمتلك الإناث مستوى أعلى في "تقدير شدة الضرر"؛ أي أنهن يدركن العواقب السلبية للفشل أو تدني المعدل بشكل أكثر حساسية، مما يدفعهن لتفعيل "سلوكيات حماية الذات" كآلية دفاعية استباقية للحفاظ على استقرارهن. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (غانم، ٢٠٢٤).

الهدف الثالث: الرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.

أسفرت المعالجة الإحصائية لبيانات البحث عن وصول المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس الرفاهية الأكاديمية إلى (١٢٣.٤١)، وبانحراف معياري قيمته (٢٠.٧٨). وبموازنة هذه القيمة مع المتوسط النظري للمقياس البالغ (١١٤)، واستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة للوقوف على جوهر الفرق، وُجد أن القيمة التائية المحسوبة سجلت (٧.٨٤).

وبما أن هذه القيمة تفوق القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، فإن ذلك يؤكد وجود فرق إحصائي دال لمصلحة المتوسط الحسابي للعينة. وتعكس هذه النتيجة امتلاك طلبة الجامعة للرفاهية الأكاديمية، والجدول (٩) يوضح هذه المؤشرات:

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس الرفاهية الاكاديمية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الرفاهية الاكاديمية	١٢٣.٤١	٢٠.٧٨	٢٩٨	١١٤	٧.٨٤	١.٩٦	٠.٠٥

تشير هذه النتيجة إلى نجاح الطلبة في الوصول إلى حالة من التوافق الوظيفي والنفسي داخل الجامعة، ويمكن تفسير ذلك من منظور "رايف" (Ryff): امتلاك الطلبة للرفاهية يعني نجاحهم في تحقيق "قبول الذات" و"الاستقلالية"؛ فهم يمتلكون أهدافاً واضحة تجعلهم يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم الأكاديمية رغم التحديات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (التكريتي، ٢٠٢٥).

الهدف الرابع: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرفاهية الاكاديمية بحسب الجنس (ذكور - اناث).

تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية الاكاديمية ، بلغ متوسط درجات الذكور (١٢٥.٥٥) مع انحراف معياري قدره (٢١.٨٩)، في حين كان متوسط درجات الإناث (١٢١.٢٧) مع انحراف معياري (١٩.٤٤). كما أظهرت القيمة التائية المحسوبة (١.٧٩) التي هي اقل من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢٩٨). يمكن الرجوع إلى التفاصيل في الجدول (١٠).

جدول (١٠) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في الرفاهية الاكاديمية تبعاً للجنس (ذكور - اناث)

القسم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٥٠	١٢٥.٥٥	٢١.٨٩	٢٩٨	١.٧٩	١.٩٦	غير دال إحصائياً
اناث	١٥٠	١٢١.٢٧	١٩.٤٤				

تُعزى هذه النتيجة إلى أن المناخ الجامعي وتحدياته تؤثر على الطلبة بشكل موحد بغض النظر عن جنسهم، فيمتلك كلا الجنسين نفس القدرة على "التوافق البيئي" و"الأهداف الحياتية"؛ فالطموح الأكاديمي والرغبة في النجاح أصبحت أهدافاً مشتركة في المجتمع الجامعي الحالي، مما أدى إلى تقارب مستويات الرضا والرفاهية لديهم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (التكريتي، ٢٠٢٥).

الهدف الخامس: طبيعة العلاقة بين سلوك حماية الذات والرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من طبيعة الارتباط بين سلوك حماية الذات والرفاهية الأكاديمية، استُخرج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لدرجات أفراد العينة على المقياسين. وقد كشفت المعالجة الإحصائية أن قيمة معامل الارتباط بلغت (٠.٥٣٩).

وعند موازنة هذه القيمة بالمستوى الاحتمالي، تبين أنها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨)، مما يبرهن على وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) وذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وتعني هذه النتيجة أنه كلما ارتفعت ممارسة الطلبة لسلوكيات حماية الذات، وازداد ذلك تحسن ملحوظ في مستوى رفايتهم الأكاديمية، والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) معامل الارتباط بين متغيري البحث

العينية	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٣٠٠	٠.٥٣٩	٢٩٨	٠.٠٥

قيمة ٢ الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) تساوي (٠.١١٣).

تؤكد هذه النتيجة أن "حماية الذات" هي الحارس النفسي لـ "الرفاهية الأكاديمية"، وذلك لسببين:

وظيفياً: نجاح الطالب في صد التهديدات (حسب روجرز) يمنع استنزاف طاقته النفسية، مما يوفر له الاستقرار اللازم للشعور بالرضا والنمو (حسب رايف).

ديناميكياً: كلما زادت قدرة الطالب على حماية مساره الدراسي، زاد شعوره بـ "التوافق البيئي" والسيطرة على مستقبله، وهي القواعد التي تقوم عليها الرفاهية الأكاديمية.

الاستنتاجات

١_ يمتلك طلبة الجامعة وعياً وقائياً مرتفعاً (حماية الذات) يمكّنهم من الصمود أمام التهديدات الأكاديمية.

٢_ تعمل حماية الذات كدعامة أساسية للرفاهية الأكاديمية؛ فكلما زادت قدرة الطالب على تأمين مساره الدراسي، تعزز استقراره النفسي.

التوصيات

١_ تعزيز وحدات الإرشاد النفسي بالجامعات لتدريب ودعم الطلبة على استراتيجيات "حماية الذات" كأداة للوقاية من الاحتراق الأكاديمي.

٢_ تضمين برامج الرفاهية الأكاديمية ضمن الخطط الاستراتيجية للجامعة لضمان بيئة تعليمية داعمة للصحة النفسية.

المقترحات

١_ إجراء دراسة لمعرفة أثر "سلوك حماية الذات" على التحصيل الدراسي الفعلي (المعدل التراكمي).

٢_ بناء برنامج إرشادي مستند إلى أبعاد "رايف" لتعزيز الرفاهية الأكاديمية لدى الطلبة المتعثرين دراسياً.

المصادر

1. Al-Jabali, M. A. (2021). Intellectual humility as a predictor of academic subjective well-being among postgraduate students. Arab Journal of Arts and Humanities, 16(24).
2. Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2011). Self-Protection, Historical Overview and Conceptual Framework (Chpt. 1; pp. 1-19). New York: Springer.
3. Al-Qenaai, M. B. (2011). The relationship between optimism and self-protective behavior among elderly Kuwaitis. Educational and Social Studies, 17(1), 11-54.
4. Al-Rifai, N. (1982). Mental Health: A Study in the Psychology of Adjustment (1st ed.). Damascus University Publications, Damascus, Syria.
5. Al-Tikriti, A. R. A. (2025). Academic Well-being and its Relationship to Career Ambition among University Students [Master's Thesis]. Tikrit University.
6. Ghanem, H. W. (2024). Self-protection behavior and its relationship to psychological resilience among university students. Journal of Educational and Psychological Research, 21(83). Al-Mustansiriya University.
7. Ghazala, A. F. A., & Al-Sayed, N. A. H. (2019). The reality of students at Al-Jouf University towards using Blackboard in e-learning and its relationship to academic self-well-being. Journal of the College of Education, 19(4).
8. Jaafar, N. S. (2024). The effects of self-hiding on social media among youth. Tikrit University Journal for Humanities, 32(8).
9. Jamil, S. A., & Waheeb, A. A. (2023). Social integration among female students in dormitories. Tikrit University Journal for Humanities, 2023(30).
10. Khalifa, S. M. A. (2021). Academic well-being and its relationship to meta-mood trait among female university students. Journal of Scientific Research in Education, 6(22).
11. Rogers, R. W. (1975). A Protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude Change. [Book/Monograph].
12. Ryff, C. S. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. Social Science Research, 55(4).
13. Sanchez, A. N., Extremera, N., & Fernandez, B. P. (2019). The influence of trait meta-mood on subjective well-being in high school students: A random intercept cross-lagged panel analysis. Educational Psychology, 39(3).
14. Sayed, H. M. (2013). The Impact of Positive Thinking on Quality of Life and Coping Ability among Adolescent Students [Master's Thesis]. Institute of Educational Studies, Cairo University, Egypt.
15. Seligman, M. (2013). Building the State of Wellbeing: A Strategy of South Australia. Adelaide, South Australia.
16. Shalabi, Y. M., Al-Qusaibi, W. H., & Amhadish, S. A. (2020). The structural model of the interrelationships between academic well-being, perfectionism, academic resilience, and academic achievement. Educational Journal, College of Education, Sohag University.
17. Sulaiman, A. R. (2024). Emotional beliefs among university students. Tikrit University Journal for Humanities, 31-6.

ملحق (١) مقياس سلوك حماية الذات بصيغته النهائية

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي
١	أستطيع تمييز المواد الدراسية التي قد تتسبب في تدني معدلي الأكاديمي.					
٢	أتوقع وقوع الأزمات الدراسية قبل حدوثها بوقت كافٍ.					
٣	أدرك تماماً العواقب الوخيمة التي ستترتب على إهمال دروسي.					
٤	أحدد المواقف الجامعية التي تسبب لي ضغطاً نفسياً.					
٥	أستشعر الخطر الأكاديمي فور ظهور بوادر أولية للفشل.					
٦	أعدل طريقتي في المذاكرة بمجرد اكتشاف عدم جدواها.					
٧	أبتعد عن الزملاء الذين يؤثرون سلباً على حماسي الدراسي.					
٨	أقطع اتصالي بكل ما يشتت ذهني أثناء المذاكرة المكثفة.					
٩	أغير جدول مهماتي اليومي ليتناسب مع المتطلبات الدراسية الطارئة.					
١٠	أأخذ خطوات استباقية لتأمين متطلبات النجاح في المواد الصعبة.					
١١	أثق بأن قدراتي العقلية كافية لتجاوز أي تعثر أكاديمي.					
١٢	أؤمن بأن الحلول التي أضعتها لمشكلاتي الدراسية ناجحة فعلياً.					
١٣	أشعر بالقدرة على التحكم في انفعالاتي أثناء ضغط الامتحانات.					
١٤	أجزم بأن التزامي بخطتي الدراسية سيمنع عني خطر الإخفاق.					
١٥	أرى نفسي كفؤاً لإدارة شؤني الجامعية بشكل مستقل.					
١٦	ألاحظ التغيرات التي تطرأ على هدوني النفسي أثناء الدراسة.					
١٧	أراقب استجابتي السلوكية تجاه المواقف الأكاديمية الصعبة.					
١٨	أنتبه للأفكار السلبية التي تراودني حول مستقبلي الدراسي.					
١٩	أعي تماماً الأسباب التي تؤدي إلى تراجع مستواي العلمي.					
٢٠	أرصد مدى تأثير حالتي المزاجية على إنجازي اليومي.					
٢١	أشعر بالسعادة عندما أنجح في تفادي مشكلة أكاديمية.					
٢٢	أكافئ نفسي معنوياً عند إتمام المهام الصعبة في وقتها.					

٢٣	أفتخر بقدرتي على الحفاظ على توازني النفسي رغم الضغوط.				
٢٤	أشعر بالرضا تجاه مستوى المناعة النفسية التي أتمتع بها.				
٢٥	أحس بتماسك شخصيتي في مواجهة التحديات الجامعية المفاجئة.				