



Journal of Educational and
Psychological Research

مجلة البحوث التربوية والنفسية

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



جودة النوم وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد

سعد حسن حمود^{1*} وانتصار معاني علي² وقصي مهدي مطر³

^{1,2,3} مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

معلومات المقالة

المخلص

تاريخ المقالة:

الاستلام: 3، كانون الثاني 2026
إجراء التعديلات: 3، شباط 2026
قبول النشر: 19، شباط 2026
النشر على الإنترنت: 1، نيسان 2026

الكلمات المفتاحية:

جودة النوم
الإداء الأكاديمي
طلبة الأقسام الداخلية

هدف البحث الحالي إلى التعرف على جودة النوم لدى طلبة الأقسام الداخلية، والتعرف على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية، والتعرف على العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية، وأخيراً التعرف على الفروق في جودة النوم والفروق في الأداء الأكاديمي حسب الجنس (ذكور-إناث) لدى طلبة الأقسام الداخلية، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم تطبيق مقياس جودة النوم لـ (Yi,2006) وزملائه، والذي تم ترجمته إلى اللغة العربية، وكذلك تطبيق مقياس الأداء الأكاديمي المعد من قبل الباحثة (إسراء حسين) بالاستناد إلى مقياس (المعموري، 2018)، على عينة عشوائية من طلبة جامعة بغداد الساكنين في مجمعات الأقسام الداخلية والبالغ عددها (100)، بواقع (62) ذكراً، و(38) إناثاً، وبعد إجراء تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون والثبات بطريقة الفا — كرونباخ، توصل الباحثون إلى أن جودة النوم لدى عينة البحث يمتنعون بمستوى جودة نوم أعلى من المستوى الفرضي للمقياس، ويمكن أن نفسر ذلك بأن الطلبة المقيمين في الأقسام الداخلية التابعة إلى جامعة بغداد يطورون أنماط نوم أكثر انتظاماً نتيجة ثبات مواعيد النوم والاستيقاظ لديهم، كما تبين وجود مستوى مرتفع للأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد، كما اتضح أن العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين لدى أفراد العينة، وهذا يعني أن التغيير في مستوى جودة النوم لا يقترن بشكل مباشر أو منتظم بتغيير مماثل في مستوى أدائهم الأكاديمي، وأن الأداء الأكاديمي قد يتأثر بعوامل أخرى غير جودة النوم، مثل الدافعية للتعلم، أساليب الدراسة، القدرات المعرفية، التنظيم الذاتي والدعم الأكاديمي، وأخيراً تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة النوم ولا في الأداء الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) لدى طلبة الأقسام الداخلية في جامعة بغداد، وتشير هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث في البيئة السكنية الجامعية يخضعون لظروف متشابهة من حيث نمط الحياة، والمتطلبات الأكاديمية وتنظيم الوقت. وبناءً على النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول:

مشكلة البحث: إن توقيت النوم والاستيقاظ يتأثر بسبب تغيرات كثيرة، منها سن البلوغ والشباب والمراهقة وقلة النوم والنعاس أثناء النهار بسبب المتطلبات الاجتماعية اليومية، مثل ساعات الدراسة والعمل لأوقات متأخرة من الليل، يواجه الطلبة بصورة عامة وطلبة السكن الداخلي بصورة خاصة تحديات إضافية يمكن أن تؤثر في جودة نومهم مثل الضوضاء واستخدام الأجهزة الإلكترونية لساعات متأخرة من الليل وعادات زملائهم في النوم في الغرفة نفسها، وكثافة السكن

والقلق المرتبط بتحقيق أهداف الحياة المستقبلية، ومن خلال الملاحظة وجد ان عددًا من طلبة الأقسام الداخلية يعانون من مشكلات متعلقة بالنوم أو الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل أو الشعور بعدم الراحة بعد الاستيقاظ، الأمر الذي قد ينعكس على نشاطهم الذهني خلال اليوم الدراسي وقدرتهم على الاستيعاب والمتابعة، مما يؤثر سلباً في أدائهم الأكاديمي، ورغم الأهمية البالغة لجودة النوم بوصفها عاملاً مؤثراً في الأداء الأكاديمي، إلا أن المتغير لا يحظى بالاهتمام الكافي ضمن الدراسات المحلية ولاسيما تلك التي تتناول فئة طلبة الأقسام الداخلية، إذ

* Corresponding author.

E-mail address: saad.hasan@perc.uobaghdad.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-089-014

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



السكنية في نمط حياة الطالب اليومي، بما في ذلك تنظيم النوم، المجهود العقلي والبدني، والعلاقات الاجتماعية، ومن ثم على الأداء الأكاديمي (Curcio, Ferrara, & De Gennaro, 2006, pp.323-327). وجود علاقة ذات دلالة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، حيث يؤدي ضعف النوم أو الحرمان منه إلى انخفاض القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات، ومن ثم إلى تدني الأداء الدراسي (Buysse et al., 1989, p.125).

إضافة إلى البعد المعرفي، تتضح أهمية هذا البحث من جانبه التطبيقي والتربوي، إذ يمكن استخدام نتائج الدراسة لتطوير برامج إرشادية موجهة لطلبة الأقسام الداخلية تهدف إلى تحسين جودة النوم، وتنظيم الوقت، وتعزيز الصحة النفسية، بما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والرفاهية العامة للطلاب. كما تسهم نتائج البحث في تزويد إدارات الأقسام الداخلية ووحدات الإرشاد النفسي الجامعي ببيانات علمية يمكن الاعتماد عليها لتحسين البيئة السكنية، من حيث تنظيم أوقات الهدوء، تقليل مصادر الإزعاج، وتوفير إرشادات عملية للطلاب (Hershner & Chervin, 2014, pp.76-78). وأخيراً، تكمن أهمية الدراسة في البعد العلمي والبحثي المحلي، إذ يوجد نقص نسبي في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية في الجامعات العراقية. ومن ثم، يسهم البحث في تقديم بيانات علمية دقيقة مرتبطة بالواقع المحلي، ويشكل قاعدة لدراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى مثل التكيف الجامعي أو الصحة النفسية لدى الطلبة، مما يعزز أصالة البحث وقيمتها العلمية.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على جودة النوم لدى طلبة الأقسام الداخلية.
- 2- التعرف على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية.
- 3- التعرف على العلاقة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية.
- 4- التعرف على الفروق في جودة النوم حسب الجنس (ذكور-إناث) لدى طلبة الأقسام الداخلية.
- 5- التعرف على الفروق في الأداء الأكاديمي حسب الجنس (ذكور-إناث) لدى طلبة الأقسام الداخلية.

حدود البحث:

- 1- الحدود الزمانية: إجراء الدراسة في العام الدراسي 2023-2024.
- 2- الحدود المكانية: مجتمعات اسكان طلبة جامعة بغداد.
- 3- الحدود البشرية: عينة من الطلبة الساكنين في مجتمعات الأقسام الداخلية التابعة لجامعة بغداد.

تحديد المصطلحات: أولاً جودة النوم

- 1- تعريف (Buysse, 1989) لجودة النوم Sleep Quality " بأنها حالة شاملة تعكس مدى كفاية النوم من حيث العمق والاستمرارية وعدد ساعات النوم وسهولة

غالباً ما يتم التعامل مع طلبة الجامعة بوصفهم كتلة واحدة دون مراعاة الخصوصية السكنية والبيئية التي تميز هذه الفئة وما يترتب عليها من آثار نفسية وسلوكية وأكاديمية، وانطلاقاً مما تقدم تبرز الحاجة إلى دراسة علمية تسعى إلى الكشف عن مستوى جودة النوم لدى طلبة الأقسام الداخلية، والتعرف على طبيعة علاقتها بالأداء الأكاديمي، بما يسهم في توفير قاعدة معرفية يمكن الاستفادة منها في تعزيز دور الإرشاد النفسي الجامعي وتحسين البيئة السكنية ووضع برامج توعوية وإرشادية تساعد الطالب على تبني عادات نوم صحية بما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم العلمي وتوافقهم النفسي والأكاديمي، وعليه تتمثل مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل الآتي: هل توجد علاقة ذات دلالة بين جودة النوم والأداء الأكاديمي لدى طلبة الأقسام الداخلية؟

أهمية الدراسة: يعد النوم من الوظائف الحيوية الأساسية التي تسهم في الحفاظ على التوازن الجسدي والنفسي والعقلي للإنسان، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمليات المعرفية مثل الانتباه والتركيز والذاكرة وسرعة الاستيعاب وتنظيم الحالة الانفعالية ومستوى النشاط اليومي، ولا تقتصر أهمية النوم على عدد ساعاته فحسب بل تتجاوز ذلك إلى ما يتمتع به من جودة وانتظام وعمق النوم وعدد ساعاته، وهي عناصر تؤثر بصورة مباشرة في قدرة الفرد على الأداء والاسيما الاداء الاكاديمي، تختلف الوظائف الفسيولوجية الإدراكية والسلوكية لدى الإنسان اختلافاً كبيراً وفقاً للإيقاع اليومي وتنظيم دورة النوم واليقظة وعدد ساعات النوم وجودتها ووقتها، إذ تؤثر انماط جودة النوم بشكل كبير في الأداء المعرفي والقدرات العقلية واللياقة البدنية والتوترات النفسية وخاصة أوقات الاختبارات، تعد جودة النوم من العوامل الأساسية التي تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب، إذ يعد النوم عملية حيوية ضرورية للوظائف العقلية والمعرفية، مثل الانتباه، التركيز، الذاكرة، واتخاذ القرارات، وكلها ركائز أساسية للتحصيل الدراسي الفعال (Walker, 2009, pp.112-126). المثالية للبالغين تتراوح بين (7-8) ساعات ليلاً، حيث أن النوم القصير أقل من (6) ساعات أو الطويل أكثر من (8) ساعات يرتبط بانخفاض الأداء الأكاديمي بشكل ملحوظ، وهو ما يعكس العلاقة على شكل حرف "U" بين مدة النوم والتحصيل الدراسي (Nuraan et al., 2010, pp.1-10).

بالإضافة إلى ذلك، تؤثر العادات اليومية للطلاب في جودة النوم، مثل تناول المشروبات المنبهة (القهوة والشاي)، الإفراط في استخدام الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي في ساعات متأخرة من الليل، أو استخدام بعض الأدوية المنظمة للنوم، مما يؤدي إلى اضطرابات في النوم ويؤثر بشكل مباشر في الأداء الأكاديمي (Cox et al., 2007, pp.109-115). هذه العوامل تتداخل مع الصحة النفسية والجسدية للطلاب، وقد تؤدي إلى اضطرابات المزاج، وارتفاع مستوى القلق والتوتر، وانخفاض التقدير الذاتي، وهو ما يؤثر في التحصيل الأكاديمي العام (Choueiry et al., 2016, p.16).

ويكتسب البحث أهميته بشكل أكبر عند تطبيقه على طلبة الأقسام الداخلية، حيث يشكل السكن الجامعي بيئة تعليمية واجتماعية متكاملة تتجاوز دورها مجرد الإقامة. إذ تؤثر البيئة

نسبة الوقت المستغرق في السرير، وسرعة الدخول في النوم بعد الاستلقاء في السرير، والاضطرابات المصاحبة للنوم مثل الاحلام المزعجة او الشخير، واخيراً مدى الشعور بالراحة والحيوية عند الاستيقاظ - Buysse et al., 1989, pp.126-127.

النظريات المفسرة لجودة النوم:

1- نظرية التنظيم الذاتي للنوم: تفسر نظرية (Spielman) جودة النوم على انها نتاج تفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والسلوكية وليس مجرد مدة النوم، وتقوم النظرية على ثلاثة عوامل، العوامل المهنية تمثل الخصائص الفردية التي تزيد قابلية الشخص لمواجهة مشكلات النوم، مثل القلق والاستعداد البيولوجي، وكذلك العوامل المسببة للأحداث او الظروف المؤقتة التي تعطل النوم مثل الضغوط الاكاديمية او التغيير في البيئة السكنية، واخيراً العوامل الدائمة، ومنها العادات والسلوكيات التي تستمر بعد زوال العامل المسبب مثل السهر ونوم القيلولة المفرط او القلق المفرط (Spielman & Glovinsky, 2019, pp.40-42).

2- النظرية الفسيولوجية- العصبية: تفترض النظرية الفسيولوجية ان النوم عملية حيوية ينظمها الجهاز العصبي المركزي عن طريق توازن النواقل العصبية مثل (الميلاتونين) و(الدوبامين) التي تتحكم في مراحل النمو العميق والخفيف وان اي خلل في هذا التوازن يؤدي الى ضعف في جودة النوم ويؤثر في الوظائف المعرفية والانفعالية (Siegel, 2005, p.87).

3- نظرية الايقاع اليومي: توضح هذه النظرية ان النوم يخضع لإيقاع بيولوجي داخلي تتحكم فيه النواة فوق التصالبية في الدماغ ما يحدد اوقات النوم والاستيقاظ ومستويات الطاقة خلال اليوم، ان اضطراب الايقاع اليومي يحدث لدى الطلبة الذين يسهرون او لديهم جدول غير منتظم يؤدي الى ضعف في جودة النوم وتراجع الاداء الاكاديمي والعقلي (Borbely, 1982, p.49).

4- النظرية المعرفية: تركز على الابعاد النفسية للنوم مؤكدة أن القلق والانشغال الذهني قبل النوم يؤديان الى الأرق وصعوبة الاستغراق في النوم (Harvey, 2002, p.100).

5- النظرية التفاعلية: تجمع هذه النظرية بين العوامل الفسيولوجية النفسية والبيئية لتوضح ان جودة النوم ليست نتيجة عامل واحد بل نتاج تفاعل معقد بين عدة عوامل (Curcio et al., 2006, pp.31-32).

ثانياً الأداء الأكاديمي: يعرف مفهوم الاداء الاكاديمي بأنه مستوى الانجاز العلمي والمعرفي الذي يحققه الطالب، ويشمل الاداء الاكاديمي مهارات التفكير والانتباه والادراك والتنظيم الذاتي والمثابرة، وهناك عددٌ من العوامل التي تؤثر في الاداء الاكاديمي مثل العوامل المعرفية كالانتباه والتذكر، والعوامل النفسية مثل الخوف والقلق والدافعية، والعوامل البيئية كبيئة السكن الداخلي الجامعي والضوضاء، والعوامل الصحية كجودة النوم ومدته الذي يعزز التركيز والانتباه (Curcio et al., 2006, p.31).

الاستغراق فيه والشعور بالانتعاش بعد الاستيقاظ وخلو النوم من الاضطرابات" (Buysse, D, 1989: 193).

2- تعريف عبد الخالق (2010) "هي مستوى رضا الفرد عن نومه الليلي ومدى تحقيقه الراحة الجسدية والنفسية التي تمكنه من أداء وظائفه اليومية بكفاءة (عبد الخالق، 2010: 287).

3- التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف (Buysse, 1989) لجودة النوم (Sleep Quality) تعريفاً نظرياً.

4- التعريف الاجرائي هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة النوم (Yi et al, 2006)، والذي يقيس جودة النوم كما يدركها الفرد ذاتياً.

ثانياً: الأداء الأكاديمي:

1- تعريف (Yoek, 2015) " هو مستوى الإنجاز المعرفي الذي يحققه الطالب في المهام الدراسية ويقاس عادة بالدرجات او العمل التراكمي والاختبارات التحصيلية ومهارات الفهم والتطبيق" (Yoek et al, 2015, p.45).

2- تعريف عوض (2011) " هو حصيلة ما يكتسبها الطالب من معارف ومهارات واتجاهات نتيجة العملية التعليمية " (عوض، 2011: 74).

3- التعريف النظري للأداء الأكاديمي:

يُعرف الأداء الأكاديمي بأنه مستوى ما يحققه الطالب من نواتج تعليمية نتيجة تفاعله مع الخبرات التعليمية المختلفة، ويعكس مدى نجاحه في تحقيق الأهداف التعليمية المقررة، من خلال اكتساب المعرفة والمهارات والقدرة على توظيفها في المواقف الدراسية والتقويمية. ويُقاس الأداء الأكاديمي عادة من خلال درجات الاختبارات التحصيلية، أو المعدل التراكمي، أو أدوات التقويم المستمر التي تعكس مستوى تعلم الطالب وتقدمه الدراسي (Sternberg, 2005, p. 350).

4- التعريف الاجرائي (هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاداء الاكاديمي المستخدم في الدراسة).

ثالثاً: طلبة الأقسام الداخلية: هم الطلبة الجامعيون الذين يتم إسكانهم في الأقسام الداخلية التابعة لمؤسسات التعليم العالي وفق تعليمات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية الخاصة بإسكان الطلبة في الأقسام الداخلية (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية، 2004).

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة لمفهوم

جودة النوم والأداء الأكاديمي

اولاً: جودة النوم: تشير جودة النوم الى درجة الرضا الذاتي عن النوم من حيث مدته وعمقه واستمراريته وسهولة الاستغراق فيه وخلوه من الاضطرابات ومدى الشعور بالانتعاش والنشاط، ولا تقتصر جودة النوم على عدد الساعات فقط بل تشمل الخصائص الكيفية للنمو (Buysse et al., 1989, P.125)، وترتبط جودة النوم ارتباطاً وثيقاً بكفاءة العمليات العصبية والمعرفية والانفعالية اثناء النوم وما بعده وهو ما يجعلها عاملاً أساسياً للصحة النفسية والأداء الأكاديمي (Harvey et al., 2008, p.212).

أما أبعاد جودة النوم فتشمل مدة النوم والوقت الكلي الذي يقضيه الفرد في النوم وكفاءة النوم، اي نسبة الوقت الفعلي للنوم الى

النظريات المفسرة للأداء الأكاديمي:

1- نظرية Sternberg (الذكاء الناجح) – الإطار النظري المعتمد

تُعد نظرية الذكاء الناجح (Successful Intelligence Theory) التي قدمها ستيرنبرغ (Sternberg) من النظريات المعاصرة في تفسير الأداء الإنساني، إذ تنطلق من رفض حصر الذكاء في القدرة العقلية التحليلية فقط، وترى أن الذكاء الحقيقي يتمثل في قدرة الفرد على تحقيق النجاح في حياته الأكاديمية والاجتماعية ضمن سياقه الثقافي. ويعرّف ستيرنبرغ الذكاء الناجح بأنه «نظام متكامل من القدرات الضرورية لتحقيق النجاح في الحياة، يقوم فيه الفرد بتحديد نقاط القوة لديه واستثمارها، ومعالجة نقاط الضعف أو تعويضها، من خلال التوازن بين ثلاث قدرات رئيسة هي: القدرة التحليلية، والقدرة الإبداعية، والقدرة العملية» (Sternberg, 2005, pp. 19–23).

وتشير النظرية إلى أن القدرة التحليلية تتجسد في مهارات التحليل والتقييم وحل المشكلات الأكاديمية، في حين ترتبط القدرة الإبداعية بالقدرة على توليد أفكار جديدة والتعامل مع المواقف التعليمية غير المألوفة، أما القدرة العملية فتتعلق بتطبيق المعرفة والمهارات في مواقف الحياة الواقعية والبيئات التعليمية المختلفة (Sternberg, 2003, pp. 139–142). وبناءً على ذلك، يُنظر إلى الأداء الأكاديمي في ضوء هذه النظرية بوصفه نتاجاً للتفاعل المتوازن بين هذه القدرات الثلاث، وليس نتيجة التحصيل المعرفي التقليدي فقط، الأمر الذي يجعل نظرية ستيرنبرغ إطاراً مناسباً لتفسير الفروق الفردية في الأداء الأكاديمي لدى الطلبة.

2- **النظرية المعرفية:** حيث ركزت هذه النظرية على العمليات العقلية الرئيسية كالادراك والانتباه والتفكير والتذكر والنسيان والفهم وكيفية معالجة المعلومات وربطها بالمعرفة السابقة، وترى هذه النظرية أن ضعف الأداء الأكاديمي قد يكون بسبب قصور في الانتباه والتركيز، وكذلك ضعف الذاكرة وعدم القدرة على استيعاب المعلومات وتنظيمها بشكل منطقي، وتؤكد أيضاً أن النوم يؤدي دوراً أساسياً في تحسين كفاءة الذاكرة والانتباه وأن الحرمان من النوم يؤدي إلى تشتت الذهن وضعف القدرة على الفهم والاستيعاب (Baddeley, 2003, p.78).

3- **نظرية معالجة المعلومات:** إذ ركزت هذه النظرية على أن التعلم يحدث في مراحل الترميز الفعال للمعلومات أثناء الدراسة والتخزين المنطقي في الذاكرة طويلة المدى واسترجاع المعلومات المطلوبة وقت الامتحان وأن أي اضطراب في النوم يؤدي إلى خلل في مرحلة التخزين ومرحلة الاسترجاع وأن النوم العميق يعد ضرورياً لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة المدى (Atkinson & Shiffrin, 1968, pp. 13-15).

4- **نظرية التنظيم الذاتي:** تؤكد هذه النظرية على أن الأداء الأكاديمي يعتمد على قدرة الطالب على ضبط سلوكه وانفعالاته وتنظيم وقته وإدارته، وضبط التعامل مع الضغوط، وأن الأداء الأكاديمي المرتفع يتحقق عندما يمتلك الطالب مهارات التخطيط ومراقبة الذات أثناء التعلم، وتقييم الأداء الصحيح وتعزيزه، واطفاء السلوكيات الخاطئة، أما الطلبة ذوو التنظيم

الذاتي المرتفع فهم يحددون أوقات نومهم ودراساتهم، ويتجنبون السهر غير المبرر ويوازنون بين المتطلبات الأكاديمية والرفاهية النفسية، بينما نجد الطلبة ضعيفي التنظيم الذاتي لديهم فوضى في جدولهم اليومي واضطراب النوم والاجتهاد وتراجع أدائهم الأكاديمي (Zimmerman, 2000, p.17).

5- **نظرية الدافعية والتحفيز:** تفترض هذه النظرية أن الأداء الأكاديمي لا يعتمد على القدرات العقلية فقط، بل يتأثر بمستوى الدافعية لدى الطالب سواء كانت دافعية داخلية مثل الرغبة في التعلم وتحقيق الاهداف الذاتية، أو الدافعية الخارجية مثل التقدير والاحترام والمستقبل الوظيفي، أن الطلبة الذين لديهم دافعية مرتفعة نجدهم يظهرن التزاماً في الدراسة ولديهم نمط حياة صحي ومنتظم، وقدرة أكبر على تحمل الضغوط، أما الطلبة الذين لديهم انخفاض في الدافعية فهم مهملون بواجباتهم الدراسية ويميلون إلى السهر بلا هدف وعدم الالتزام الدراسي، ومن ثم ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي (York et al, 2015, p.45).

الدراسات السابقة:

دراسة مدى ارتباط جودة النوم بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات في اثيوبيا (2014) حيث بلغ عدد العينة (2137) طالباً وطالبة بواقع (471 طالبة، 1672 طالباً)، تم اخذ العينات من عدة مراحل دراسية، وتم قياس جودة النوم باستخدام مؤشر بيتسبرغ لجودة النوم، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات أفضل في جودة النوم كان لديهم أداء أكاديمي أفضل (seblewengel, et al, 2014, 257-263).

أما الدراسة التي أجريت في جامعة الرياض (2016) وهي جودة النوم لدى طلاب كلية طب الأسنان في جامعة الرياض وعلاقتها بالأداء الأكاديمي، حيث وزع الاستبيان على عينة عددها (1160) طالباً من المستويات السريرية وغير السريرية، تضمن الاستبيان أسئلة حول الخصائص الديموغرافية وعادات النوم ومؤشر جودة النوم والمعدل التراكمي للنوم، أظهرت النتائج أن ما نسبته (65%) من الطلاب كان نومهم جيداً إلى جيد جداً بينما وصف (35%) بأن نومهم سيئ إلى سيئ جداً، وأن معدل جودة النوم لجميع الطلاب بلغ (5.85) ساعة، وأن المجموعة السريرية أظهرت ارتباطاً سلبياً أقوى من المجموعة غير السريرية، ويمكن الاستنتاج أن طلاب كلية طب الأسنان يميلون إلى جودة نوم سيئة، وهو أمر غير معروف لديهم ارتبطت جودة النوم السيئة بانخفاض الأداء الأكاديمي وخاصة السنوات السريرية (Marwa et al, 2016: 296).

أما دراسة جودة النوم والحرمان منه وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلاب خمس كليات تابعة لجامعة مدريد المستقلة لسنة (2023)، فقد جرت الدراسة للطلبة خلال فترة الامتحانات بمشاركة عينة بلغ عددها (460) طالباً من المراحل الثلاثة الأولى، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين جودة النوم والأداء الأكاديمي، إذ ارتبط نقص النوم خلال اسبوع الامتحانات بتراجع تقدير الطلاب لأدائهم الأكاديمي، حيث اعتقد (61%) من الطلاب أن أداءهم يتحسن بعد حصولهم على مزيد من النوم، إن سوء جودة النوم يؤثر سلباً في أدائهم الأكاديمي، واعتقد حوالي (70%) من المشاركين في الدراسة

الشاملة التي طورها (بي) وزملائه عام 2006، من مقياس (بيتسبرغ) والذي يهدف الى تقييم شامل لجودة النوم عن طريق قياس الجوانب الليلية والنهارية للنوم وليس فقط مدة النوم او اضطراباته، حيث يتكون المقياس من (28) فقرة، ستة مجالات لجودة النوم وهي: الاعراض النهارية، والاستيقاظ بعد النوم، ومشكلات البدء في النوم، والمحافظة على النوم، وصعوبة الاستيقاظ، واخيراً الرضا عن النوم، وقد اثبت المقياس خصائص سيكومترية عالية من حيث الصدق والثبات، حيث بلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.92) ومعامل الثبات بإعادة الاختبار (0.81)، كما ارتبط ارتباطاً قوياً بمقياس بيتسبرغ (PSQI) لجودة النوم (-Yi et al,2006,pp.87-94).

تصحيح المقياس: يستخدم المقياس تدرج ليكرت رباعي (نادراً 0، احياناً 1، غالباً 2، دائماً 3) تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (0-84) حيث تشير الدرجات العليا الى مشكلات نوم اكثر حدة.

تم اعتماد مقياس (بي) (Yi,2006) وزملائه في هذه الدراسة حيث تم ترجمة المقياس الى اللغة العربية بواسطة مترجم ثم عرض على مجموعة من الخبراء لغرض التأكد ومعرفة صدق الترجمة.

الصدق الظاهري لمقياس جودة النوم لـ (بي) (Yi,2006)
وزملائه: تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس جودة النوم عن طريق عرضه على مجموعة من المختصين في علم النفس والارشاد التربوي وذلك للحكم على مدى وضوح فقراته وملاءمتها لمقياس جودة النوم لدى عينة الدراسة، وقد أشار المحكمون الى مناسبة الفقرات وصياغتها اللغوية مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق الظاهري.

اولاً: الاجراءات الاحصائية لتحليل فقرات مقياس جودة النوم:
1- القوة التمييزية لمقياس جودة النوم: لاستخراج القوة التمييزية لمقياس جودة النوم تم تطبيقه على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة، ثم جرى ترتيب الدرجات الكلية تصاعدياً، تم اختيار المجموعتين العليا والدنيا بدرجة قطع (27%) العليا، و (27%) الدنيا، وبعد ذلك أستخرج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطي المجموعتين، اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) لجميع فقرات المقياس ما عدى الفقرة (5,7) غير دالة احصائياً، وتم استبعادها من فقرات المقياس والجدول (1) يوضح ذلك.

2- معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة النوم عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (100) طالب وطالبة وأظهرت النتائج ان معاملات الارتباط المحسوبة لمعظم فقرات المقياس كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98)، في حين لم تحقق الفقرتان (5) و(7) دلالة احصائية، إذ جاءت قيم ارتباطها أقل من القيمة الجدولية، وبناءً على ذلك تم استبعادها لضعف إسهامها في

ان أداءهم يتحسن بحصولهم على المزيد من الراحة والنوم وخاصة في فترة الامتحانات -377: Maria,etal,2023: (383).

كما اهتمت دراسة حيدر عثمان (2015) على جودة النوم الجيد وارتباطها بتحسين الاداء الاكاديمي لدى طلاب كلية الطب في السودان، حيث بلغ عدد العينة (140) طالباً، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة المتفوقة والمجموعة المتوسطة، حيث تم رصد سوء جودة النوم لدى (24) طالباً ما يمثل (36%) من المجموعة المتفوقة و(71) طالباً ما يمثل (94%) من المجموعة المتوسطة، وتم رصد وقت النوم المتأخر عن منتصف الليل لدى (55%) من الطلاب في المجموعة المتفوقة و(85%) من المجموعة المتوسطة (Hader,etal,2015:706).

اشارت دراسة عائشة القرني (2018) الى تقييم العلاقة بين جودة النوم والاداء الاكاديمي لدى طلاب كلية الطب في جامعة الطائف المملكة العربية السعودية، أجريت هذه الدراسة الوصفية التحليلية على عينة عددها (299) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس (بيتسبرغ) لجودة النوم للتحقق من وجود اي ارتباط بين جودة النوم وتحصيلهم الدراسي، حيث كانت نسبة الاناث حوالي (56%) وبلغ متوسط درجة جودة النوم لجميع المشاركين (14.17) بأحرف معياري (2.7)، حيث وجد فرق دال احصائياً بين الذكور والاناث ولصالح الاناث مما يعني ان الاناث يتمتعن بجودة نوم افضل من الذكور وتوصلت الدراسة ايضاً إلى أن جودة النوم ترتبط سلباً بالاداء الاكاديمي لدى طلاب كلية الطب (-Ayesah,etal,2018: 2202-2208).

كما اعتمدت دراسة (Suardiaz-Muro,et al,2020) على قاعدة بيانات لاختيار الدراسات المنشورة بين عامي (-2000 2019) ضمن معايير عمرية للطلبة تتراوح بين (18-26) سنة مع تقييم جودة الدراسات وفق المعايير، إذ بلغ عدد الدراسات التي تم تحليلها (30) دراسة تضمنت مختلف جوانب النوم، ومنها مدة النوم والحرمان من النوم وانتظام النوم واضطرابات النوم والنعاس، وتم معالجة كل هذه الجوانب لفهم كيفية ارتباطها بتحصيل الطلبة وادائهم الاكاديمي، خلصت الدراسة الى ان النوم غير الكافي أو ذا الجودة الضعيفة مرتبط بتأثير سلبي واضح على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، حيث أظهرت الأدلة المتاحة تكرار هذا الارتباط في غالبية الدراسات التي تم تحليلها (-Suardiaz-Muro,et al,2020,PP.43-53).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولاً: مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الساكنين في مجتمعات الاقسام الداخلية والبالغ عددهم (3940) طالباً وطالبة موزعين بواقع (2585) ذكوراً و(1355) انثاً.

ثانياً: عينة البحث: تم اعتماد عينة البحث بطريقة عشوائية حيث بلغ عدد أفراد العينة (100) طالب وطالبة من سكنة الاقسام الداخلية موزعين بواقع (62) ذكوراً و(38) انثاً.

ثالثاً: ادوات البحث: وصف مقياس جودة النوم: يُعد مقياس جودة النوم (Sleep Quality Scale-SQS) من المقاييس

قياس البعد الذي أعد المقياس لقياسه، واعتماد بقية الفقرات لتمتعها باتساق داخلي مقبول، والجداول (2) يوضح ذلك.

جدول (1): القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة النوم.

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة (0.05)
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	4.14	0.95	2.92	0.99	4.61	دالة
2	3.03	0.93	2.44	0.69	2.63	دالة
3	3.81	0.96	2.44	0.89	5.42	دالة
4	3.59	1.04	2.70	1.13	2.99	دالة
5	4.22	1.15	3.92	1.17	0.93	غير دالة
6	4.40	0.88	3.03	1.25	4.63	دالة
7	2.96	1.28	2.29	1.26	1.92	غير دالة
8	3.51	1.18	2.59	0.93	3.18	دالة
9	4.03	0.97	2.74	1.05	4.66	دالة
10	4.70	0.82	3.48	1.12	4.56	دالة
11	4.59	0.93	3.03	1.15	5.43	دالة
12	4.40	0.84	3.14	0.94	5.15	دالة
13	3.85	0.81	2.48	0.75	6.40	دالة
14	3.59	1.11	2.33	1.10	4.15	دالة
15	4.85	0.45	3.44	1.12	6.04	دالة
16	3.48	1.28	2.59	0.88	2.96	دالة
17	4.40	1.15	3.44	1.01	3.26	دالة
18	4.14	0.86	2.92	0.75	5.16	دالة
19	4.51	0.75	3.03	1.05	5.93	دالة
20	4.55	0.69	2.59	1.04	8.10	دالة
21	4.59	0.79	2.81	1.21	6.37	دالة
22	4.66	0.73	3.22	1.18	5.37	دالة
23	4.62	0.88	3.25	1.34	4.42	دالة
24	4.70	0.54	2.85	1.29	6.86	دالة
25	4.48	0.57	3.18	1.24	4.91	دالة
26	4.74	0.52	3.22	1.05	6.71	دالة
27	3.55	1.15	2.77	1.15	2.47	دالة
28	4.48	0.70	2.66	1.14	7.03	دالة

جدول (2): معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس جودة النوم.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.41	8	0.41	15	0.56	22	0.56
2	0.25	9	0.56	16	0.41	23	0.57
3	0.50	10	0.43	17	0.44	24	0.64
4	0.25	11	0.56	18	0.43	25	0.57
5	0.18	12	0.55	19	0.56	26	0.62
6	0.46	13	0.56	20	0.63	27	0.38
7	0.18	14	0.36	21	0.60	28	0.65

قامت الباحثة بإسراء حسين بإعادة صياغتها بما يتلاءم مع طبيعة عينة البحث، إذ تألف المقياس بصيغته المعدلة من (18) فقرة تقابلها (5) بدائل وفق مقياس ليكرت المتدرج تحصل على الدرجات (5-1) إذ تبلغ أعلى درجة للمقياس (90) وأقل درجة (18) وبمتوسط فرضي (54)، بعد أن كان يتكون من عدد أكبر من الفقرات في صورته الأصلية، وصيغت فقرات المقياس بصيغة تقريرية، وحددت لها بدائل استجابية، بهدف قياس مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلبة. وتمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص مجموع استجاباته على فقرات المقياس، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى

ثبات مقياس جودة النوم: للتحقق من مستوى ثبات مقياس جودة النوم تم اعتماد معامل الفا كرونباخ على عينة البحث وقد أظهرت النتائج ان قيمة معامل الثبات بلغت (0.88) وهي قيمة مرتفعة تعكس درجة عالية من التجانس بين فقرات المقياس. وصف مقياس الاداء الأكاديمي: اعتمد الباحث في قياس متغير الاداء الأكاديمي على مقياس الاداء الأكاديمي الذي أعده المعموري (2018)، والذي بُني في صورته الأصلية في ضوء نظرية Sternberg في التفكير بوصفها إطاراً نظرياً لتحديد أبعاد الاداء الأكاديمي وصياغة فقراته. وقد تم في الدراسة الحالية اعتماد النسخة المعدلة والمختصرة من المقياس، التي

والطرف الأدنى من الدرجات الكلية للمقياس بواقع (27%) لكل مجموعة من افراد العينة البالغ(100) طالب، وبعد ذلك تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين لكل فقرة من فقرات المقياس، وظهرت النتائج ان جميع فقرات مقياس الاداء الاكاديمي دالة احصائياً اذا كانت القيم التائية الجدولية البالغة (0.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) ويشير ذلك الى ان فقرات المقياس تتمتع بكفاءة في التمييز بين الطلبة ذوي الاداء الاكاديمي المرتفع والمنخفض، الامر الذي يعكس سلامة الفقرات وصلاحيتها للاستخدام في التطبيق النهائي للمقياس والجدول (3) يوضح ذلك.

الأداء الأكاديمي، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاضه، وذلك وفق آلية التصحيح المعتمدة، وقد خضع المقياس بصيغته المعدلة لإجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات قبل تطبيقه على عينة البحث الأساسية، للتأكد من صلاحيته لقياس متغير الأداء الأكاديمي في الدراسة الحالية (اسراء، 2024، ص: 973).

ثانياً: الإجراءات الاحصائية لتحليل فقرات مقياس الاداء الأكاديمي:

1- القوة التمييزية لمقياس الاداء الكاديمي: لمعرفة مدى قدرة فقرات مقياس الاداء الاكاديمي على التمييز بين الافراد ذوي المستويات المختلفة في الاداء الاكاديمي، تم اعتماد اسلوب المقارنة عن طريق اختيار مجموعتين تمثلان الطرف الاعلى

جدول (3): القوة التمييزية لفقرات مقياس الاداء الاكاديمي.

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة (0.05)
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	4.62	0.74	3.40	0.69	6.25	دالة
2	5.00	0.00	3.62	0.74	9.60	دالة
3	4.66	0.48	3.37	1.07	5.70	دالة
4	4.70	0.54	3.03	0.58	10.84	دالة
5	4.70	0.60	3.70	1.03	4.34	دالة
6	5.00	0.00	3.37	0.79	10.69	دالة
7	4.77	0.50	3.33	0.78	8.03	دالة
8	4.81	0.39	3.37	0.88	7.75	دالة
9	4.92	0.26	3.44	0.69	10.30	دالة
10	4.33	0.87	3.00	0.83	5.73	دالة
11	4.07	0.78	2.66	1.14	5.28	دالة
12	4.48	0.75	3.25	0.85	5.56	دالة
13	4.96	0.19	3.48	0.80	9.32	دالة
14	4.07	0.82	3.18	0.73	4.16	دالة
15	4.07	1.10	3.00	0.67	4.29	دالة
16	4.85	0.36	3.37	0.68	9.90	دالة
17	5.00	0.00	3.74	0.81	8.04	دالة
18	4.11	0.89	3.33	0.96	3.08	دالة

المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة(0.20) عند مستوى دلالة(0.05)، وظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس قد حققت معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائياً، الامر الذي يدعم صلاحية الفقرات وبيئتها ضمن الصورة النهائية للمقياس والجدول (4) يوضح ذلك.

2- معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاداء الأكاديمي: للتحقق من مدى اتساق فقرات مقياس الاداء الاكاديمي مع الدرجة الكلية للمقياس تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت (100) طالب، وقد تمت مقارنة قيم معاملات الارتباط

جدول (4): معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاداء الاكاديمي.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	0.53	6	0.70	11	0.47
2	0.59	7	0.62	12	0.52
3	0.54	8	0.58	13	0.63
4	0.67	9	0.67	14	0.39
5	0.50	10	0.41	15	0.38

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:
الهدف الاول: التعرف على جودة النوم لدى طلبة الاقسام الداخلية: من أجل الوصول لهذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة البالغة(100) على مقياس جودة

ثبات مقياس الاداء الأكاديمي: للتأكد من درجة ثبات مقياس الاداء الاكاديمي تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت (0.85)، وهي قيمة تشير الى مستوى عالٍ من الثبات.

يفسر ذلك بأن الطلبة المقيمون في الاقسام الداخلية التابعة الى جامعة بغداد يطورون انماط نوم اكثر انتظاماً نتيجة ثبات مواعيد النوم والاستيقاظ، الامر الذي ينعكس ايجاباً على جودة نومهم، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع عدد من الدراسات السابقة، إذ أشارت دراسة (Suardiaz-Muro) واخرين الى ان الطلبة الذين يتمتعون بروتين يومي أكثر تنظيمياً أظهروا مستويات أفضل من جودة النوم مقارنة بغيرهم، وهو ما يعزز فرضية تأثير نمط الحياة الجامعية المنظمة في تحسين جودة النوم (Suardiaz-Muro,2019,p.40-42)، وبناءً على ما تقدم يمكن القول ان ارتفاع مستوى جودة النوم لدى طلبة الاقسام الداخلية في جامعة بغداد يُعد نتيجة منطقية تتفق مع الاطر النظرية المفسرة للنوم وتتسجم مع نتائج الدراسات السابقة التي اكدت على دور التنظيم اليومي والبيئة السكنية في تحسين جودة النوم لدى طلبة الجامعة، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5): دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس جودة النوم.

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة النوم	100	92.68	14.50	78	10.12	1.96	99	(0.05) دالة

الدراسي مما يمكن الطالب من تحقيق مستويات اعلى إذا تمكن من تنظيم حياته اليومية بما يشمل نمومه ودراسته (Zimmerman,2000,pp.13-15). حيث يرتبط هذا التنظيم غالباً بالبيئات المستقرة مثل الاقسام الداخلية في جامعة بغداد حيث تتوافر تعليمات لمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ، وضرورة التقليل من الفوضى والضوضاء والمشتتات مما يعزز القدرة على التركيز والاستنكار، وهذه النتائج تدعم ما توصلت اليه دراسة في جامعة اثيوبيا الى ان الطلاب الذين حصلوا على درجات افضل في جودة النوم كان لديهم أداء أكاديمي افضل (seblewengel,etal,2014,257-263)، هذه النتائج تدعم الاستنتاج الذي يؤكد بأن الظروف البيئية المنظمة والسلوكيات الصحية المرتبطة بالنوم تسهم في رفع مستوى القدرة الاكاديمية وهو ما يتطابق ويتوافق مع النتائج المرتفعة في اداء طلبة الاقسام الداخلية في جامعة بغداد، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): دلالة الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الاداء الأكاديمي.

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة النوم	100	92.68	14.50	78	10.12	1.96	99	(0.05) دالة

مباشر أو منتظم بتغيير مماثل في مستوى ادائهم الاكاديمي، وان الاداء الاكاديمي قد يتأثر بعوامل اخرى غير جودة النوم، مثل الدافعية للتعلم، واساليب الدراسة، والقدرات المعرفية، والتنظيم الذاتي، والدعم الاكاديمي، كما يمكن ان يفسر عدم دلالة العلاقة بين جودة النوم والاداء الاكاديمي الى ان طلبة الاقسام الداخلية رغم تمتعهم بمستوى جيد من جودة النوم، قد يعتمدون على استراتيجيات تعويضية في التحصيل الدراسي، مثل زيادة وقت المذاكرة او الاعتماد على الحفظ، مما يقلل من الاثر المباشر لجودة النوم على الاداء الاكاديمي، وتوصلت دراسة عاشة القرني (2018) ايضاً بأن جودة النوم ترتبط

النوم، حيث بلغ المتوسط (92.68) وبانحراف معياري قدره (14.50)، وهم اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (78)، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (10.12) عند درجة حرية (99) وهي قيمة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير الى وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي، وتدل هذه النتيجة على ان طلبة الاقسام الداخلية يتمتعون بمستوى جودة نوم اعلى من المستوى الفرضي للمقياس وتتفق هذه النتيجة مع ما تطرحه نظرية التنظيم الذاتي للنوم لـ (Spielman & Glovinsky,2019)، التي تشير الى ان الافراد يسعون في الظروف المستقرة نسبياً الى تحقيق التوازن بين الحاجة الفسيولوجية للنوم ومتطلبات البيئة المحيطة بما يسهم في تحسين جودة النوم مع مرور الوقت (Spielman & Glovinsky,2019,p.41)، ويمكن ان

الهدف الثاني: التعرف على الأداء الاكاديمي لدى طلبة الاقسام الداخلية. من اجل التعرف على هذا الهدف قام الباحثون بتطبيق مقياس الاداء الاكاديمي المستخدم في هذه الدراسة على افراد عينة البحث البالغة (100) طالب وطالبة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ متوسط درجات مقياس الاداء الاكاديمي (71.31) وانحراف معياري بلغ (9.73)، وعند مقارنتها مع المتوسط الفرضي البالغ (54)، والقيم التائية المحسوبة لمقياس جودة النوم البالغة (18.47)، ودرجة حرية (99)، ظهرت بأنها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود مستوى مرتفع للاداء الاكاديمي لدى طلبة الاقسام الداخلية في جامعة بغداد، ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية التنظيم الذاتي للتعلم لـ (Zimmerman,2000) الذي يُعد الاداء الاكاديمي نتاجاً لتفاعل مجموعة من العمليات العقلية والسلوكية التي تتضمن التخطيط وتنظيم الوقت والتحكم الذاتي في السلوك

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين جودة النوم والاداء الاكاديمي لدى طلبة الاقسام الداخلية: أظهرت نتائج تحليل معامل ارتباط بيرسون بين جودة النوم والاداء الاكاديمي لدى طلبة الاقسام الداخلية أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بلغت (0.15)، وهي قيمة أقل من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98)، وبذلك يتضح ان العلاقة بين جودة النوم والاداء الاكاديمي غير دالة احصائياً مما يشير الى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المتغيرين لدى افراد العينة، وهذا يعني ان التغيير في مستوى جودة النوم لا يقترن بشكل

بالسلوكيات اليومية والعوامل البيئية أكثر من تأثرها بالخصائص الديموغرافية كالجنس وخاصة في البيئات المتجانسة (Spielman&Glovinsjy,2019,p.42)، كما تشير نظرية التنظيم الذاتي للتعلم الى ان الاداء الاكاديمي يعتمد على مهارات التخطيط والمراقبة الذاتية وادارة الوقت وهي مهارات يمكن ان تتشابه بين الذكور والاناث عندما تتقارب الظروف التعليمية والسكنية (-Zimmerman,2000,pp.14-15)، كما ان الدراسة الحالية تتفق مع دراسة (-Suardiaz,2020) في ان العلاقة بين جودة النوم والاداء الاكاديمي لا تتأثر بالجنس (ذكور- اناث) بقدر تأثرها بعوامل مثل مدة النوم وجودته وانتظامه حيث لم تظهر غالبية الدراسات فروقاً واضحة بين الذكور والاناث (-Suardiaz,2020,p.49)، والجدول (8) يوضح ذلك.

سلباً بالاداء الاكاديمي لدى طلاب كلية الطب (Ayesah,etal,2018: 2202-2208)، والجدول (7) يوضح ذلك.

الهدف الرابع والخامس: التعرف على الفروق في جودة النوم والفروق في الاداء الاكاديمي حسب الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الاقسام الداخلية: أظهرت نتائج الهدف الرابع عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جودة النوم ولا في الاداء الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) لدى طلبة الاقسام الداخلية في جامعة بغداد، وتشير هذه النتيجة الى ان الذكور والاناث في البيئة السكنية الجامعية يخضعون لظروف متشابهة من حيث نمط الحياة، والمتطلبات الاكاديمية، وتنظيم الوقت، مما يحده من تأثير متغير الجنس في كل من متغير جودة النوم الاداء الاكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النموذج السلوكي_ التنظيمي للنوم الذي يؤكد ان جودة النوم تتأثر اساساً

جدول (7): معاملات الارتباط بيرسون بين جودة النوم والاداء الاكاديمي.

المقاييس	قيمة بيرسون المحسوبة	قيمة بيرسون الجدولية	درجة الحرية	الدلالة (0.05)
جودة النوم	1	0.20	98	دال
الاداء الاكاديمي	0.15	0.20	98	غير دال

جدول (8): الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في جودة النوم والاداء الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث).

المقاييس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.05)
جودة النوم	ذكر	62	90.951	15.50	1.53	1.96	98	غير دال
	انثى	38	95.500	12.38				
الاداء الاكاديمي	ذكر	62	70.887	9.15	0.57	1.96	98	غير دال
	انثى	38	72.000	9.80				

التوصيات:

- 1- تعزيز الوعي بأهمية جودة النوم لدى طلبة الاقسام الداخلية عن طريق برامج إرشادية وتوعوية، تركز على تنظيم مواعيد النوم والحد من السهر غير المبرر لما لذلك من دور في دعم الصحة النفسية والاداء الاكاديمي اليومي.
- 2- تفعيل دور وحدات الارشاد النفسي الجامعي في الجامعات والباحث الاجتماعي في الاقسام الداخلية عبر تقديم جلسات ومحاضرات توعوية وارشاد جماعي تتناول ادارة الوقت والتنظيم الذاتي واساليب التكيف مع الضغوط الاكاديمية.
- 3- الحفاظ على البيئة التنظيمية والتعليمات في مجمعات الاقسام الداخلية والتي أسهمت في تحقيق مستوى جيد من جودة النوم والاداء الاكاديمي عن طريق ضبط وقت الهدوء ومنع الضوضاء وقت الذهاب الى النوم وتقليل مصادر الازعاج وتحسين شروط السكن الجامعي.
- 4- عدم التمييز بين الذكور والاناث في البرامج الارشادية المتعلقة بالنوم وادارة الوقت والتحصيل الدراسي وهذا ما تم ملاحظته عن طريق نتائج الدراسة التي تؤكد عدم وجود فرق بين الذكور والاناث في جودة النوم والاداء الاكاديمي.
- 5- التوجيه والارشاد حول الوعي الصحي وعادات النوم واثرها في الصحة وجدولة ساعات النوم لتعزيز النجاح الاكاديمي في بيئة الدراسة.
- 6- تعزيز انماط الحياة الصحية للطلاب من قبل الكادر التدريسي في الجامعة.

المقترحات

- 1- اجراء دراسة مقارنة في جودة النوم بين طلاب الاقسام الداخلية وبين الطلاب الساكنين في منازلهم.
- 2- اجراء دراسات حول العوامل الاخرى غير الاكاديمية التي تؤثر في جودة النوم ومنها ادارة الوقت والقلق الاكاديمي والدافعية والتنظيم الذاتي.
- 3- توسيع حجم العينة وتطبيق الدراسة على جامعات اخرى بهدف تعميم النتائج على نطاق واسع.

المراجع العربية:

- [1] عبد الخالق,احمد محمد(2010). الصحة النفسية. دار المعرفة الجامعية,الاسكندرية,287-289
- [2] عوض,احمد عبد الرحمن(2011).القياس والتقييم التربوي.دار المسيرة,ص76-74.
- [3] وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية. (2004) تعليمات إسكان الطلبة في الأقسام الداخلية، جهاز الإشراف والتقييم العلمي، استناداً إلى قانون وزارة التعليم العالي رقم (40) لسنة 1988.

المراجع الأجنبية:

- [1] Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes (pp. 13-15).

- [15] Marwa I. Elagra, Mohammad R. Rayyan, Omaima A. Alnemer, Maram S. Alshehri, Noor S. Alsaif, Rabab S. Al-Habib, Zainab A. Almosajen Sleep quality among dental students and its association with academic performance, *Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry* July-August 2016, Vol. 6, No. 4.
- [16] Merdad RA, Merdad LA, Nassif RA, El-Derwi D, Wali SO. Sleep habits in adolescents of Saudi Arabia; distinct patterns and extreme sleep schedules. *Sleep Med* 2014;15:1370-8.
- [17] Nuraan F, Lauren GW. Associations among Sleep Problems, Learning Difficulties and Substance Use in Adolescence. *Journal of Adolescence*. 2010; 999:1-10.
- [18] Nuraan, S., et al. (2010). Sleep duration and academic performance in college students. *Journal of Educational Research*, 3(1), 1-10. (pp.1-10)
- [19] Plicher JJ, Walter AS. How sleep deprivation affect psychological variables related to college students cognitive performance. *J Am Coll Heal*. 1997;46:121-6.
- [20] Roehrs T, Shore E, Papineau K, Rosenthal L, Roth T. A two-week sleep extension in sleepy normal. *Sleep*. 1996;19:576-582.
- [21] Roehrs, T., et al. (1996). Sleep loss and daytime sleepiness. *Sleep*, 19(7), 576-582. (pp.576-582)
- [22] Seblewengel L, Yemane B, Alemayehu W, Bizu G, and Michelle A. Good Quality Sleep is Associated with Better Academic Performance among University Students in Ethiopia. 2014 May ; 18(2): 257-263. doi:10.1007/s11325-013-0874-8.
- [23] Spielman, A. J., & Glovinsky, P. B. (2019). *Sleep and wakefulness: The regulation of sleep*. New York: Routledge, pp. 40-42.
- [24] Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press.
- [25] Sternberg, R. J. (2005). *Successful intelligence*. Oxford University Press.
- [26] Suardiaz-Muro, M., et al. (2020). Sleep and academic performance in university students: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 53, 101-134. (p.6)
- [27] Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sleep and academic performance in university students: a systematic review. *Revista de Neurología*, 71(2), 43-53.
- [28] Walker, M. P. (2009). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner. (pp.112-126)
- [29] Walker, MP.; Stickgold, R. Sleep and Memory Consolidation. In: Chokroverty, S., editor. *Sleep disorders medicine: Basic science, technical considerations, and clinical aspects*. 3rd edn.. Saunders, an imprint of Elsevier Inc; Philadelphia: 2009. p. 112-126.
- [30] Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 87-94.
- [2] Ayeshah Beeshi Alqarni , Nouf Jafar Alzahrani , Mohammed Ateih Alsofyani, Asim Abdulhadi Almalki. (2018). The Interaction between Sleep Quality and Academic Performance among The Medical Students in Taif University. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine* (January 2018) Vol. 70 (12), Page 2202-2208
- [3] Baddeley, A. (2003). Working memory and language (p. 78).
- [4] Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 125-193. (p.125)
- [5] Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J., (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Psychiatry Research*. PP:193-194.
- [6] Choueiry N, Salamoun T, Jabbour H, El Osta N, Hajj A, Rabbaa Khabbaz L. Insomnia and relationship with anxiety in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS One* 2016;11:e0149643.
- [7] Choueiry, N. et al. (2016). Sleep and academic performance. *Journal of Sleep Research*, 25(1), 16. (p.16)
- [8] Cox RG, Zhang L, Johnson WD, Bender DR. Academic Performance and Substance Use: Findings From a State Survey of Public High School Students. *J Sch Health*. 2007; 77(3):109-115. [PubMed: 17302852].
- [9] Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance (pp. 31-32).
- [10] Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323-337. (pp.323-327)
- [11] Eliasson, A. et al. (2002). Sleep quality and academic performance. *Journal of Adolescent Health*, 31(1), 45. (p.45)
- [12] Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. (pp.76-78)
- [13] Hyder Osman Mirghani, Osama Salih Mohammed, Yahia Mohamed Almutadha and Moneir Siddiq Ahmed. Good sleep quality is associated with better academic performance among Sudanese medical students Mirghani *et al. BMC Res Notes* (2015) 8:706 DOI 10.1186/s13104-015-1712-9
- [14] Maria Suardiaz-Muro, Manuel Ortega-Moreno · Miguel Morante-Ruiz · Manuel Monroy · Miguel A. Ruiz · Pilar Martin-Plasencia · 2023 Antonio Vela-Bueno Sleep quality and sleep deprivation: relationship with academic performance in university students during examination period. *Sleep and Biological Rhythms* (2023) 21:377-383 <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>.

- [31] York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. Practical Assessment. Pp:45.
- [32] Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation (p. 17).

ترجمة مقياس جودة النوم (Sleep Quality Scale-SQS) التي طورها (Yi et al,2006) وزملاؤه

ت	الفقرة	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أواجه صعوبة في النوم.				
2	انام نوماً عميقاً.				
3	أستيقظ فجأة أثناء النوم .				
4	اجد صعوبة العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ ليلاً.				
5	استيقظ بسهولة عند وجود ضجيج.				
6	ادور عند النوم واتقلب في السرير.				
7	لا اعود إلى النوم بعد الاستيقاظ ليلاً				
8	أشعر بالراحة بعد الاستيقاظ من النوم.				
9	عندما انام استيقظ وكأنني لم انم.				
10	قلة النوم تسبب لي صداع.				
11	قلة النوم تجعلني اشعر بالغضب.				
12	ارغب بالنوم مجدداً عند الاستيقاظ.				
13	ساعات نومي كافية.				
14	قلة النوم يفقدني شهية الطعام.				
15	قلة النوم تصعب عملية التفكير.				
16	أشعر بالنشاط بعد الاستيقاظ.				
17	قلة النوم تقلل من اهتمامي بالعمل والقيام بالاعمال الاخرى.				
18	لا اشعر بالارهاق عند الاستيقاظ				
19	قلة النوم تجعلني ارتكب الاخطاء في العمل.				
20	انا راض عن ساعات نومي.				
21	قلة النوم ينسياني الاشياء بسرعة.				
22	قلة النوم تفقدني التركيز بالعمل.				
23	يؤثر النعاس في حياتي اليومية.				
24	قلة النوم تفقدني الرغبة في كل شي.				
25	اجد صعوبة بالنهوض من السرير.				
26	قلة النوم تجعلني اتعب بسرعة في العمل.				
27	اشعر بصفاء ذهني عند الاستيقاظ.				
28	قلة النوم تجعل حياتي مؤلمة.				



Journal of Educational and Psychological Research

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



Journal of Educational and Psychological Research

Sleep Quality and Its Relationship to Academic Performance among Students in Baghdad University Hostels

Saad Hasan Hmud*¹, Intessar Maani Ali Al-Saedi² and Qusay Mahdi Mutar³

^{1,2,3} Educational and Psychological Research Center, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: January 3, 2026

Revised: February 3, 2026

Accepted: February 19, 2026

Available online: April 1, 2026

Keywords:

Sleep quality

Academic performance

Baghdad university hostel

ABSTRACT

The current research aims to identify students' sleep quality in Baghdad university hostels, their academic performance, the relationship between sleep quality and academic performance, and differences in sleep quality and academic performance by gender. To achieve these objectives, the sleep quality scale developed by Yi (2006) and his colleagues (translated into Arabic) was administered to a random sample of 100 students residing in hostels at the University of Baghdad, 62 males and 38 females, in addition to the academic performance scale developed by researcher Israa Hussein based on the scale developed by Al-Maamouri (2018). After statistically analyzing the data using the independent samples t-test, Pearson's correlation coefficient, and Cronbach's alpha for reliability, the researchers concluded that the sleep quality of the research sample was higher than the hypothetical level of the scale. It was also found that there is a high level of academic performance among students in the hostels at the University of Baghdad. The relationship between sleep quality and academic performance is not statistically significant, indicating no statistically significant correlation between the two variables in the sample. Finally, there are no statistically significant differences in sleep quality or academic performance in terms of gender. This result indicates that males and females in the university residential environment are subject to similar conditions in terms of lifestyle, academic requirements, and time management.

* Corresponding author.

E-mail address: saad.hasan@perc.uobaghdad.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-089-014

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

