

## القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي بجودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة

محمد أحمد حسن الشرفي

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك - جامعة الباحة - كلية التربية

**المستخلص:** هدفت الدراسة الكشف عن مستوى التنظيم الذاتي وجودة الحياة الجامعية والفروق في المتغيرين وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) والقدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في حدوث جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة بلغت (412) طالباً وطالبة بواقع (205) طالباً و(207) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، بمتوسط عمري قدره (20.29) سنة وانحراف معياري (1.67). وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والوصفي الفارقي لتحقيق أهداف الدراسة، كما استخدمت الدراسة كذلك مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس جودة الحياة الجامعية من إعداد الباحث. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ للتنظيم الذاتي بنسبة (63.4%) ومستوى عالٍ من جودة الحياة الجامعية بنسبة (69.4%) لدى طلبة جامعة الباحة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الباحة وفقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث)، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً القدرة التنبؤية لمتغير التنظيم الذاتي في حدوث متغير جودة الحياة الجامعية بنسبة (29%). وأوصت الدراسة بأهمية تقديم برامج إرشادية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلبة الذين يُظهرون عدم التكيف مع البيئة الأكاديمية الجامعية.

**الكلمات المفتاحية:** التنظيم الذاتي، جودة الحياة الجامعية، طلبة الجامعة

### The Predictive Ability of Self-regulation to the Quality of University Life Among Sample of ALBaha University Students

Mohammad Ahmad Hassan Alsharfi

ALBaha University- Collage of Education

Associated Professor in Counseling Psychology

**Abstract:** The study aimed to investigate the rate of self-regulation and the quality of university life variables and the differences according to the gender, also the predictive ability of self-regulation to the quality of university life among sample of ALBaha University students. The sample was selected with stratified random (412) (205 males and 207 females) with mean age 20.29 and standard deviation 1.67. The study used the correlation descriptive method to achieve the aims and the instruments was built by the researcher. The results of study showed high rates of self-regulation and quality of university life (63.04) (%69.4), and there were no differences between male and female in self-regulation and quality of university life. In addition, there was high rate of predictive ability for self-regulation to the quality of university life %29. The study recommended to provide counseling programs to develop the self-regulation skills among students who show poor academic adjustment.

**Key words:** Self-regulation, Quality of university life, University students

## مُقَدِّمَة

تعدُّ المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية في حياة الطالب الجامعي؛ حيث ينتقل من مرحلة الاعتماد المباشر في التوجيه والإرشاد من قبل الوالدين والمعلمين إلى أن يكون أكثر استقلالية في الاختيارات واتخاذ القرارات التي يراها مناسبة لمستقبله المهني؛ كما أنَّ المرحلة الجامعية تكون مصدرًا مهمًا في تشكيل شخصيته لما تقدمه من بيئة أكاديمية ثرية ليس فقط في مجال تخصُّصه الدقيق وإنما كذلك في مختلف الأنشطة والفعاليات المهمة التي تسهم في تحقيق نواتج التعلم المعرفية والمهارية والقيمية.

ولذلك تعطي جميع الجامعات اهتمامًا متزايدًا بغيَّة تحسين جودة البيئة الأكاديمية بشكلٍ مستمر؛ لينعكس ذلك على مستوى طلبتها، وليكون دافعًا قويًا لهم في تحقيق إنجازاتهم الأكاديمية، والوصول للتطور المنشود في نواتج التعلم الوطنية من خلال تخريج الجامعات لقوى وطنية مؤهلة تأهيلاً مميَّزًا تستطيع أن تسهم في التقدم والتنمية المستدامة في شتى المجالات ويساعد التنظيم الذاتي للطلاب الجامعي على الاستفادة القصوى من مميزات جودة الحياة الجامعية بمختلف أشكالها سواءً في التحصيل العلمي أم في الاتصال الفعال مع أعضاء هيئة التدريس أو في العلاقة مع الزملاء، وكذلك الاستفادة من إمكانات البيئة الأكاديمية (Layag, 2023; Sun-Hee Kim, 2022). والتنظيم الذاتي بشكل عام يحتوي على عمليات معرفية وانفعالية نابغة من داخل الفرد تُوجِّهه من خلال تبني سلوكيات مُحددة تتخذ من الإمكانات البيئية والآخرين عوامل مساعدة في تحقيق الأهداف الشخصية (Wesarg et al., 2023).

وتعود الأسس النظرية لمفهوم التنظيم الذاتي إلى نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لألبرت باندورا (Bandura, 1997) الذي يؤكد وجودَ علاقةٍ حتمية تبادلية ما بين الفرد وبيئته وسلوكه، وأنَّ الفرد يسعى إلى تحقيق ذاته من خلال ضبط سلوكه وتكيفه وفقًا للأحداث والمتغيرات والامكانات البيئية، ولا يمكن للفرد أن يحقق ذلك ما لم يمتلك التنظيم والكفاءة الذاتية. لكن تانق (Teng, 2023) يرى أنَّ مصطلح "التنظيم الذاتي" ظهر أولاً من خلال علم النفس التربوي في العام (1970) لتفسير استراتيجيات مُحددة يتبعها المتعلم لتحقيق التحصيل العلمي المستهدف؛ حيث تعتمد هذه الاستراتيجيات على تنظيم الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية لتعلم مهارات تعليمية جديدة من البيئة الأكاديمية بهدف تحقيق الإنجاز الأكاديمي.

ويُعرِّف زيمرمان (Zimmerman, 1986) التنظيم الذاتي لدى المتعلمين أنه النشاط ما وراء المعرفي والانفعالي والسلوكي الذي يوظفونه في عملية التعلم الخاصة بهم لتحقيق أهداف مُحددة. وقد وصف زيمرمان (Zimmerman, 2013) التنظيم الذاتي بأنه يحتوي على ثلاث خصائص تظهر على الفرد الذي يتصف بالتنظيم الذاتي وهي: أولاً: التفكير المسبق (Forethought) الذي يشير إلى العناية والاهتمام بالأفكار والمعتقدات التي تسهم في استمرارية الدافعية الذاتية متضمِّنة تحديد الأهداف والاستراتيجيات التي تحققها. ثانياً: الأداء (Performance) وهو تركيز المتعلم على ملاحظة استراتيجيات ما وراء المعرفة لمراقبة عمليات التعلم. ثالثاً: التأمل الذاتي (Reflection) وهنا يشرح المتعلم في عمليات الحكم الذاتي وردِّات الفعل على مقارنة أدائه ومعايير الحكم على تحقيقه للمستهدفات التي سبق أن حدَّدها من قبل. ويضيف زيمرمان (Zimmerman, 2013) إلى أنَّ هناك ثلاثة مستويات من التنظيم الذاتي هي: التنظيم الذاتي الشخصي (personal self – regulation) ويشير إلى التكيف في استخدام الاستراتيجيات المعرفية الفعَّالة لمساعدة المتعلم على تخفيض مشاعر القلق في التعلم والبيئة الجامعية الجديدة، والثاني هو التنظيم الذاتي السلوكي (Behavioral Self-Regulation) ويشير إلى التكيف في استخدام استراتيجية الأداء المناسبة وذلك في الإبقاء والاستمرارية على السلوكيات الإيجابية التي تحقق الأهداف، وأخيراً التنظيم الذاتي البيئي (Environmental Self-Regulation) ويشير

إلى التكيف في استخدام البيئات ذو العلاقة بالاستراتيجية، وهو يساعد الطالب على التعامل مع الأحداث البيئية المشيئة للانتباه.

ويتفق مع هذا الاتجاه حود والزحيلي (2023) حيث يرون أن التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة يتكون من ثلاث مجالات أولها التنظيم الذاتي المعرفي الذي يتضمن القدرة على تركيز الانتباه والمرونة المعرفية في إعداد الأهداف والمراقبة الذاتية والعزو السببي والقدرة على اتخاذ القرارات. وثانيها التنظيم الذاتي للانفعالات ويظهر في القدرة على إدارة الانفعالات القوية غير السارة وكذلك التكيف مع المواقف الضاغطة. وأخيرا التنظيم الذاتي السلوكي ويعبر عن اتباع القوانين والاستراتيجيات المحددة مسبقاً وكذلك تأخير الإرضاء وضبط الاندفاعات وتنشيط الاستجابات الإيجابية نحو تحقيق الأهداف.

ويرى الباني وآخرون (Albani et al., 2023) أن الطلبة الجامعيين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي تكون لديهم القدرة المعرفية السليمة التي تساعدهم على تقدير إمكاناتهم بالطريقة السليمة واتباع الأساليب الأكثر فعالية في تنظيم الذات لتجاوز المصاعب والتحديات الأكاديمية الكثيرة سواءً أكان ذلك في البيئة الجامعية أم خارجها وكذلك امتلاك الطلبة الجامعيين لصفات التنظيم الذاتي التي تساعدهم في تحقيق أهدافهم التحصيلية وبناء الثقة في النفس من خلال تحقيق الإنجازات في المنافسات داخل الجامعة. ويؤكد سوان (Suan, 2023) أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات عالية من التنظيم الذاتي يظهرون قدرات كبيرة في تحديد أهداف واضحة يسعون لتحقيقها، كما يكون لديهم ضبط عالٍ في مراقبة سلوكياتهم الموجهة نحو تحقيق هذه الأهداف، وكذلك يظهرون فعالية معرفية كبيرة في وضع الخطط المتنوعة والصبر عليها للوصول إلى تحقيق هذه الأهداف. ويضيف سوان (Suan, 2023) أن تحقيق الإنجاز الأكاديمي يسبقه مستوى عالٍ من التنظيم الذاتي لدى الطلبة، وأن التنظيم الذاتي يساعدهم في التحكم في الظروف والمتغيرات التي قد تواجههم في أثناء الحياة الجامعية (Wesarg et al., 2020).

على الجانب الآخر يُعرّف عبد الرزاق (2022) جودة الحياة الجامعية أنها "شعور الطالب بالرضا والسعادة في البيئة الأكاديمية بكل مكوناتها، واعتقاده بقدرته على تحقيق مستوى مرتفع من الإنجاز الأكاديمي، وقدرته على إدارة الوقت والاستفادة مما توفره البيئة الأكاديمية من دعم ومساندة" (ص ٩). كما أن جودة الحياة الجامعية تعكس مدى وعي الطالب بما يمتلكه من قدرات شخصية تؤهله لتحقيق الإنجاز الأكاديمي الذي يسعى إليه، وكذلك قدرته على بناء علاقات مميزة مع زملائه وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة، بالإضافة إلى قدرته على الاستفادة من إمكانيات جامعته التي تساعده على تحقيق ما يحتاج وما يريد (العطاس وآخرون، 2021).

ويشمل مفهوم جودة الحياة الجامعية عدة عوامل أساسية هي: العلاقة والاتصال الجيدين مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، والعلاقة الجيدة مع الزملاء بالجامعة، والمشاركة الفعالة في الأنشطة الطلابية التي تصقل المواهب والقدرات، بالإضافة إلى إمكانيات البيئة الجامعية التي تساعد الطالب على تحصيل نواتج التعلم وتكوين هويته الجامعية والشخصية (Alghamdi & McGregor, 2021). وبالتالي فإن جودة الحياة الجامعية تعتمد على ما يمتلكه الطالب الجامعي من معرفه بأهمية المرحلة التعليمية التي يعيشها ومشاعر الرضا عنها، وكذلك ما يمتلكه من صفات وأنماط سلوكية ومستوى دافعية تمكنه من التكيف مع البيئة الأكاديمية والاستفادة منها في تحقيق أهدافه الأكاديمية والشخصية التي يحتاجها.

وبالنظر للأبعاد المكونة لمتغير التنظيم الذاتي نجد بأنها ترتبط بطريقة مباشرة مع الأبعاد المكونة لمتغير جودة الحياة الجامعية (العطاس وآخرون، 2021؛ ياغي والحمادي، 2022؛ سمكري، 2022؛ عبد الرزاق، 2022). فعلى سبيل

المثال: القدرة على تحديد الأهداف، والتخطيط، والرقابة الذاتية، والتقييم الذاتي بوصفها أبعاداً مُكوّنة لمتغير التنظيم الذاتي يقابلها الرضا الأكاديمي، والكفاءة الذاتية، وإدارة الوقت باعتبارها أبعاداً مُكوّنة لمتغير جودة الحياة الجامعية؛ ولذلك يمكن افتراض أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى عالياً من التنظيم الذاتي قد يحققون مستوى عالياً من جودة الحياة الجامعية. وقد أظهرت عديد من الدراسات السابقة العلاقة الارتباطية الإيجابية ما بين التنظيم الذاتي وعديد من المتغيرات المختلفة لدى عينات من طلبة الجامعات.

فقد أجرى مومني والخزعلي (2016) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التنظيم الذاتي والكشف عن القدرة التنبؤية لدى عينة من طلبة جامعة جدارا بالمملكة الأردنية الهاشمية بلغت (312) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتسيرة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يمتلكون مستوى متوسط من التنظيم الذاتي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التنظيم الذاتي لصالح الإناث، وأن التنظيم الذاتي مبنئ للحصول الدراسي حيث بلغت نسبة التباين المفسرة له في التحصيل الدراسي (0.16).

كما أجرى اليوسف (2020) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى التنظيم الذاتي، واتخاذ القرار، وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، حيث بلغت عينة الدراسة (232) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يمتلكون مستوى عالياً من التنظيم الذاتي والقدرة على اتخاذ القرار وكذلك تقدير الذات، كذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي.

وهدف دراسة شنين (2020) إلى معرفة مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة بلغت (100) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بغداد، والكشف عن الفروق بينهم وفق متغير الجنس، وأظهرت نتائج الدراسة مستوى متوسط من التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة، وكذلك عدم وجود فروق وفقاً لمتغير الجنس. كما هدفت دراسة المحل والجميل (2022) إلى معرفة مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم الرياضيات في كليات التربية الأساسية من كلا الجنسين الذكور والإناث، حيث بلغت عينة الدراسة (300) تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ من التنظيم الذاتي المعرفي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي المعرفي وفقاً لمتغير الجنس الذكور والإناث.

وهدف دراسة سن هي كيم (Sun-Hee Kim, 2022) إلى معرفة تأثير التنظيم الذاتي على الأداء الإكلينيكي لدى عينة من طلاب التمريض وطالباته بكوريا الجنوبية بلغت (302) طالباً وطالبة من السنتين الثالثة والرابعة من طلبة البكالوريوس. وقد استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي من خلال أسلوب نمذجة المعادلات الهيكلية (البنائية) لمعرفة العلاقات ما بين التنظيم الذاتي ومتغيرات الذكاء العاطفي، والتعاونية في العمل، مع الأداء الإكلينيكي. وأظهرت نتائج الدراسة بأن التنظيم الذاتي والذكاء الانفعالي والتعاونية للعمل ترتبط إحصائياً بالأداء الإكلينيكي. كما أظهرت النتائج بأن التنظيم الذاتي يعد متغيراً وسيطاً ما بين الذكاء الانفعالي والأداء الإكلينيكي، بحيث يرتبط مع الذكاء العاطفي بنسبة (62%) في حين يرتبط مع التعاونية في العمل بنسبة (25%).

أما دراسة ماجد (2023) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة ما بين الذكاء العاطفي والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (250) طالباً وطالبة، حيث استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة وقد أظهرت نتائج الدراسة مستوى عالياً لدى العينة في التنظيم الذاتي والذكاء العاطفي، ولا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية ما بين التنظيم الذاتي والذكاء العاطفي.

وهدف دراسة وحود والزحيلي (2023) معرفة العلاقة الارتباطية ما بين التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة دمشق بلغت (166) طالباً وطالبة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهدافها، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في التنظيم الذاتي لصالح الإناث. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في إدارة الانفعالات لصالح الذكور.

وهدف دراسة هيرنانديز وآخرون (Hernandez et al., 2023) إلى معرفة مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة كلية طب الأسنان بجامعة شرق مانيلا بالفلبين بلغت (338) طالباً وطالبة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة (75%) من طلبة الكلية لديهم مستوى منخفض من التنظيم الذاتي، وكانت رؤية الباحثين بأن ذلك قد يكون مؤشراً لعدم تحقق الأهداف الأكاديمية والشخصية للطلبة بالشكل المطلوب. كما تناولت الدراسات السابقة متغير جودة الحياة الجامعية مع عديد من المتغيرات المختلفة، فقد هدفت دراسة السيد (2019) تعرف مستوى جودة الحياة الجامعية بوصفها عاملاً وسيطاً بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود، حيث بلغت العينة (136) طالباً وطالبة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جودة الحياة الجامعية والاضطراب النفسي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة، وأن جودة الحياة لها دور وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات.

وهدف دراسة العطاس وآخرون (2021) الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الجامعية والدافعية للتعلم ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى، وكذلك بيان الفروق في جودة الحياة الجامعية والدافعية للتعلم ومستوى الطموح في ضوء المتغيرات التالية (الكلية، المستوى الدراسي، ومكان السكن). حيث بلغت العينة (588) طالباً بمتوسط عمري بلغ (21.74) وكشفت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ما بين جودة الحياة الجامعية والدافعية للتعلم ومستوى الطموح، وكذلك عدم وجود فروق بين درجات الطلاب في مقاييس جودة الحياة الجامعية والدافعية للتعلم ومستوى الطموح وفقاً لنوع الكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن.

وهدف دراسة مصطفى والمطيري (2021) معرفة العلاقة بين الابتكارية الانفعالية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم بلغت (478) طالبة من التخصصات الأدبية والعلمية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين الابتكارية الانفعالية وجودة الحياة الأكاديمية، وعدم وجود فروق في متغير جودة الحياة الأكاديمية وفقاً لمتغير التخصص (علمي وأدبي).

وهدف دراسة سمكري (2022) إلى معرفة مستوى جودة الحياة الأكاديمية وكذلك القدرة التنبؤية لجودة الحياة الأكاديمية بالهوية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بلغت (563) وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لتحقيق أهدافها. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعاً، كما أظهرت نتائج الدراسة أن جودة الحياة الأكاديمية لها قدرة تنبؤية بالهوية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

وهدف دراسة ياغي والحمادي (2022) إلى معرفة مستوى الرضا عن جودة الحياة الجامعية في ضوء الاتصال الأكاديمي والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة حيث بلغت العينة (2514) تكونت من (1280)

طالبًا و (1234) طالبةً من الكليات التالية (إدارة الأعمال، والعلوم والآداب، وتقنية المعلومات والحاسوب). وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ من الرضا عن جودة الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة حيث بلغت (81%) ووجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين مستوى الرضا عن جودة الحياة الجامعية والاتصال الأكاديمي، كذلك وجود فروق في الرضا عن جودة الحياة الجامعية بحسب متغير الجنس لصالح الإناث.

وهدفت دراسة عبد الرزاق (2022) الخلوصل إلى نموذج تحليل مسار يفسر العلاقات بين جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي والضرر الأكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بلغت (312) بمتوسط عمري قدره (21.05). وباعتماد على منهجية النَمذجة بالمعادلة البنائية (تحليل المسار)، أظهرت النتائج إلى وجود علاقات سالبة مباشرة ما بين جودة الحياة الأكاديمية والضرر الأكاديمي، ووجود علاقات موجبة دالة إحصائياً ما بين جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي.

ومن خلال ما تم استعراضه من الجهود البحثية السابقة يتضح بأن التنظيم الذاتي لطلبة الجامعة يرتبط بعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية مع المتغيرات التالية: القدرة على اتخاذ القرارات وتقديرات الذات (اليوسف، 2020)؛ الذكاء العاطفي والتعاونية في العمل والأداء الإكلينيكي (ماجد، 2023 ؛ Sun-Hee Kim, 2022). كما أظهر طلبة الجامعة مستوى عاليًا من التنظيم الذاتي (الحمل والجميلي، 2020؛ اليوسف، 2022؛ ماجد، 2023)؛ في حين أظهرت نتائج دراسات (شنين، 2020؛ وحود والزحيلي، 2023؛ مومي والخزعلي، 2016) مستوى متوسط من التنظيم الذاتي وأظهرت نتائج دراسة (Hernandez et al., 2023) مستوى منخفض من التنظيم الذاتي. وفيما يتعلق بالفروق وفق متغير الجنس فقد أظهرت نتائج دراسات (اليوسف، 2020؛ شنين، 2020؛ الحل والجميلي، 2022؛ ماجد، 2023) عدم وجود فروق في التنظيم الذاتي، في حين أظهرت نتائج دراسات (مومي والخزعلي، 2016؛ وحود والزحيلي، 2023) وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لمتغير الجنس لصالح الإناث. كما أظهرت نتائج دراسة (مومي والخزعلي، 2016) أن التنظيم الذاتي منبئًا للتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

أما متغير جودة الحياة الجامعية فيرتبط بعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية مع المتغيرات التالية: تقدير الذات (السيد، 2019)، الاتصال الأكاديمي (ياغي والحمادي، 2022)، التنظيم الذاتي (عبد الرزاق، 2022)؛ ويرتبط بعلاقة سلبية ذات دلالة إحصائية مع المتغيرين التاليين: الاغتراب النفسي (السيد، 2019)، والضرر الأكاديمي (عبد الرزاق، 2022)، وأظهرت نتائج دراسة (العطاس وآخرون، 2021؛ مصطفى والمطيري، 2021) عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مع متغيرات مستوى الدافعية للتعلم ومستوى الطموح، ومتغير الابتكارية الانفعالية. كما أظهر طلبة الجامعة مستوى عاليًا من جودة الحياة الجامعية (سمكري، 2022؛ ياغي والحمادي، 2022)، ووجود فروق وفقًا لمتغير الجنس لصالح الإناث (ياغي والحمادي، 2022). وأخيرًا يمكن التنبؤ بالهوية الأكاديمية من خلال متغير جودة الحياة الجامعية (سمكري، 2022).

ويرى عديد من الباحثين أن ضعف مهارات التنظيم الذاتي لدى الطالب قد تكون سببًا رئيسًا في عدم تحقيق التكيف في المرحلة الجامعية ويؤدي ذلك إلى عدم وضوح الأهداف الشخصية والأكاديمية للطلاب وعدم استفادة الطالب القصوى من مميزات المرحلة الجامعية (باعتدالله، موافي وخوجه، 2013؛ أحمد، 2020)، أيضًا من خلال خبرة الباحث الشخصية في تقديم الخدمات الإرشادية لطلبة الجامعة؛ لوحظ وجود عديد من حالات عدم التكيف في البيئة الأكاديمية للجامعة، وتشتت كثير من الحالات في ضعف التنظيم الذاتي وقد يكون ذلك السبب في ضعف تكيف الطالب مع المرحلة الجامعية، ويكون ذلك عقبه أمام شعور الطالب بجودة الحياة الجامعية المرتفعة، وبالتالي تنفرد هذه الدراسة بالكشف



عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في وجود جودة الحياة الجامعية لدى طلبة المرحلة الجامعية بالمتجمع السعدي من خلال عينة من طلبة جامعة الباحة .

### مشكلة الدراسة:

تختلف المرحلة الجامعية عن المراحل التعليمية السابقة في أنّ الطالب الجامعي يعتمد على مهارات التعلم الذاتية أكثر من التوجيه المباشر من الآخرين (Albani et al., 2023). فهو يبحث عن المعرفة في مجال تخصصه من مصادر مختلفة ويتطلب ذلك منه إنجاز عديد من المهام التحصيلية بوقت محدد وبجهد مكثف؛ ولذلك يحتاج الطالب الجامعي إلى ممارسة مهارات التنظيم الذاتي للقيام بهذه المهام بالطريقة الصحيحة؛ ومن ثم تحقيق الأهداف التي يريدها ويحتاجها (Bihun et al., 2023).

ويظهر لدى عديد من طلاب الجامعة قصور في فهم طبيعة المرحلة الجامعية وما تحتاجه من امتلاك مهارات وقدرات تساعد الطلاب على تحقيق الاستفادة الكبيرة من هذه المرحلة التعليمية المهمة (أحمد، 2020)، ولذلك فإنّ الطلبة الجامعيين ممن يكون لديهم انخفاض في التنظيم الذاتي قد لا يستطيعون تحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية بالشكل المطلوب (Hernandez et al., 2023). وكما أنهم يُظهرون مشكلات انفعالية وصعوبات في العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى عدم شعورهم بالأمان والاهتمام بوضعهم الدراسي بالجامعة (Layag, 2023). ويسعون إلى العزو السببي غير السليم لمشكلاتهم التحصيلية، وسوء إدارة الوقت، وعدم التكيف مع البيئة الأكاديمية في الجامعة (Wesarg et al., 2023). وبالتالي فهم يختلفون عن الطلبة الذين يتمتعون بالتنظيم الذاتي الذين يكونون بدرجة أعلى من التنسيق بين مختلف العمليات المعرفية والانفعالية التي تساعدهم على إدارة سلوكهم وضبطه (Teng, 2023).

ويُضعف عدم التنظيم الذاتي للطلاب الجامعي فرصة الاستفادة من إمكانيات البيئة الأكاديمية مثل الاتصال الجيد بالمدرسين والزلاء، والمساندة الأكاديمية من العاملين بالجامعة، وتحقيق خبرات التعلم والتطور المهني من خلال استخدام المعامل والمختبرات، وحضور الورش التدريبية والأنشطة الطلابية (عبد الرزاق، 2022)؛ ولذلك فإنّ جودة الحياة الجامعية تتأثر بعدة عوامل من أهمها ضعف التنظيم الذاتي لدى الطالب الجامعي (ياغي والمحادي، 2022).

ويشارك عديد من طلاب الجامعة ممن يظهر لديهم انخفاض في مستوى جودة الحياة الجامعية في مشكلات مثل: انخفاض التحصيل الأكاديمي، عدم الرضا الأكاديمي، وضعف الاتصال الفعّال مع منسوبي الجامعة والزلاء، وعدم وضوح الهوية الأكاديمية (السيد، 2019؛ عبد الرزاق، 2022). ويرى الباحث من خلال خبرته العملية في وحدة الإرشاد النفسي الطلابي بجامعة الباحة أنّ الأمر قد يعود إلى ضعف مهارات التنظيم الذاتي لدى الطالب مثل: ضعف القدرة على تحديد الأهداف وعدم وضوحها، وعدم إدارة الوقت، وضعف الرقابة الذاتية، وعدم إتباع استراتيجيات فعّالة لتحقيق الأهداف الأكاديمية والشخصية. وبالتالي يمكن للباحث صياغة أسئلة الدراسة كالاتي:

- ١- ما مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة جامعة الباحة؟
- ٢- ما مستوى جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة جامعة الباحة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث)؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث)؟
- ٥- هل توجد قدرة تنبؤية للتنظيم الذاتي بجودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة؟

## أهداف الدراسة

تكمن أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- ١- الكشف عن مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة جامعة الباحة.
- ٢- الكشف عن مستوى جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة.
- ٣- الكشف عن وجود الفروق في التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث).
- ٤- الكشف عن وجود الفروق في جودة الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث).
- ٥- الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي بجودة الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة.

## أهمية الدراسة

النظرية: تبرز في النقاط التالية:

١. تسلط الضوء على متغيرات مهمة (التنظيم الذاتي، وجودة الحياة الجامعية) تنتمي إلى علم النفس الإيجابي التي ينبغي أن يشعر بها الطالب الجامعي لتحقيق أهدافه الأكاديمية ومخرجات التعلم التي تسعى جامعاته إكسابها له.
٢. الإسهام المعرفي من خلال إثراء مجال الإرشاد في البيئة الأكاديمية الجامعية بمثل هذه الدراسة.

التطبيقية: وتبرز في التالي:

١. تسهم الدراسة في تقديم أداتين لقياس متغير التنظيم الذاتي، وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة سوف تنفري مجال القياس والإرشاد الأكاديمي.
٢. تحديد مستوى التنظيم الذاتي وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الباحة؛ مما يساهم في المساعدة على بناء البرامج الوقائية والتأهيلية الخاصة بمهارات التنظيم الذاتي التي يحتاجها طلبة الجامعة.

## حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: تمثلت الحدود الموضوعية للدراسة في متغير التنظيم الذاتي متغيراً مستقلاً منبأ ومتغير جودة الحياة الجامعية متغيراً تابعاً.

الحدود البشرية والمكانية: طُبِّقت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الباحة من مختلف الكليات (كلية التربية، وكلية الآداب، وكلية العلوم، وكلية الأعمال، وكلية الحاسبات والمعلومات، وكلية الصيدلة، وكلية العلوم الطبية التطبيقية، وكلية الطب)، ومن مختلف المستويات الدراسية (من المستوى الأول وحتى المستوى الثامن).

الحدود الزمانية: طُبِّقت أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثالث من العام الجامعي (١٤٤٥هـ).

## مصطلحات الدراسة:

التنظيم الذاتي: هو قدرة الفرد على وضع الأهداف وتحديد الخطط والمراقبة والتقييم المستمر للأداء وممارسة السلوكيات والاستراتيجيات المناسبة للوصول لتحقيق الأهداف (Zimmerman, 2013).

ويُعرفه الباحث إجرائياً بأنه مقدار ما يمارسه الطالب الجامعي من مهارات التنظيم الذاتي وهي: وضع الأهداف والتخطيط، والمراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والسلوك الإيجابي. والتي يقيسها مقياس التنظيم الذاتي من إعداد الباحث.



**جودة الحياة الجامعية:** يُعرفها عبد الرزاق (2022) "شعور الطالب بالرضا والسعادة في البيئة الأكاديمية بكل مكوناتها، واعتقاده بقدرته على تحقيق مستوى مرتفع من الانجاز الأكاديمي وقدرته على إدارة الوقت والاستفادة مما توفره البيئة الأكاديمية من دعم ومساندة" (ص. ٩).

ويعرفه الباحث إجرائيًا بأنه مقدار ما يشعر به الطالب الجامعي من الرضا الأكاديمي، والكفاءة الذاتية، والاتصال الفعال، وإدارة الوقت. والتي يقيسها مقياس جودة الحياة الجامعية من إعداد الباحث.

## الطريقة والإجراءات

### منهج الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والفارقي معًا، حيث يُستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في تحديد نوع العلاقة الارتباطية بين متغيرين كما هي في الواقع، وكذلك قدرة أحدهما على التنبؤ بالآخر، في حين يُستخدم المنهج الوصفي الفارقي في معرفة الفروق بين المجموعات في متغير ما ومعرفة أسباب الاختلاف (Glynis et al., 2012).

### مجتمع الدراسة

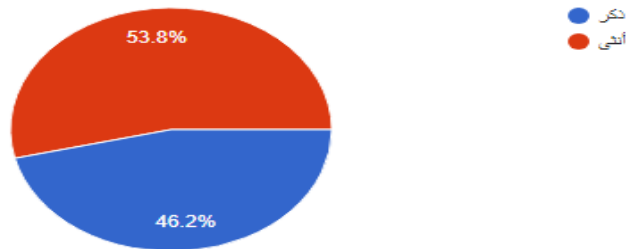
تمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة جامعة الباحة للعام الدراسي (١٤٤٥هـ) الذين بلغ عددهم الإجمالي (15143)، عدد الذكور (6694)، وعدد الإناث (8449).

### عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية حيث إن أعداد طلبة الكليات بالجامعة يختلف من كلية إلى أخرى. وقد بلغ حجم عينة الدراسة (412) طالبًا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (205) وعدد الطالبات (207) بمتوسط عمري بلغ (20.29) سنة وانحراف معياري قدره (1.67) وقد تم اختيار عينة الدراسة من الكليات التالية: (التربية، والآداب، والأعمال، والعلوم، والحاسبات والمعلومات، والهندسة، والصيدلة، وطب الأسنان، والعلوم الطبية التطبيقية، والطب). ويوضح شكل (1) النسبة المئوية للذكور والإناث الممثلين لعينة الدراسة، والجدولان (1)، (2) يوضحان خصائص عينة الدراسة وتوزيعها وفقًا للكليات التي ينتمون إليها.

### شكل 1

النسبة المئوية للذكور والإناث في عينة الدراسة



### جدول 1

خصائص عينة الدراسة

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر ذكور	205	20.20	1.74
	207	19.60	1.56

إناث	412	20.29	1.67	المجموع الكلي
<b>جدول 2</b>				
توزيع عينة الدراسة وفقاً للكليات التي ينتمون إليها.				
الكلية	العدد			
كلية التربية	47			
كلية الآداب	42			
كلية العلوم	52			
كلية الحاسبات والمعلومات	27			
كلية الهندسة	21			
كلية الصيدلة	23			
كلية طب الأسنان	36			
كلية الأعمال	62			
كلية العلوم الطبية التطبيقية	72			
كلية الطب	30			
المجموع الكلي	412			

### الأساليب الإحصائية

أُستُخدمت الأساليب الإحصائية التالية لتحقيق أهداف الدراسة:

- ١- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الصِّدق البنائي لأدوات الدراسة.
- ٢- التحليل العاملي الاستكشافي (Principal Components) لمعرفة تشبُّع فقرات المقياس على الأبعاد المكوِّنة لفقرات المقياس.
- ٣- اختبار كرونباخ ألفا لاستخراج معامل الثِّبات لأدوات الدراسة.
- ٤- النسب المئوية لمعرفة مستويات التنظيم الذاتي وجودة الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة.
- ٥- اختبار (Independent Samples T.Test) للكشف عن الفروق بين المجموعات في مُتغيِّرات الدراسة.
- ٦- اختبار الانحدار الخطي (Linear Regression) للكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في حدوث متغير جودة الحياة الجامعية.

### أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التنظيم الذاتي (من إعداد الباحث):

تمَّ إعداد مقياس التنظيم الذاتي وفقاً للخطوات التالية:

- ١- تحديد الهدف من المقياس، يهدف إلى قياس التنظيم الذاتي لدى الطالب الجامعي في ضوء التعريف الإجرائي للباحث لمتغير التنظيم الذاتي وهو : مقدار ما يمارسه الطَّالِبُ الجامعي من مهارات التنظيم الذاتي وهي: وضع الأهداف والتَّخطيط، والمراقبة الذاتِية، والتَّقييم الذاتي، والسُّلوك الإيجابي.

٢- الاطلاع على الجهود البحثية السابقة التي قامت بإعداد مقاييس التنظيم الذاتي والأطر النظرية لها وهي: (الحل والجمالي، 2022)، (عبد الرزاق، 2022)، (Gajda et al., 2022).

٣- حدّد الباحث من خلال الاطلاع على البحوث والدّراسات السابقة الأبعاد الأكثر تكويناً لمتغير التنظيم الذاتي لدى الطالب الجامعي وهي: (1) وضع الأهداف والتخطيط (2) والمراقبة الذاتية (3) والضبط الانفعالي (4) والسلوك الإيجابي.

٤- تمّ صياغة (24) فقرة تمثّل أبعاد التنظيم الذاتي لدى الطالب الجامعي كالآتي: البعد الأول: وضع الأهداف والتخطيط وتقيسه الفقرات التالية: (10، 11، 13، 16، 17). البعد الثاني المراقبة الذاتية وتقيسه الفقرات التالية: (3، 6، 8، 12، 14، 15، 23، 24). البعد الثالث الضبط الانفعالي وتقيسه الفقرات التالية: (1، 2، 4، 5، 7، 9). وأخيراً البعد الرابع السلوك الإيجابي وتقيسه الفقرات التالية: (18، 19، 20، 21، 22)، وحدّد مُدرّج ليكرت الرابعي لاستجابة عينة الدّراسة على فقرات المقياس (دائماً= 3، أحياناً= 2، نادراً= 1، أبداً= 0)، بحيث تبلغ الدرجة الكلية للمقياس (72) وحدّدت المستويات كالتالي: مرتفع = 49-72، متوسط = 29-48، منخفض = 9-28، ضعيف = 0-8.

٥- تمّ عرض الأداة على خمسة محكّمين جميعهم برتبة أستاذ، أربعة متخصصين في الإرشاد النفسي، ومتخصص في اللغة العربية. وتمّ تحديد نسبة (80%) لقبول ملائمة الفقرة للبُعد الذي تقيسه وكذلك مناسبة صياغتها اللغوية وتمّ قبول جميع فقرات المقياس من جميع المحكّمين مع الأخذ بالتعديلات المقترحة منهم سواء أكان اختصار بعض الفقرات أو إعادة صياغتها لغوياً.

٦- تمّ تطبيق المقياس على عينة الدّراسة الاستطلاعية التي بلغت (100) طالب وطالبة وفق الخصائص التالية:

### جدول 3

خصائص عينة الدّراسة الاستطلاعية

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر ذكور	50	20.55	2.04
إناث	50	19.53	1.56
المجموع الكلي	100	20.04	1.8

٧- حساب الخصائص السيكمترية للمقياس من خلال الأساليب الإحصائية التالية:

### التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التنظيم الذاتي:

تمّ حساب التحليل العاملي الاستكشافي لتحديد الأبعاد المكونة لفقرات المقياس بدقة من خلال طريقة المكونات الأساسية (Principal Components)، وقد تشبّعت فقرات المقياس على الأبعاد الأربع المكونة لمتغير التنظيم الذاتي كما هو موضّح في الجدول التالي:

### جدول 4

تشبّعات الفقرات على العوامل بعد التدوير (Varimax)

الفقرات	وضع والخطط	الأهداف المراقبة	الضبط الانفعالي	السلوك الاجبي
أشعر في بعض الأيام بأني على حافة الهاوية.	0.38			
أجد من الصعوبة التحكّم في مزاجي.	0.88			

الفقرات	وضع والتخطيط	الأهداف	المراقبة الذاتية	الضبط الانفعالي	السلوك الإيجابي
أتعامل مع الأشياء بقوة دون سبب مقنع.			0.35		
أشعر بالإحباط الشديد لدرجة أنني في كثيرٍ من الأحيان جاهز للانفجار.				0.31	
عندما أكون غاضباً، أفقد السيطرة على تصرفاتي.				0.32	
مزاجي يكون هادئاً أو منفعلاً بدون سبب واضح.			0.32		
أكون غاضباً ومنفعلاً بسهولة حينما أشعر بالتعب.				0.76	
أدخل في جدالات عندما يختلف الآخرون معي.			0.48		
أغلق الأبواب بقوة عندما أكون غاضباً.				0.49	
عندما يكون لدي هدف، أقوم بعمل خطة لتحقيقه.	0.36				
أفكر فيما سيحدث قبل أن أضغ الخططة.	0.32				
أفكر في أخطائي لأتأكد من عدم تكرارها مرةً أخرى.			0.71		
أقضي بعض الوقت في التفكير حول كيفية تحقيق أهدائي..	0.31				
أفكر في النتائج المستقبلية لتصرفاتي.			0.40		
بمجرد أن أرى الأمور لا تسير على ما يرام، أفعل شيئاً حيال ذلك.			0.38		
لقد وضعت خططي قيد التنفيذ.	0.37				
أقوم بتطوير خطة لجميع أهدائي المهمة.	0.34				
أبقي العمل على مهمتي حتى أنتهي منها.				0.31	
أشعر بالملل الشديد بعد بضع دقائق حينما يكون من المفترض علي أن انتظر أو أبقى هادئاً.				0.46	
يبدو أنني لا أستطيع التوقف عن الحركة الزائدة.				0.51	
أجد صعوبةً في البقاء جالساً عند تناول الطعام سواءً في الجامعة أم في المنزل.				0.37	
أجد من الصعوبة تركيز الانتباه على أداء مهامتي.			0.40		
في أغلب الأحيان، لا أهتم بما أفعله.			0.32		
الأشياء الصغيرة تشتت انتباهي عندما أقوم بعملٍ ما أو أقوم بمهامي الدراسية.					

ويظهر من جدول التحليل العاملي بعد التدوير (Vairmax) تشبُّعات فقرات المقياس على أربعة عوامل؛ العامل الأول: يقيس وضع الأهداف والتخطيط، وقد تشبَّعت عليه الفقرات التالية: (10، 11، 13، 16، 17). والعامل الثاني: يقيس المراقبة الذاتية، وقد تشبَّعت عليه الفقرات التالية: (3، 6، 8، 12، 14، 15، 23، 24). والعامل الثالث: الضبط الانفعالي، وقد تشبَّعت عليه الفقرات التالية: (1، 2، 4، 5، 7، 9). والعامل الأخير السلوك الإيجابي وقد تشبَّعت عليه الفقرات التالية: (18، 19، 20، 21، 22). وقد تمَّ تحديد قيمة تشبع العبارة (0.30) وفقاً لمحك جليفورد في الحكم على انتماء فقرات المقياس للعوامل المكونة لبناء المقياس.

## جدول 5

قيم الجذر الكامن ونسبة التباين المفسرة للعوامل المكونة لفقرات مقياس التنظيم الذاتي

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	النسبة التجميعية للتباين
1	5.07	23.05	23.05
2	3.91	17.67	40.82
3	2.77	12.59	53.42
4	1.42	6.45	59.87

وتوضح النتائج أنَّ العامل الأول: وضع الأهداف والتخطيط؛ بلغ الجذر الكامن له (5.07) وقد بلغ تفسيره من التباين في درجة المقياس (23.05)، أمَّا العامل الثاني: المراقبة الذاتية فقد بلغ الجذر الكامن له (3.91) وقد فسّر ما نسبته (17.67) من التباين في درجة المقياس. والعامل الثالث: الضبط الانفعالي بلغ جذره الكامن (2.77) وفسّر ما نسبته (12.59)، وأخيرًا العامل الرابع: السلوك الإيجابي بلغ جذره الكامن (1.42) وفسّر ما نسبته من التباين في درجة المقياس (6.45).

## صدق الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الذاتي:

تمّ حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، والفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد للمقياس والدرجة الكلية للمقياس.

## جدول 6

معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
أشعر في بعض الأيام بأني على حافة الهاوية.	**0.54
أجد من الصعوبة التحكّم في مزاجي.	**0.59
أتعامل مع الأشياء بقوة دون سبب مقنع.	**0.65
أشعر بالإحباط الشديد لدرجة أنني في كثيرٍ من الأحيان جاهز للانفجار.	**0.60
عندما أكون غاضبًا، أفقد السيطرة على تصرفاتي.	**0.57
مزاجي يكون هادئًا ومنفعلًا بدون سبب واضح.	**0.65
أكون غاضبًا ومنفعلًا بسهولة حينما أشعر بالتعب.	**0.62
أدخل في جدالات عندما يختلف الآخرون معي.	**0.48
أغلق الأبواب بقوة عندما أكون غاضبًا.	**0.51
عندما يكون لدي هدف، أقوم بعمل خطة لتحقيقه.	**0.36
أفكر في ما سيحدث قبل أن أضع الخطة.	**0.39
أفكر في أخطائي لأتأكد من عدم تكرارها مرة أخرى.	**0.26
أقضي بعض الوقت في التفكير حول كيفية تحقيق أهدافي..	**0.42
أفكر في النتائج المستقبلية لتصرفاتي.	**0.34
بمجرد أن أرى الأمور لا تسير على ما يرام، أفعل شيئًا حيال ذلك.	**0.61
لقد وضعت خططي قيد التنفيذ.	**0.33
أقوم بتطوير خطة لجميع أهدافي المهمة.	**0.44
أبقي العمل على مهمتي حتى أنتهي منها.	**0.33
	**0.50

معامل ارتباط بيرسون	الفقرة
**0.34	أشعر بالملل الشديد بعد بضع دقائق حينما يكون من المفترض علي أن انتظر أو أبقى هادئاً.
**0.30	يبدو أنني لا أستطيع التوقف عن الحركة الزائدة.
**0.52	أجد صعوبة في البقاء جالساً عند تناول الطعام سواء في الجامعة أم في المنزل.
**0.65	أجد من الصعوبة تركيز الانتباه على أداء مهامى.
**0.51	في أغلب الأحيان، لا أهتم بما أفعله.
	الأشياء الصغيرة تشتت انتباهى عندما أقوم بعمل ما أو أقوم بمهامى الدراسية.

وتظهر النتائج معاملات ارتباط عالية ما بين الفقرات والدرجة الكلية للاختبار تراوحت ما بين 0.26 – 0.65 وعند مستوى دلالة = 0.01

## جدول 7

معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والأبعاد التي تنتمي إليها لمقياس التنظيم الذاتي.

المعامل	الفقرة	البعد
**0.79	عندما يكون لدي هدف، أقوم بعمل خطة لتحقيقه	وضع الأهداف والتخطيط
**0.80	أفكر فيما سيحدث قبل أن أضع الخطة	
**0.82	أفضي بعض الوقت في التفكير حول كيفية تحقيق أهدافى	
**0.75	لقد وضعت خطتي قيد التنفيذ	
**0.78	أقوم بتطوير خطة لجميع أهدافى المهمة	المراقبة الذاتية
**0.62	أتعامل مع الأشياء بقوة دون سبب مقنع	
**0.69	مزاجى يكون هادئاً ومنفعلاً بدون سبب واضح	
**0.58	أدخل في جدالات عندما يختلف الآخرون معى	
**0.33	أفكر في أخطائى لأتأكد من عدم تكرارها مرة أخرى	
**0.39	أفكر في النتائج المستقبلية لتصرفاتى	
**0.26	بمجرد أن أرى الأمور لا تسير على ما يرام، أفعل شيئاً حيال ذلك	
**0.66	في أغلب الأحيان، لا أهتم بما أفعله	
**0.54	الأشياء الصغيرة تشتت انتباهى عندما أقوم بعمل ما أو أقوم بمهامى الدراسية	الضبط الانفعالي
**0.62	أشعر في بعض الأيام بأني على حافة الهاوية	
**0.79	أجد من الصعوبة التحكم في مزاجى	
**0.79	أشعر بالإحباط الشديد لدرجة أنني في كثير من الأحيان جاهز للانفجار	
**0.78	عندما أكون غاضباً، أفقد السيطرة على تصرفاتى	
**0.72	أكون غاضباً ومنفعلاً بسهولة حينما أشعر بالتعب	
**0.64	أغلق الأبواب بقوة عندما أكون غاضباً	السلوك الإيجابي
**0.49	أبقي العمل على مهمتى حتى أنتهي منها	
**0.66	أشعر بالملل الشديد بعد بضع دقائق حينما يكون من المفترض علي أن انتظر أو أبقى هادئاً	
**0.76	يبدو أنني لا أستطيع التوقف عن الحركة الزائدة	
**0.77	أجد صعوبة في البقاء جالساً عند تناول الطعام سواء في الجامعة أم في المنزل	
**0.49	أجد من الصعوبة تركيز الانتباه على أداء مهامى	



وتُظهر النتائج معاملات ارتباط عالية ما بين الأبعاد الفرعية للمقياس والفقرات التي تنتمي إليها حيث تراوحت الدرجات ما بين (0.82 - 0.26). وعند مستوى دلالة = 0.01

## جدول 8

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي.

المعامل ارتباط بيرسون	البعد
**0.49	البعد الأول : وضع الأهداف والتخطيط.
**0.90	البعد الثاني: المراقبة الذاتية.
**0.79	البعد الثالث: الضبط الانفعالي.
**0.64	البعد الرابع: السلوك الإيجابي.

وتُظهر النتائج معاملات ارتباط عالية ما بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.49 - 0.90) وعند مستوى دلالة = 0.01

## ثبات مقياس التنظيم الذاتي

تمّ حساب معامل ثبات أبعاد المقياس الفرعية وكذلك ثبات المقياس الكلي، وقد تراوحت قيم معامل ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس التنظيم الذاتي ما بين (0.85 - 0.58). وثبات المقياس الكلي = 0.85

## جدول 9

ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس التنظيم الذاتي

ألفا كرونباخ	البعد
.85	وضع الأهداف والتخطيط
.63	المراقبة الذاتية
.82	الضبط الانفعالي
.58	السلوك الإيجابي
.85	الكلي

## ثانياً: مقياس جودة الحياة الجامعية (إعداد الباحث):

تمّ إعداد مقياس جودة الحياة الجامعية وفقاً للخطوات التالية:

١. تحديد الهدف من المقياس، بحيث يهدف إلى قياس جودة الحياة الجامعية لدى الطالب الجامعي في ضوء التعريف الإجرائي للباحث لمتغير جودة الحياة الجامعية وهو: مقدار ما يشعر به الطالب الجامعي من الرضا الأكاديمي، والكفاءة الذاتية، والاتصال الفعال، وإدارة الوقت.
٢. الاطلاع على الجهود البحثية السابقة التي قامت بإعداد مقاييس جودة الحياة الجامعية والأطر النظرية لها وهي: (العطاس وآخرون، 2021)، (ياغي والمحمادي، 2022)، (سمكري، 2022)، (عبد الرزاق، 2022).
٣. حدّد الباحث من خلال البحوث والدراستات السابقة الأبعاد الأكثر تكويناً لمتغير جودة الحياة الجامعية وهي: (1) الرضا الأكاديمي (2) والكفاءة الذاتية (3) والاتصال الفعال (4) وإدارة الوقت.
٤. تمّ صياغة (15) فقرة تمثّل أبعاد متغير جودة الحياة الجامعية لدى الطالب الجامعي كالآتي: البعد الأول: الرضا الأكاديمي وتقيسه الفقرات التالية: (3، 5، 15). البعد الثاني: الكفاءة الذاتية وتقيسه الفقرات التالية: (1،

2، 13). البعد الثالث: الاتصال الفعال وتقيسه الفقرات التالية: (4، 10، 12، 14). وأخيرًا البعد الرابع إدارة الوقت وتقيسه الفقرات التالية: (6، 7، 8، 9، 11)، واستُخدم مُدرّج ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس (دائمًا = 4، غالبًا = 3، أحيانًا = 2، نادرًا = 1، أبدًا = 0)، بحيث تبلغ الدرجة الكلية للمقياس (60). وحُدّدت المستويات كالتالي: مرتفع = 49-60، متوسط = 29-48، منخفض = 18-28، ضعيف = 0-17.

5. تمّ عرضُ الأداة على خمسة محكّمين جميعهم برتبة أستاذ، أربعة متخصصين في الإرشاد النفسي ومتخصّص في اللغة العربية. وتمّ تحديد نسبة (80%) لقبول ملائمة الفقرة للبعد الذي تقيسه وكذلك مناسبة صياغتها اللغوية، وتمّ قبول جميع فقرات المقياس من جميع المحكّمين مع الأخذ بالتّعديلات المقترحة منهم سواءً على اختصار بعض الفقرات أم إعادة صياغتها لغويًا.

6. تمّ تطبيق المقياس على عينة الدّراسة الاستطلاعية التي بلغت (100) طالب وطالبة وفق الخصائص التالية:

#### جدول 10

خصائص عينة الدّراسة الاستطلاعية

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر ذكور	50	20.55	2.04
إناث	50	19.53	1.56
المجموع الكلي	100	20.04	1.8

٧- حساب الخصائص السيكمترية للمقياس من خلال الأساليب الإحصائية التالية:

#### التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس جودة الحياة الجامعية:

تمّ حساب التحليل العاملي الاستكشافي لتحديد الأبعاد المكونة لفقرات المقياس بدقة من خلال طريقة المكونات الأساسية (Principal Components)، وقد تشبّعت فقرات المقياس على الأبعاد الأربع المكوّنة لمتغير جودة الحياة الجامعية كما هو موضّح في الجدول التالي:

#### جدول 11

تشبّعات الفقرات على العوامل بعد التدوير (Varimax)

الفقرات	الرضا الأكاديمي	الكفاءة الذاتيّة	الاتصال الفعال	إدارة الوقت
أستطيع أن أحقق النجاح في دراستي الجامعية.		0.45		
عدد ساعات المذاكرة مناسب.		0.40		
مستمتع بالدّراسة في الجامعة.	0.34			
راضٍ عن المساندة التي يقدمها لي زملائي بالجامعة.			0.48	
راضٍ عن قدرتي في المذاكرة وأداء التكاليفات الجامعية.	0.32			
أحرص على تناول الغذاء بشكلٍ منتظم وصحي.				0.52
أنجز مهامّي في الوقت المحدد.				0.48

الفقرات	الرضا الأكاديمي	الكفاءة الذاتية	الاتصال	إدارة الوقت
لدي وقت في الترويح عن نفسي.				0.37
لدي الوقت الكافي لمراجعة محاضراتي.				0.38
أهتم بالمشاركة في الأنشطة الطلابية بالجامعة.			0.39	
لا أجد صعوبة في تنظيم وقتي بالجامعة.				0.61
أشعر بأنني محبوب من أغلب زملاء.			0.33	
استطيع ضبط انفعالاتي بالرغم من الضغوطات.		0.37		
أستفيد من الخدمات الصحية التي تقدمها الجامعة.			0.68	
أشعر بالرضا والاستقرار.	0.34			

ويظهر من جدول التحليل العاملي بُعد التدوير (Vairmax) تشبعت فقرات المقياس على أربعة عوامل؛ العامل الأول: يقيس الرضا الأكاديمي، وقد تشبعت عليه الفقرات التالية: (3، 5، 15). والعامل الثاني: يقيس الكفاءة الذاتية وقد تشبعت عليه الفقرات التالية: (1، 2، 13). والعامل الثالث: الاتصال الفعال، وقد تشبعت عليه الفقرات التالية: (4، 10، 12، 14). والعامل الرابع إدارة الوقت وقد تشبعت عليه الفقرات التالية: (6، 7، 8، 9، 11). وقد تم تحديد قيمة تشبع الفقرة (0.30) وفقاً لمحك جليغورد في الحكم على انتماء فقرات المقياس للعوامل المكونة لبناء المقياس.

## جدول 12

قيم الجذر الكامن ونسبة التباين المفسرة للعوامل المكونة لفقرات مقياس جودة الحياة الجامعية.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	النسبة التجميعية للتباين
1	4.74	22.29	22.29
2	4.31	20.29	42.59
3	3.53	16.60	59.19
4	2.76	12.97	72.16

وتوضح النتائج أن الجذر الكامن للعامل الأول الرضا الأكاديمي (4.74) وقد بلغ تفسيره من التباين في درجة المقياس (22.29)، أما العامل الثاني الكفاءة الذاتية فقد بلغ الجذر الكامن (4.31) وقد فسر ما نسبته (20.29) من التباين في درجة المقياس. الجذر الكامن للعامل الثالث الاتصال الفعال (3.53) وفسر ما نسبته (16.60)، وأخيراً العامل الرابع: إدارة الوقت بلغ جذره الكامن (2.76) وفسر ما نسبته من التباين في درجة المقياس (12.97).

## صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة الجامعية:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، والفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد للمقياس والدرجة الكلية للمقياس.

## جدول 13

معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الجامعية.

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
أستطيع أن أحقق النجاح في دراستي الجامعية.	**0.68
عدد ساعات المذاكرة مناسب.	**0.66

معامل ارتباط بيرسون	الفقرة
**0.73	مستمتع بالدراسة في الجامعة.
**0.74	راضي عن المساندة التي يقدمها لي زملائي بالجامعة.
**0.73	راضي عن قدرتي في المذاكرة وأداء التكاليفات الجامعية
**0.77	أحرص على تناول الغذاء بشكلٍ منتظمٍ وصحي.
**0.65	أنجز مهامتي في الوقت المحدد.
**0.74	لدي وقت في الترويح عن نفسي.
**0.51	لدي الوقت الكافي لمراجعة محاضراتي.
**0.76	أهتم بالمشاركة في الأنشطة الطلابية بالجامعة.
**0.67	لا أجد صعوبة في تنظيم وقتي بالجامعة.
**0.70	أشعر بأنني محبوب من أغلب زملاء.
**0.66	أستطيع ضبط انفعالاتي رغم الضغوطات.
**0.69	أستفيد من الخدمات الصحية التي تقدمها الجامعة.
**0.77	أشعر بالرضا والاستقرار.

وتظهر النتائج معاملات ارتباط عالية ما بين الفقرات والدرجة الكلية للاختبار تراوحت ما بين (0.65 – 0.77) وعند مستوى دلالة = 0.01

#### جدول 14

معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والأبعاد التي تنتمي لمقياس جودة الحياة الجامعية.

المعامل	الفقرة	البعد
**0.85	مستمتع بالدراسة في الجامعة.	الرضا الأكاديمي
**0.85	راضي عن قدرتي في المذاكرة وأداء التكاليفات الجامعية	
**0.81	أشعر بالرضا والاستقرار	
**0.80	أستطيع أن أحقق النجاح في دراستي الجامعية	الكفاءة الذاتية
**0.78	عدد ساعات المذاكرة مناسب	
**0.68	أستطيع ضبط انفعالاتي بالرغم من الضغوطات	
**0.77	راضي عن المساندة التي يقدمها لي زملائي بالجامعة	الاتصال الفعال
**0.78	أهتم بالمشاركة في الأنشطة الطلابية بالجامعة	
**0.73	أشعر بأنني محبوب من أغلب زملاء	
**0.78	أستفيد من الخدمات الصحية التي تقدمها الجامعة	
**0.81	أحرص على تناول الغذاء بشكلٍ منتظمٍ وصحي	إدارة الوقت
**0.71	أنجز مهامتي في الوقت المحدد	
**0.76	لدي وقت للترويح عن نفسي	
**0.77	لدي الوقت الكافي لمراجعة محاضراتي	
**0.75	لا أجد صعوبة في تنظيم وقتي بالجامعة	

وتُظهر النتائج معاملات ارتباط عالية ما بين الأبعاد الفرعية للمقياس والفقرات التي تنتمي إليها حيث تراوحت الدرجات ما بين (0.68 – 0.85). وعند مستوى دلالة = 0.01

## جدول 15

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الجامعية.

المعامل ارتباط بيرسون	البعد
**0.88	البعد الأول : الرضا الأكاديمي .
**0.89	البعد الثاني: الكفاءة الذاتية.
**0.89	البعد الثالث: الاتصال فعال.
**0.94	البعد الرابع: إدارة الوقت

وتُظهر النتائجُ معاملات ارتباط عالية ما بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين 0.88 – 0.94 وعند مستوى دلالة = 0.01

## ثبات مقياس جودة الحياة الجامعية

تمَّ حسابُ معامل ثبات أبعاد المقياس الفرعية وكذلك ثبات المقياس الكلي، وقد تراوحت قيمُ معامل ثبات الأبعاد الفرعية ما بين (0.92 - 0.62). وثبات المقياس الكلي (0.92).

## جدول 16

ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة الجامعية

ألفا كرونباخ	البعد
.78	الرضا الأكاديمي
.62	الكفاءة الذاتية
.76	الاتصال الفعال
.82	إدارة الوقت
.92	الكلي

## نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول وهو "ما مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة جامعة الباحة؟" فقد أظهرت نتيجة الإحصاء الوصفي أن نسبة التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة الباحة جاءت بمستوى عالٍ حيث بلغت (63.4%). ويوضح جدول (17) مستويات التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة.

## جدول 17

مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة جامعة الباحة.

المتغير	العدد	النسبة المئوية
التنظيم الذاتي	412	%63.4
الذكور	205	%49.8
الإناث	207	%50.2

وتتفق نتيجة هذا السؤال مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت مستوى عاليًا من التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة مثل دراسة اليوسف (2020)، المحل والجميل (2022)، ماجد (2023). وتختلف مع نتائج دراسات: شنين (2020)، وحود والرحيلي (2023)، مومني والخزعلي (2016) التي أظهرت مستوى متوسطًا من التنظيم الذاتي

لدى طلبة الجامعة، أما دراسة هيرنانديز وآخرون (Hernandez et al., 2023) فقد أظهرت نتائجها مستوى منخفضاً من التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة.

ويرى الباحث أن نتيجة هذا السؤال تُعبر عن مدى امتلاك طلبة جامعة الباحة للوعي بأهمية المرحلة الجامعية وأنها مرحلة التخطيط للمستقبل المهني وتكوين الهوية الأكاديمية ذات الكفاءة العالية، وبالتالي فإن ممارسة مهارات التنظيم الذاتي في أثناء فترة الجامعة بكل متطلباتها أمرٌ مهم لتحقيق الإنجاز الأكاديمي، والنمو، والتطور الشخصي، والمهني. كذلك يرى الباحث أن امتلاك طلبة جامعة الباحة للتنظيم الذاتي بمستوى عالٍ قد يعود للدور الكبير والإيجابي للمصادر التعليمية في التنظيم الذاتي وهي: الآباء والمعلمين والقرناء؛ حيث يؤكد ويزارج وآخرون (Wesarg et al., 2023) على أن التأثير الفعّال لمصادر تعليم التنظيم الذاتي تظهر لدى الفرد في أثناء مواجهة الخبرات الحياتية التي تكون بمثابة تحديات للفرد وكذلك الحاجة لتحقيق الذات أو الإنجاز الأكاديمي كما يعيشها الطالب في المرحلة الجامعية. ويعتقد الباحث بأن ظهور ضعف مهارات التنظيم الذاتي لدى بعض طلبة جامعة الباحة يعود في المقام الأول إلى القصور المعرفي لدى الطالب في اختلاف المرحلة الجامعية عن غيرها من المراحل التعليمية السابقة وما تحتاجه من امتلاك مهارات التنظيم الذاتي التي تساعد الطالب على تحقيق النجاح الأكاديمي، وكذلك عدم التواصل الفعّال من قبل الطالب مع مسؤولي الإرشاد الأكاديمي بالجامعة لطلب التوجيه اللازم وحضور البرامج والأنشطة الطلابية التي تستهدف تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، وتؤكد ذلك دراسة هيرنانديز وآخرون (Hernandez et al., 2023) أن انخفاض مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة يعود إلى القصور المعرفي لأهمية المرحلة التعليمية التي يعيشها الطلبة؛ مما يؤدي إلى عدم ممارسة مهارات التنظيم الذاتي.

وللإجابة عن سؤال الدراسة الثاني "ما مستوى جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة؟". وقد أظهرت نتيجة الإحصاء الوصفي بأن جودة الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الباحة جاءت بمستوى عالٍ حيث بلغت النسبة (69.4%). ويوضح جدول رقم (18) النسب المئوية لمتغير جودة الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة.

## جدول 18

مستوى جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة.

المتغير	العدد	النسبة المئوية
جودة الحياة الجامعية	412	69.4%
الذكور	205	49.1%
الإناث	207	50.9%

وتتفق نتيجة هذا السؤال مع نتائج الدراسات السابقة سمكري (2022)، ياغي والحمادي (2022) في المستوى العالي لجودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة. ويرى الباحث أن مستوى جودة الحياة الجامعية المرتفع لدى طلبة جامعة الباحة يعود سببه إلى ما يمتلكه الطلبة من جوانب معرفية مهمة تعبر عن مدى إدراكهم بأهمية المرحلة التعليمية التي ينتمون إليها ومدى تقبلهم لها؛ وبذلك فهم يشعرون بالرضا الأكاديمي، وكذلك قدراتهم الشخصية الجيدة التي تظهر الكفاءة الذاتية والقدرة على إدارة الوقت في تحقيق الإنجاز الأكاديمي. وبالعودة لنتيجة السؤال الأول للدراسة؛ لاحظ أن ارتفاع مستوى جودة الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الباحة يعكس مستوى التنظيم الذاتي المرتفع لديهم، فالكفاءة الذاتية والاتصال الفعّال بمنسوبي الجامعة وحسن إدارة الوقت تجعلهم أكثر تحكُّمًا بالمتغيرات والظروف التي تواجههم في البيئة



الأكاديمية وبالتالي يحققون مستوى عاليًا من جودة الحياة الجامعية. وأشار ويزارج وآخرون (Wesarg et al., 2023) بأن الأفراد الذين يمتلكون تنظيمًا ذاتيًا عاليًا يستطيعون التحكم والتعامل مع الظروف والمتغيرات بشكل سليم.

أما الإجابة عن سؤال الدراسة الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة جامعة الباحة وفقًا لمتغير النوع (ذكور، وإناث)؟" استخدم الباحث اختبار الفروق بين المتوسطات-Independent Samples T Test وأظهرت نتائج الاختبار عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة وفقًا لمتغير النوع (ذكور، وإناث).

## جدول 19

اختبار Independent-Samples T Test للفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي.

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الذكور	205	72.65	11.07	1.049	0.44
الإناث	207	71.54	10.45		

وتتفق نتيجة السؤال مع نتائج الدراسات التالية: اليوسف (2020)، شنين (2020)، المحل والجميل (2022)، ماجد (2023) في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في التنظيم الذاتي، في حين أظهرت دراستا مومني والخزعلي (2016)، وحود والزحيلي (2023) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لصالح الإناث، ورأت الدراستان أن أسباب وجود هذه الفروق بين الجنسين يعود إلى أن الإناث يُظهرن دافعية أكثر للإنجاز الأكاديمي مقارنة مع الذكور وكذلك الإناث يكونون أكثر تنظيمًا والتزامًا بتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية من الذكور. في حين يرى الباحث أن نتيجة هذا السؤال تفسر أن طلبة جامعة الباحة من الذكور والإناث يمارسون مهارات التنظيم الذاتي لتحقيق إنجازهم الأكاديمي واحتياجاتهم الشخصية في أثناء المرحلة الجامعية بشكل متساو؛ ولذلك لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لمتغير الجنس.

وللإجابة عن سؤال الدراسة الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة وفقًا لمتغير النوع (ذكور، وإناث)؟" استخدم الباحث اختبار الفروق بين المتوسطات (Independent-Samples T Test) وأظهرت نتائج الاختبار عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة وفقًا لمتغير النوع (ذكور، وإناث).

## جدول 20

اختبار Independent-Samples T Test للفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة الجامعية.

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الذكور	205	39.15	13.19	-2.28	0.526
الإناث	207	41.98	11.91		

وتختلف نتيجة هذا السؤال مع دراسة ياغي والمحادي (2022) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير جودة الحياة الجامعية لصالح الإناث. وقد عزت الدراسة سبب وجود هذه الفروق أن الطالبات أكثر اهتمامًا بالدراسة والاتصال الأكاديمي من الطلاب، وكذلك لا يُطلب منهم القيام بمسؤوليات خارج التكاليف الجامعية. في حين يرى الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير جودة الحياة الجامعية بين الذكور والإناث من طلبة جامعة

الباحة يعود إلى المستوى العالي في جودة الحياة الجامعية لدى الجنسين على جميع الأبعاد وهي: الرضا الأكاديمي، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والاتصال الفعال مع منسوبي الجامعة، وإدارة الوقت الجيدة في أثناء الدراسة الجامعية.

وللإجابة عن سؤال الدراسة الخامس "هل توجد قدرة تنبؤية للتنظيم الذاتي في جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة؟". أظهر اختبار معامل الانحدار البسيط (Linear Regression) القدرة التنبؤية لمتغير التنظيم الذاتي في وجود متغير جودة الحياة الجامعية لدى عينة من طلبة جامعة الباحة، حيث بلغ مقدار التنبؤ:  $F(166.56)=18941.406$ ,  $P<0.01$ , Adjusted R Square= 0.29. والجداول التالية توضح نتائج اختبار معامل الانحدار البسيط.

## جدول 21

نموذج معامل الانحدار للتنظيم الذاتي.

النموذج	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري
1	0.53	0.28	0.29	10.66396

## جدول 22

تحليل التباين لمعامل الانحدار للتنظيم الذاتي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانحدار	18941.40	1	18941.40		
البواقي	46625.26	410	113.720	166.56	0.01
الكل	65566.66	411			

## جدول 23

تحليل الانحدار الخطي البسيط لمتغير جودة الحياة الجامعية على متغير التنظيم الذاتي.

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا (B)	ت (t)	الدلالة
الثابت	-4.878	3.561		-1.370	0.171
التنظيم الذاتي	0.630	0.049	0.537	12.906	0.00

وتُظهر نتيجة هذا السؤال القدرة التنبؤية لمتغير التنظيم الذاتي في حدوث متغير جودة الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الباحة. ويعني ذلك أنَّ ممارسة أبعاد التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة الباحة جعلهم يشعرون بمستوى عالٍ من جودة الحياة الجامعية، وبالتالي فهم أكثر تكيفًا مع البيئة الأكاديمية ويقودهم التنظيم الذاتي إلى الاستفادة القصوى مما توفره البيئة الأكاديمية الجامعية من خدمات تعليمية وأنشطة ودورات تدريبية، وكذلك يُظهرون تحكُّمًا بالظروف والمتغيرات التي قد تواجههم في أثناء المرحلة الجامعية ويتغلبون عليها لتحقيق احتياجاتهم المهنية وإنجازهم الأكاديمي.

## توصيات الدراسة

في ضوء ما خلُصت إليه نتائج الدراسة يمكن التوصية بالآتي:

١. تقديم برامج إرشادية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلبة الذين يُظهرون عدم التكيف مع البيئة الأكاديمية الجامعية أو ضعف في التحصيل الأكاديمي أو أي مشكلة قد تعيق الطالب في تحقيق الإنجاز الأكاديمي والشخصي في المرحلة الجامعية.

٢. ضرورة الاهتمام بتقديم خدمات إرشادية للطلاب في مرحلة التعلم الجامعي.

## دراسات مقترحة

١. دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتي والتَّحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة مع تحليل دور جودة الحياة الجامعية بوصفها وسيطاً.
٢. دراسة دور التنظيم الذاتي في تعزيز الصحة النفسية والحد من التوتر والقلق لدى طلبة الجامعة، وربط ذلك بجودة الحياة الجامعية.
٣. دراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في مستويات التنظيم الذاتي وجودة الحياة الجامعية، ومدى ارتباط ذلك بالسياق الثقافي والاجتماعي.
٤. تصميم برنامج تدريبي لتعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلبة، وقياس تأثيره على جودة حياتهم الجامعية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أحمد، هبة عبد المحسن. (٢٠٢٠). استخدام بيئة تعلم افتراضية في تدريس الاقتصاد المنزلي وأثرها في تنمية التحصيل المعرفي ومهارات التنظيم الذاتي وتحسين جودة الحياة لدى طالبات شعبة التأهيل التربوي بكلية التربية بسوهاج. *دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٦ (٢)، ٤٨٧ - ٥٤٦
- السيد، وائل السيد حامد. (٢٠١٩). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٥ (٢)، ١٤٤-١٦٠. <https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2019.5.2.4>
- العطاس، عبدالله. جمل الليل، محمد. مخيمر، هشام. (٢٠٢١). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى. *المجلة التربوية - جامعه سوهاج*، ٩١ (٦)، ٢٧١٨ - ٢٧٧١.
- المحل، أشرف عبد محمد، الجميلي، هاشم محمد. (٢٠٢٢). مهارات التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم الرياضيات في كليات التربية الأساسية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٢٨ (١١٧)، ٣٩ - ٥٧.
- اليوسف، رامي محمود. (٢٠٢٠). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والعلاقة الارتباطية بينهما. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٨ (٤)، ٦٧ - ٨٩.
- باعدالله، فاتن حسن عمر، موافي، سحر محمد عز الدين، وخوجه، خديجة محمد أمين. (٢٠١٣). *العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد التنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز - جدة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز.
- سمكري، أزهار ياسين. (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية لجودة الحياة الأكاديمية بالهوية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، ١٥ (٣)، ٦٩ - ٩٢.
- شنين، حسين. (٢٠٢٠). التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية بالقادسية*، ١٢ (١)، ١٢ - ٣٣.
- ماجد، هدلة يحيى. (٢٠٢٣). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي*، ١٥ (٥٢)، ٣٧٤ - ٣٩٥.

- عبد الرزاق، مصطفى محمد. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات بين جودة الحياة الأكاديمية والتنظيم الذاتي والضعف الأكاديمي لدى طلاب جامعة الأزهر. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٠ (٢٣)، ١-٥٤.
- مصطفى، فتحى محمود. المطيري، تواسيف فرحان. (٢٠٢١). الابتكارية الانفعالية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٤ (٣)، ١٣٥٤ - ١٣٩٧.
- مومني، عبد اللطيف ، خزعلي، محمد. (٢٠١٦). التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس*، ١٠ (٣)، ٤٦١ - ٤٧٥.
- وحدود، رولا والزحيلي، غسان . (٢٠٢٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، ٣٩ (٣)، ١٠١ - ١١٦.
- ياغي، إيمان عبد المطلب، الحمادي، صفاء معيلي. (٢٠٢٢). الرضا عن جودة الحياة الجامعية في ضوء الاتصال الأكاديمي في جامعة الملك عبد العزيز. *المجلة العربية للنشر العلمي*، ٤٠ (٢)، ٩٧٦ - ١٠١٣.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abdel-Razzaq, Mustafa Muhammad. (2022). Modeling the relationships between academic quality of life, self-regulation, and academic boredom among Al-Azhar University students. *Journal of Scientific Research in Education*, 10 (23), 1-54.
- Ahmed, Heba Abdel Mohsen. (2020). Using a virtual learning environment in teaching home economics and its impact on developing cognitive achievement, self-organization skills, and improving the quality of life among female students of the Educational Rehabilitation Department at the Faculty of Education in Sohag. *Educational and Social Studies*, 26 (2), 487 – 546
- Al-Attas, Abdullah. Jamal Al-Layl, Muhammad. Mukhaimer, Hisham. (2021). The quality of university life and its relationship to learning motivation and level of ambition among Umm Al-Qura University students. *Educational Journal - Sohag University*, 91 (6), 2718- 2771.
- Albani, A., Ambrosini, F., Mancini, G., Passini, S., Biolcati, R. (2023). Trait Emotional Intelligence and Self-regulated Learning in University Students during the COVID-19 pandemic: the mediation role of Intolerance of Uncertainty and COVID-19 Perceived Stress. *Personality and Individual Differences*, 20 (30), 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111999>.
- Alghamdi, A., & McGregor, S. (2021). Quality of Academic Life at the Postgraduate Stage: A Saudi Female Perspective (in Arabic). *International Journal of Doctoral Studies*, 16, 127-147.
- Al-Mahal, Ashraf Abdul Muhammad, Al-Jumaili, Hashem Muhammad. (2022). Cognitive self-regulation skills among students of the Mathematics Department in the Faculties of Basic Education. *Journal of the Faculty of Basic Education*, 28 (117), 39-57.
- Al-Sayed, Wael Al-Sayed Hamed. (2019). Quality of University Life as a Mediating Factor between Psychological Alienation and Self-Esteem among King Saud University Students. *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 5(2), 144-160. <https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2019.5.2.4>
- Al-Yousef, Rami Mahmoud. (2020). The level of self-regulation, decision-making, and self-esteem among students of the Faculty of Educational Sciences at the

- University of Jordan and the correlation between them. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 28 (4), 67-89.
- Baabdullah, Faten Hassan Omar, Mowafi, Sahar Mohammed Ezz El-Din, and Khoja, Khadija Mohammed Amin. (2013). *The relationship between the quality of university life and the dimensions of self-regulation among a sample of female students at King Abdulaziz University - Jeddah* (unpublished master's thesis). King Abdulaziz University - Jeddah.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Bihun, N., Alieksieieva, I., Herasina, S., Yelchaninova, T., Meshko, O., Sobkova, S. (2023). Self Sufficiency as a Factor in the Development of the System of Psychological al Self-Regulation of Personality. *Revista Românească pentru EducațieMultidimensională*, 15(3), 15-30. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.3/750>.
- Glynis, M., Jonathan, A., Daniel, Wright. (2012). *Research Methods in Psychology*. 4th edition. SAGE Publications Ltd. London ECIY 1SP.
- Hernandez, A., Pacaldo, M., Colina. T. and et al. (2023). Self-regulation Perceptions of Dental Students. *Academic Bulletin of Mental Health*, 21 (11), 23-25. <https://www.researchgate.net/publication/373950573>
- Layag, D., G. (2023). Cyber bullying case study: A proposal for self-regulation. DLSU research congress. *Manila, Philippines*, July 5-7, 2023.
- Majed, Hedla Yahya. (2023). Emotional intelligence and its relationship to self-regulation among university students. *Al-Farahidi Journal of Literature*, 15 (52), 374 – 395.
- Momani, Abdul Latif, Khazali, Mohammed. (2016). Self-regulation among a sample of university students and its predictive ability in their academic achievement. *Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University*, 10 (3), 461-475.
- Mustafa, Fathi Mahmoud. Al-Mutairi, Tawaseef Farhan. (2021). Emotional innovation and its relationship to the quality of academic life among female students at Qassim University. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 14 (3), 1354 – 1397.
- Samkari, Azhar Yassin. (2022). The predictive ability of academic quality of life with academic identity among female students at Umm Al-Qura University. *Umm Al-Qura University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 15 (3), 69-92.
- Suan, A.F. (2023). Self–Regulation as an Antecedent of Academic Achievement: A Mixed Method Study. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*: 4(4),20-43. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0246>.
- Shenin, Hussein. (2020). Cognitive self-regulation among university students. *Journal of the College of Education, Al-Qadisiyah*, 12 (1), 12-33.
- Sun-Hee Kim.(2022). The mediating effect of self – regulated learning on the relationships among emotional intelligence, collaboration, and clinical performance in Korean nursing students. *The Journal of Nursing Research*. 30, 10-19. DOI: <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000494>.

- Teng, F. (2023). *Self-regulation*. In Z. Wen, R. Sparks, A. Biedron., & F. Teng (Eds.), Cognitive individual differences in second language acquisition: Theories, assessment, and pedagogy, <https://doi.org/10.1515/9781614514749-010>.
- Yaghi, Iman Abdul Muttalib, Al-Muhammadi, Safaa Mu'ili. (2022). Satisfaction with the Quality of University Life in Light of Academic Communication at King Abdulaziz University. *Arab Journal of Scientific Publishing*, 40 (2), 976- 1013.
- Wahoud, Rula and Al-Zuhaili, Ghassan. (2023). Self-regulation and its relationship to emotion management among a sample of graduate students. *Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 39 (3), 101-116.
- Wesarg, C., Van Den Akker, A. L., Oei, N. Y., Hoeve, M., & Wiers, R. W. (2020). Identifying pathways from early adversity to psychopathology: A review on dysregulated HPA axis functioning and impaired self-regulation in early childhood. *The European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 808–827.
- Wesarg., C., Hensums., M., Wagemaker., E., Zaharieva., M. (2023). Development and socialization of self-regulation from infancy to adolescence: A meta review differentiating between self-regulatory abilities, goals, and motivation. *Developmental Review* 22 (31), 273-297. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101090>.
- Zimmerman, Barry J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11(4), 307–313. [https://doi:10.1016/0361-476X\(86\)90027-5](https://doi:10.1016/0361-476X(86)90027-5)
- Zimmerman, Barry J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologists*, 48 (3), 135–147