



JOURNAL OF THE ARAB AMERICAN UNIVERSITY مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث

العلاقة بين جودة النوم وأثرها في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية

منى السعدي¹، سيما سباعنه²، ملك طحائنة³، اسلام عباس⁴
^{1,2,3} طالبات بكالوريوس، قسم علوم الرياضة، كلية علوم الرياضة، الجامعة العربية الأمريكية
⁴ قسم علوم الرياضة، كلية علوم الرياضة، الجامعة العربية الأمريكية
 الباحث المراسل: Islam.abbas@aaup

Received: 02/07/2026

Revised: 13/07/2026

Accepted: 06/09/2026

Published: 30/09/2026

DOI: <https://doi.org/10.35517/AAUP-2026.V12.3.1>

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى جودة النوم، والتحصيل الأكاديمي، والعوامل السلوكية والبيئية المؤثرة في جودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، إلى جانب فحص العلاقة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي، والكشف عن أثر جودة النوم في التحصيل الأكاديمي، ودراسة الفروق تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق استبانة مكونة من ثلاثة محاور رئيسية: جودة النوم، والتحصيل الأكاديمي، والعوامل السلوكية والبيئية. وتكونت عينة الدراسة من (84) طالباً وطالبة، جرى اختيارهم بطريقة عشوائية. وأظهرت النتائج أن مستوى جودة النوم لدى الطلبة جاء ضمن المستوى المتوسط، فبلغ المتوسط الحسابي (0.630 ± 2.52) ، كما تبين أن مستوى التحصيل الأكاديمي يقع - أيضاً - في المستوى المتوسط، بمتوسط حسابي بلغ (0.633 ± 2.73) ، في حين سجلت العوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بالنوم مستوى متوسطاً حسابياً، بلغ (0.813 ± 3.14) . كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط موجبة متوسطة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي $(p = 0.001, r = 0.443)$ ، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين انخفاض جودة النوم ومستوى التحصيل الأكاديمي، فقد بلغ معامل الانحدار المعياري (0.443) ، وأسهمت جودة النوم في تفسير (19.6%) من التباين في التحصيل الأكاديمي. إلى جانب وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة النوم، تعزى إلى النوع الاجتماعي، حيث بلغ مستوى الدلالة $(p = 0.004)$ ، وكانت جودة النوم لدى الطالبات أقل منها لدى الذكور، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي أو العوامل السلوكية تبعاً للنوع الاجتماعي. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة في جودة النوم أو التحصيل الأكاديمي أو العوامل السلوكية تبعاً للمستوى الدراسي.

الكلمات المفتاحية: جودة النوم، التحصيل الأكاديمي، علوم الرياضة.

1. المقدمة

بعد النوم من ضروريات الحياة الأساسية والأولية للإنسان، فهو لا يقل في أهميته عن أهمية التي يحتاجها من الماء والطعام والهواء، فهو آية من آيات الله سبحانه وتعالى ورحمة من رب العالمين: قال تعالى: " وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا). وقال تعالى: " وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ". وقال تعالى: " وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ قُضِيِّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ". ولا يمكن إهمال أهمية النوم وقيمه بالنسبة للإنسان سواء فيما يخص العقل أو البدن، وقد تشمل هذه الأهمية جهاز المناعة، وتجديد الخلايا، وإعادة تهيئة المخ واستعادة نشاطه، وتحسين الذاكرة، أما الحرمان منه فيمثل تهديدا كبيرا على حياته، فهو مصدر الطاقة للمخ والجهاز العصبي، وهذا يتضح عند المحرومين

* الباحث المراسل

منه، فنجد ارتفاع درجة حرارة أجسامهم، وزيادة عملية البناء والهدم في الخلايا، وتدهور جهاز المناعة، ثم في نهاية الأمر تحدث الوفاة (الطبيب، 2020).

وأشار Okano et.al (2019) إلى أن النوم يعد من الوظائف الحيوية الأساسية التي تؤثر في صحة الإنسان الجسدية والنفسية، وله تأثير بالغ في الأداء المعرفي والذهني، وهو أمر حيوي خاصة لفئة طلبة الجامعات الذين يعيشون في بيئة تتطلب مستويات عالية من التركيز، والاستيعاب، والتحصيل العلمي. وأظهرت الأبحاث أن النوم لا يقتصر دوره على تجديد النشاط البدني والذهني فحسب، بل يسهم - بشكل مهم - في عمليات التعلم، والذاكرة، والانتباه، ما يجعله عاملاً أساسياً في تحديد مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب.

أما دراسة Xu et al. (2025)، فقد أشارت إلى أن النوم يؤثر في الأداء الأكاديمي عبر عدة آليات فسيولوجية ونفسية. فعلى المستوى الفسيولوجي، يساعد النوم في عملية ترميم الدماغ وتنظيم العمليات البيوكيميائية التي تلعب دوراً محورياً في تعزيز الذاكرة؛ قصيرة الأمد، وطويلة الأمد كذلك، فالنوم المنتظم والجيد يسهم في ترسيخ المعلومات المكتسبة في أثناء الدراسة، وعلى المستوى النفسي، يؤثر النوم في المزاج، والانتباه، والحالة النفسية للطلاب، والتي - بدورها - ترتبط بشكل قوي بمستوى التحصيل الدراسي، فقلة النوم أو اضطرابات النوم يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالتعب، وضعف التركيز، وزيادة القلق والاكتئاب، ما ينعكس سلباً على أداء الطلاب. (Suardiaz-Muro et al، 2020).

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن هناك علاقة ثابتة بين نوعية النوم ومدته وتأثيرها في الأداء الأكاديمي. ففي دراسة شاملة لجودة النوم بين طلاب الجامعة، تبين أن النوم الأطول أفضل من قصر مدة النوم، فالطلاب الذين ينامون من ست ساعات إلى ثماني ساعات يومياً، يظهرون مستويات تحصيل أكاديمي أعلى مقارنة بأقرانهم الذين ينامون أقل أو أكثر (Makwana et al، 2025). وإلى جانب ذلك، وجد الباحثون أن انتظام النوم؛ أي الالتزام بمواعيد نوم محددة، ومواعيد استيقاظ ثابتة، يعزز من تحسين الذاكرة والوظائف التنفيذية المخية، التي تؤثر مباشرة في القدرة على التعلم وحل المشكلات (Okano et al، 2019). وتكشف المزيد من البحوث أن النوم ليس مجرد عامل فردي، بل يتأثر بعوامل بيئية واجتماعية كذلك. فالضغط الأكاديمي، والالتزامات الاجتماعية، والممارسات الحياتية اليومية، مثل استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، تؤثر في جودة النوم واستمراريته، وبالتالي في الأداء الأكاديمي للطلاب (Gilbert & Weaver، 2010). كما تؤكد الأبحاث أن التداخل بين النوم وعوامل الصحة النفسية مهم جداً لفهم كيفية تأثير النوم في التحصيل، فاضطرابات النوم، مثل الأرق أو اضطرابات التنفس في أثناء النوم، ترتبط بأدنى مستويات الأداء الدراسي (Jalali et al، 2020).

والتأثيرات الناتجة عن قلة النوم، تتجاوز مجرد نقصان التركيز أو الذاكرة، فقد أظهرت الدراسات أن الطلاب الذين يعانون من نقص مزمن في النوم يميلون إلى اتخاذ قرارات أقل حكمة، وضعف التنظيم الذاتي، وسلوكيات دراسية أقل تنظيماً، ما يهدد استمرارية تحصيلهم الأكاديمي، ويزيد من احتمالية الرسوب أو الانسحاب من الجامعة. (Desjardins et al، 2022). هذا الواقع يؤكد أهمية تبني المؤسسات الأكاديمية سياسات وتدخلات تهدف إلى تعزيز الوعي بأهمية النوم الصحيح، وتشجيع برامج تهدف إلى تحسين عادات النوم للطلاب من خلال توعية صحية وتنظيم أوقات الدراسة (Stanford Lifestyle Medicine، 2024). وإلى جانب ذلك، تظهر بعض الدراسات أن النوم لا يؤثر فقط في الأداء الأكاديمي في الامتحانات، بل يؤثر - أيضاً - في مستوى الدافعية، والمشاركة الصفية، والقدرة على التعلم المستدام، فالنوم الجيد يساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية بفعالية أعلى، والاحتفاظ بطاقة إيجابية للتعلم (Xu et al، 2025). وهذا يبرز نقطة مهمة، وهي أن دور النوم يمتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية للتحصيل الأكاديمي، جنباً إلى جنب مع القدرات المعرفية.

في السياق العملي للبحث الجامعي، فإن القياسات الموضوعية لجودة النوم، مثل استخدام أجهزة تتبع النوم أو الاستبيانات المنظمة، توفر بيانات قوية تبرهن على أن النوم المنظم والمتواصل يفسر جزءاً كبيراً من التفاوت بين مستويات الأداء الأكاديمي بين الطلاب. (Okano et al، 2019). وهذا يعزز الحجة التي تقول: إن إدارة النوم يجب أن تكون جزءاً لا يتجزأ من الخطط الدراسية والتوجيهات الأكاديمية؛ لضمان تحصيل أكاديمي مثمر وناجح.

وختاماً، تظهر البحوث العلمية بوضوح أن النوم عامل جوهري في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، ويجب أن تحظى السياسات التعليمية والبيئية داخل الجامعات باهتمام خاص لتعزيز نوم الطلاب وجودته، إلى جانب برامج الدعم النفسي والاجتماعي التي تساعد في خلق بيئة مواتية للاستيقاظ الذهني والنشاط الأكاديمي المستدام. ففهم العلاقة المعقدة بين النوم والتحصيل العلمي يمكن أن يقود إلى تحسينات كبيرة في النتائج الأكاديمية والصحة العامة للطلاب.

أهمية الدراسة: تأتي أهمية هذه الدراسة والتي تهدف إلى تحليل هذه العلاقة بشكل موضوعي، واستخدام أدوات قياس دقيقة للنوم، إلى جانب استكشاف العوامل المؤثرة في أنماط النوم عند الطلاب، وتأثيرها في الأداء الأكاديمي. كما أن نتائج الدراسة ستسهم في تعزيز الفهم العلمي لكيفية إمكانية أن يكون النوم الجيد داعماً أساسياً للنجاح الأكاديمي، وبالتالي تقديم توصيات عملية للجامعات والطلاب على حد سواء، بشأن تحسين عادات النوم، بوصفها جزءاً من استراتيجيات نمو التحصيل الدراسي، ما ينعكس إيجاباً على المستوى العام للتعليم في المجتمع (Creswell، 2023).

مشكلة الدراسة: تواجه كثير من الجامعات حول العالم تحديات كبيرة فيما يتعلق بتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لطلبتها، والذي يتأثر بعدة عوامل، منها ما هو متعلق بالمتغيرات الشخصية، والنفسية، والبيئية. ومن بين هذه العوامل، يُعد النوم من أهم

العوامل البيولوجية التي تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب. فقد اشارت الدراسات إلى أن ما بين (70% - 96%) من طلاب الجامعة ينامون أقل من ثماني ساعات في الليلة، خلال أيام الامتحانات (Hershner, 2015). وبالرغم من كثرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين النوم والتحصيل الدراسي، فهناك فجوة في المعرفة، تتعلق بكيفية تأثير جودة النوم ومدته المنتظمة في مستويات التحصيل الأكاديمي بشكل دقيق. وتشير بعض الدراسات إلى أن قلة النوم وعدم انتظامه يؤديان إلى تراجع الأداء الأكاديمي وزيادة معدلات الرسوب والتأخر في استكمال الدراسة (Vedaa et al., 2019)، بينما تؤكد دراسات أخرى على أهمية النوم المنتظم بوصفه عاملاً مؤثراً في تعزيز القدرة على التعلم والتركيز (Okano et al., 2019).

الأمر المعقد في هذه المشكلة هو أن أكثرية الطلاب لا يدركون مدى تأثير عادات نومهم في قدراتهم على التحصيل الأكاديمي، ما يجعل من الضروري دراسة هذه العلاقة بأبعادها المختلفة، وفهم العوامل التي تؤثر في جودة النوم عند طلاب الجامعات، وذلك لتقديم توصيات علمية ملموسة تساعد في تحسين العادات الصحية للنوم، وبالتالي تحسين نتائجهم الأكاديمية. كما تعاني بعض الدراسات من استخدام مقاييس ذاتية فقط دون الاعتماد على مقاييس موضوعية لمتابعة النوم، ما يحد من دقة النتائج (Okano et al., 2019). وبناء على ذلك، فإن مشكلة الدراسة تتمثل في "عدم وضوح العلاقة التفصيلية بين جودة النوم ومدته ومعدل التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، وعدم كفاية التخطيط والاستراتيجيات الجامعية التي تسهم في تعزيز نوم الطلاب وجودته لتحسين أدائهم الأكاديمي".

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى الآتي:

- مستوى جودة النوم ومستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، إلى جانب التعرف إلى العوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بجودة نومهم.
- طبيعة العلاقة، وأثر جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة.
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بالنوم تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي.
- أسئلة الدراسة:** تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:
- ما مستوى جودة النوم، ومستوى مؤشرات التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟ وما العوامل السلوكية والبيئية التي تؤثر في جودة نومهم؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة؟
- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لجودة النوم في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

مصطلحات الدراسة:

- جودة النوم: هو شعور الفرد بأنه ينام بسهولة، ويحصل على فترة كافية من النوم ليستيقظ وهو مرتاح، ويكون متوسط النشاط المدة المستغرقة لبدء النوم، وعدد مرات الاستيقاظ خلال النوم وفق كفاءة معينة في الوقت الكلي للنوم، من خلال قراءات جهاز (Actigraphy) ونسبة 25% لمعدل كفاءة النوم حداً أدنى، و30 دقيقة لبدء فترة النوم حداً أقصى بوصفه معياراً تقويمياً (البهنساوي، 2020).
- التحصيل الأكاديمي: هو قياس موضوعي لمدى تحقيق الطالب لأهداف التعلم وإتقانه للمهارات المحددة في المناهج الدراسية، فيتم تقييم التحصيل الأكاديمي من خلال درجات الطالب في الاختبارات والواجبات والمشاريع، التي تعكس مستوى فهمه للمادة الدراسية، وبعد التحصيل الأكاديمي معياراً رئيسياً لتقويم أداء الطالب وتقديمه في المسار التعليمي. (رزق، 2024)

محددات الدراسة:

- الحدود البشرية: طلبة كلية علوم الرياضة.
- الحدود المكانية: كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2025 / 2026.

2. الدراسات السابقة

- دراسة Makwana et al. (2025) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين مدة النوم والتحصيل الأكاديمي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من 312 طالباً من طلبة كلية الطب. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مدة النوم والأداء الأكاديمي. فقد ارتبط الحصول على قسط كافٍ من النوم (6 – 8 ساعات ليلاً) بشكل ملحوظ بأعلى متوسط للدرجات (7.6 ± 69.8)، مقارنة بمجموعي النوم القصير ($6 >$ ساعات، بمتوسط 61.2 ± 8.5) والطويل ($8 <$ ساعات، بمتوسط 63.4 ± 8.1)، ($p < 0.001, F = 19.42$). كما أظهر تحليل الارتباط وجود علاقة إيجابية بين زيادة مدة النوم والتحصيل الدراسي حتى 8 ساعات ($p < 0.001, r = 0.42$). وتستنتج الدراسة أن كلاً من قلة النوم وزيادته يرتبط بانخفاض في الأداء الأكاديمي، ما يبرز أهمية دعم نظم النوم الصحي ضمن برامج الرعاية الطلابية لتحسين المخرجات التعليمية.
- وفي دراسة Xu, Z. et al. (2025) التي هدفت إلى فحص تأثير جودة النوم في المشاركة في التعلم لدى طلاب المرحلة الإعدادية، واستكشاف الدور التعديلي للصحة النفسية على هذه العلاقة. أجريت دراسة (Cross-sectional) على عينة عشوائية بلغ عددها 186 طالباً وطالبة (97 أنثى، 89 ذكراً) من المراحل الدراسية الثلاث: (الأول إلى الثالث الإعدادي) في إحدى المدارس الإعدادية بمدينة ريزهاو في الصين. وتم جمع البيانات باستخدام استبانة ذاتية، تضمنت مقياس بيتسبورغ لجودة النوم، ومقياس المشاركة في التعلم، ومقياس الصحة النفسية لطلاب المدارس الإعدادية الصينية، أظهرت النتائج وجود تأثير رئيسي موجب ذي دلالة إحصائية لجودة النوم على المشاركة في التعلم ($\beta = 0.476, p < 0.001$)، وارتبطت جودة النوم الأفضل بمستوى أعلى من المشاركة في التعلم. كشفت الدراسة عن دور تعديلي ذي دلالة إحصائية للصحة النفسية في العلاقة بين جودة النوم والمشاركة في التعلم ($\beta = -0.850, p = 0.006$). ووجد أن تأثير جودة النوم في المشاركة في التعلم كان أقوى بين الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من الصحة النفسية. وفي المقابل، أظهر الطلاب ذوو الصحة النفسية الجيدة مرونة أكبر، فتمكنوا من تخفيف الأثر السلبي لنوعية النوم السيئة في مشاركتهم في التعلم. وتؤكد النتائج أن جودة النوم عامل مهم لتعزيز المشاركة في التعلم، خاصة بين الطلاب الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية. ما يبرز الحاجة إلى برامج متكاملة في المدارس، تستهدف تحسين عادات النوم وتعزيز الصحة النفسية لتحسين النتائج التعليمية.
- دراسة عبد الحميد وعرابي (2024)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة اضطرابات النوم بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الجامعة. وقد تم تطوير أحد المقاييس المنشورة الخاصة بقياس اضطرابات النوم، وفقاً لنتائج التحليل العاملي وبعد التحقق من كفاءته السيكمترية، تم تطبيقه على عينة الدراسة من (499) طالباً وطالبة، من طلبة جامعة 6 أكتوبر بطريقة الاستبانة على مجموعات صغيرة في قاعات الدرس. وقد كشفت الدراسة أن الإناث أكثر معاناة من الذكور في اضطرابات النوم بفارق دال يتجاوز مستوى (0.001). ولا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العملية وطلاب الكليات النظرية في اضطرابات النوم. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية منحنية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث. وقد نوقشت النتائج في ضوء الدراسات السابقة والنماذج النظرية والمنطق السيكلوجي.
- دراسة فيشر (2022)، هدفت إلى التعرف إلى العلاقات بين عادات النوم، والقلق، والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. وقد تم استخدام تصميم وصفي ارتباطي لجمع البيانات من خلال استبانة إلكترونية، شملت أدوات قياس معيارية، وهي: مؤشر عادات النوم الخاص بالباحثة (Fisher Sleep Habits Index)، ومقياس جودة النوم في بيتسبورغ (PSQI) لتقويم كمية النوم وجودته، ومقياس بيك للقلق (BAI) لقياس مستويات القلق، إلى جانب المعدل التراكمي الذاتي (GPA) بوصفه مؤشراً للأداء الأكاديمي. ووجهت الاستبانة عبر رمز استجابة سريعة (QR Code) على ملصقات نُشرت في حرم جامعة ساوثرن أدمست، وتم جمع البيانات من عينة من طلاب الجامعة. أظهرت النتائج بناءً على التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات النوم الصحية (مثل الالتزام بجدول نوم منتظم، تجنب الكافيين قبل النوم بسبع ساعات، عدم استخدام الشاشات قبل النوم، وقصر القيلولة على 30 دقيقة أو أقل) وبين الأداء الأكاديمي المرتفع، كما تم التنبؤ بوجود علاقة عكسية بين جودة النوم ومستويات القلق، بحيث يرتبط انخفاض جودة النوم بزيادة أعراض القلق. كما توقعت الدراسة وجود فروق في أنماط النوم وفقاً للنوع الاجتماعي (الجنس)، مع إمكانية معاناة أحد الجنسين أكثر من الآخر من مشكلات النوم أو القلق.

3. إجراءات الدراسة

3.1 منهج الدراسة

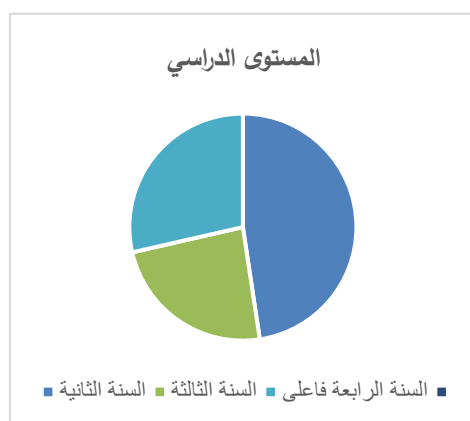
استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملائمته وطبيعته الدراسية.

3.2 مجتمع الدراسة وعينتها:

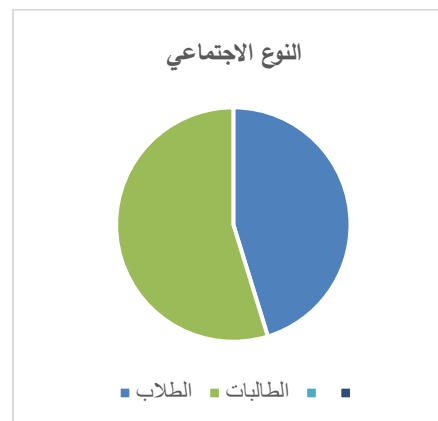
تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي (2025 – 2026). أما عينة الدراسة فتم اختيارها بطريقة عشوائية، وتكونت من (84) طالبا وطالبة من طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية والجدول رقم (1) يصف توزيع عينة الدراسة بحسب المتغيرات قيد الدراسة (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي)

جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات (النوع الاجتماعي، والمستوى الدراسي) (ن=84)

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
النوع الاجتماعي	الطلاب	38	45.2
	الطالبات	46	54.8
	المجموع	84	100%
المستوى الدراسي	السنة الثانية	40	47.6
	السنة الثالثة	20	23.8
	السنة الرابعة فأعلى	24	28.6
	المجموع	84	100%



شكل 2: توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي



شكل 1: توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

3.3 أداة الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على استبانة مكونة من ثلاثة محاور رئيسية، تم تطويرها بالاستناد إلى الأدبيات العلمية ذات الصلة، وتحكيم متخصصين لها؛ لضمان صدقها وملاءمتها لأهداف البحث. وقد هدفت هذه الأداة إلى قياس جودة النوم والعوامل السلوكية والبيئية المرتبطة به، إلى جانب مؤشرات التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. وفيما يلي وصف تفصيلي لمكونات الأداة:

1. مؤشر جودة النوم:

استخدم مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI) لقياس جودة النوم لدى المشاركين، وهو مقياس معتمد طوّره Buysse et.al (1989) في جامعة بيتسبرغ، ويعد من أكثر الأدوات استخداماً في الأبحاث السريرية والدراسات النفسية المتعلقة بالنوم. ويتكون المقياس من تسعة عشر بنداً ذاتي التقرير، موزعة على سبع مكونات فرعية، تشمل: الجودة الذاتية للنوم، والاستغراق في النوم، ومدة النوم، والكفاءة الاعتيادية للنوم، واضطرابات النوم، واستخدام الأدوية المنومة، والاضطرابات النهارية. وقد عدلت بنود المقياس بما يتناسب مع أهداف الدراسة الحالية، واستخدامه لقياس جودة النوم لدى أفراد العينة بصورة شاملة خلال الشهر الماضي.

2. مؤشرات التحصيل الأكاديمي:

بعد مراجعة عديد من المراجع العلمية والدراسات الأجنبية والعربية المختلفة، مثل Makwana et al. (2025)، Xu، Z. et al. (2025)، عبد الحميد وعرابي (2024). بني هذا المحور اعتماداً على هذه الدراسات التي تناولت محددات التحصيل الأكاديمي في البيئات الجامعية، وقد صيغت هذه البنود لتوفير قياس شامل لمستوى التحصيل الأكاديمي، مع مراعاة

تنوع أبعاده بين الأداء الذاتي والموضوعي، بما يسهم في تحليل العلاقة بين النوم والإنجاز الدراسي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية. وتشير الدرجة المرتفعة في هذا المحور إلى زيادة المشكلات الأكاديمية المرتبطة بالأداء الدراسي، وليس ارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي.

3. العوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بالنوم:

استند بناء هذا المحور إلى عديد من الدراسات التي تناولت تأثير السلوكيات اليومية والظروف البيئية في جودة النوم لدى الطلبة الجامعيين. وشملت البنود قياس متغيرات مثل: عدد ساعات استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، ومستوى ممارسة النشاط البدني، ومعدل استهلاك المشروبات المنبهة (الكافيين)، ومدى تعرض الطالب للضوضاء أو الإضاءة المعيقة للنوم، ومستوى الضغوط الدراسية والنفسية المؤثرة في النوم. وقد اختيرت هذه البنود؛ لأنها تمثل أكثر العوامل ارتباطاً بجودة النوم وفقاً لما أشارت إليه الأدبيات البحثية الحديثة، كما في دراسة عبد الغني (2023)، ودراسة فيشر (2022). كما تمت صياغتها بما يتناسب مع خصائص الطلبة الجامعيين وطبيعة نمط حياتهم اليومي، وبما يتيح استخراج علاقات دقيقة بين هذه العوامل وجودة النوم. وتم حساب جودة النوم من خلال تحويل استجابات المفحوصين على بنود المؤشر إلى قيم عددية وفق مقياس ليكرت الخماسي (1 = أبداً، 5 = دائماً)، مع عكس ترميز البنود ذات الصياغة الإيجابية لضمان اتساق الاتجاه العام للمقياس بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ضعف جودة النوم. بعد ذلك تم حساب الدرجة الكلية لجودة النوم لكل مفحوص باستخدام مجموع درجات البنود أو متوسطه. وتم تصنيف جودة النوم إلى ثلاثة مستويات. والجدول (2) يوضح ذلك. أما في مجال التحصيل الأكاديمي، فقد تم تفسير المستويات كما هو موضح في الجدول (3):

جدول 2: اعتماد مستويات الوسط الحسابي لجودة النوم

مستوى جودة النوم	المتوسط
جودة نوم جيدة	1 – 2.33
جودة نوم متوسطة	2.34 – 3.67
جودة نوم ضعيفة	3.68 – 5

جدول 3: اعتماد مستويات الوسط الحسابي لمؤشرات التحصيل الأكاديمي

مؤشرات التحصيل الأكاديمي	المتوسط
صغير	1 – 2.33
متوسط	2.34 – 3.67
كبير	3.68 – 5

3.4 صدق الأداة

تم التأكد من الصدق الظاهري للاستبانة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين. وقام المحكمون بمراجعة وضوح صياغة البنود، ومدى مناسبتها للفئة المستهدفة، وملاءمة مقياس الإجابة، إلى جانب تقويم الصياغة اللغوية وسهولة الفهم. وقد أخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار، وتم إجراء التعديلات المقترحة لضمان وضوح البنود وخلوها من الغموض، وتم الأخذ برأي الأغلبية، فلا تقل نسبة الاتفاق عن (75%) من استجابة الأعضاء المحكمين، وبهذه النتيجة يكون قد تحقق الصدق الظاهري للاستبانة. ملحق (1).

3.5 ثبات الأداة

للتحقق من ثبات أداة الدراسة طبق الباحثون معادلة ثبات الأداة كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach's) على جميع محاور الاستبانة والاستبانة ككل. والجدول (3) يوضح معاملات الثبات على مستوى كل محور والمستوى الكلي، وتم حساب الثبات لكل محور من محاور الاستبانة باستخدام البنود المبنية على مقياس ليكرت الخماسي فقط، بينما استبعدت الأسئلة المفتوحة من تحليل الثبات، وأظهرت النتائج قيماً ضمن الحدود المقبولة علمياً، ما يشير إلى أن بنود الاستبانة تتمتع بدرجة مناسبة من الترابط والاتساق الداخلي، وتعد صالحة للاستخدام في دراسة العلاقة بين جودة النوم والعوامل السلوكية والتحصيل الأكاديمي لدى أفراد العينة.

جدول 4: معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمجالات الاستبانة والاستبانة ككل

محاور المقياس	كرونباخ ألفا
مجال جودة النوم	0.720
مجال التحصيل الأكاديمي	0.737
مجال العوامل السلوكية والبيئية	0.738

0.777	الاستبانة كاملة
-------	-----------------

يبين الجدول (4) قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة، وبلغت قيم معامل الثبات الكلي للمقياس (0.777)، وجاءت قيم معامل الثبات لمحاور المقياس على النحو التالي (0.720) للمحور الأول، و (0.737) للمحور الثاني و (0.738) للمحور الثالث. وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذه الدراسة، فالحد الأدنى الذي يتقبل فيه قيم الثبات هي (0.60) والحد الأعلى الذي يمكن أن تصله هي الواحد صحيح.

3.6 متغيرات الدراسة

- المتغيرات المستقلة (Independent variables):
 - النوع الاجتماعي، وله مستويان هما: (الطلاب، والطالبات).
 - المستوى الدراسي، وله ثلاثة مستويات هي: (السنة الدراسية الثانية، والسنة الدراسية الثالثة، والسنة الدراسية الرابعة فأعلى)
- المتغيرات التابعة (Dependent variables): تمثلت هذه المتغيرات بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على الفقرات الخاصة بالمقياس.

3.7 إجراءات الدراسة

- أجريت هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:
 - إعداد الاستبانة بصورتها النهائية.
 - تحديد أفراد عينة الدراسة.
 - توزيع الاستبانة على عينة الدراسة واسترجاعها.
 - ترميز الاستبانات وتفرغها باستخدام الحاسب الآلي، وذلك من أجل تحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
 - بعد أن تم إدخال البيانات للحاسوب تم استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها بالدراسات السابقة واقتراح التوصيات المناسبة لها.

3.8 المعالجات الإحصائية

- للإجابة عن تساؤلات الدراسة، فقد استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال تطبيق ما يلي:
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - اختبار كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach's)
 - معامل ارتباط بيرسون (Pearson's r)
 - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t test)
 - تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)
 - تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression)

5. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول، والذي نصه "ما مستوى جودة النوم، ومستوى مؤشرات التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، وما العوامل السلوكية والبيئية التي تؤثر في جودة نومهم؟ للإجابة عن هذا التساؤل، تم أولاً حساب المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لكل فقرة من فقرات مقياس جودة النوم (PSQI) ومؤشر التحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية التي تؤثر في جودة نومهم والدرجة الكلية لكل مجال، والجدول (5، 6، 7) توضح ذلك.

أولاً: مؤشر جودة النوم:

جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لجودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن=84)

جودة النوم	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى
أواجه صعوبة في النوم خلال ثلاثين دقيقة من الذهاب إلى السرير	3.17	1.054	63.4%	متوسطة
أستيقظ في منتصف الليل أو في وقت مبكر جداً	3.15	1.177	63%	متوسطة
أستيقظ في أثناء الليل للذهاب إلى الحمام	2.50	1.047	50%	متوسطة
أواجه صعوبة في التنفس في أثناء النوم	1.97	1.086	39.4%	جيدة
أعاني من شخير مرتفع أو سعال شديد في أثناء النوم	1.50	0.814	30%	جيدة
أشعر بالبرد الشديد في أثناء النوم	2.44	1.154	48.8%	متوسطة
أشعر بالحرارة الشديدة في أثناء النوم	2.41	1.020	48.2%	متوسطة
أعاني من أحلام مزعجة أو كوابيس	2.73	1.087	54.6%	متوسطة
أواجه صعوبة في النوم بسبب الألم الجسدي	2.33	1.133	46.6%	جيدة
أستخدم أدوية أو مهدئات للنوم	1.40	0.851	28%	جيدة
أشعر بالنعاس في أثناء المحاضرات أو الدراسة أو الأنشطة الاجتماعية.	3.53	1.034	70.6%	متوسطة
أواجه صعوبة في الحفاظ على النشاط في أثناء اليوم	2.98	1.156	59.6%	متوسطة
أشعر بالراحة والانتعاش عند الاستيقاظ في الصباح	2.66	1.009	53.2%	متوسطة
الدرجة الكلية لمستوى جودة النوم	2.52	0.630	50.4%	متوسطة

*أقصى درجة استجابة (5)

يتضح من الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول المستوى الكلي لمؤشر جودة النوم، جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي بلغ (2.52) وانحراف معياري (0.630) وبأهمية نسبية (50.4%)، كما تراوحت قيم المتوسطات بين (1.40 – 3.53). وجاء في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على (أشعر بالنعاس في أثناء المحاضرات أو الدراسة أو الأنشطة الاجتماعية). فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.53) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (1.034) وبأهمية نسبية (70.6%)، تلاها مباشرة فقرة (أواجه صعوبة في النوم خلال ثلاثين دقيقة من الذهاب إلى السرير) و(أستيقظ في منتصف الليل أو في وقت مبكر جداً) بمتوسط حسابي بلغ (3.17) وأهمية نسبية (63.4%) و (3.15) وأهمية نسبية (63%) على التوالي، وهما من الأعراض الأساسية للأرق. فيما جاء بالمرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص على: (أستخدم أدوية أو مهدئات للنوم) وبمتوسط حسابي بلغ (1.40) وانحراف معياري (0.851) وبأهمية نسبية (28%).

ثانياً: مؤشرات التحصيل الأكاديمي:

جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمؤشرات التحصيل الأكاديمي لطلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن=84)

مؤشرات التحصيل الأكاديمي	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة
تغيب عن المحاضرات بسبب التعب أو النعاس	2.60	1.317	53%	متوسط
أشعر أن قلة النوم أثرت سلباً في استيعابي للمحاضرات	3.48	1.156	69.6%	متوسط

متوسط	64.2%	1.006	3.21	أواجه صعوبة في التركيز في أثناء المحاضرات
كبير	76.6%	0.979	3.83	شعرت بالنعاس في أثناء الدراسة أو المذاكرة
متوسط	50.2%	1.145	2.51	تأخرت في تسليم الواجبات أو المشاريع بسبب الإرهاق أو قلة النوم
متوسط	55.8%	1.369	2.79	وجدت صعوبة في الالتزام بمواعيد المحاضرات الصباحية
متوسط	55.4%	1.302	2.77	شعرت بانخفاض في مستوى تحصيلك الأكاديمي نتيجة اضطراب نومك
صغير	39%	1.074	1.95	أودي بشكل أفضل أكاديميًا عندما أنام جيدًا
صغير	46.4%	1.131	2.32	أنجز مهامك الأكاديمية في الوقت المحدد
صغير	37.2%	1.106	1.86	أستطيع التركيز والمذاكرة بفعالية عندما تكون ساعات نومي كافية
متوسط	54.6%	0.633	2.73	الدرجة الكلية لمؤشر التحصيل الأكاديمي

*أقصى درجة استجابة (5)

يتضح من الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول المستوى الكلي لمؤشر التحصيل الأكاديمي، فقد جاء بدرجة متوسطة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.73)، وانحراف معياري (0.633)، وبأهمية نسبية (54.6%)، كما تراوحت قيم المتوسطات بين (1.86 – 3.83). وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على: (شعرت بالنعاس في أثناء الدراسة أو المذاكرة)، فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.83)، وبلغت قيمة الانحراف المعياري (0.979) وبأهمية نسبية (76.6%)، كما جاءت الفقرتان: (أشعر أن قلة النوم أثرت سلبًا في استيعابي للمحاضرات) و (أواجه صعوبة في التركيز في أثناء المحاضرات) تاليًا، وبمتوسط حسابي بلغ (3.48) وأهمية نسبية (69.6%) و (3.21) وأهمية نسبية (64.2%). فيما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص على: (أستطيع التركيز والمذاكرة بفعالية عندما تكون ساعات نومي كافية) وبمتوسط حسابي بلغ (1.86) وانحراف معياري (1.106) وبأهمية نسبية (37.2%).

ثالثًا: العوامل السلوكية والبيئية التي تؤثر في جودة النوم:

جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للعوامل السلوكية والبيئية التي تؤثر في جودة النوم لطلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية (ن = 84)

الترتيب	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	متوسط الاستجابة*	العوامل السلوكية والبيئية
1	90.4%	0.884	4.52	أستخدم الهاتف المحمول أو الأجهزة الإلكترونية في السرير قبل النوم
2	81%	1.133	4.05	أقضي غير ساعة على الهاتف أو الحاسوب قبل النوم
8	47.8%	1.448	2.39	أمارس نشاطًا بدنيًا أو رياضة بانتظام خلال الأسبوع
10	38.4%	1.127	1.92	أمارس الرياضة في المساء (خلال 3 ساعات قبل النوم)
4	67%	1.267	3.35	أتناول مشروبات تحتوي على الكافيين: (قهوة، شاي، مشروبات طاقة) في المساء
6	59.6%	1.418	2.98	أتناول مشروبات منبهة خلال اليوم بشكل متكرر
9	45.2%	1.173	2.26	أشعر بأن بيئة نومي مريحة وهادئة
3	73%	1.435	3.65	يتسبب الضجيج أو الإضاءة في اضطراب نومي
7	59.4%	1.307	2.97	أعاني من ضغوط دراسية أو نفسية تؤثر في نومي

5	%66.4	1.372	3.32	أستخدم وسائل إلكترونية (مثل الهاتف أو التلفاز) لتخفيف التوتر قبل النوم
	%62.8	0.813	3.14	الدرجة الكلية للعوامل السلوكية والبيئية

*أقصى درجة استجابة (5)

توضح نتائج الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات افراد عينة الدراسة حول العوامل السلوكية والبيئية التي تؤثر في جودة النوم. وجاءت في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على: (أستخدم الهاتف المحمول أو الأجهزة الإلكترونية في السرير قبل النوم) ف سجلت أعلى متوسط حسابي: (4.52) وأعلى أهمية نسبية (%90.4) وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على: (أقضي غير ساعة على الهاتف أو الحاسوب قبل النوم) وبمتوسط حسابي (4.05) وأهمية نسبية (%81)، وفي المرتبة الثالثة الفقرة التي تنص على: (يتسبب الضجيج أو الإضاءة في اضطراب نمومي) وبمتوسط حسابي (3.65) وأهمية نسبية (%73). فيما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة التي تنص على: (أمارس الرياضة في المساء خلال 3 ساعات قبل النوم) وبمتوسط حسابي بلغ (1.92) وأهمية نسبية (%38.4).

وترى الباحثات أن البيانات الوصفية المتعلقة بالسلوكيات الدراسية واليومية لدى أفراد العينة، تساعد في تفسير نتائج جودة النوم والتي جاءت بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة، ما يدل على أن الطلبة يواجهون اضطرابات ملحوظة تتعلق بجودة النوم، فقد حصلت الفقرة التي تنص على: (أشعر بالنعاس في أثناء المحاضرات أو الدراسة أو الأنشطة الاجتماعية) على أعلى متوسط حسابي، الأمر الذي يؤكد أن النوم غير الكافي ينعكس مباشرة على الأداء المعرفي والانتباه داخل الصف (المحاضرة). إلى جانب ذلك أظهرت النتائج أن (%45.2) من الطلبة يستخدمون الأجهزة الذكية غير ساعة واحدة قبل النوم، بينما يستخدمها (%29.8) لمدة 30-60 دقيقة، وهي نسب مرتفعة تفسر بصورة مباشرة ارتفاع متوسط الفقرة التي تنص على: (أواجه صعوبة في النوم خلال 30 دقيقة من الذهاب إلى السرير)، فقد أشارت عدد من الدراسات، كدراسة Rathakrishnan et.al (2021) ودراسة Pascu et.al (2019) أن التعرض للضوء الأزرق قبل النوم يؤدي إلى تأخير الإيقاع اليومي واضطراب النوم، فيقوم الضوء الأزرق بخداع الدماغ، ويقلل من إفراز هرمون النوم (الميلاتولين) ما يؤخر النوم ويؤثر في الساعة البيولوجية. وهذا ما أكدته دراسة Randjelović et.al (2023) والتي اختبرت تأثير تقليل الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف الذكية ليلا في جودة النوم، وأظهرت النتائج تحسنا ملحوظا في نوعية النوم عندما استخدم المشاركون فلاتر الضوء الأزرق. كما أظهرت النتائج أن غالبية الطلبة (%60.7) يدرسون أقل من خمس ساعات أسبوعيا خارج المحاضرات، بينما يدرس (%27.4) فقط بين 5-9 ساعات، وهي نسبة تشير إلى أن حجم الدراسة الذاتية منخفض نسبيا، الأمر الذي قد يسهم في الاعتماد على المذاكرة المكثفة قبل الامتحانات، وهو ما أكدته النتائج، فقد أفاد (%45.2) بأنهم يدرسون فقط 2-4 ساعات كل ليلة أو ليلتين قبل الامتحان. ويعكس هذا النمط انتشار المذاكرة قصيرة المدى التي ترتبط غالبا بالتوتر والنعاس وليس الاستيعاب العميق، ما يفسر ارتفاع متوسط الفقرة التي تنص على: (شعرت بالنعاس في أثناء الدراسة) الذي سجل أعلى قيمة ضمن محور التحصيل الأكاديمي. وهذا ما أكدته دراسة Suardiaz-Muro et.al (2023) من أن الطلبة الجامعيين يظهرون خلال فترة الامتحانات استعدادا أكبر للمعانة من قلة النوم أو سوء جودته. كما بينت النتائج أن استهلاك المنبهات مرتفع نسبيا، حيث يتناول (%29.8) من الطلبة المشروبات المنبهة مرتين يوميا، ويتناول (%13.1) أكثر من ثلاث مرات، وهذا يعزز تفسير ارتفاع مستويات صعوبة الاستغراق في النوم والاستيقاظ المتكرر ليلا. وفي السياق نفسه، أظهرت نتائج النشاط البدني أن (%35.7) يمارسون الرياضة 3-4 مرات أسبوعيا، بينما لا يمارسها (%14.3) مطلقا، ما يدل على تباين واضح في نمط الحياة الحركي، وهو عامل ينعكس بدوره على جودة النوم، خصوصا لدى الفئة غير النشيطة بدنيا. أما فيما يتعلق بالخصائص الزمنية للنوم، فقد أشارت التكرارات إلى أن أغلبية الطلبة ينامون ما بين 6-8 ساعات (%43)، بينما ينام (%21.4) فقط 5 ساعات أو أقل، وهي فئة معرضة بدرجة أكبر للنعاس النهاري، وهو ما يتسق مع ارتفاع متوسط الفقرة التي تنص على: (أشعر بالنعاس في أثناء المحاضرات) الذي سجل أعلى مستويات الاضطراب. وبهذا تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من Hershner (2020) ودراسة Gilstrap et.al (2022) من أن اضطرابات النوم تؤثر سلبا في العمليات المعرفية، مثل الانتباه والتركيز وحل المشكلات، فقد أشارت هذه الدراسات إلى أن جودة النوم السيئة تؤدي إلى تراجع ملحوظ في قدرة المخ على البقاء في حالة انتباه مستمر في أثناء المحاضرات، ما يضعف استيعاب المعلومات وفهمها. كما أظهرت البيانات أن أوقات النوم المتأخرة (بعد الساعة 23:00) تشكل النسبة الأكبر (أكثر من %60)، أكثر من نصف العينة (%53.2) ينامون بعد منتصف الليل، مع متوسط مدة نوم فعليا تبلغ 6.7 ساعة، وهي أقل من الحد الأدنى الموصى به للبالغين، وهو أمر معروف بارتباطه بضعف جودة النوم، خاصة بين الفئة الجامعية.

وبذلك يمكن القول: إن الأنماط السلوكية والبيئية التي برزت في التكرارات، مثل الاستخدام الطويل للأجهزة قبل النوم، وانخفاض ساعات الدراسة الأسبوعية، والاعتماد على المذاكرة المكثفة، وكثافة استهلاك المنبهات، ومحدودية النشاط البدني، تمثل جميعها عوامل تفسيرية مهمة، تسهم في فهم مستويات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي التي كشفت عنها الدراسة. وتشير هذه النتائج إلى أن تحسين جودة النوم لدى الطلبة لا يتطلب فقط تعديل مواعيد النوم، بل يتطلب - أيضا - تعديلا في نمط الحياة الأكاديمي واليومي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، استُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson's r) لفحص قوة العلاقة الخطية واتجاهها بين الدرجة الكلية لجودة النوم والتحصيل الأكاديمي، واختبار دلالتها الإحصائية. والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول 8: نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي

المتغير	متوسط الدرجة الكلية	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
جودة النوم	32.8	6.556	0.443	0.001
التحصيل الأكاديمي	27.3	6.354		

تشير نتائج معامل بيرسون إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين جودة النوم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ($r = 0.443$) عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.001$)، ما يعني أن انخفاض جودة النوم يرتبط بانخفاض التحصيل الأكاديمي، وتشير هذه النتيجة إلى أن اضطرابات النوم أو عدم انتظامه قد يسهم في إضعاف أداء الطلبة داخل المحاضرات وفي المذاكرة وهذا ما أكدته عديد من الدراسات من أن جودة النوم السيئة ترتبط بانخفاض الأداء الأكاديمي، مثل دراسة (Abu-Snienh et al 2020، Rafi et.al 2021، Gilstrap et.al 2022، Yassin et.al 2020، Driller et.al 2021)، ويعد النوم عملية حيوية ضرورية للصحة الجسدية والعقلية ويؤثر بشكل مباشر في القدرات المعرفية، مثل معالجة الذاكرة والوظائف التنفيذية والتركيز، ما ينعكس على الأداء الدراسي (Rafi et.al 2021، Hershner 2020). وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Makwana et al. 2025) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدة النوم والتحصيل الأكاديمي، فقد حقق الطلبة الذين حصلوا على (6 – 8) ساعات من النوم، أعلى مستويات الأداء الأكاديمي مقارنة بمن كانت مدة نومهم أقل أو أكثر من ذلك، ما يؤكد أهمية النوم المنتظم في تحسين الأداء الدراسي. كما تتفق مع نتائج عبد الحميد وعرابي (2024) والتي كشفت وجود علاقة ارتباطية بين اضطرابات النوم والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. وتتسق هذه النتيجة مع دراسة Fisher (2022)، التي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات النوم الصحية والأداء الأكاديمي المرتفع، إلى جانب وجود علاقة عكسية بين جودة النوم ومستويات القلق، الأمر الذي يشير إلى أن جودة النوم تؤثر في الأداء الأكاديمي بصورة مباشرة وغير مباشرة من خلال الحالة النفسية للطلبة.

وتدعم نتائج هذه الدراسة ما ذهبت إليه عديد من الدراسات التي أشارت إلى أن النوم الجيد يرتبط بالصحة العامة بما في ذلك الصحة العقلية والجسدية، وأن اضطرابات النوم الشائعة بين طلبة الجامعات يمكن أن تكون لها عواقب وخيمة على صحتهم العامة وأدائهم الأكاديمي (Shehata et al 2022). كما أن جودة النوم السيئة تؤدي إلى تراجع ملحوظ في قدرة المخ على البقاء في حالة انتباه مستمر في أثناء المحاضرات، ما يضعف استيعاب المعلومات. وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من Rafi et.al (2021) ودراسة Driller et.al (2021) من أن النوم ضروري لترميز المعلومات الجديدة وتخزينها بالذاكرة طويلة الأمد، واضطرابات النوم تسبب ضعف هذه العملية، ما ينعكس سلباً على كفاءة الطلاب في استيعاب المواد التعليمية التي يتم شرحها في المحاضرات. وبشكل عام فإن جودة النوم ليست مجرد عامل مساعد بل هي حجر الزاوية في تحقيق التفوق الأكاديمي والرفاهية الشاملة لطلبة الجامعات. وبذلك تدعم نتائج هذه الدراسة ما ذهبت إليه الدراسات من أن جودة النوم لا تؤثر فقط في القدرات العقلية، بل تتفاعل - أيضاً - مع الضغوط النفسية، والعادات السلوكية، واستخدام الأجهزة الإلكترونية، ما يسهم في تكوين منظومة معقدة تربط النوم بالتحصيل الأكاديمي. وهذا ما أظهرته نتائج هذه الدراسة، فظهر أن نسبة كبيرة من الطلبة يستخدمون الأجهزة الإلكترونية قبل النوم أو يحصلون على عدد ساعات نوم منخفضة، الأمر الذي يفسر مستوى الارتباط بين النوم والتحصيل الأكاديمي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه: "هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لجودة النوم في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدم تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression) للكشف عن أثر جودة النوم في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية. والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول 9: نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للكشف عن أثر جودة النوم في التحصيل الأكاديمي

المتغير المستقل	R	R ²	F قيمة	B	Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة النوم	0.443	0.196	19.967	0.429	0.443	4.468	0.000*

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

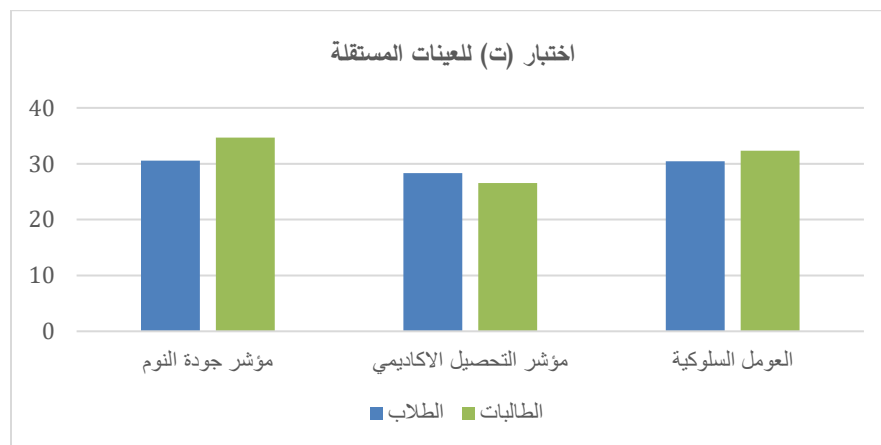
تشير نتائج الجدول (9) إلى نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط، إلى أن نموذج الانحدار كان دالاً إحصائياً، فقد بلغت قيمة $F=19.967$ عند مستوى دلالة $(Sig= 0.00)$ ، ما يدل على ملاءمة النموذج لتفسير أثر جودة النوم في التحصيل الأكاديمي. كما بلغ معامل الارتباط $(R=0.443)$ ، وبلغ معامل التحديد $(R^2=0.196)$ ، ما يشير إلى أن جودة النوم تفسر ما نسبته (19.6%) من التباين في التحصيل الأكاديمي، بينما تعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تتناولها الدراسة. كذلك أظهرت النتائج أن معامل الانحدار المعياري بلغ (0.443) ، وبلغت قيمة t (4.468) عند مستوى دلالة $(Sig. = 0.000)$ ، مما يدل على وجود أثر موجب ذي دلالة إحصائية لجودة النوم في التحصيل الأكاديمي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع، والذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في جودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي؟ وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Sample T test) والجدول (10) يبين ذلك.

جدول 10: نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Sample T test) لدلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في مؤشرات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	النوع الاجتماعي				المؤشر
		الطلاب (ن=38)		الطالبات (46)		
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
*0.004	2.999	30.57	5.787	34.69	6.626	مؤشر جودة النوم
0.204	1.280	28.34	7.159	26.56	5.556	مؤشرات التحصيل الأكاديمي
0.082	1.760	30.42	4.995	32.32	4.890	العوامل السلوكية والبيئية

*دال عند $\alpha = 0.05$



شكل 3: اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Sample T test) لدلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في مؤشرات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية

تشير نتائج الجدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مؤشر جودة النوم، فقد بلغ المتوسط الحسابي لجودة النوم لدى الطلاب (30.57) مقارنة بمتوسط أعلى لدى الطالبات بلغ (34.69) ، وقد ظهر هذا الفارق دالاً إحصائياً عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ فقد بلغت قيمة t (2.999) ومستوى الدلالة $(\alpha = 0.004)$ وهذا يدل على أن الطالبات لديهن جودة نوم أقل مقارنة بالطلاب. أما فيما يتعلق بمؤشرات التحصيل الأكاديمي، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات، فقد بلغ متوسط الطلاب (28.34) مقابل (26.56) لدى الطالبات، غير أن هذا الفارق لم يكن دالاً إحصائياً. وفيما يتعلق بالعوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بالنوم، فقد بينت النتائج - أيضاً - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات.

وتعزو الباحثات هذه النتيجة إلى أن جودة النوم تؤثر بشكل كبير في جميع الطلاب، لكن الطالبات يعانين بدرجة أكبر من مشكلات النوم، بسبب عوامل بيولوجية، نفسية، واجتماعية. وترى الباحثات أن الطالبات والنساء عامة هن أكثر عرضة للقلق والاكتئاب في الضغط النفسي، ما قد ينعكس سلباً على جودة النوم، وهذا ما أشارت إليه دراسة Bibi (2017) التي تناولت طالبات

جامعيات في باكستان، وكشفت أن القلق والاكتئاب يؤثران بشكل كبير في نوعية النوم لدى الطالبات. كما ترى الباحثات أن انخفاض جودة النوم لدى الطالبات قد يرتبط بارتفاع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالطلاب، وهو ما يتفق مع دراسة Lust and Danzey (2025) والتي بينت أن الطالبات الجامعيات يفحصن وسائل التواصل الاجتماعي بصورة أكثر تكراراً ويقضين أكثر من (35) دقيقة إضافية يومياً على هذه المنصات مقارنة بالطلاب، كما سجلن مستويات أعلى من القلق والضغوط النفسية، وهي عوامل قد تنعكس سلباً على جودة النوم. كما أن النساء يتعرضن لتغيرات هرمونية دورية خلال دورة الحيض وانقطاع الطمث والذي يؤثر بشكل مباشر في جودة النوم لديهم، وهذا أكدته دراسة Priede et.al (2025) ودراسة Rathakrishnan et.al (2021) من أن زيادة هرمون البروجسترون خلال الدورة الشهرية قد يزيد النعاس، لكن في الوقت ذاته قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم. وبذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراسة Ali et.al (2023) والتي أشارت إلى الطالبات اللواتي يبدن جودة نوم أسوأ من الطلاب في جامعة قطر. وبالرغم من أن الطالبات أظهرن جودة نوم أسوأ مقارنة بالطلاب، فإن النتائج أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مؤشر التحصيل الأكاديمي، ويمكن تفسير هذا التناقض بعدة عوامل سلوكية ونفسية، فبالرغم من التحديات المرتبطة بالنوم، مثل ارتفاع القلق واستخدام الأجهزة الإلكترونية والضغوط النفسية التي تظهر عند الإناث بشكل أكثر مقارنة بالرجال (Espenshade et.al 2023، Bibi 2017) فإن الطالبات غالباً ما يعوضن هذه الصعوبات من خلال استراتيجيات أكاديمية أكثر تنظيماً، مثل الالتزام بمواعيد المحاضرات والاعتماد على أساليب تعلم فعالة، وهذا ما أكدته دراسة S. D. & Voyer، D. Voyer (2014) من أن الإناث غالباً ما يحققن أداء أكاديمياً مكافئاً أو أفضل من الذكور في التعليم العالي بالرغم من التحديات النفسية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟ وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجداول (11، 12) تبين ذلك.

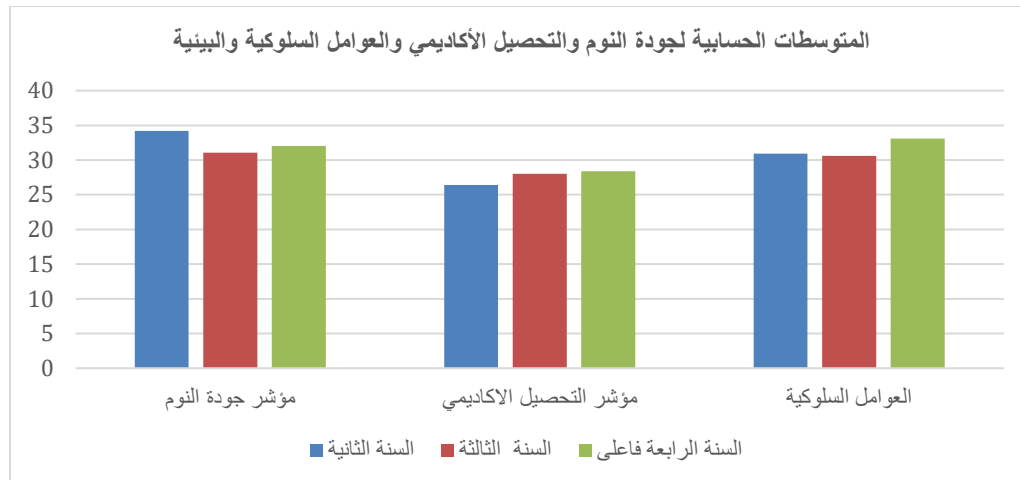
جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مؤشرات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ن=84)

المستوى الدراسي	السنة الثانية (ن=40)		السنة الثالثة (ن=20)		السنة الرابعة فاعلى (ن=24)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
مؤشر جودة النوم	34.20	6.680	31.05	6.460	32.04	6.188
مؤشرات التحصيل الأكاديمي	26.42	5.188	28	7.174	28.41	7.383
العوامل السلوكية والبيئية	30.92	5.141	30.60	4.935	33.08	4.624

جدول 12: نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مؤشرات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية، تعزى إلى المستوى الدراسي

المؤشرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*	الدلالة الإحصائية
مؤشر جودة النوم	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	153.358 3414.308 3567.667	2 81 83	76.679 42.152	1.819	0.169	غير دال
مؤشرات التحصيل الأكاديمي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	69.951 3281.608 3351.560	2 81 83	34.976 40.514	0.863	0.426	غير دال
العوامل السلوكية والبيئية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	89.485 1985.408 2074.893	2 81 83	44.742 24.511	1.825	0.168	غير دال

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).



شكل 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مؤشرات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

تشير نتائج الجدول (11) إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشرات جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وأشارت نتائج الجدول إلى أن طلبة السنة الدراسية الثانية هم أكثر الطلبة الذين لديهم جودة نوم أقل مقارنة بطلبة السنة الثالثة والرابعة، فقد بلغ المتوسط الحسابي (34.20) والانحراف المعياري (6.680)

وأشارت نتائج الجدول (12) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في كل من مؤشر جودة النوم ومؤشرات التحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية، فقد بلغت قيمة (ف) لمؤشر جودة النوم (1.819) عند مستوى دلالة (0.169)، كذلك تبين عدم وجود فروق دالة في مؤشرات التحصيل الأكاديمي، فقد بلغت قيمة (ف) (0.863) وبمستوى دلالة (0.426)، وفيما يتعلق بالعوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بالنوم، فقد بلغت قيمة (ف) (1.825) وظهرت غير دالة (0.168)، وينطبق الأمر ذاته على الدرجة الكلية للمحاور جميعها، فلم تصل قيمة (ف) (0.540) إلى مستوى الدلالة الإحصائية (0.585)، ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

وتعزو الباحثات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة النوم، تعزى إلى المستوى الدراسي، أن الطلبة في السنوات الدراسية المختلفة يواجهون مستويات متقاربة من اضطرابات النوم. وتُعد هذه النتيجة منطقية في ضوء الطبيعة المتشابهة للمتطلبات الأكاديمية عبر السنوات، حيث يتعرض جميع الطلبة، بغض النظر عن مستواهم، لضغوط دراسية تتعلق بالواجبات، والامتحانات، والالتزامات العملية، ما ينعكس على نمط النوم وجودته بشكل متجانس بين الفئات المختلفة. وقد أكدت دراسة Xu et al. (2025) أن الضغوط الأكاديمية تؤثر في جودة النوم لدى طلبة الجامعات بغض النظر عن السنة الدراسية، وأن مستوى التوتر المرتفع هو العامل الأقوى في تفسير اضطرابات النوم.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة Nakie et al. (2024) التي لم تجد فروقا ذات دلالة بين الطلبة في السنوات المختلفة من حيث جودة النوم، مشيرة إلى أن السلوكيات اليومية مثل استخدام الأجهزة الذكية، والسهرة، وعدم انتظام الروتين، تتوزع بصورة متجانسة بين الطلبة. ويؤكد ذلك أن طبيعة البيئة الجامعية، ولا سيما في البرامج العملية مثل علوم الرياضة، تنتج نمطا موحدا نسبيا من العادات المرتبطة بالنوم، وهو ما ظهر في نتائج هذه الدراسة حيث تبين أن (45.2%) من الطلبة يستخدمون الأجهزة الإلكترونية لغير ساعة قبل النوم، بغض النظر عن المستوى الدراسي.

وفيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي، فلم تظهر فروق دالة بين سنوات الدراسة، وهو ما يتوافق مع دراسات مثل Lund et al. (2010) التي أظهرت أن الفروق في التحصيل لا ترتبط بالمستوى الدراسي بقدر ارتباطها بعوامل مثل جودة النوم، وإدارة الوقت، والدافعية الأكاديمية. وهذا يدعم الرأي القائل بأن جودة النوم عامل عابر للسنوات الدراسية، وأن تحسينها قد ينعكس إيجاباً على جميع الطلبة، وليس فئة معينة.

أما بالنسبة للعوامل السلوكية والبيئية، فقد جاءت النتائج غير دالة أيضاً، ما يدل على أن الطلبة في جميع المستويات يتشاركون في أنماط سلوكية متشابهة مثل استخدام الهواتف قبل النوم، واستهلاك المنبهات، ومستويات النشاط البدني.

6. الاستنتاجات والتوصيات

- استنادا إلى نتائج الدراسة وتحليل بيانات جودة النوم، والعوامل السلوكية والبيئية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في الجامعة العربية الأمريكية، فيمكن استخلاص ما يأتي:
1. تشير نتائج الدراسة إلى أن جودة النوم لدى طلبة كلية علوم الرياضة تقع ضمن المستوى المتوسط.
 2. تشير نتائج الدراسة إلى أن مؤشرات التحصيل الأكاديمي لم تكن بالمستوى المرتفع، وإنما تنسم بالمستوى المتوسط.
 3. تؤكد الدراسة أن جودة النوم ترتبط ارتباطا إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي.
 4. تبين نتائج الدراسة أن جودة النوم تمتلك قدرة تفسيرية ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي.
 5. تشير نتائج الدراسة إلى أن تأثير النوع الاجتماعي اقتصر على جودة النوم، حيث كانت الطالبات أكثر معاناة من مشكلات النوم مقارنة بالطلاب.
 6. تشير نتائج الدراسة إلى أن جودة النوم والتحصيل الأكاديمي والعوامل السلوكية والبيئية المرتبطة بالنوم لا تختلف باختلاف المستوى الدراسي.
- واستنادا إلى النتائج السابقة، توصي الدراسة بما يأتي:
1. تطوير برامج توعوية موجهة للطلبة حول أهمية النوم الصحي وتأثيره في الأداء الأكاديمي.
 2. تنظيم ورش عمل حول إدارة الوقت، واستراتيجيات الدراسة الفعالة، وأثر السلوكيات الرقمية في النوم.
 3. التقليل من استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.
 4. إجراء دراسات مقارنة تشمل تخصصات مختلفة داخل الجامعة لدراسة الفروق في أنماط النوم والتحصيل والسلوكيات.

7. المراجع والمصادر

7.1 المراجع العربية

- البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب. (2020). الخصائص السيكمترية لمؤشر جودة النوم لبيتسبرغ PSQI لدى عينة من الأمراض المزمنة والأصحاء: (دراسة سيكمترية مقارنة). مجلة بحوث كلية الآداب. جامعة المنوفية، 31(122)، 3-27.
<https://doi.org/10.21608/sjam.2020.159039>
- رزق، آلاء. (2024). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لطلاب الصف الثالث الأساسي في محافظة رام الله والبيرة. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 40(9.2)، 233-250.
<https://doi.org/10.21608/MFES.2024.410888>
- الطيب، محمد زكي يوسف (2020). جودة النوم لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة التربوية كلية التربية بسوهاج، 77(77)، 2309-2348.
<https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2020.107768>
- عبد الحميد، إبراهيم شوقي، عرابي، كريمة مختار محمد. (2024). اضطرابات النوم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. دراسات نفسية، 34(4)، 651-703.
<https://doi.org/10.21608/psj.2024.308613.1093>
- عبد الغني، نورهان مختار أمين عبد. (2023). جودة النوم كأحد العادات السلوكية وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 64(5)، 104-129.

7.2 رومنة المراجع العربية

- Abd El-Ghani، N. M. A. (2023). Sleep quality as a behavioral habit and its relationship with competitive anxiety among professional football players. Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts، 64(5)، 104–129.
- Abd El-Hamid، I. S.، & Arabi، K. M. M. (2024). Sleep disorders and their relationship to academic achievement. Psychological Studies، 34(4)، 651–703.
<https://doi.org/10.21608/psj.2024.308613.1093>
- Al-Bahasawi، A. K. A. W. (2020). Psychometric properties of the pittsburgh sleep quality index (psqi) among a sample of patients with chronic diseases and healthy individuals: a comparative psychometric study. Journal of Research، Faculty of Arts، Menoufia University، 31(122)، 3–27.
<https://doi.org/10.21608/sjam.2020.159039>
- Al-Tayeb، M. Z. Y. (2020). Sleep quality among children with mild intellectual disabilities in light of selected variables. Educational Journal، Faculty of Education، Sohag University، 77، 2309–2348.
<https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2020.107768>

Rizq, A. (2024). The relationship between test anxiety and academic achievement among third-grade students in ramallah and al-bireh governorate. *Journal of the Faculty of Education (Assiut University)*, 40(9.2), 233–250. <https://doi.org/10.21608/MFES.2024.410888>

7.3 المراجع الأجنبية

- Abu-Snieneh, H. M., Aroury, A. M. A., Alsharari, A. F., Al-Ghabeesh, S. H., & Esaileh, A. A. (2020). Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 415–423. <https://doi.org/10.1111/ppc.12450>
- Ali, R. M., Zolezzi, M., Awaisu, A., & Eltorki, Y. (2023). Sleep quality and sleep hygiene behaviours among university students in qatar. *International Journal of General Medicine*, 16, 2427–2439. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S402399>
- Bibi, M. (2017). Assessment of sleep quality of university students. *Annals of Psychophysiology*, 4(1), 71–77. <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v4.i1.2017.71-77>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Charles, 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), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Creswell, G. (2023). Nightly sleep is key to student success. *Carnegie Mellon University News*. <https://www.cmu.edu/news/stories/archives/2023/february/nightly-sleep-is-key-to-student-success>
- Desjardins, S., et al. (2022). Sleep parameters associated with university students' academic performance: A review. *Sleep Health Journal*, 8(4), 321-328. <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2022.100038>
- Driller, M., Suppiah, H., Gastin, P. B., & Beaven, C. M. (2021). Questionnaire-derived sleep habits and academic achievement in first year university students. *Clocks & Sleep*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.3390/clockssleep4010001>
- Espenshade, B., Romero, A., & Benoist, Z. (2023). Statistics project: screen time within different genders [Poster presentation]. Digital Commons at Harrisburg University. <https://digitalcommons.harrisburgu.edu/hu-researchsymposium/2023/morningposters/12/>
- Fisher, K. (2022). Relationships between sleep habits, anxiety, and academic performance in college students [Master's thesis, Southern Adventist University]. Southern Adventist University Knowledge. <https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1121&context=crd>
- Gilbert, S. P., & Weaver, C. C. (2010). Sleep quality and academic performance in university students: a wake-up call for college psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 295–306. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.509245>
- Gilstrap, S. R., Hobson, J. M., Dark, H. E., Gloston, G. F., Cody, S. L., Goodin, B. R., & Thomas, S. J. (2022). Disordered sleep and its association with academic performance and functioning. *Sleep and Biological Rhythms*, 21(1), 113–123. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00423-3>
- Hershner, S. (2015). Is sleep a luxury that college students cannot afford? *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 13-14. <https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218%2814%2900011-4/pdf>
- Hershner, S. (2020). Sleep and academic performance: measuring the impact of sleep. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.11.009>
- Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Journal of Community Health*, 45(5), 943-950. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>

- Lust, S., Danzey, L., (2025) 0361 Social media use and sleep in college: differential impact for women. Sleep, Volume 48, Issue Supplement_1, Pages A157–A158. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf090.0361>
- Makwana, J. M., et al. (2025). Association between sleep duration and academic performance in medical students: A cross-sectional analytical study. ICR Heart Journal. <https://icr-heart.com/article/association-between-sleep-duration-and-academic-performance-in-medical-students-a-cross-sectional-analytical-study-2525>
- Nakie, G., Takelle, G. M., Rtbe, G., Andualem, F., Tinsae, T., Kassa, M. A., ... & Melkam, M. (2024). Sleep quality and associated factors among university students in Africa: a systematic review and meta-analysis study. Frontiers in Psychiatry, 15, 1370757. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1370757>
- Okano, K., et al. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. NPJ Science of Learning, 4(14). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Pascu, L. S., Perri, D., Bradeanu, A. V., Ciubara, A., Marin, M., & Virginia, M. (2019). The effects of blue light in modern society. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 10, 5-11. <http://dx.doi.org/10.70594/brain/v10.s1/1>
- Priede, L., Beitane, I., & Beitane, L. (2025). A study of relationships between mental well-being, sleep quality, eating behavior, and bmi: a cross-sectional study among University Students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22(10), 1465. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101465>
- Rafi, U., Jahan, S., Qazi, W. A., Siddique, S., & Bukhari, N. A. (2021). Effect of sleep quality on academic performance of undergraduate University level students. Journal of Shifa Tameer-e-Millat University, 4(2), 95–99. <https://doi.org/10.32593/jstmu/Vol4.Iss2.155>
- Randjelović, P., Stojanović, N., Ilić, I., & Vučković, D. (2023). The effect of reducing blue light from smartphone screen on subjective quality of sleep among students. Chronobiology international, 40(3), 335-342. <https://doi.org/10.1080/07420528.2023.2173606>
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: exploratory research. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Shehata, Y. A., Sharfeldin, A. Y., & El Sheikh, G. M. (2022). Sleep quality as a predictor for academic performance in menoufia university medical students. The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 89(1), 5101–5105. <https://doi.org/10.21608/ejhm.2022.261794>
- Stanford Lifestyle Medicine. (2024). Sleep and academic excellence: a deeper look. <https://lifestylemedicine.stanford.edu/sleep-and-academic-excellence-a-deeper-look>
- Suardiaz-Muro, M., Ortega-Moreno, M., Morante-Ruiz, M., Monroy, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2023). Sleep quality and sleep deprivation: relationship with academic performance in university students during examination period. Sleep and Biological Rhythms, 21(3), 377–383. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>
- Vedaa, Ø., Erevik, E. K., Hysing, M., Hayley, A. C., & Sivertsen, B. (2019). Insomnia, sleep duration and academic performance: a national survey of Norwegian college and university students. Sleep Medicine, X, 1, 100005. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2019.100005>
- Voyer, D., & Voyer, S. D. (2014). Gender differences in scholastic achievement: a meta-analysis. Psychological bulletin, 140(4), 1174. <https://doi.org/10.1037/a0036620>
- Xu Z, Niu M, Du W and Dang T (2025) The effect of sleep quality on learning engagement of junior high school students: the moderating role of mental health. Frontiers in Psychology. 16:1476840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1476840>
- Yassin, A., Al-Mistarehi, A.-H., Beni Yonis, O., Aleshawi, A. J., Momany, S. M., & Khassawneh, B. Y. (2020). Prevalence of sleep disorders among medical students and their association with poor

academic performance: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*, 58, 124–129.
<https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.08.046>

The Relationship Between Sleep Quality and Its Impact on Academic Achievement Among Students of the Faculty of Sports Sciences at Arab American University

Mona Al-Saadi¹, Sima Saba'neh², Malak Tahaineh³, Islam Abbas^{4*}

^{1,2,3} Bachelor's Students, Department of Sport Sciences, Faculty of Sport Sciences, Arab American University

⁴ Department of Sport Sciences, Faculty of Sport Sciences, Arab American University
Corresponding Author: Islam.abbas@aaup.edu

Received: 02/07/2026

Revised: 13/07/2026

Accepted: 06/09/2026

Published: 30/09/2026

DOI: <https://doi.org/10.35517/AAUP-2026.V12.3.1>

Abstract

This study aimed to examine the level of sleep quality, academic achievement and the behavioral and environmental factors associated with sleep among students at the Faculty of Sports Sciences at Arab American University. It also investigated the relationship between sleep quality and the academic achievement, examined the effect of sleep quality on the academic achievement, and explored the differences according to gender and the academic level. The study employed a descriptive correlational design. The data were collected using a questionnaire consisting of three main dimensions: sleep quality, academic Achievement and behavioral–environmental factors associated with sleep. The sample consisted of 84 randomly selected male and female students. The findings indicated that sleep quality was at a moderate level with a mean score of 2.52 ± 0.630 alongside the academic achievement with a mean score of 2.73 ± 0.633 , while the behavioral and environmental factors recorded a moderate mean score of 3.14 ± 0.813 . Furthermore, a moderate positive correlation was found between sleep quality and the academic achievement ($r = 0.443$, $p = 0.001$). Simple linear regression analysis also revealed a statistically significant positive association between poorer sleep quality and the academic achievement ($\beta = 0.443$) with sleep quality explaining 19.6% of the variance in academic achievement. In addition, statistically significant gender differences were observed in sleep quality ($p = 0.004$) with female students reporting poorer sleep quality than male students. However, no statistically significant gender differences were found in the academic achievement or behavioral factors. Likewise, no statistically significant differences were observed in sleep quality, the academic achievement, or behavioral factors according to the academic level.

Keywords: Sleep Quality, Academic Performance, Sport Science.

* Corresponding Author