

النماذج التنبؤية لجودة الحياة الأكاديمية في ضوء مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية

Predictive Models of Academic Quality of Life in Relation to Self-Regulation Skills and Psychological Resilience among Iraqi University Students

م.م. همام عباس عمر
قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة الشطرة

Humam Abbas Omer
Assistant Lecturer, Department of Educational and Psychological Sciences, College of Education for Women,
Al-Shatrah University
Email: aswdgfyjk@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، وتحديد طبيعة العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات، فضلاً عن الكشف عن الفروق تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)، وتحديد مدى الإسهام النسبي لتنظيم الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية. تألفت عينة البحث من (467) طالباً وطالبة من جامعتي بغداد والموصل. ولتحقيق أهداف البحث، تم استخدام مقياس جودة الحياة الأكاديمية (الحلو، 2016)، ومقياس تنظيم الذات (قدوري، 2021)، ومقياس المرونة النفسية (البيرقدار، 2022). أظهرت النتائج أن مستويات المتغيرات الثلاثة لدى الطلبة تراوحت بين المتوسطة والمرتفعة، ووجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جميع المتغيرات. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية في تنظيم الذات والمرونة

high, with positive, statistically significant correlations found among all variables. Significant gender differences were observed in academic quality of life in favor of males, whereas no statistically significant differences were found in self-regulation and psychological resilience based on gender. Finally, multiple regression analysis revealed that both self-regulation and psychological resilience significantly contribute to predicting academic quality of life. Based on these findings, the study recommends the development of guidance and training programs to enhance students' self-regulation and psychological resilience, serving as both preventive and developmental tools to improve their academic quality of life.

Keywords: Academic Quality of Life, Self-Regulation, Psychological Resilience, University Students.

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

1.1 مقدمة البحث :

تُعد جودة الحياة الأكاديمية (Academ-ic Quality of Life) من المفاهيم الحديثة والمتطورة في حقل علم النفس التربوي وعلم النفس الإيجابي، وقد حظيت باهتمام متزايد في العقود الأخيرة نظراً لارتباطها بمستوى التوافق الأكاديمي والرفاه النفسي لدى الطلبة. (Diener, 1984) لا يقتصر هذا المفهوم على النجاح الأكاديمي فحسب، ويمتد ذلك ليشمل رضا الطالب

النفسية تبعاً لمتغير النوع. وأخيراً، أظهر تحليل الانحدار المتعدد أن كلاً من تنظيم الذات والمرونة النفسية يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية. وبناءً على النتائج، يوصي البحث بضرورة تبني برامج إرشادية وتدريبية لتعزيز مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية كأدوات وقائية ومائية لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الأكاديمية، تنظيم الذات، المرونة النفسية، طلبة الجامعات.

Abstract:

This study aimed to investigate the levels of academic quality of life, self-regulation, and psychological resilience among Iraqi university students. It also sought to identify the correlational relationships between these variables, reveal gender-based differences (males/females), and determine the predictive contribution of self-regulation and psychological resilience to academic quality of life. The study sample consisted of (467) male and female students from the universities of Baghdad and Mosul. To achieve the research objectives, the Academic Quality of Life Scale (Al-Helou, 2016), the Self-Regulation Scale (Qaddouri, 2021), and the Psychological Resilience Scale (Al-Bayraqdar, 2022) were employed. Results indicated that the levels of the three variables were moderate to

على التعامل مع المتطلبات الأكاديمية، وإدارة الضغوط، وتحقيق مستويات أعلى من التحصيل والرضا الأكاديمي (Marques & Ibaner, 2005).

أما المرونة النفسية، فهي القدرة على التكيف الإيجابي في مواجهة الشدائد والمحن، والتعافي من الصدمات والضغوط، والنمو نتيجة لهذه التجارب الصعبة (Masten, 2001). وفي البيئة الجامعية، حيث يواجه الطلبة تحديات أكاديمية واجتماعية متعددة، تصبح المرونة النفسية عاملاً حاسماً في الحفاظ على الصحة النفسية والتقدم الأكاديمي (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). لذا، يسعى هذا البحث إلى تقديم فهم أعمق للعلاقات المتشابكة بين هذه المتغيرات الثلاثة في سياق الجامعات العراقية، بهدف إثراء المعرفة النظرية وتقديم توصيات عملية تسهم في تحسين جودة الحياة الأكاديمية للطلبة.

1.2 مشكلة البحث وتساؤلاته:

تكمن مشكلة البحث في الحاجة الملحة إلى دراسة معمقة من قبل الباحثين للعلاقات بين جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية. فمع تزايد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية وتأثير الظروف المحيطة على البيئة الجامعية، أصبح من الضروري فهم الآليات النفسية التي تمكّن الطلبة من الازدهار والحفاظ

بشكل عام عن بيئته الجامعية، وعلاقاته الاجتماعية، وصحته العقلية والجسدية، وشعوره بالانتماء، وتحقيق الأهداف داخل المؤسسة التعليمية (زينب محمود شقير، 2009).

في سياق الجامعات العراقية، يكتسب هذا المفهوم أهمية خاصة نظراً للظروف التاريخية والاجتماعية والاقتصادية التي مرّت بها البلاد، والتي أثرت بشكل مباشر وغير مباشر على البيئة التعليمية وجودة الخدمات المقدمة للطلاب (قدوري، 2021). ويتطلب فهم جودة الحياة الأكاديمية في هذا السياق مراعاة مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تُسهم في تشكيل تجربة الطالب الجامعي. ومن بين هذه العوامل، تبرز مهارات تنظيم الذات (Self-Regulation) والمرونة النفسية (Psychological Resilience) كمتغيرات أساسية تسهم في تعزيز قدرة الطالب على التكيف والازدهار في بيئته الأكاديمية، كما أشار (Zimmerman, 2002).

ويُعرف تنظيم الذات بأنه عملية معقدة تتضمن مجموعة من المهارات المعرفية وما وراء المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد لتوجيه تعلمهم وسلوكهم نحو تحقيق الأهداف المحددة (Pintrich, 2004). تشير الأدبيات إلى أن الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من تنظيم الذات غالباً ما يظهرون قدرة أكبر

على رفاهيتهم. النوع (ذكور/إناث) لدى طلبة الجامعات

العراقية؟

7. هل توجد فروق دالة إحصائياً

في مهارات تنظيم الذات تعزى لمتغير

النوع (ذكور/إناث) لدى طلبة الجامعات

العراقية؟

8. هل توجد فروق دالة إحصائياً في

المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكور/

إناث) لدى طلبة الجامعات العراقية؟

9. هل تسهم مهارات تنظيم الذات

والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة

الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية؟

1.3 أهمية البحث

تستمد هذه الدراسة قيمتها العلمية

والعملية من تكامل أبعادها النظرية

والتطبيقية، مما يجعلها إضافة نوعية

للمكتبة العربية المتخصصة في علم النفس

التربوي والصحة النفسية، لا سيما في ظل

التغيرات المتسارعة في السياق العراقي.

وتحدد هذه الأهمية في المحاور الآتية:

1.3.1 الأهمية النظرية (Theoretical

Significance):

1. الإسهام في توسيع الأدبيات

العربية المتعلقة بالعوامل النفسية

المرتبطة بجودة الحياة الأكاديمي :

يسهم هذا البحث في رفد المكتبة العربية

بالدراسات المعمقة التي تتناول مفاهيم

حيوية (جودة الحياة الأكاديمية، تنظيم

الذات، المرونة النفسية) عبر إطار تكاملي

على الرغم من أن الدراسات السابقة

تناولت هذه المتغيرات بشكل منفصل أو

في سياقات ثقافية مختلفة، إلا أن هناك

محدودية نسبية في الدراسات التي

تجمع هذه المتغيرات الثلاثة تحديداً

ضمن السياق العراقي، مما يُخلف فجوة

معرفية تستدعي السد (الحلو، 2016؛

البيرقدار، 2022). وبناءً على ما سبق،

يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة

الرئيسية التالية: ما مستوى جودة الحياة

الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية؟

1. ما مستوى مهارات تنظيم الذات

لدى طلبة الجامعات العراقية؟

2. ما مستوى المرونة النفسية لدى

طلبة الجامعات العراقية؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية

ومهارات تنظيم الذات لدى طلبة

الجامعات العراقية؟

4. هل توجد علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية

والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات

العراقية؟

5. هل توجد علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين مهارات تنظيم الذات

والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات

العراقية؟

6. هل توجد فروق دالة إحصائياً

في جودة الحياة الأكاديمية تعزى لمتغير

يربط بين الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي، مما يوفر رؤية نظرية معاصرة لهذه المتغيرات (البيرقدار، 2022)

2. **تأصيل المفاهيم في البيئة العراقية**
يعمل البحث على تعزيز تأصيل هذه المفاهيم ضمن سياق الثقافة العربية والعراقية، وتحديد مستوياتها وخصائصها لدى عينة من طلبة الجامعات، مما يمثل ركيزة معرفية تخدم الباحثين والمشتغلين في هذا الميدان (إبراهيم، 2011)

3. **فهم العلاقات الديناميكية بين المتغيرات:** لا يقتصر البحث على دراسة المتغيرات بشكل فردي، بل يسعى إلى كشف طبيعة العلاقات الارتباطية والتنبؤية بينها، وهو ما يعزز الفهم النظري للآليات النفسية التي تشكل تجربة الطالب الجامعي وتؤثر في مساره التكيفي (منسي وكاظم، 2006).

1.3.2 **الأهمية التطبيقية (-Sig Practical nificance):**

1. **توجيه البرامج الإرشادية والتدخلات النفسية:** توفر نتائج هذا البحث مؤشرات دقيقة للمؤسسات الجامعية ومراكز الإرشاد النفسي والتربوي، تساعد في تصميم وتطوير برامج تدريبية وتدخلات إرشادية تستهدف تنمية مهارات تنظيم الذات ورفع مستوى المرونة النفسية، مما ينعكس إيجاباً على رفاية الطلبة وجودة حياتهم الأكاديمية (Magno, 2010).

2. **دعم السياسات التعليمية:** تقدم

النتائج تغذية راجعة لصناع القرار في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي؛ حول الجوانب النفسية والتربوية التي تتطلب تدخلاً تطويرياً في البيئة الجامعية، سواء على مستوى المناهج أو الخدمات الإرشادية، بما يسهم في تهيئة بيئة تعليمية محفزة وداعمة (Janicek, 2003).

3. **تعزيز الوعي التربوي والنفسي**
يسهم البحث في رفع مستوى الوعي لدى الطلبة والأكاديميين بأهمية العوامل النفسية في تحقيق النجاح الأكاديمي، بما يجاوز النظرة التقليدية للتحصيل الدراسي إلى نظرة شمولية تركز على "جودة حياة الطالب" كهدف تعليمي بحد ذاته (Ah-angr, 2010).

4. **الكشف عن الفروق :** يساعد الكشف عن الفروق بين الجنسين في توجيه الجهود نحو تلبية الاحتياجات الخاصة بكل فئة، بما يضمن تحقيق العدالة في الفرص وتوفير الدعم النفسي الملئم لجميع الطلبة (Khusainova & Lvutina, 2016).

1.4 أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الإجرائية الآتية:

1. **الكشف عن مستويات جودة الحياة الأكاديمية، ومهارات تنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات**

العراقية. مثل الرضا عن الدراسة، جودة العلاقات

2. تحديد طبيعة العلاقات الارتباطية بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية.

• **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية

التي يحصل عليها الطالب في مقياس «جودة الحياة الأكاديمية» المعتمد في هذه الدراسة

4. التحقق من الفروق الدالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية تبعاً

• **التعريف النظري:** هي قدرة الفرد على توجيه أفكاره ومشاعره وسلوكياته لتحقيق أهداف محددة، وتتضمن عمليات معرفية وسلوكية مثل التخطيط، والمراقبة، والتقييم الذاتي للأداء (Zim-merman, 1989).

5. التحقق من الفروق الدالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث).

6. التحقق من الفروق الدالة إحصائياً في المرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث).

7. تحديد مدى الإسهام التنبؤي لمهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية في جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية.

1.5 مصطلحات البحث

لضمان الدقة العلمية، وتوحيد المفاهيم الإجرائية، يتم تعريف متغيرات البحث كما يأتي:

• **التعريف النظري:** هي قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الشدائد والضغوط النفسية، والتعافي منها، والنمو والتطور في مواجهة التحديات والمحن (Connor & Davidson, 2003).

• **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس «المرونة النفسية» المعتمد في هذه الدراسة.

1.5.1 جودة الحياة الأكاديمية (Academic Quality of Life):

• **التعريف النظري:** هي الدرجة التي يشعر بها الطالب بالرضا والرفاهية في بيئته الأكاديمية، والتي تشمل أبعاداً

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات

السابقة

2.1 جودة الحياة الأكاديمية (Academ-

ic Quality of Life): المفهوم، الأبعاد،

والأهمية.

2.1.1 مفهوم جودة الحياة الأكاديمية:

تعد جودة الحياة الأكاديمية انعكاساً لتقييم الطالب لخبراته التعليمية وتفاعلاته داخل البيئة الجامعية (إبراهيم، 2011). ولا يقتصر هذا التقييم على الجوانب الأكاديمية البحتة -كالتحصيل الدراسي- بل يتسع ليشمل أبعاداً أوسع تتعلق بالرفاهية الشاملة. فقد عرفها (منسي وكاظم، 2006) بأنها: «شعور الطالب بالرضا عن جوانب حياته الجامعية المختلفة، بما في ذلك الدراسة، والعلاقات الاجتماعية، والدعم الأكاديمي، والبيئة المادية والنفسية للجامعة». ومن منظور أكثر حداثة، يرى (الحلو، 2016) أنها «مجموعة من العوامل الموضوعية والذاتية التي تسهم في تحقيق الرضا والازدهار للطلاب في مساره التعليمي الجامعي». ويستند مفهوم جودة الحياة الأكاديمية إلى التقييم الذاتي للطلاب لخبراته التعليمية والاجتماعية داخل البيئة الجامعية، وفقاً لمعاييراهتماماته الخاصة (The WHOQOL Group، 1995).

2.1.2 أبعاد جودة الحياة الأكاديمية:

اتفق الباحثون في هذا المجال على أن جودة الحياة الأكاديمية مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن إجمالها في الأبعاد الرئيسة الآتية (الحلو، 2016).

1. **البعد الأكاديمي:** يتعلق بمدى رضا الطالب عن المناهج الدراسية، وطرق التدريس، والتقييم، وفرص التطور المعرفي.
2. **البعد الاجتماعي:** يركز على جودة العلاقات مع الزملاء، والأنشطة اللامنهجية، والشعور بالانتماء للمجتمع الجامعي.
3. **البعد النفسي:** يتضمن الصحة النفسية للطلاب، ومستوى التوتر والقلق، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.
4. **البعد المادي والخدمي:** يرتبط بالرضا عن المرافق الجامعية، والمكتبات، والسكن الجامعي، والخدمات الصحية.
5. **البعد المستقبلي:** يعكس مدى تفاؤل الطالب بأفاقه المهنية والأكاديمية بعد التخرج، وثقته في المخرجات التعليمية التي يتلقاها.

2.1.3 أهمية جودة الحياة الأكاديمية

تستمد جودة الحياة الأكاديمية أهميتها من كونها مؤشراً جوهرياً على فاعلية المؤسسة التعليمية؛ حيث تشير الدراسات إلى وجود علاقة طردية بين جودة الحياة الأكاديمية والتحصيل الدراسي (Pintrich، 2004). كما أنها تعد متغيراً وقائياً يعزز الصحة النفسية، ويقلل من معدلات

3. النظرية البنائية (Constructivist Theory): التي تؤكد على دور المتعلم النشط في بناء معرفته من خلال التفكير التأملي والتعديل المستمر لاستراتيجيات التعلم (Schunk & Zimmerman, 1999).

2.2.2 مكونات تنظيم الذات:

يتشكل تنظيم الذات من منظومة متكاملة من المكونات المترابطة التي تعمل وفق دورة تعلم مستمرة:

• تحديد الأهداف (Goal Set-ting): صياغة أهداف واضحة، محددة، وقابلة للقياس (Zimmerman, 1989).
• التخطيط (Planning): وضع خطط عمل استراتيجية لتحقيق الأهداف وتحديد الموارد اللازمة.

• المراقبة الذاتية (Self-Monitoring): التتبع المستمر للتقدم المحرز نحو الأهداف ومراقبة السلوكيات والأفكار أثناء عملية التعلم (Marques & Ibaner, 2005).

• التقييم الذاتي (Self-Evaluation): مقارنة الأداء الفعلي بالمعايير المحددة لتقييم فعالية الاستراتيجيات المستخدمة.

• استراتيجيات التعلم (Learning Strategies): استخدام تقنيات معرفية وما وراء معرفية لتعزيز الفهم والاستيعاب وحل المشكلات (Magno, 2010).

2.2.3 دور تنظيم الذات في التعلم الأكاديمي:

القلق والاكتئاب (Masten, 2001)، ويزيد من قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، مما يساهم في نهاية المطاف في تقليل معدلات التسرب الجامعي (Magno, 2010).

2.2 تنظيم الذات (Self-Regulation): النظريات، المكونات، ودوره في التعلم.

2.2.1 مفهوم تنظيم الذات ونظرياته :

يُعد تنظيم الذات عملية ديناميكية نشطة، يقوم من خلالها المتعلمون بتنشيط وتعديل أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم بشكل منهجي لتحقيق أهدافهم الأكاديمية (Zimmerman, 2002). ولا يُنظر إليه بوصفه سمة شخصية ثابتة، بل بوصفه مهارات قابلة للتعلم والتطوير. وقد استندت معظم الدراسات في هذا المجال إلى ثلاث نظريات رئيسية:

1. النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory): التي قدمها (Bandura, 1986)، وتركز على التفاعل الثلاثي بين العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية، وتؤكد على دور المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي.

2. النظرية المعرفية (Cognitive Theory): يرى (Pintrich, 2004) أن تنظيم الذات يتضمن مكونات معرفية (استراتيجيات التعلم)، ودافعية (الكفاءة الذاتية)، وسلوكية (إدارة الوقت والجهد).

أو التكيف مع بيئة اجتماعية جديدة). فالطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة يظهرون قدرة أكبر على:

- إدارة التوتر: استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية فعالة للتعامل مع الضغوط.
- الاستمرارية والمثابرة: النظر إلى الفشل بوصفه «فرصة للتعلم» وليس نهاية للمسار الأكاديمي.

- الوقاية من الاحتراق الأكاديمي: الحفاظ على الصحة النفسية وتقليل مخاطر الإصابة بالقلق والاكتئاب (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

2.4 الدراسات السابقة (-Previous Stud ies)

لتعميق الإطار النظري، سيتم استعراض الدراسات التي تناولت متغيرات البحث (جودة الحياة الأكاديمية، تنظيم الذات، المرونة النفسية) والعلاقات التداخلية بينها، مع التركيز على السياق العربي والعراقي:

2.4.1 دراسات تناولت جودة الحياة الأكاديمية:

ركزت هذه الدراسات على قياس مستوى الرضا عن التجربة الجامعية وعلاقته بالتحصيل. أشارت دراسة (الحلو، 2016) إلى مستويات متوسطة من جودة الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور

في بعض الأبعاد. وفي السياق ذاته، أكدت دراسة (إبراهيم، 2011) في البيئة المصرية على ارتباط جودة الحياة ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية. بينما قدم (Jan- 2003, icek) إطاراً نظرياً يربط بين جودة الحياة الجامعية والخدمات الطلابية، مؤكداً أن الرضا الجامعي ينعكس طردياً على الأداء الأكاديمي.

2.4.2 دراسات تناولت تنظيم الذات:

أكدت الدراسات أن تنظيم الذات ليس مجرد مهارة معرفية، بل عامل وقائي من الإخفاق الأكاديمي. دراسة (قدوري، 2021) في البيئة العراقية أثبتت أن الطلبة ذوي المستويات العالية في تنظيم الذات يمتلكون قدرات أفضل على التخطيط والمراقبة الذاتية. وتتفق معها دراسة (Magno, 2010) التي أثبتت أن التعلم المنظم ذاتياً يُعد مؤشراً تنبؤياً قوياً للنجاح في البيئات الجامعية، نظراً لدوره في إدارة الوقت وتوجيه الجهد بشكل استراتيجي.

2.4.3 دراسات تناولت المرونة النفسية:

استهدفت دراسة (البيرقدار، 2022) قياس المرونة لدى طلبة جامعة الموصل، وخلصت إلى وجود مستويات متباينة من المرونة ترتبط بالدعم الاجتماعي والظروف البيئية. وفي الإطار النظري، قدم (Mas- 2001, ten) فهماً عميقاً للمرونة كعملية ديناميكية شائعة بين الأفراد وليست سمة نادرة، بينما ركزت دراسة (Connor

تحليلها وتفسيرها، بما ينسجم مع أهداف الدراسة وفرضياتها.

3.1 منهج البحث

(Research Methodology)

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي (*Descriptive Correlational Method*)، لكونه من أكثر المناهج ملاءمةً للدراسات النفسية والتربوية التي تستهدف وصف الظواهر كما توجد في بيئتها الطبيعية، والكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات دون تدخل تجريبي مباشر من الباحث في المتغيرات المدروسة في ضبطها أو التلاعب بها. ويُستخدم هذا المنهج على نطاق واسع في بحوث علم النفس التربوي لفحص أنماط العلاقات بين المتغيرات النفسية والأكاديمية، وتحديد القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات في تفسير متغيرات أخرى ذات صلة بالسلوك الأكاديمي والتوافق النفسي (Creswell, 2014).

وفي ضوء ذلك، سعت الدراسة الحالية إلى تحليل طبيعة العلاقة بين كل من جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، فضلاً عن الكشف عن الإسهام التنبؤي لمغيري تنظيم الذات والمرونة النفسية في تفسير التباين في مستوى جودة الحياة الأكاديمية. كما يتيح هذا المنهج إمكانية فحص الفروق الإحصائية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، بما يسهم في تقديم

(Davidson, 2003 &) على تطوير مقاييس دقيقة للمرونة النفسية (CD-RISC) أثبتت ارتباطها الوثيق بالصحة النفسية الإيجابية.

2.4.4 دراسات تناولت العلاقات بين المتغيرات (الدراسات المقارنة والارتباطية).

أشارت دراسة (Khusainova & Lvutina, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية، مما يعزز الفرضية بأن تعزيز إحداها يسهم في تنمية الأخرى. كما قدمت دراسات متعددة (مثل دراسات (Pintrich, 2004; Zimmerman, 2002) أدلة غير مباشرة على أن تنظيم الذات والمرونة كلاهما يسهم في الرفاهية النفسية والأكاديمية، مما يبرر منهجية بحثنا الحالي في الجمع بين هذه المتغيرات لفهم تأثيرها التكاملي على جودة الحياة الأكاديمية في السياق العراقي

الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات

Research Methodology and

(Procedures)

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي اعتمدها الدراسة الحالية، من خلال عرض منهج البحث، ومجتمع الدراسة وعينتها، وآليات اختيار المشاركين، فضلاً عن أدوات القياس المستخدمة في جمع البيانات، والأساليب الإحصائية المعتمدة في

تفسير أكثر شمولاً للظاهرة المدروسة (Cohen, Manion, & Morrison, 2018).

3.2 مجتمع البحث وعينته (Research)

(Population and Sample

3.2.1 مجتمع البحث (Research)

(Population

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الحكومية في جمهورية العراق للعام الدراسي (2025-2026). ونظراً لاتساع حجم المجتمع وتباينه من حيث الخصائص الجغرافية والاجتماعية والأكاديمية، فقد جرى اختيار جامعتي بغداد والموصل بوصفهما بيئتين جامعتين تمثلان تنوعاً جغرافياً وثقافياً يعكس شريحة واسعة من طلبة الجامعات العراقية؛ إذ تمثل جامعة بغداد منطقة الوسط العراقي، في حين تمثل جامعة الموصل منطقة الشمال بما تتضمنه من

خصوصية اجتماعية وأكاديمية قد ترتبط بطبيعة المتغيرات النفسية والتربوية محل الدراسة.

3.2.2 عينة البحث (Research Sample)

اعتمدت الدراسة أسلوب العينة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling)، لما يتمتع به من كفاءة في تحقيق تمثيل أكثر دقة لخصائص المجتمع الأصلي، والحد من احتمالات التحيز في اختيار الأفراد. وقد بلغ الحجم النهائي للعينة (467) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد وجامعة الموصل. وروعي عند اختيار العينة مع مراعاة التمثيل النسبي للذكور والإناث، بما يساهم في تعزيز دقة التمثيل الإحصائي وموضوعية النتائج. ويعرض الشكل (1)، والجدولان (1) و(2)، التوزيع الديموغرافي لعينة الدراسة وفق متغيري النوع والجامعة.



شكل (1): التمثيل البياني لعينة الدراسة موزعة وفقاً لجامعاتها (بغداد والموصل)

جدول (1)

التوزيع الديموغرافي لعينة الدراسة وفق متغير النوع

النوع	العدد (N)	النسبة المئوية (%)
إناث	257	55.03
ذكور	210	44.97
المجموع	467	100

جدول (2)

التوزيع الديموغرافي لعينة الدراسة وفق متغير الجامعة

الجامعة	العدد (N)	النسبة المئوية (%)
جامعة بغداد	250	53.53
جامعة الموصل	217	46.47
المجموع	467	100

مستوى إدراك الطلبة لجودة حياتهم الأكاديمية في البيئة الجامعية.

يتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة، هي:

1. الرضا عن الدراسة.
2. العلاقات الاجتماعية.
3. الدعم الأكاديمي.
4. البيئة المادية الجامعية.
5. التطلعات المستقبلية.

وتتم الإجابة عن فقرات المقياس وفق مقياس «ليكرت» الخماسي، والذي تتدرج استجاباته من (5 = موافق بشدة) إلى (1 = غير موافق بشدة). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (40-200)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة.

3.3 أدوات البحث (Research Instruments)

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، اعتمد الباحثان ثلاث أدوات قياس نفسية وتربوية تم اختيارها في ضوء ملاءمتها النظرية والإجرائية لمتغيرات الدراسة، فضلاً عن شيوع استخدامها في الأدبيات النفسية والتربوية ذات الصلة. وقد جرى التحقق من المستخدمة للتحليل العاملي وإجراءاته، من حيث الصدق والثبات، بما يضمن صلاحيتها للتطبيق على البيئة العراقية.

3.3.1 مقياس جودة الحياة الأكاديمية (Academic Quality of Life Scale)

اعتمدت الدراسة مقياس جودة الحياة الأكاديمية الذي طوره (منسي وكاظم، 2006)، والمكيّف للبيئة العراقية من قبل (الحلو، 2016). ويهدف المقياس إلى قياس

3.3.2 مقياس تنظيم الذات (Self-

(Regulation Scale)

تم استخدام مقياس تنظيم الذات الذي طوره (Barry Zimmerman 1989)، والمكيّف للبيئة العربية بواسطة (قدوري، 2021). ويقيس هذا المقياس قدرة الفرد على إدارة سلوكه الأكاديمي والمعرفي والانفعالي بصورة منظمة وهادفة. ويتألف المقياس من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي:

1. المراقبة الذاتية.
2. التقييم الذاتي.
3. الاستجابة الذاتية.

وتُقاس استجابات الأفراد باستخدام مقياس «ليكرت» الخماسي، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (30-150)، وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع مستوى تنظيم الذات لدى الطلبة.

3.3.3 مقياس المرونة النفسية

(Psychological Resilience Scale)

اعتمدت الدراسة مقياس المرونة النفسية الذي طوره Kathryn M. Connor و (Jonathan R. T. Davidson 2003)، والمكيّف للبيئة العراقية بواسطة (البيقردار، 2022). ويهدف المقياس إلى قياس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والأزمات والتحديات النفسية.

ويتكون المقياس من (25) فقرة موزعة

على خمسة أبعاد، هي:

1. الكفاءة الشخصية.
 2. الثقة بالغرائز والقدرات الذاتية.
 3. التسامح مع التأثيرات السلبية.
 4. التحكم والسيطرة.
 5. الروحانية.
- وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (25-125)، حيث تعكس الدرجات المرتفعة مستوى أعلى من المرونة النفسية لدى الطلبة.

الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

Psychometric Properties of the

(Research Instruments)

جرى التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من خلال مؤشري الصدق والثبات، للتأكد من ملاءمتها للتطبيق الميداني وتحقيقها لمتطلبات القياس النفسي والتربوي.

أولاً: الصدق (Validity)

تم التحقق من صدق الأدوات باستخدام نوعين من الصدق:

• الصدق الظاهري (Face Validity):

من خلال عرض الأدوات على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس النفسي، وذلك للتأكد من ملاءمة الفقرات ووضوحها ومدى ارتباطها بأبعاد المتغيرات المقاسة.

• الصدق البنائي (Construct Validity):

من خلال استخدام التحليل العاملي الاستكشافي أو التوكيدي للتحقق من البناء

العاملية للأدوات للتحقق من البنية
العاملية للأدوات ومدى اتساق الفقرات مع
الأبعاد النظرية التي تنتمي إليها.
ثانياً: الثبات (Reliability)
كما هو واضح في جدول (3)، تم حساب
ثبات أدوات الدراسة باستخدام معامل

الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha Coefficient)، والذي يُعد من أكثر
المؤشرات استخداماً في الدراسات النفسية
والتربوية لقياس مدى اتساق فقرات
المقياس داخلياً.

جدول (3)

معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) لأدوات الدراسة

أداة البحث	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	مستوى الثبات
مقياس جودة الحياة الأكاديمية	0.89	مرتفع
مقياس تنظيم الذات	0.87	مرتفع
مقياس المرونة النفسية	0.91	مرتفع جداً

وتشير هذه القيم إلى تمتع أدوات الدراسة
بدرجات جيدة من الاتساق الداخلي
والثبات، الأمر الذي يعزز من موثوقية
النتائج المستخلصة من التطبيق الميداني.
3.4 الإجراءات الإحصائية (Statistical Procedures)
بهدف تحليل البيانات المستخلصة من
عينة الدراسة، والإجابة عن تساؤلاتها،
واختبار فرضياتها، استخدم الباحثان حزمة
البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية
(Statistical Package for the Social Sciences - SPSS, Version 26)، وذلك لما
توفره من دقة ومرونة في معالجة البيانات
النفسية والتربوية وتحليلها إحصائياً. وقد
تم اختيار الأساليب الإحصائية بما يتلاءم
مع طبيعة متغيرات الدراسة ومستوى
القياس والأهداف البحثية، استناداً إلى

التوجيهات المنهجية في الأدبيات الإحصائية
المعاصرة (Pallant, 2016). كما تم
التحقق من افتراضات التوزيع الطبيعي
وعدم وجود تعدد توازي خطي وتجانس
التباين قبل إجراء التحليلات الإحصائية.
وقد تمثلت الإجراءات والأساليب
الإحصائية المستخدمة فيما يأتي:
أولاً: المتوسطات الحسابية والانحرافات
المعيارية (Arithmetic Means and Standard Deviations)
استُخدمت المتوسطات الحسابية
والانحرافات المعيارية في وصف الخصائص
الديموغرافية لعينة الدراسة، فضلاً عن
تحديد مستويات المتغيرات الرئيسة
للدراسة، والمتمثلة في: جودة الحياة
الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة

النفسية، وذلك من خلال تحليل درجات الطلبة على أدوات القياس المعتمدة. كما أسهمت هذه المؤشرات في وصف اتجاهات الاستجابات وتقدير درجة تشتها حول المتوسط الحسابي (Field, 2018).

ثانياً: معامل ارتباط بيرسون

(Pearson Correlation Coefficient)

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة، وتحديد قوة العلاقة واتجاهها (موجبة أو سالبة) بين المتغيرات المستقلة، والمتماثلة في تنظيم الذات والمرونة النفسية، والمتغير التابع المتمثل في جودة الحياة الأكاديمية. ويُعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب الإحصائية استخداماً في الدراسات الارتباطية التي تتعامل مع البيانات الكمية ذات التوزيع الطبيعي (Hair et al., 2010).

ثالثاً: اختبار (ت) للعينات المستقلة

(Independent Samples t-test)

استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وذلك بهدف التعرف إلى أثر متغير النوع في كل من جودة الحياة الأكاديمية وتنظيم الذات والمرونة النفسية (Tabachnick & Fidell, 2013).

رابعاً: تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis)

تم توظيف تحليل الانحدار المتعدد

لتحديد القدرة التنبؤية لكل من تنظيم الذات والمرونة النفسية في تفسير التباين في مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية. كما استُخدم هذا التحليل لتحديد الأوزان النسبية والإسهام النسبي لكل متغير مستقل في التنبؤ بالمتغير التابع، بما يسمح بفهم أكثر دقة للعلاقات السببية التفسيرية بين المتغيرات محل الدراسة (Cohen, 1988). وقد جرى تطبيق جميع الإجراءات الإحصائية وفق الأسس العلمية المتعارف عليها في البحوث النفسية والتربوية، مع مراعاة شروط استخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة، بما يساهم في تعزيز دقة النتائج وموثوقيتها وإمكانية تفسيرها بصورة علمية موضوعية (Kirk, 2013).

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

(Results and Discussion)

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجات الإحصائية للبيانات الميدانية، وتحليلها وتفسيرها في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها، وذلك بهدف الكشف عن طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة، والمتماثلة في جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية. كما يتضمن الفصل مناقشة النتائج في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، بما يساهم في تقديم تفسير

علمي متكامل للظواهر المدروسة. وشكل (2) ، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات: جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

4.1 مستويات متغيرات الدراسة (Levels of the Study Variables)

للإجابة عن التساؤلات المتعلقة بمستويات متغيرات الدراسة لدى طلبة الجامعات العراقية، كما هو واضح في جدول (4)

جدول (4)

الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة لدى أفراد العينة الكلية (N = 467)

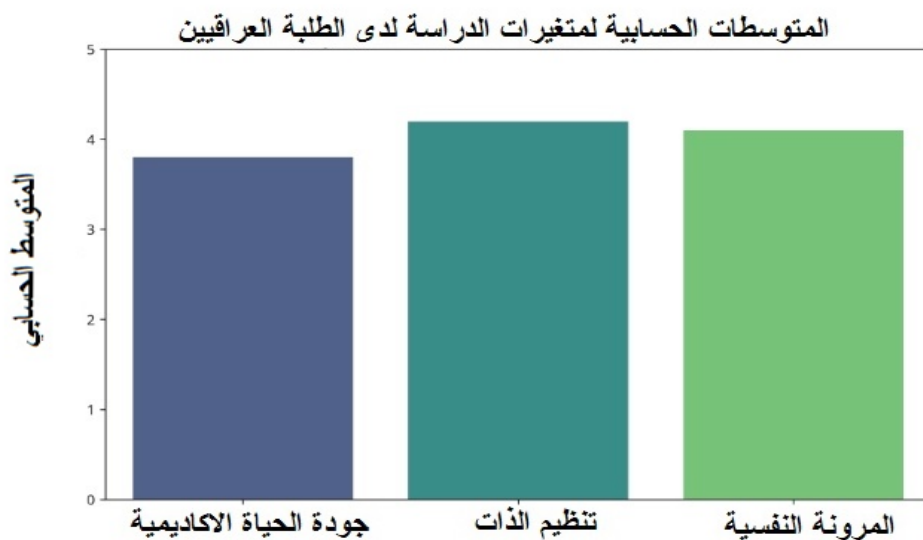
المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الأداء
جودة الحياة الأكاديمية	3.59	0.81	متوسط إلى مرتفع
تنظيم الذات	4.58	0.49	مرتفع
المرونة النفسية	4.86	0.31	مرتفع جداً

تحليل النتائج ومناقشتها

تشير نتائج الجدول (4) إلى أن مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية جاء بمستوى متوسط إلى مرتفع، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.59) بانحراف معياري قدره (0.81). وتعكس هذه النتيجة وجود درجة مقبولة من الرضا الأكاديمي والتوافق مع البيئة الجامعية، على الرغم من التحديات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية التي قد يواجهها الطلبة في البيئة الجامعية العراقية. وقد يُعزى ذلك إلى تنامي وعي الطلبة بأهمية التعليم الجامعي ودوره في تحقيق الاستقرار المهني والاجتماعي، فضلاً عن محاولات المؤسسات الجامعية توفير بيئات تعليمية أكثر دعماً ومرونة. أما فيما يتعلق بمتغير تنظيم الذات، فقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى هذا المتغير لدى أفراد العينة، بمتوسط حسابي بلغ (4.58) وانحراف معياري (0.49). وتشير هذه النتيجة إلى امتلاك الطلبة مستوى مرتفعاً من مهارات إدارة الذات، بما يتضمن التخطيط، والمراقبة الذاتية، وتنظيم الوقت، وضبط السلوك الأكاديمي، وهي مهارات تُعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي والتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة البيئة الجامعية التي تتطلب من الطلبة الاعتماد بدرجة أكبر على التعلم الذاتي وتحمل المسؤولية الأكاديمية.

وفيما يخص المرونة النفسية، فقد سجلت أعلى متوسط حسابي بين متغيرات الدراسة، إذ بلغ (4.86) بانحراف

معياري منخفض نسبياً قدره (0.31)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة وتمتعهم بقدرة جيدة على التكيف مع الضغوط النفسية والأكاديمية ومواجهة المواقف الصعبة بفاعلية. وقد ترتبط هذه النتيجة بطبيعة الخبرات الاجتماعية والظروف الحياتية التي مر بها المجتمع العراقي خلال السنوات الماضية، والتي ربما أسهمت في تعزيز قدرة الأفراد على الصمود النفسي والتكيف الإيجابي مع الأزمات والتحديات. وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه بعض الدراسات العربية والعراقية، ومنها دراسة (البيرقدار، 2022) التي أكدت ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، وكذلك دراسة (قدوري، 2021) التي أظهرت تمتع الطلبة بمستويات مرتفعة من مهارات تنظيم الذات وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي والتحصيل الدراسي.



شكل (2): المتوسطات الحسابية لمستويات متغيرات الدراسة لدى الطلبة

4.2 العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة (Correlational Relationships among the Study Variables)

للإجابة عن التساؤلات المتعلقة بطبيعة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والمتمثلة في جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للكشف عن اتجاه العلاقات وقوتها ومستوى دلالتها الإحصائية. ويوضح الجدول (5) مصفوفة الارتباط بين متغيرات الدراسة

جدول (5)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة (N = 467)

المتغير	جودة الحياة الأكاديمية	تنظيم الذات	المرونة النفسية
جودة الحياة الأكاديمية	1	**0.216	**0.169
تنظيم الذات	**0.216	1	*0.098
المرونة النفسية	**0.169	*0.098	1

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

**** دال احصائاً عند مستوی (0.01)**

تحليل النتائج ومناقشتها

أولاً: العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية

وتنظيم الذات

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية وتنظيم الذات، إذ بلغ معامل الارتباط ($r = 0.216, p < 0.01$). وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى مهارات تنظيم الذات لدى الطلبة، ارتفع مستوى إدراكهم الإيجابي لجودة حياتهم الأكاديمية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدبيات النفسية والتربوية التي تؤكد أن الطلبة القادرين على التخطيط لتعلمهم، وإدارة وقتهم، ومراقبة أدائهم الأكاديمي، يكونون أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية وأكثر شعوراً بالكفاءة والرضا الأكاديمي. كما تتفق هذه النتيجة مع افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية التي تؤكد الدور المحوري لتنظيم الذات في تعزيز التوافق النفسي والأداء الأكاديمي والرفاه التعليمي

والمرونة النفسية

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية والمرونة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.169, p < 0.01$). وتدل هذه النتيجة على أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على مستوى إيجابي من الرضا والتكيف داخل السئة الجامعية.

وقد يُعزى ذلك إلى أن المرونة النفسية تساعد الطلبة على التعامل الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية والانفعالية، وتزيد من قدرتهم على تجاوز الإخفاقات والصعوبات الدراسية، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية على إدراكهم لجودة حياتهم الأكاديمية. وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات النفسية التي ربطت بين المرونة النفسية والتوافق الأكاديمي والصحة النفسية والرفاه الذاتي

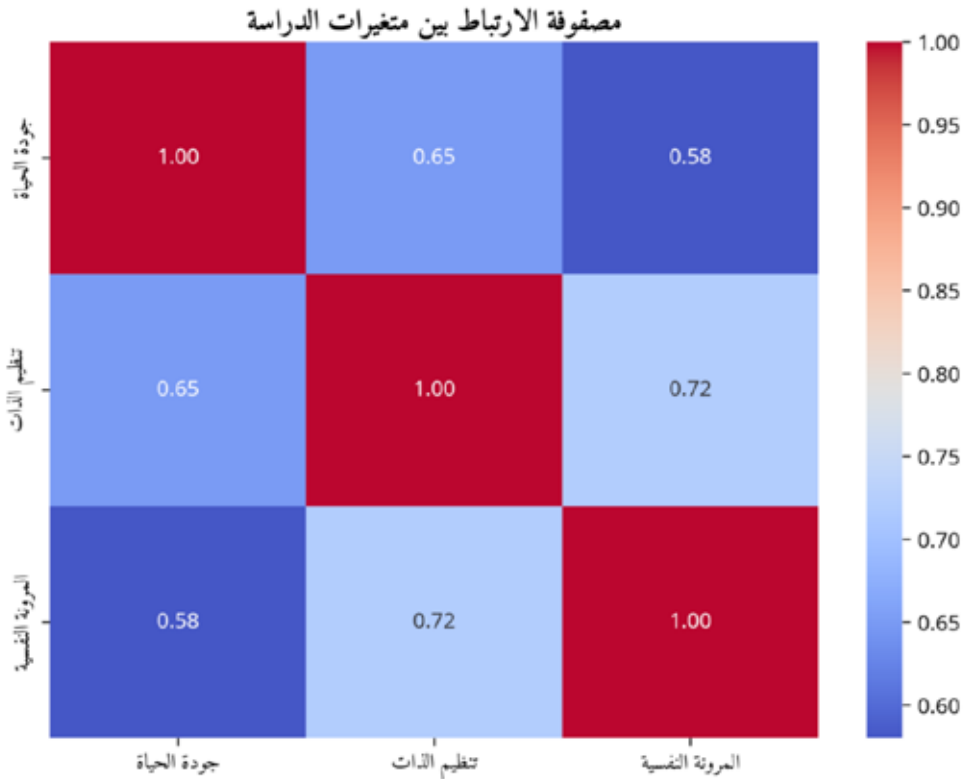
لدى طلبة الجامعات (Masten, 2001; Connor & Davidson, 2003).

ثالثاً: العلاقة بين تنظيم الذات والمرونة النفسية

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين تنظيم الذات والمرونة النفسية، إذ بلغ معامل الارتباط ($r = 0.098, p < 0.05$). وعلى الرغم من أن قوة العلاقة جاءت منخفضة نسبياً، فإنها تشير إلى وجود ارتباط موجب ضعيف الجوانب المعرفية والتنظيمية من جهة، والجوانب الانفعالية والتكيفية من جهة أخرى. كما يوضح الشكل (3) مصفوفة الارتباط البصرية، إذ تعكس تدرجات الألوان الداكنة قوة العلاقات الارتباطية واتجاهها بين المتغيرات، مما يسهم في تقديم تمثيل بصري أكثر وضوحاً لطبيعة

الترابط بينها، ويُيسّر تفسير النتائج بصورة مباشرة ودقيقة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يمتلكون مهارات فعّالة في تنظيم الذات يكونون أكثر قدرة على ضبط استجاباتهم الانفعالية والتعامل مع الضغوط بأساليب تكيفية، الأمر الذي يسهم في تعزيز مستوى المرونة النفسية لديهم. وفي المقابل، فإن ارتفاع مستوى المرونة النفسية قد يوفر للفرد قدراً أكبر من الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس، مما يساعده على توظيف استراتيجيات التعلم المنظم بكفاءة أعلى. وتنسجم هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الأدبيات الحديثة التي تؤكد وجود ترابط بين الكفاءة التنظيمية والقدرة على الصمود النفسي في البيئات التعليمية، كما ورد في دراسة Khusainova & Lvutina



شكل (3): مصفوفة الارتباط البصرية بين متغيرات الدراسة

4.3 الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً النوع
 المتغير النوع
 (Gender Differences in the Study)
 (Independent Samples t-test)، وذلك بهدف التعرف
 إلى ما إذا كانت هناك فروق جوهرية
 بين متوسطات درجات الذكور والإناث في
 متغيرات الدراسة.

للكشف عن الفروق ذات الدلالة
 الإحصائية في متغيرات الدراسة، والمتمثلة
 في جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم

جدول (6)

الإحصاءات الوصفية لمتغيرات الدراسة وفق متغير النوع

المتغير	النوع	العدد (N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة الأكاديمية	إناث	257	3.452	0.835
	ذكور	210	3.760	0.750
تنظيم الذات	إناث	257	4.565	0.511
	ذكور	210	4.603	0.465
المرونة النفسية	إناث	257	4.852	0.314
	ذكور	210	4.862	0.311

جدول (7)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

المتغير	قيمة (t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (p-value)	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة الأكاديمية	-4.192	465	0.000	دالة إحصائياً
تنظيم الذات	-0.833	465	0.405	غير دالة
المرونة النفسية	-0.353	465	0.724	غير دالة

تحليل النتائج ومناقشتها

أولاً: الفروق في جودة الحياة الأكاديمية تبعاً لمتغير النوع

يتملكون مستوى أعلى نسبياً من الرضا عن تجربتهم الجامعية وإدراكاً أكثر إيجابية لجودة حياتهم الأكاديمية مقارنة بالطالبات. ويمكن تفسير ذلك في ضوء بعض العوامل الاجتماعية والثقافية التي قد تفرض على الإناث ضغوطاً نفسية وأكاديمية إضافية، أو قد تؤثر في مستوى المشاركة الأكاديمية لدى بعض الطالبات في الأنشطة الجامعية، الأمر الذي قد ينعكس على مستوى توافقهن الأكاديمي وشعورهن بالرضا داخل البيئة الجامعية. كما قد ترتبط هذه الفروق بطبيعة الأدوار

كما يتضح في الجدول (6)، أظهرت نتائج اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة الأكاديمية، حيث جاءت الفروق لصالح الذكور، إذ بلغ متوسط درجاتهم (3.760) مقارنة بمتوسط الإناث البالغ (3.452)، عند مستوى دلالة ($p < 0.001$).

وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذكور

والتطوير لدى جميع الأفراد.

ثالثاً: الفروق في المرونة النفسية تبعاً

لمتغير النوع

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية ($p = 0.724$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

وتعكس هذه النتيجة تقارب مستوى الصمود النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات لدى الجنسين، مما يشير إلى أن المرونة النفسية في السياق الجامعي العراقي قد تكون نتاجاً لخبرات حياتية واجتماعية مشتركة مر بها الطلبة على اختلاف نوعهم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الظروف الاجتماعية والاقتصادية والتحديات التعليمية التي يواجهها الطلبة في البيئة العراقية تسهم في بناء أنماط متقاربة من التكيف النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى الذكور والإناث على حد سواء. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من (البيرقدار، 2022) و Jonathan R. و Kathryn M. Connors و (T. Davidson 2003)، من أن المرونة النفسية تمثل قدرة تكيفية عامة يمكن أن تتشكل بفعل الخبرات البيئية والاجتماعية أكثر من ارتباطها بالفروق البيولوجية بين الجنسين.

الاجتماعية والتوقعات المجتمعية المرتبطة بالنوع، والتي قد تؤثر بصورة غير مباشرة في إدراك الطلبة لجودة الحياة الجامعية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الحلو، 2016)، التي أشارت إلى وجود فروق نوعية في بعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات.

ثانياً: الفروق في تنظيم الذات تبعاً لمتغير النوع

كما أظهرت النتائج في الجدول (7)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى تنظيم الذات، إذ بلغت قيمة الدلالة الإحصائية ($p = 0.405$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً. وتشير هذه النتيجة إلى أن مهارات تنظيم الذات، بما تتضمنه من التخطيط، والمراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، وإدارة الوقت، تعد مهارات معرفية وسلوكية يمكن اكتسابها وتنميتها لدى كلا الجنسين بدرجات متقاربة، ولا ترتبط بصورة مباشرة بمتغير النوع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البيئة الجامعية الحديثة تفرض متطلبات أكاديمية متشابهة على جميع الطلبة بغض النظر عن نوعهم، مما يسهم في تطوير استراتيجيات تنظيم الذات لديهم بصورة متقاربة. وتتفق هذه النتيجة مع ما طرحه (Barry Zimmerman 1989)، الذي أكد أن تنظيم الذات يمثل مجموعة من المهارات المكتسبة القابلة للتدريب

4.4 إسهام تنظيم الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية (Multiple Regression Analysis)، بوصفه من الأساليب الإحصائية الملائمة لتحديد إسهام المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع، وقياس مقدار التأثير النسبي لكل متغير في النموذج التنبؤي. وتوضح الجداول (8)، (9) معاملات الانحدار وملخص النموذج الإحصائي: الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية،

جدول (8)

معاملات الانحدار للتنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية

المتغير التنبؤي	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة (p-val-ue)
الثابت (Constant)	0.186	0.635	0.294	0.769
تنظيم الذات	0.332	0.074	4.462	**0.000
المرونة النفسية	0.388	0.117	3.312	**0.001

جدول (9)

ملخص نموذج الانحدار المتعدد

المؤشر الإحصائي	القيمة
معامل التحديد (R^2)	0.068
معامل التحديد المعدل ($Adjusted R^2$)	0.064
قيمة (F) المحسوبة	17.052
مستوى دلالة (F)	0.000

** دال إحصائياً عند مستوى (0.001)

تحليل النتائج ومناقشتها
 أولاً: دلالة النموذج التنبؤي
 أظهرت نتائج جدول (9) تحليل الانحدار المتعدد أن النموذج الإحصائي المستخدم يتمتع بدلالة إحصائية مرتفعة، حيث بلغت قيمة ($F = 17.052$) عند مستوى دلالة ($p < 0.001$)، مما يشير إلى أن متغيري تنظيم الذات والمرونة النفسية يمثلان متغيرين تنبؤيين ذوي دلالة إحصائية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية. وتعكس هذه النتيجة وجود علاقة

تنبؤية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع، الأمر الذي يدعم الافتراض النظري القائل بأن الكفايات النفسية والتنظيمية تمثل عوامل مؤثرة في مستوى التوافق والرضا الأكاديمي لدى الطلبة.

ثانياً: القوة التفسيرية للنموذج

بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.068$)، مما يعني أن متغيري تنظيم الذات والمرونة النفسية يفسران ما نسبته (6.8%) من التباين الكلي في جودة الحياة الأكاديمية. كما بلغ معامل التحديد المعدل ($Adjusted R^2 = 0.064$)، وهو ما يشير إلى استقرار نسبي للنموذج الإحصائي.

وعلى الرغم من أن نسبة التباين المفسر تبدو محدودة نسبياً، فإنها تظل ذات دلالة علمية وإحصائية في الدراسات النفسية والتربوية، ولا سيما في ضوء الطبيعة المعقدة لجودة الحياة الأكاديمية باعتبارها متغيراً متعدد الأبعاد يتأثر بعوامل نفسية واجتماعية واقتصادية وأكاديمية متنوعة قد لا يتضمنها النموذج الحالي. كما يشير انخفاض قيمة (R^2) إلى احتمال وجود متغيرات وسيطة أو معدلة أخرى تسهم في تفسير جودة الحياة الأكاديمية ولم تُدرج ضمن إطار الدراسة الحالية، الأمر الذي يعكس الطبيعة الديناميكية والمتشابكة للظواهر النفسية والتربوية. وقد يكون جزء من

التباين غير المفسر مرتبطاً أيضاً بخصائص القياس المعتمد على الاستجابات الذاتية واحتمالية تأثر المشاركين بتحيز الاستجابة الاجتماعية أو الفروق الفردية في الوعي الذاتي ودقة التقدير الشخصي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Jacob Cohen من أن القيم التفسيرية المحدودة قد تحمل دلالات تطبيقية مهمة في البحوث السلوكية والإنسانية، نظراً لتعقيد السلوك الإنساني وتعدد محدداته (Cohen, 1988).

ثالثاً: إسهام تنظيم الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية

أظهرت النتائج كما في جدول (8)، أن تنظيم الذات يُعد متغيراً تنبؤياً دالاً إحصائياً في تفسير جودة الحياة الأكاديمية، حيث بلغت قيمة معامل الانحدار ($B = 0.332$)، وقيمة ($t = 4.462$) عند مستوى دلالة ($p < 0.001$).

وتشير الإشارة الموجبة لمعامل الانحدار إلى وجود علاقة طردية بين تنظيم الذات وجودة الحياة الأكاديمية، مما يعني أن ارتفاع مستوى مهارات تنظيم الذات لدى الطلبة يرتبط بتحسن مستوى إدراكهم لجودة حياتهم الأكاديمية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يمتلكون مهارات فعالة في التخطيط وإدارة الوقت ومراقبة الأداء الأكاديمي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع المتطلبات الدراسية وتحقيق التوازن النفسي والأكاديمي، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على مستوى

الداعمة للتكيف الإيجابي والصحة النفسية لدى الطلبة.

وبوجه عام، تؤكد النتائج الحالية الأهمية التطبيقية لكل من تنظيم الذات والمرونة النفسية بوصفهما متغيرين قابلين للتنمية من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية داخل المؤسسات الجامعية، الأمر الذي يبرز أهمية تصميم تدخلات نفسية وتربوية تستهدف تعزيز هذه المهارات بما يساهم في تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين.

الفصل الخامس: المناقشة، التوصيات،

والمراجع

Discussion, Recommendations, and

(References

5.1 مناقشة النتائج (Discussion of)

(Results

تهدف هذه المناقشة إلى تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء الإطار النظري والأدبيات النفسية والتربوية ذات الصلة، مع مقارنتها بنتائج الدراسات السابقة، وتحليل دلالاتها العلمية والتطبيقية في السياق الجامعي العراقي. كما تسعى المناقشة إلى توضيح الأبعاد النفسية والتربوية للعلاقات القائمة بين متغيرات الدراسة، والمتمثلة في جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية.

5.1.1 مناقشة مستويات متغيرات الدراسة

رضاهم عن تجربتهم الجامعية.

وتتفق هذه النتيجة مع الطروحات النظرية في التعلم المنظم ذاتياً، والتي تؤكد أن تنظيم الذات يمثل أحد المحددات الأساسية للنجاح الأكاديمي والرفاه النفسي داخل البيئة التعليمية، كما أشار إليه (Pintrich, 2004).

رابعاً: إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية

كشفت النتائج كذلك في جدول في جدول (8)، أن المرونة النفسية تُعد متغيراً تنبؤياً دالاً إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية، حيث بلغ معامل الانحدار ($B = 0.388$)، وقيمة ($t = 3.312$) عند مستوى دلالة ($p < 0.001$).

وتوحي هذه المعطيات إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والانفعالية والتكيف معها بصورة إيجابية، مما يساهم في تعزيز شعورهم بالاستقرار النفسي والرضا عن البيئة الجامعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدبيات النفسية التي تنظر إلى المرونة النفسية بوصفها عاملاً وقائياً يحمي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط والأزمات، ويعزز من قدرته على الاستمرار والنجاح في المواقف الصعبة. وتتفق هذه النتيجة مع ما طرحه (Masten, 2001)، الذي أكد أن المرونة النفسية تُعد من أهم العوامل

الدعم الأكاديمي والنفسي للطلبة. كما قد يُعزى ذلك إلى ازدياد وعي الطلبة بأهمية التعليم الجامعي بوصفه أداة لتحقيق الاستقرار المهني والاجتماعي، الأمر الذي قد يرتبط بارتفاع مستوى الرضا الأكاديمي .

ثانياً: تنظيم الذات

أظهرت النتائج ارتفاع مستوى تنظيم الذات لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.58)، وهو ما يشير إلى امتلاك الطلبة العراقيين مستوى مرتفعاً من المهارات التنظيمية المرتبطة بإدارة التعلم والسلوك الأكاديمي.

وتعكس هذه النتيجة قدرة الطلبة على التخطيط لأهدافهم الأكاديمية، وتنظيم الوقت، ومراقبة أدائهم الذاتي، وتعديل استراتيجيات التعلم بما يتناسب مع متطلبات البيئة الجامعية. ويُعد تنظيم الذات من العوامل الجوهرية المرتبطة بالنجاح الأكاديمي والكفاءة النفسية، نظراً لدوره في تعزيز الاستقلالية وتحمل المسؤولية التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (قدوري، 2021)، التي أكدت أن تنظيم الذات يمثل عاملاً وقائياً مهماً في البيئة الجامعية العراقية، لما له من دور في تمكين الطلبة من مواجهة الضغوط الدراسية وتحقيق التوافق الأكاديمي. كما تنسجم هذه النتيجة مع الطروحات

أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية تراوحت بين المستوى المتوسط والمرتفع، وهو ما يعكس تمتع الطلبة بدرجات جيدة من التوافق الأكاديمي والكفايات النفسية والتنظيمية، رغم ما قد يواجهونه من ضغوط أكاديمية واجتماعية واقتصادية.

أولاً: جودة الحياة الأكاديمية

أشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة جاء بمستوى متوسط إلى مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.59). وتعكس هذه النتيجة وجود مستوى مقبول من الرضا عن التجربة الجامعية والشعور بالتوافق مع البيئة الأكاديمية، على الرغم من التحديات المرتبطة بظروف الدراسة الجامعية في السياق العراقي. وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة (الحلو، 2016)، التي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة جاء ضمن المستوى المتوسط في بعض الأبعاد. ويمكن تفسير الارتفاع النسبي الذي أظهرته نتائج الدراسة الحالية بعدة عوامل، من أبرزها قدرة الطلبة على التكيف التدريجي مع المتطلبات الجامعية، إضافة إلى الجهود التي تبذلها المؤسسات التعليمية لتحسين البيئة الجامعية وتوفير قدر أكبر من

النظرية لـ Barry Zimmerman ، التي تؤكد أن التعلم المنظم ذاتياً يمثل أحد المراكز الأساسية للأداء الأكاديمي الفعّال.

ثالثاً: المرونة النفسية

فيما يتعلق بالمرونة النفسية، أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً جداً لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.86)، مما يشير إلى تمتع الطلبة بدرجة عالية من القدرة على الصمود النفسي والتكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات المختلفة. كما يمكن تفسير النتائج جزئياً في ضوء احتمالية تأثر البيانات بتحيز الاستجابة الاجتماعية (Social Desirability Bias)، إذ تعتمد أدوات الدراسة على الاستجابات الذاتية التي قد تدفع بعض المشاركين إلى تقديم صورة أكثر إيجابية عن ذواتهم، خاصة في المتغيرات المرتبطة بتنظيم الذات أو المرونة النفسية. وقد يؤدي ذلك إلى تضخيم تقديرات بعض العلاقات الارتباطية أو المتوسطات الإحصائية، وهو ما ينبغي أخذه بعين الاعتبار عند تفسير النتائج وتعميمها. كما أن طبيعة المقاييس الذاتية قد تتأثر بدرجة الوعي الذاتي للمشارك وقدرته على تقييم سلوكياته وانفعالاته بدقة موضوعية.

وتعكس هذه النتيجة امتلاك الطلبة العراقيين آليات تكيف نفسي فعالة تساعدهم على مواجهة الأزمات والضغوط الأكاديمية والاجتماعية، مع

المحافظة على قدر مناسب من الاتزان الانفعالي والاستمرار في الأداء الأكاديمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الظروف الاجتماعية والتاريخية التي مر بها المجتمع العراقي خلال السنوات الماضية، والتي ربما أسهمت في تنمية قدرات التكيف والصمود النفسي لدى الأفراد بوصفها استجابة نفسية تكيفية للظروف الضاغطة.

وتتفق هذه النتيجة بصورة واضحة مع ما توصلت إليه دراسة (البيرقدار، 2022)، التي أكدت ارتفاع مستويات المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية. كما تنسجم مع التصورات النظرية التي قدمها (Masten, 2001)، والتي تنظر إلى المرونة النفسية باعتبارها عملية تكيف إيجابي تمكّن الفرد من المحافظة على توازنه النفسي رغم التعرض للمحن والضغوط.

5.1.2 مناقشة العلاقات الارتباطية (Discussion of Correlational Relationships)

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة الثلاثة، والمتمثلة في جودة الحياة الأكاديمية، وتنظيم الذات، والمرونة النفسية، مما يشير إلى وجود ترابط وظيفي بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية المؤثرة في التوافق الأكاديمي والنفسي لدى طلبة الجامعات

العراقية. وتعكس هذه العلاقات طبيعة التفاعل المتبادل بين الكفايات التنظيمية والقدرات التكيفية وانعكاسها على إدراك الطلبة لجودة حياتهم الأكاديمية.

أولاً: العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وتنظيم الذات

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية وتنظيم الذات، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.216$). وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من مهارات تنظيم الذات يكونون أكثر قدرة على تحقيق التوافق مع متطلبات البيئة الجامعية، وأكثر شعوراً بالرضا والاستقرار الأكاديمي. ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ما تتضمنه مهارات تنظيم الذات من عمليات معرفية وسلوكية، مثل التخطيط، وتنظيم الوقت، والمراقبة الذاتية، وتقييم الأداء، والتي تساعد الطلبة على إدارة خبراتهم التعليمية بصورة أكثر كفاءة وفاعلية. كما أن شعور الطالب بقدرته على التحكم في سلوكه الأكاديمي واتخاذ قراراته التعليمية يعزز من إحساسه بالكفاءة الذاتية والرضا عن تجربته الجامعية، وهو ما يمثل أحد الأبعاد الجوهرية لجودة الحياة الأكاديمية.

وتتفق هذه النتيجة مع افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية، التي تؤكد أن المتعلمين المنظمين ذاتياً يمتلكون قدرة

أكبر على إدارة تعلمهم والتكيف مع المواقف التعليمية المختلفة، مما ينعكس إيجابياً على توافقهم النفسي والأكاديمي. كما تنسجم مع ما طرحه Barry (2002) و Zimmerman (2004) بشأن الدور المحوري لتنظيم الذات في تحسين نواتج التعلم والرفاه الأكاديمي. ثانياً: العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية والمرونة النفسية

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة الأكاديمية والمرونة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.169$). وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على مستوى إيجابي من التوافق والرضا داخل البيئة الجامعية.

ويمكن تفسير هذه العلاقة بأن المرونة النفسية تمثل آلية تكيف نفسي تساعد الطلبة على التعامل الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية والانفعالية، والحد من التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، مما يساهم في تعزيز الشعور بالأمن النفسي والاستقرار الانفعالي داخل البيئة الجامعية. كما أن الطلبة الأكثر مرونة يكونون أكثر قدرة على استثمار الخبرات الصعبة بوصفها فرصاً للنمو والتعلم، بدلاً من النظر إليها بوصفها مصادر للتهديد أو الفشل.

وتتفق هذه النتيجة مع الأدبيات النفسية

التي تؤكد العلاقة الوثيقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية والتوافق الأكاديمي والرفاه الذاتي، كما تتسق مع التصورات النظرية التي قدمها (Masten, Jon و Kathryn M. Connor و 2001 athan R. T. Davidson 2003)، والتي تنظر إلى المرونة النفسية بوصفها عاملاً وقائياً وتموياً يساهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع التحديات.

ثالثاً: العلاقة بين تنظيم الذات والمرونة النفسية

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين تنظيم الذات والمرونة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.098$). وعلى الرغم من أن قوة العلاقة جاءت منخفضة نسبياً، فإنها تشير إلى وجود تفاعل وظيفي بين المهارات التنظيمية المعرفية والقدرات الانفعالية التكيفية لدى الطلبة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يمتلكون مهارات فعالة في تنظيم الذات يكونون أكثر قدرة على ضبط استجاباتهم الانفعالية وإدارة الضغوط بصورة منظمة، الأمر الذي قد يرتبط بارتفاع مستوى المرونة النفسية وقدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية. وفي المقابل، فإن المرونة النفسية توفر للفرد درجة من الاتزان الانفعالي والثقة بالقدرة على تجاوز الصعوبات، مما يساعده على الاستمرار في تطبيق استراتيجيات التعلم

المنظم بكفاءة حتى في المواقف الضاغطة. وتعزز هذه النتيجة فرضية التكامل الوظيفي بين العمليات المعرفية والتنظيمية من جهة، والخصائص الوجدانية والتكيفية من جهة أخرى، وهو ما أشارت إليه بعض الدراسات الحديثة التي تناولت العلاقة بين الكفاءة التنظيمية والقدرة على الصمود النفسي في البيئات التعليمية (Khusainova & Lvutina, 2016).

5.1.3 مناقشة الفروق تبعاً لمتغير النوع (Discussion of Gender Differences)

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة الأكاديمية، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من تنظيم الذات والمرونة النفسية. وتعكس هذه النتائج تبايناً في بعض الجوانب المرتبطة بالإدراك الأكاديمي والرضا عن البيئة الجامعية، مقابل تقارب واضح في المهارات النفسية والتنظيمية بين الجنسين.

أولاً: تفسير الفروق في جودة الحياة الأكاديمية

كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية لصالح الذكور، الأمر الذي يشير إلى أن الطلبة الذكور يمتلكون مستوى أعلى نسبياً من الرضا عن تجربتهم الجامعية مقارنة بالإناث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء

من تنظيم الذات والمرونة النفسية، مما يشير إلى تقارب مستويات هذه المهارات النفسية والتنظيمية لدى الجنسين.

وتدعم هذه النتيجة الاتجاهات النظرية التي تنظر إلى تنظيم الذات والمرونة النفسية بوصفهما مهارتين مكتسبتين تتشكلان عبر عمليات التعلم والخبرة والتفاعل مع البيئة، وليس باعتبارهما سمات مرتبطة بالفروق البيولوجية بين الجنسين. فمهارات تنظيم الذات، بما تتضمنه من تخطيط ومراقبة ذاتية وتنظيم للسلوك الأكاديمي، يمكن تنميتها لدى جميع الأفراد من خلال الخبرة والتدريب والممارسة التعليمية.

كما أن المرونة النفسية تُعد قدرة تكيفية عامة تنمو من خلال التعرض للمواقف الحياتية المختلفة واكتساب استراتيجيات مواجهة فعّالة، الأمر الذي يفسر تشابه مستوياتها بين الذكور والإناث في البيئة الجامعية العراقية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Barry Zimmerman 1989)، من أن تنظيم الذات يمثل مجموعة من المهارات القابلة للتعلم والتطوير لدى جميع الطلبة. كما تؤكد هذه النتيجة أهمية تبني مبدأ الشمولية في البرامج الإرشادية والنفسية داخل المؤسسات الجامعية، بحيث تُصمم التدخلات الموجهة لتنمية مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية بصورة تستهدف جميع الطلبة دون تمييز

مجموعة من العوامل الاجتماعية والثقافية المرتبطة بطبيعة البيئة الجامعية والسياسات المجتمعي العراقي؛ إذ قد تواجه بعض الطالبات ضغوطاً اجتماعية أو أكاديمية إضافية، أو قيوداً مرتبطة بالأدوار الاجتماعية والتوقعات الثقافية، الأمر الذي قد ينعكس على مستوى شعورهن بالراحة النفسية والرضا الأكاديمي داخل البيئة الجامعية.

كما قد ترتبط هذه الفروق بتباين أنماط الدعم الاجتماعي والأكاديمي المتاح لكلا الجنسين، أو باختلاف فرص المشاركة في الأنشطة الجامعية والتفاعل مع البيئة التعليمية، وهي عوامل يمكن أن تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة في إدراك جودة الحياة الأكاديمية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الحلو، 2016)، التي أشارت إلى وجود فروق نوعية في بعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات. كما تبرز هذه النتيجة أهمية إجراء دراسات نوعية أكثر عمقاً للكشف عن الآليات النفسية والاجتماعية الكامنة وراء هذه الفروق، وتحليل تأثير السياق الثقافي في تشكيل الخبرة الأكاديمية لدى الطلبة والطالبات.

ثانياً: تشابه مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية بين الجنسين
أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل

نوعي، بما يدعم مبدأ تكافؤ الفرص في الرعاية النفسية والتربوية.

5.1.4 مناقشة إسهام تنظيم الذات والمرونة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية

Discussion of the Predictive Contribution of Self-Regulation and Psychological Resilience to (Academic Quality of Life)

أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن كلاً من تنظيم الذات والمرونة النفسية يمثلان متغيرين تنبؤيين دالين إحصائياً في تفسير جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية. وتشير هذه النتيجة إلى أن امتلاك الطلبة لهذه المهارات لا يمثل مجرد سمة نفسية مساندة، بل يعد عاملاً محورياً يسهم في تعزيز التوافق الأكاديمي والرفاه النفسي داخل البيئة الجامعية.

أولاً: القوة التفسيرية للنموذج

أوضحت النتائج أن نموذج الانحدار المتعدد كان دالاً إحصائياً، وأن متغيري تنظيم الذات والمرونة النفسية يفسران نسبة من التباين في جودة الحياة الأكاديمية بلغت ($R^2 = 0.068$). وعلى الرغم من أن هذه النسبة تبدو محدودة نسبياً، فإنها تحمل دلالة علمية مهمة في الدراسات النفسية والتربوية، نظراً للطبيعة المعقدة والمتعددة الأبعاد لمفهوم جودة الحياة الأكاديمية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة الأكاديمية لا تتحدد فقط بالعوامل النفسية الفردية، وإنما تتأثر كذلك بمجموعة واسعة من المتغيرات الأخرى، مثل الدعم الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، والبيئة الجامعية، والعلاقات الأكاديمية، ومستوى الخدمات الطلابية، وغيرها من العوامل التي قد تتجاوز حدود النموذج الحالي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Cohen, 1988) من أن النسب التفسيرية المحدودة في البحوث السلوكية لا تقلل من أهمية النموذج، بل تعكس تعقيد الظواهر الإنسانية وتشابك العوامل المؤثرة فيها. ثانياً: الأهمية التنبؤية لتنظيم الذات والمرونة النفسية

أظهرت النتائج أن كلاً من تنظيم الذات والمرونة النفسية أسهما بصورة موجبة ودالة إحصائياً في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية، حيث بلغ معامل الانحدار لتنظيم الذات ($B = 0.332$)، في حين بلغ معامل الانحدار للمرونة النفسية ($B = 0.388$).

وتشير هذه النتائج إلى أن ارتفاع مستوى مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية لدى الطلبة يرتبط بارتفاع مستوى إدراكهم الإيجابي لجودة حياتهم الأكاديمية. ويمكن تفسير ذلك بأن تنظيم الذات يوفر للطالب القدرة على إدارة المهام الأكاديمية بكفاءة، من خلال التخطيط، وتحديد الأهداف، وتنظيم الوقت، ومتابعة الأداء،

في تعزيز جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: تصميم برامج لتنمية مهارات تنظيم الذات

توصي الدراسة بأن تعمل مراكز الإرشاد النفسي والتربوي وعمادات شؤون الطلبة في الجامعات العراقية على إعداد وتنفيذ برامج تدريبية وإرشادية منظمة تستهدف تنمية مهارات تنظيم الذات لدى الطلبة، بما يشمل مهارات التخطيط الأكاديمي، وإدارة الوقت، والمراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. كما يُستحسن دمج هذه البرامج ضمن الأنشطة اللاصفية أو المقررات الجامعية ذات الطابع المهاري، بما يضمن استمرارية التدريب وتحقيق أثر تربوي مستدام يسهم في رفع كفاءة الطلبة الأكاديمية والنفسية.

ثانياً: تعزيز المرونة النفسية بوصفها مطلباً للصحة النفسية والرفاه الأكاديمي

توصي الدراسة بضرورة توفير برامج دعم نفسي وإرشادي متخصصة داخل الجامعات تهدف إلى تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة، من خلال تدريبهم على مهارات حل المشكلات، وإدارة الضغوط، والتفكير الإيجابي، وتنمية الكفاءة الانفعالية، وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي.

وتُعد هذه البرامج ذات أهمية وقائية وعلاجية في آن واحد، نظراً لدورها

الأمر الذي يعزز من شعوره بالسيطرة والكفاءة داخل البيئة التعليمية.

وفي المقابل، تمنح المرونة النفسية الطالب قدرة أكبر على مواجهة الضغوط والتعامل مع الإخفاقات والتحديات بصورة تكيفية، مما يساعده على الحفاظ على اتزانه الانفعالي واستمراره في تحقيق أهدافه الأكاديمية رغم الصعوبات.

وتنسجم هذه النتيجة مع ما طرحه (Pintrich, 2004) حول الدور المركزي لتنظيم الذات في تحسين الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي، وكذلك مع التصورات النظرية لـ (Masten, 2001)، التي تؤكد أن المرونة النفسية تمثل أحد العوامل الأساسية الداعمة للصحة النفسية والتكيف الإيجابي في البيئات التعليمية. وبناءً على ذلك، تؤكد الدراسة الحالية أهمية توجيه الجهود الإرشادية والتربوية داخل الجامعات نحو تصميم برامج تدريبية ونفسية تستهدف تنمية مهارات تنظيم الذات وتعزيز المرونة النفسية، لما لهما من أثر مباشر في تحسين جودة الحياة الأكاديمية والارتقاء بمستوى التوافق النفسي والأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين

5.2 التوصيات (Recommendations)

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وبالاستناد إلى الأبعاد النظرية والتطبيقية لمتغيرات البحث، يوصي الباحثان مجموعة من التوصيات التربوية والإرشادية التي يمكن أن تسهم

في مساعدة الطلبة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والانفعالية، والحد من مظاهر القلق والاحتراق الدراسي، بما ينعكس إيجابياً على مستوى توافقهم النفسي وجودة حياتهم الأكاديمية.

ثالثاً: إجراء دراسات معمقة حول الفروق المرتبطة بالنوع

في ضوء النتائج التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، توصي الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات النوعية والكمية المعمقة، ولا سيما الدراسات متعددة المناهج (Mixed-Methods Research)، بهدف الكشف عن العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية التي قد تسهم في تشكيل هذه الفروق داخل البيئة الجامعية العراقية. كما يُوصى بالتركيز على دراسة التحديات والمعوقات التي قد تواجه الطالبات داخل البيئة الجامعية، والعمل على تطوير تدخلات تربوية ونفسية موجهة تسهم في تعزيز شعورهن بالأمان النفسي والتوافق الأكاديمي.

رابعاً: تطوير البيئة الجامعية الشاملة

توصي الدراسة بضرورة تبني إدارات الجامعات العراقية استراتيجيات تطوير مستدامة تستهدف تحسين جودة البيئة الجامعية بمختلف أبعادها، بما يشمل تطوير المرافق الجامعية، وتحسين الخدمات الصحية والاجتماعية والترفيهية،

وتعزيز خدمات الدعم الأكاديمي والنفسي المقدمة للطلبة.

ويُتوقع أن يسهم تحسين البيئة الجامعية في رفع مستوى الرضا الأكاديمي والشعور بالانتماء والراحة النفسية لدى الطلبة، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية على جودة حياتهم الأكاديمية ومستوى توافقهم النفسي والاجتماعي.

خامساً: التوسع في الدراسات المستقبلية

توصي الدراسة بفتح آفاق أوسع للبحث العلمي من خلال إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات إضافية قد تكون ذات تأثير في جودة الحياة الأكاديمية، مثل الدعم الاجتماعي، والسمات الشخصية، والدافعية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية، والظروف الاقتصادية، وأساليب التنشئة الأسرية.

كما يُوصى بتطبيق هذه الدراسات على عينات أكثر تنوعاً من حيث التخصصات والجامعات والمناطق الجغرافية، بما يسهم في بناء نماذج تفسيرية أكثر شمولاً ودقة لفهم العوامل المؤثرة في جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات العراقية

المراجع :

المراجع العربية:

- آدم، بسمة، وياسر الجاجان. 2014. "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات." مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية 36 (5): 345-361.
- آل شويل، سعيد أحمد، وفتح مهيدي نصر. 2012. "الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة." مجلة البحث العلمي في التربية 13: 1783-1817.
- أبو بكر، أحمد سمير صديق. 2013. "المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية (دراسة سيكومترية-كينية)." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.
- إبراهيم، قاسم. 2011. "جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة." مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة 76 (1): 1-45.
- أسبينول، وستودينجر. 2006. سيكولوجية القوى الإنسانية: تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي. ترجمة صفاء الأعسر، نادية شريف، عزيزة السيد، وعلاء الدين كفاي. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- الأبيض، عادل عبد المعطي. 2005. "الرضا عن الحياة الجامعية الدراسية في ضوء متغيري التخصص الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بالملكة العربية السعودية." مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر 128 (3): 125-194.
- الأشول، عادل عز الدين. 2005. "نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي." في المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 3-11. كلية التربية، جامعة الزقازيق، 15-16 مارس.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد. 2010. "المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي." في المؤتمر السنوي الخامس عشر للإرشاد النفسي بعين شمس: الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع، 1-16. 3-4 أكتوبر.
- البيرقدار، تهيدي عادل. 2022. "المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل." مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الموصل 70: 123-150.
- الثيان، أحمد عبد الله. 2009. "جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية." رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.
- الحلو، علي حسين. 2016. "قياس جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة بغداد." مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد 48: 1-30.
- التركي، جهاد عبد ربه. 2004. "فاعلية برنامج تعليمي سلوكي في تطوير مهارات تنظيم الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم وعلاقة ذلك بسلوكهم الصفي." رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- التركي، جهاد عبد ربه. 2006. "فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم." مجلة القراءة والمعرفة 59: 18-43.
- الزهيري، لمياء قيس. 2012. "المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- الشربيني، السيد كامل. 2007. "جودة الحياة

- وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق". المجلة المصرية للدراسات النفسية 17 (57): 1-66.
- الشرييني، زكريا أحمد. 2007. الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشرافي، أيمن سعيد. 2013. "المناخ التنظيمي وعلاقته بالتفكير الأخلاقي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.
- العادلي، كاظم كريدي. 2006. "مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات." في وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، 37-47. جامعة السلطان قابوس، 17-19 ديسمبر.
- العبيدي، عفراء إبراهيم. 2013. "التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة." دراسات عربية في التربية وعلم النفس 35 (1): 147-171.
- العتيبي، لفا محمد. 2014. "تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة." مجلة القراءة والمعرفة 148: 243-280.
- الفرا، إسماعيل صالح، وزهير عبد الحميد النواجدة. 2012. "الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية." مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية 2 (1): 57-90.
- القطان، سامية عباس. 2006. تصور جديد للذكاء الوجداني. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- المالكي، حنان عبد الرحيم. 2012. "فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى." دراسات عربية في التربية وعلم النفس 31 (3): 135-167.
- المطلب، السيد الفضالي عبد. 2014. "جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية." مجلة كلية التربية بالزقازيق 83: 71-126.
- باطة، أمال عبد السميع. 2012. جودة الحياة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بنهان، بديعة حبيب. 2010. "الإسهام النسبي لكل من الكمالية السوية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة المدركة لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً." في المؤتمر العلمي لكلية التربية بنها: اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول، 647-732. 14-15 يوليو.
- جلال، سعد عبد الرحمن. 2008. القياس النفسي: النظرية والتطبيق. الجيزة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
- جميل، سمية طه، وداليا خيري عبد الوهاب. 2012. "جودة الحياة في ضوء الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة." دراسات عربية في التربية وعلم النفس 22 (1): 68-105.
- حبيب، سالي حسن. 2016. "فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات." مجلة التربية الخاصة بكلية التربية الزقازيق 16: 219-263.
- حسانين، اعتدال عباس. 2009. "إتقان تعلم علم النفس وتأثيره على إدراك جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية-جامعة السويس." مجلة

- كلية التربية بالإسكندرية 19 (3): 227-272. حسن، حسام الدين أبو الحسن. 2013. "فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة." مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر 154 (2): 623-672. خطاطبة، عائدة عبد الله. 2015. "سلوك طلب المساعدة الأكاديمية وعلاقته بالكفاءة الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك. رشوان، ربيع عبده. 2005. "توجهات أهداف الإنجاز والمعتقدات الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب الجامعة." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي. رجيعه، عبد الحميد عبد العظيم. 2009. "التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس." مجلة كلية التربية بالإسكندرية 19 (1): 172-227. سليمان، شاهر خالد. 2010. "قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها." مجلة رسالة الخليج العربي 31 (117): 117-155. شقير، زينب محمود. 2009. مقياس جودة الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. شقير، زينب محمود. 2009. مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. شقير، زينب محمود. 2010. "جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب." في المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، 773-790. رابطة الإخصائيين النفسيين. شقير، زينب محمود، وسناء حسن عماشة، وخديجة ضيف الله. 2012. "جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم العام بجامعة الطائف." دراسات عربية في التربية وعلم النفس 32 (1): 91-132. عبد العال، خالد أحمد. 2016. "طلب المساعدة الأكاديمية وعلاقته بالفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة." مجلة كلية التربية بالإسكندرية 26 (1): 73-114. عبد الفتاح، لبناء عبد الحميد. 2007. "أثر استخدام استراتيجية تنظيم الذات على تنمية مهارات التعبير الكتابي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم." رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. عبد المعطي، حسن مصطفى. 2005. "الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر." في المؤتمر العلمي الثالث بكلية التربية جامعة الزقازيق: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 3-23. عزب، حسام الدين محمود. 2004. "برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل." في المؤتمر الثاني عشر: التعليم للجميع، 575-605. علام، صلاح الدين محمود. 2005. الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: دار الفكر العربي. عمر، فاتن حسن. 2013. "العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد التنظيم الذاتي لدى

Alriksson-Schmidt, A., M. Wallander, and F. Biasini. 2007. "Quality of Life and Resilience in Adolescents with a Mobility Disability." *Journal of Pediatric Psychology* 32 (3): 370-379.

American Psychological Association. 2002. *The Road to Resilience*. Washington, DC: American Psychological Association.

Arkar, H., O. Sari, and H. Fidaner. 2004. "Relationships between Quality of Life, Perceived Social Support, Social Network, and Loneliness in a Turkish Sample." *Peer Review Journal* 42 (1): 20-27.

Arslan, S., and O. Akkas. 2012. "Quality of College Life (QCL) of Students in Turkey: Students' Life Satisfaction and Identification." *Social Indicators Research* 99 (3): 375-390.

Azlinam, A. M., and S. Jamaluddin. 2010. "Assessing Reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian Context." *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education* 1 (1): 3-8.

Baltaci, H. C., and Z. Karatas. 2015. "Perceived Social Support, Depression and Life Satisfaction as the Predictors of the Resilience of Secondary School Students." *Eurasian Journal of Educational Research* 60: 111-130.

Albert Bandura. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bastaminia, A., M. R. Rezaei, M. R. Rezaei, and Y. Tazesh. 2016. "Resilience and Quality of Life among Students of Yasouj

عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز.

قدوري، عمار عبد الجبار. 2021. "تنظيم الذات وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الجامعة." *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة بغداد 52: 87-110.

محمد، السعيد عبد الصالحين. 2008. "تنظيم الذات وعلاقته بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الجامعة." *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة بغداد 52: 87-110.

محمود، عبد النعيم عرفة، وطارق محمد الجلاي. 2012. "تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بقلق الاختبار لدى عينة من طلاب الجامعة." *دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)* 29 (3): 85-114.

محمود، عبد النعيم عرفة، وطارق محمد الجلاي. 2013. "تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بقلق الاختبار لدى عينة من طلاب الجامعة." *مجلة العلوم التربوية والنفسية بجامعة القصيم* 26: 1095-1140.

منسي، محمود، وعلي كاظم. 2006. "مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعات." *المجلة النفسية العربية* 15: 55-80.

نعيسة، رغداء علي. 2012. "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين." *مجلة جامعة دمشق* 28 (1): 145-181.

المراجع الأجنبية:

Ahangr, R. 2010. "Academic Quality of Life and Its Relationship with Academic Achievement." *Journal of Educational Psychology* 2 (1): 45-60.

- NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, L., L. Manion, and K. Morrison. 2018. *Research Methods in Education*. 8th ed. London: Routledge.
- Conner, K. M., and J. R. Davidson. 2003. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18: 76-82.
- Creswell, J. W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ed Diener. 1984. "Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin* 95 (3): 542-575.
- Diener, E., E. Suh, R. Lucas, and H. Smith. 1999. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125: 276-302.
- Diener, E. 2009. "Subjective Well-Being." In *The Science of Well-Being*, edited by E. Diener, 11-58. New York: Springer.
- Dowrick, C., R. Kokanovic, K. Hegarty, F. Griffiths, and J. Gunn. 2008. "Resilience and Depression: Perspectives from Primary Care." *Health* 12 (4): 439-452.
- Field, A. 2018. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. London: Sage Publications.
- Foumany, G. H., and J. Salehi. 2015. "The Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction and the Mediatory Role of Resiliency and Emotional Balance among the Students of Zanjan University." *Acta Medica Mediterranea* 31: 1351-1357.
- State University." *International Journal of Research in Humanities and Social Studies* 3 (8): 6-11.
- Baumann, M., I. Ionescu, and N. Chau. 2011. "Psychological Quality of Life and Its Association with Academic Employability Skills among Newly Registered Students from Three European Faculties." *BMC Psychiatry* 10: 11-63.
- Bedjerano, T. 2005. "Gender Differences in Self-Regulated Learning." Paper presented at the Annual Meeting of the Northeastern Educational Research Association, Kerhonkson, NY, October 19-21.
- Bonanno, G. A. 2004. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events?" *American Psychologist* 59 (1): 20-28.
- Carey, K., D. Beal, and S. Collins. 2004. "A Psychometric Analysis of Self-Regulation Questionnaire." *Addictive Behaviors* 29: 253-260.
- Carey, K., and D. Neal. 2004. "Developing Discrepancy within Self-Regulation Theory: Use of Personalized Normative Feedback and Personal Striving with Heavy-Drinking College Students." *Addictive Behaviors* 29: 281-297.
- Cetin, B. 2015. "Academic Motivation and Self-Regulated Learning in Predicting Academic Achievement in College." *Journal of International Education Research* 11 (2): 95-106.
- Cohen, J. 1988. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale,

- Students' Adjustment to University Life." *Educational Sciences: Theory and Practice* 16 (1): 187-208.
- Janicek, L. 2003. "Quality of Life in Higher Education." *Journal of College Student Development* 44 (3): 321-335.
- Khusainova, R., and H. Lvutina. 2016. "Styles of Self-Regulation of Learning Activities of University Students." *International Journal of Environmental and Science Education* 11 (13): 5980-5992.
- Kirk, R. E. 2013. *Experimental Design: Procedures for the Behavioral Sciences*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kocovski, N., and N. Endler. 2000. "Self-Regulation, Social Anxiety and Depression." *Journal of Applied Biobehavioral Research* 5 (1): 80-91.
- Lee, Y., C. Cheng, and S. Lin. 2014. "A Latent Profile Analysis of Self-Control and Self-Esteem and the Grouping Effect on Adolescent Quality of Life across Two Consecutive Years." *Social Indicators Research* 117: 523-539.
- Luthar, S. S., D. Cicchetti, and B. Becker. 2000. "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work." *Child Development* 71 (3): 543-562.
- Magno, C. 2010. "Assessing Academic Self-Regulated Learning among Filipino College Students." *The Asia-Pacific Education Researcher* 19 (1): 1-12.
- Magno, C. 2010. "Assessing Academic Self-Regulated Learning among Filipino College Students: The Factor Structure
- Friborg, O., D. Barlaug, M. Martinussen, J. H. Rosenvinge, and O. Hjemdal. 2005. "Resilience in Relation to Personality and Intelligence." *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 14 (1): 29-42.
- Garmezy, N. 1991. "Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments." *Development and Psychopathology* 3 (4): 459-472.
- Ghobandordinejad, F., and M. Ashouri. 2014. "On the Relationship between Self-Regulation and English-Related Major Undergraduates' Performances in Writing Tasks." *International Journal of Learning and Applied Linguistics World* 6 (2): 159-173.
- Gonzalez-Torres, M. C., and R. Artuch-Garde. 2014. "Resilience and Coping Strategy Profiles at University: Contextual and Demographic Variables." *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 12 (3): 621-648.
- Grotberg, E. H. 2003. *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Gurgan, U. 2006. "Resiliency Scale (RS): Scale Development, Reliability and Validity Study." *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* 39 (2): 45-74.
- Hair, J. F., W. C. Black, B. J. Babin, and R. E. Anderson. 2010. *Multivariate Data Analysis*. 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Ilhan, T., and E. Rahat. 2016. "Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construct, and Resilience in Predicting

- J. Ortiz-Tallo. 2005. "The Self-Regulation Inventory (SRI): Psychometric Properties of a Health-Related Coping Measure." *Personality and Individual Differences* 39 (6): 1043-1054.
- Martin, A. J., and H. W. Marsh. 2006. "Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach." *Psychology in the Schools* 43 (3): 267-281.
- Masten, A. S. 2001. "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." *American Psychologist* 56 (3): 227-238.
- Masten, A. 2009. "Ordinary Magic: Lessons from Research on Resilience in Human Development." *Education Canada* 49 (3): 28-32.
- and Item Fit." *The International Journal of Educational and Psychological Assessment* 5: 60-76.
- Magno, C. 2011. "The Academic Self-Regulated Learning Scale with the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ), Learning and Study Strategies Inventory (LASSI)." *The International Journal of Educational and Psychological Assessment* 7 (2): 55-73.
- Mansi, S., S. Kolpakwar, A. Faye, and R. Kamath. 2015. "Study of Mechanisms of Coping, Resilience and Quality of Life in Medical Undergraduates." *Indian Journal of Social Psychiatry* 31 (1): 19-28.
- Marques, M., and M. Ibaner. 2005. "The Self-Regulation Inventory (SRI): Development and Validation." *Personality and Individual Differences* 38 (7): 1545-1555.
- Marques, M., M. Ibaner, M. Ruiperez, and