

الدعم النفسي وعلاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة بني وليد

اعداد/

سليمة عتيق الفرجاني المخزوم

عضو هيئة تدريس كلية الآداب جامعة بني وليد

طالبة دكتوراه جامعة طرابلس

الملخص:

هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الدعم النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية الآداب بجامعة بني وليد في ليبيا؛ حيث يعاني طلاب الدراسات العليا في كثير من الأحيان من ضغوط نفسية وعصبية ناتجة عن عدة عوامل، من أبرزها ضيق الوقت المحدد لإنجاز متطلبات الدراسة، والصعوبات التي تواجههم في إعداد البحوث وصياغتها وتطبيقها، فضلاً عن التحديات المادية التي قد تشكل عبئاً على الباحث نفسه وعلى أسرته. وانطلاقاً من ذلك، تمثل الهدف الرئيس للدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الدعم النفسي ودوره في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، وذلك من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في مستوى الصحة النفسية بين طلاب الدراسات العليا ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع ونظرائهم من ذوي الدعم المنخفض، في ضوء بعض المتغيرات، مثل متغير الجنس. وللتحقق من فرضيات الدراسة، تم استخدام مجموعة من الأدوات، تمثلت في مقياس الصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا، واستبيان الدعم النفسي الموجه إلى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بجامعة بني وليد. كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

وقد تم تقسيم البحث إلى محورين رئيسيين:

المحور الأول: الجانب النظري، ويتضمن عرضاً لمتغيرات الدراسة، مثل الدعم النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.

المحور الثاني: الجانب التطبيقي، ويهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، سواء لدى ذوي المستويات المرتفعة أو المنخفضة من الصحة النفسية، وذلك من خلال استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة. الكلمات المفتاحية: الدعم النفسي الاجتماعي، الصحة النفسية، وسائل التعزيز، طلاب الدراسات العليا.

Summary:

The purpose of this research Aims to find the relationship between psychological support and interest in the level of mental health among, postgraduate students at Faculty of Arts, BaniWalid University in Libya, as the postgraduate students often suffer from psychological and nervous pressure as a result of several factors due to the specific time to complete the study, as well as the difficulties they face in formulating the study and ways of applying it. and course in improving the level of mental health among graduate students from the point of view of university faculty members, as well as knowing the differences in mental health among graduate students with high psychological support and those with low psychological support, which is attributed to several variables such as (gender), and to ensure the fulfillment of the study's hypotheses, the use of a group of tools represented by (Psychological health scale of graduate students - And the psychological support questionnaire, which is applicable to the faculty members of the Faculty of Arts, BaniWalid University), And relying on the descriptive and analytical method in the study is the most appropriate for conducting this study and procedures.

The research has been divided into two axes, the first axis: it includes the theoretical side and related to the description of the variables of the study such as "psychological support - psychological health of the graduate students", and the practical side and related to the knowledge of the relationship between the social psychological support of the higher studies students and the effect on the level of

mental health, whether on a low or high level of mental health through appropriate
statistical treatments.

Keywords: social psychological support, psychological health, means of
strengthening, students of higher studies



المقدمة:

تعد الضغوط النفسية سمة بارزة في حياة الإنسان المعاصر، إذ أصبحت جزءاً لا ينفصل عن واقعه اليومي، ولا سيما في ظل تسارع وتيرة المتغيرات الحياتية، وتشعبها في مختلف مجالات الحياة (الأبرط وبلال، 2023، 827).

كما يُشير مفهوم الدعم إلى شعور الفرد بأنه محل احترام ورعاية من مجتمعه، حيث يؤثر دعم المعلم بصورة مباشرة في النتائج الاجتماعية للطلاب (Taylor, C. A., 2025). وعلى الرغم من قلة الدراسات التي تناولت بشكل منهجي أثر أنواع محددة من الدعم على نتائج الطلاب، فإن إفاداتهم تشير إلى أن دعم المعلم يرتبط غالباً بزيادة شعورهم بالانتماء، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي (Perna et al., 2009; Sandstrom, 2023; van G- & Huisman, 2020).

ومن العرض السابق، يتضح أن الدعم النفسي لطلاب الدراسات العليا – من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس – يُمثل نوعاً من المساندة التي يتلقاها الباحث من أسرته وأصدقائه ومعلميه، بما يمنحه شعوراً بوجود شبكة دعم يمكن الاعتماد عليها واللجوء إليها عند الحاجة. مشكلة البحث

تُعد مرحلة التعليم العالي، وبخاصة الدراسات العليا، من المراحل المفصلية في تكوين الباحث؛ إذ لا تقتصر على تنمية معارفه التخصصية، بل تمتد لتشمل تطوير مهارات التفكير النقدي والتحليلي اللازمة لمواجهة التحديات الأكاديمية والمهنية بكفاءة (Al-Haimi et al., 2024; Rhee & Sigler, 2020).

وغالبا ما يواجه طلاب الدراسات العليا مجموعة من الضغوط التي تتجاوز الجوانب الأكاديمية، لتشمل أبعاداً نفسية واقتصادية، مثل القلق المرتبط بالمستقبل المهني، والتي تُعد من أبرز مصادر التوتر لديهم (Szkody et al., 2025).

كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن طلاب الدراسات العليا يعانون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية مقارنة بغيرهم من طلاب البكالوريوس أو عامة المجتمع؛ حيث ترتفع لديهم معدلات القلق والاكتئاب والتوتر بصورة ملحوظة (Evans, T. M., et al., 2018; Gallea, J. I., et al., 2021).

وفي هذا الصدد، تؤكد الأدبيات التربوية والنفسية على أهمية تبني مداخل شمولية لدعم الصحة النفسية لهذه الفئة من الطلاب، من خلال التكامل والتفاعل مع موارد المجتمع، وتفعيل

البرامج الوقائية والإرشادية التي تسهم في تعزيز التكيف النفسي لديهم (Baik, C., et al., 2019; Roberts, L. W., 2018; Lattie, E. G., et al., 2022).

وانطلاقاً من خبرة الباحثة العملية في الحقل الجامعي بدولة ليبيا، وما لاحظته من معاناة طلاب الدراسات العليا من ضغوط ناتجة عن المتطلبات الأكاديمية المكثفة والمحددة بإطار زمني، إلى جانب الأعباء المادية التي قد تمثل عائقاً أمام استمراريتهم الأكاديمية، برزت الحاجة إلى دراسة دور الدعم النفسي في تحسين مستوى الصحة النفسية لديهم، لما قد يكون لها من تأثير في طبيعة العلاقة بين الدعم النفسي والصحة النفسية.

وفي ضوء ما سبق، تتحدد مشكلة الدراسة في السعي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الدعم النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بجامعة بني وليد في ليبيا. ويمكن صياغة هذه المشكلة في التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بجامعة بني وليد في ليبيا؟ ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية، تتمثل فيما يأتي:

1- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بجامعة بني وليد في ليبيا؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الدعم النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية الآداب بجامعة بني وليد في ليبيا، من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة معنوية في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا تُعزى إلى متغير الجنس؟

فروض البحث

والتي تعتبر اجابات لتساؤلات الدراسة السالف ذكرها و هي :

1- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الدعم النفسي والصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا – بكلية الآداب بجامعة بني وليد بليبيا .

- 2- توجد علاقة ذات دلالة معنوية في الصحة النفسية بين طلاب الدراسات العليا ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع و ذوي الدعم المنخفض باختلاف الجنس.
- 3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والاناث من طلاب الدراسات العليا في الصحة النفسية .

أهداف البحث

سعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين الدعم النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.
2. الكشف عن دور الدعم النفسي في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا.
3. تحديد الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا التي قد تُعزى إلى متغير الجنس.
4. التعرف على مستوى الدعم النفسي المقدم لطلاب الدراسات العليا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

أهمية البحث

الأهمية النظرية:

1. الإسهام في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية المرتبطة بموضوعي الدعم النفسي والصحة النفسية.
2. تسليط الضوء على المشكلات النفسية التي يواجهها طلاب الدراسات العليا في البيئة الجامعية، بما يعزز الفهم العلمي لهذه الفئة.

الأهمية التطبيقية:

1. الاستفادة من نتائج البحث في تطوير وتحسين أساليب الدعم النفسي المقدمة لطلاب الدراسات العليا.
2. مساعدة أعضاء هيئة التدريس والإدارات الجامعية على تعزيز الصحة النفسية للطلاب، بما يساهم في رفع كفاءتهم الأكاديمية وقدرتهم على التكيف مع الضغوط الجامعية.

حدود البحث

1. الحدود البشرية: طلاب الدراسات العليا بكلية الآداب وأعضاء هيئة التدريس.

2. الحدود المكانية: طلاب الدراسات العليا بكلية الآداب – جامعة بني وليد – ليبيا.
3. الحدود المنهجية: المنهج الوصفي التحليلي.
4. الحدود الموضوعية: الدعم النفسي الاجتماعي والصحة النفسية.



مصطلحات البحث

الصحة النفسية : تعددت تعريفات الصحة النفسية وسوف يتم استعراض بعضها فالاتي :-

المعنى الاصطلاحي للصحة النفسية :

الصحة النفسية : هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بسلوك سليم وسليم، وليست مجرد غياب

أو خلو الفرد من أعراض المرض النفسي. (زهران ، 2003 ، 145)

التعريف الاجرائي للصحة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

الدعم النفسي

المعنى الاصطلاحي للدعم النفسي

يشير الدعم النفسي إلى العملية التي تهدف إلى استعادة تماسك الأفراد والأسر والمجتمعات بعد الأزمات، من خلال إجراءات تلبى الاحتياجات النفسية والاجتماعية، سواء بدعم خارجي أو داخلي، لحماية الرفاهية النفسية وعلاج الاضطرابات الناتجة عن الأزمات. Zenobia, (C.,2016,7)

التعريف الاجرائي للدعم النفسي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدعم النفسي المتبع والمطبق في الدراسة الحالية.

طلبة الدراسات العليا

التعريف الاجرائي :الطلبة الملتحقين ببرامج الدراسات العليا والذين سوف يطبق عليهم ادوات البحث .

الاطار النظري والدراسات السابقة

المحور الاول : الصحة النفسية

مقدمة :

تعرف جمعية علم النفس الأمريكية الصحة النفسية بأنها: "مجموعة من العوامل النفسية والاختصاصية التي تؤثر على سلوك الفرد وأفعاله، مما يساهم في جودة حياته العامة" (American Psychological Association, 2022).

كما تشير التعريفات المختلفة إلى أن الصحة النفسية تصنّف إلى نوعين: سلبية، والتي يُنظر إليها على أنها خلل الفرد من الاضطرابات العقلية أو النفسية وغياب المرض والعجز، وإيجابية (القريطي، 1998، 24).

ويُعد هذا الجانب السلبي مجرد جانب واحد من الصحة النفسية، إذ هناك العديد من الأشخاص الخالين من أعراض المرض النفسي، ومع ذلك يواجهون صعوبات في النجاح في حياتهم الأسرية والاجتماعية (شريت وحلاوة، 2002، ص. 14).

أما التعريف الإيجابي للصحة النفسية فيركز على الجوانب البناءة في شخصية الفرد، مثل التوافق النفسي، والنضج، والانضباط الانفعالي، مع الخلو النسبي من الأعراض المرضية (القريطي، 1998، ص. 25).

عوامل التأثير على الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية بعدة عوامل بيئية واجتماعية واقتصادية، ومن أبرزها:

- العوامل الاجتماعية: تلعب العلاقات الأسرية والاجتماعية دورًا مهمًا في دعم الصحة النفسية (الفضل، 2022، ص. 78).
- العوامل الاقتصادية: تؤثر البطالة وانخفاض الدخل على مستويات الضغط النفسي، مما ينعكس على الصحة النفسية للفرد (العباسي، 2023، ص. 121).
- العوامل النفسية : السمات الشخصية مثل القدرة على التكيف وضبط النفس تعزز مواجهة الضغوط واستقرار الصحة النفسية (الفضل، 2022، 79).
- العوامل الثقافية : الثقافة تشكل المفاهيم والمعتقدات حول الصحة النفسية، وقد تعزز بعض الثقافات الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية (العباسي، 2023، 122).

• النظريات المفسرة للصحة النفسية

تعددت النظريات التي تناولت تفسير الصحة النفسية ومدى أهميتها لدى الأفراد، ويمكن عرض أهمها فيما يلي:

1- التحليل النفسي والصحة النفسية : (جميل ، 2009 ، 35).

يرى فرويد أن القدرة على الحب والحياة تمثل معيار الصحة النفسية، إذ يكون الفرد سليمًا نفسيًا عندما تتمكن "الأنا" من تنظيم "الهو" بشكل متكامل، مع وجود "الأنا الأعلى" الذي يعكس القيم الأخلاقية العليا بطريقة إنسانية ومبهجة. في حالة العصاب، يظهر صراع بين الأنا والهو، وتصبح القيم جامدة ومرهقة، وينشغل الفرد بالكبت، مما يقلل كفاءته ويحد من فعاليته الحياتية. (Tresa& Tony, 2009, 27).

2- علم النفس الفردي والصحة النفسية : (جميل ، 2009 ، ص. 37-38).

يختلف علم النفس الفردي لأدلر عن التحليل النفسي التقليدي في معيار الصحة النفسية؛ إذ يرى أن العصاب يمثل شكلاً خاطئاً من أسلوب الحياة وانحرافاً اجتماعياً، معتبراً المجتمع جزءاً أساسياً من حياة الإنسان. وقد حدد أدلر "الشعور الجماعي" كمعيار للصحة النفسية، إذ يُعتبر السلوك الصحي هو ما يخدم المجتمع. ويظهر ذلك في ثلاثة مجالات رئيسية: الحب والشراكة، العمل والمهنة، والمجتمع والصداقة. فالإنسان السليم نفسيًا قادر على الحب والعمل، ويظهر الشعور الجماعي عندما تتوافق طموحاته مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقياً بتحقيق عالم أكثر إنسانية.

3- نظرية السلوكية والصحة النفسية (عبد الغفار، 2007، ص. 33-39)

تركز النظرية السلوكية على التعلم، معتبرة السلوك محور شخصية الإنسان، إذ يُعد الفرد مجموعة من العادات المكتسبة تحت تأثير البيئة. ويُعد السلوك الاجتماعي المضطرب نتيجة عوامل بيئية، بينما تعكس الصحة النفسية اكتساب عادات مناسبة تتوافق مع المجتمع وتمكّن الفرد من مواجهة المواقف بفعالية. ويُعتبر معيار الصحة النفسية في النظرية السلوكية معياراً اجتماعياً يعتمد على توافق الفرد مع بيئته.

4- الوجودية والصحة النفسية (عبد الغفار، 2007، ص. 40؛ زهران، 2007، ص. 41-42)

يعتمد المنحى الوجودي على دراسة خبرة الفرد وخبرة الآخرين، وكيف يدرك كل منا سلوك الآخر والعكس. ويشير هذا المنحى إلى شعور الإنسان بالغربة عن الله، والآخرين، ونفسه، مما قد يسبب القلق الوجودي والاضطرابات النفسية. ويعيش الإنسان ضمن إطار اجتماعي يحدد مصيره وطموحاته، ومن ثم يتحدها إدراك مكانته والتحرر لتحقيق أهدافه.

5-المنحى الإنسانى والصحة النفسىة (زهران، 2007، ص. 46-49)

ىرى المنحى الإنسانى أن الإنسان كائن نشط وهادف ىسعى لتحقق الذات والنمو والابتكار، مؤكداً على طبعىة الإنسان الخيرة وحرىته فى اختيار أسلوب حىاته والسعى لمعنى وجوده. وترتبط الصحة النفسىة بقدرته على تحقق إنسانىته الكاملة، بما ىشمل الحرىة، التعاطف، الحب، واللتزام بالقمىم العلىا كالحق والخىر والجمال.



خلاصة النظريات:

تشابه النظريات المختلفة في تركيزها على قدرة الفرد على تحقيق إمكاناته. فمدرسة التحليل النفسي تركز على الحب والعمل المنتج، والسلوكيون على اكتساب العادات المتوافقة مع البيئة، والوجوديون على اختيار القيم التي تمنح الحياة معنى، بينما المنحى الإنساني يربط الصحة النفسية بتحقيق الإنسان لإنسانيته الكاملة.

* المحور الثاني : الدعم النفسي

- الدعم النفسي لغويًا

يشير مصطلح "الدعم" إلى المساعدة أو التأييد، بينما "النفس" تتعلق بالجانب النفسي والعاطفي للإنسان، و"الدعم النفسي" تقديم المساعدة والموارد التي تعزز الصحة النفسية والعاطفية للفرد (ابن منظور، 1882، ص. 322).

4.2 الدعم النفسي اصطلاحياً

يُفهم على أنه عملية تقديم الرعاية والمساندة للأفراد لمساعدتهم في إدارة تحدياتهم النفسية والعاطفية، سواء من قبل المختصين أو عبر الأسرة والأصدقاء، ويُعد عنصرًا أساسيًا في تعزيز الشفاء والرفاه في أوقات الأزمات (Taylor, S. E., 2006). ويُعرّف كذلك بأنه مجموعة من الأنشطة والخدمات التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية، وتقليل مستويات الضغوط، وتعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات المختلفة، ويشمل ذلك الاستشارات الفردية، الدعم الجماعي، والبرامج التدريبية (التميمي، 2021، ص. 112).

• مناهج الدعم النفسي

- المنهج الوقائي: يركز على حماية الأفراد واستعادة قدراتهم الوظيفية من منظور نفسي-اجتماعي-نمائي، ويهدف لتعزيز المرونة النفسية والحد من آثار الضغوط (Montada, aya.sy).

- المنهج العيادي: يعتمد على استعادة الصحة النفسية عبر تدخلات علاجية متنوعة مثل الاستشارات الفردية، العلاج الجماعي، العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج الأسري (حمو علي، 2018، ص. 247).

• أهمية الدعم النفسي في الحياة اليومية

تتعدد أهمية الدعم النفسي للأفراد والطلاب في الحياة اليومية، وتشمل:

- تخفيف الضغوط النفسية: يساعد على التعامل مع التوترات اليومية، ويقلل القلق والاكتئاب، ويعزز أداء طلاب الدراسات العليا (السعيد، 2022؛ الأبرط وبلال، 2023).
- تعزيز العلاقات الاجتماعية: يساهم في بناء علاقات صحية وتقوية الروابط الاجتماعية، مما يوفر شبكة دعم يمكن الاعتماد عليها (الحمد، 2023؛ Taylor, 2025).
- تحسين الصحة العامة: يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، ويؤثر إيجابياً على التحصيل الأكاديمي، خاصة لدى طلاب الدراسات العليا (الزهراني، 2020؛ حنان الجمال، 2015).
- تعزيز القدرة على التكيف: يزود الأفراد بأدوات مواجهة التحديات والضغوط، ويزيد من مرونتهم النفسية (البدوي، 2021؛ Lang، 2024).
- رفع مستوى الرضا الشخصي: يعزز شعور الانتماء والقبول، مما ينعكس إيجابياً على الرضا العام عن الحياة (العسيري، 2022).
- علاقة الدعم النفسي بالصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا
- الدعم الاجتماعي والنجاح الأكاديمي: أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي (Reeve et al., 2013).
- الدعم المعلوماتي والمهني: يُعد وسيلة فعالة للتفاعل بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب داخل الجامعة (MacGeorge et al., 2005).
- الدعم التعاطفي والإرشادي: ضرورة تقديم التوجيه والمشورة لطلاب الدراسات العليا لمساعدتهم على التوازن بين متطلبات العمل الأكاديمي والمهني والأسري (Lee, 2009).
- أثر الدعم النفسي على الصحة: يشكل الدعم النفسي مؤشراً أساسياً للصحة النفسية والجسدية والشعور بالأمن، ويخفف الضغوط، بينما يرتبط انخفاض الدعم بتدني الصحة النفسية (Cohen, 2000).

- وتُعد المساندة الاجتماعية مؤشراً مهماً على الصحة النفسية، فكلما شعر الفرد بالدعم وكان قادراً على التفاعل والعطاء للآخرين، انخفضت مستويات الضغوط والقلق والاضطرابات النفسية.



• الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

سوف يتم استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة من الاقدم الى الاحدث فيما يلي:

-دراسة زينب بدوي (2023) بعنوان "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة السنة الثانية تخصص علم النفس بجامعة الوادي باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، اعتمدت الباحثة على مقياس الصحة النفسية الذي أعده ليونارد وديروجيتس وليمان ولينوكوفي، وطُبق على عينة من 30 طالبًا وطالبة من الجنسين وفئات إقامة مختلفة، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية وفقًا لمتغير مكان الإقامة (داخلي/خارجي)

- دراسة الأبرط وبلال (2023) بعنوان "الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا المسجلين ببرامج الماجستير بكلية التربية والعلوم – جامعة البيضاء". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا والكشف عن الفروق وفق بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت على استبيان لقياس الضغوط النفسية في الجوانب الدراسية والاجتماعية والانفعالية والصحية والاقتصادية-الأسرية، و شملت العينة 120 طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية متوسطة في مختلف الجوانب، ومستوى منخفض من الصحة النفسية .

- دراسة Wilson, S. N. (2024) بعنوان "تأثيرات المرونة المعرفية على الصحة العقلية والجسدية لطلاب الدراسات العليا من ذوي البشرة الملونة". هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين المرونة والصحة العقلية والجسدية لدى طلاب الدراسات العليا، وشملت عينة تضم 132 طالبًا من فئة BIPOC و242 من الطلاب البيض، موزعين بنسبة 63.6% في الماجستير و36.4% في الدكتوراه. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الارتباطي عبر تحليل الارتباطات والفروق بين المجموعات، واعتمدت على مقاييس: المرونة لكونوروديفيدسون، الرفاهية النفسية لريف، استبيان الصحة المختصر (36)، ومقياس الروحانية أحادي العنصر. أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين المجموعتين في المرونة أو الصحة النفسية أو الجسدية، مع وجود فرق واضح في أهمية الدين لصالح الطلاب البيض .

-دراسة(Chiasson, R. M. (2024) بعنوان "اختبار النموذج النظري الموسع للتعامل الجماعي بين طلاب الدراسات العليا: دراسة تأثير التعامل الجماعي على الصحة النفسية". هدفت الدراسة إلى فحص تأثير الضغوط الأكاديمية على الصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا، شملت العينة 554 طالبًا من برامج أكاديمية مختلفة، واعتمدت الدراسة المنهج الارتباطي باستخدام النموذج النظري، وقد أظهرت النتائج أن الضغوط الأكاديمية وشدة الضغوط الفردية أثرت سلبًا على الصحة النفسية.

- دراسة(Lang, K. M. (2024) بعنوان "تجارب طلاب الدراسات العليا في علم النفس والدعم الاجتماعي والصحة النفسية". هدفت الدراسة إلى استكشاف العوامل المؤثرة في الصحة النفسية ومستويات التوتر والتقدم المتوقع لدى طلاب الدراسات العليا في برامج علم النفس السريري والإرشادي، ودور دعم أعضاء هيئة التدريس، وقد استخدمت الدراسة المنهج الكمي عبر استبيان مسحي على عينة من 125 طالبًا وطالبة في برامج معتمدة من الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA). أظهرت النتائج أن دعم أعضاء هيئة التدريس يمثل العامل الأكثر تأثيرًا في تخفيف الضغوط النفسية.

- دراسة(Estupiñá, F. J., et al. (2024) بعنوان "الصحة النفسية لدى طلاب الدكتوراه: المؤشرات الفردية والأكاديمية والتنظيمية". هدفت الدراسة إلى فحص مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدكتوراه في إسبانيا باستخدام منهج وصفي قصدي مقطعي على عينة من 1018 طالب دكتوراه، واعتمدت الدراسة على مجموعة مقاييس لقياس المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية والنفسية والاجتماعية والتنظيمية، وقد أظهرت النتائج زيادة الخوف من فقدان حقوق الرسوم الدراسية، إلى جانب انخفاض الدعم الاجتماعي.

- دراسة نورية بن عدى (2024) بعنوان "الصحة النفسية للطلاب في ضوء متطلبات مشروع ضمان الجودة بالجامعة الجزائرية". هدفت الدراسة إلى تحليل واقع تطبيق نظام LMD في الجامعة، واعتمدت على المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن تطبيق هذه الاستراتيجيات الحديثة يساهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- دراسة(Taylor, C. A. (2025) بعنوان "آثار دعم مساعدي التدريس في الدراسات العليا على التجارب النفسية والسلوكيات الأكاديمية للطلاب الجامعيين". هدفت الدراسة إلى استكشاف دور مساعدي التدريس في تقديم الدعم الأكاديمي والعاطفي داخل مساقات STEM. استخدمت

الدراسة منهجًا متعدد الأساليب (الملاحظة، الطولي، التجريبي)، وأدوات مثل استبيانات قياس الانتماء الاجتماعي والكفاءة الأكاديمية الذاتية، بالإضافة إلى اختبارات تحصيلية. شملت العينة مساعدي تدريس من الدراسات العليا، وطلاب بكالوريوس في مختبرات STEM، وطلاب في فصل محاكي. أظهرت النتائج أن دعم مساعدي التدريس يؤثر إيجابيًا على التجارب النفسية والعلمية للطلاب.

- دراسة (Aubin, K. C., et al. (2025) بعنوان "الصحة النفسية والتكيف لدى طلاب الدراسات العليا خلال جائحة كوفيد-19: تحليل قائم على النوع الاجتماعي". هدفت الدراسة إلى فحص الصحة النفسية والرفاهية والآثار السلبية واستراتيجيات التأقلم لدى طلاب الدراسات العليا في كندا خلال جائحة كوفيد-19، مع التركيز على الفروق بين الجنسين، واستخدم الباحثون المنهج المقطعي المسحي، وجمعوا بيانات عبر استبيانات ذاتية القياس مثل مقياس بيك للاكتئاب والقلق، ومقاييس الضغط النفسي والآثار السلبية واستراتيجيات التأقلم، طبقت على عينة من 261 طالبًا وطالبة، وقد أظهرت النتائج ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق والتوتر، مع تفوق السلبيات على الطالبات مقارنة بالطلاب الذكور

* التعقيب على الدراسات السابقة

قد تعددت نتائج الدراسات السابقة المذكورة سابقًا، واختلفت في نتائجها. فقد أكدت بعض الدراسات أن طلاب الدراسات العليا والطلاب بشكل عام يعانون من ارتفاع مستويات الضغوط النفسية، مما يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية، ويؤدي إلى انخفاض التحصيل الأكاديمي وزيادة احتمالية التعرض للأمراض النفسية والعصبية، ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة زينب بدوي (2023)، دراسة الأبرط وبلال (2023)، دراسة (Chiasson, R. M. (2024)، دراسة Aubin, K. C. (2023)، et al. (2025)، وأخيرًا دراسة Lang, K. M. (2024).

بينما أظهرت بعض الدراسات الأخرى أن الطلاب يتمتعون بمستوى عالٍ وكبير من الصحة النفسية، وأن دعم أعضاء هيئة التدريس يلعب دورًا فعالًا في رفع مستوى الصحة النفسية لديهم، ومن أبرز هذه الدراسات: دراسة مريم غالي وحليمة قادري (2014)، دراسة حنان الجمال (2015)، دراسة (Taylor, C. A. (2025)، ودراسة نورية بن عدى (2024).

كما أشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق جوهرية في مستويات المرونة أو الصحة
النفسية أو الصحة الجسدية بين الطلاب بناءً على اللون أو العرق، مثل دراسة Wilson, S. N.
(2024)



منهج البحث وإجراءاته

- المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة ، وذلك لملائمته لأغراض وفرضيات الدراسة ، من حيث وصف العلاقة بين المتغيرات ومدى تأثيرها ببعضها البعض من خلال المقاييس المستخدمة والاستبيانات .
- عينة الدراسة : تألفت عينة الدراسة من عدد (100) من طلاب الدراسات العليا بكلية الآداب بجامعة بنى وليد ، كما قسمت الدراسة الى (26) ذكور و (74) اناث .

نتائج الدراسة

• تمهيد:

تمحور هذا الفصل حول التحقق من ثبات أداة الدراسة وتحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية، بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة. ومن خلال تطبيق هذه الأساليب، سيتم تحليل البيانات بشكل شامل لاستخلاص النتائج الرئيسة للدراسة. بعد ذلك، سيتم صياغة توصيات ومقترحات بناءة ومحددة قابلة للتطبيق العملي، بما يساهم في تعميم الاستفادة من هذه الدراسة وتوفير مرجع علمي هام للباحثين والمختصين في هذا المجال، وبالتالي تعزيز المعرفة والمساهمة في تطوير الممارسات ذات الصلة.

• صدق أداة الدراسة:

للتأكد من صدق محاور الاستبانة تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين إجابات العينة على كل فقرة من كل محور وبين إجمالي إجابات العينة على جميع فقرات المحور التابعة له الفقرة، وكانت النتائج كالتالي.

• المتغير المستقل (الدعم النفسي):

جدول (1) صدق الاتساق بين كل فقرة من فقرات المتغير المستقل الدعم النفسي والدرجة الكلية له

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.950**	13	.967**
2	.971**	14	.997**
3	.983**	15	.993**
4	.994**	16	.997**
5	.994**	17	.994**
6	.994**	18	.997**
7	.994**	19	.994**
8	.994**	20	.993**
9	.976**	21	.997**
10	.994**	22	.997**
11	.974**	23	.993**
12	.997**		

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين فقرات المتغير المستقل والدرجة الكلية له جاءت جميعها موجبة وداله إحصائياً وذات قيم مرتفعة تراوحت بين (0.973 – 0.997) وذلك فضلا عن كونها ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى تمتع المتغير بدرجة صدق مرتفعة ويصلح للتطبيق الميداني.

• المتغير التابع (الصحة النفسية):

جدول (2) صدق الاتساق بين كل فقرات من فقرات المتغير التابع الصحة النفسية والدرجة الكلية له

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.965**	31	.930**	61	.975**
2	.965**	32	.940**	62	.975**
3	.946**	33	.940**	63	.975**
4	.965**	34	.940**	64	.975**
5	.944**	35	.879**	65	.942**
6	.965**	36	.968**	66	.940**
7	.965**	37	.968**	67	.975**
8	.965**	38	.968**	68	.950**
9	.941**	39	.943**	69	.955**
10	.941**	40	.982**	70	.943**
11	.928**	41	.982**	71	.926**
12	.948**	42	.982**	72	.926**
13	.903**	43	.982**	73	.934**
14	.909**	44	.982**	74	.951**
15	.917**	45	.982**	75	.934**
16	.925**	46	.837**	76	.934**
17	.948**	47	.870**	77	.918**
18	.948**	48	.870**	78	.951**
19	.948**	49	.851**	79	.952**

.952**	80	.870**	50	.949**	20
.918**	81	.853**	51	.928**	21
.929**	82	.865**	52	.948**	22
.948**	83	.865**	53	.940**	23
.948**	84	.922**	54	.940**	24
.967**	85	.922**	55	.940**	25
.967**	86	.916**	56	.917**	26
.967**	87	.916**	57	.917**	27
.958**	88	.916**	58	.940**	28
.904**	89	.887**	59	.930**	29
.904**	90	.887**	60	.930**	30

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين فقرات المتغير التابع والدرجة الكلية للمتغير جاءت جميعها موجبة وداله إحصائياً وذات قيم مرتفعة تراوحت بين (0.837 – 0.982) وذلك فضلا عن كونها ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى تمتع المتغير بدرجة صدق مرتفعة ويصلح للتطبيق الميداني.

• ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من صحة ثبات الاستبانة تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات المحاور الرئيسية كما يلي والتأكد من مدي ثبات العبارات والمحاور، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (3) نتائج معامل ثبات محاور أداة الدراسة

المتغير	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الدعم النفسي	0.999	23
الصحة النفسية	0.998	90
الكل	9980.	113

يعرض جدول (3) نتائج معامل ثبات محاور أداة الدراسة حيث يتضح ان قيمة معامل الفا كرونباخ لإجمالي أداة الدراسة يساوي 0.998، وهذا يدل على ان الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وقد بلغت قيم الثبات لمتغير الدعم النفسي 0.999، والصحة النفسية 0.998 وهذا يدل أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

• نتائج الدراسة وتفسيراتها:

أولاً خصائص عينة الدراسة:

نعرض من خلال التحليل الوصفي الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة كما يلي:
أولاً: (الجنس)

جدول (4) التوزيع التكراري والنسبي لمتغير الجنس

الفئات	التكرار	النسبة
أنثى	74	%74
ذكر	26	%26
المجموع	100	100%

شكل (1) التوزيع النسبي لمتغير الجنس



يتضح من الجدول والشكل السابق أن أغلب عينة الدراسة كانوا إناث بعدد 74 ونسبة %74، بينما الذكور بلغ عددهم 26 ونسبة %26.

• ثانياً تحليل الاستبانة:

- المتغير المستقل: (الدعم النفسي).

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لعبارات المتغير المستقل الدعم النفسي لدى طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر اعضاء هيئة التدريس بجامعة بني وليد

م	عبارات المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب
1	شاركني زملائي أفراحي وأحزاني	3.67	0.74	23
2	أشعر بالسعادة عندما يمدني زملائي بالمعلومات والمعارف المفيدة.	3.71	0.78	22
3	ستمع إلى زملائي جيداً إذا أردت التحدث عن مشاعري.	3.73	0.80	20
4	يساعدني زملائي في المواقف التي أكون فيها متوتراً.	3.75	0.82	14
5	أفترح على أساتذتي البدائل المختلفة لحل المشكلات التي أواجهها.	3.75	0.82	15
6	يساعدني أفراد أسرتي عندما أحتاج إليهم.	3.75	0.82	16
7	رورني زملائي أو يدعوني لزيارتهم.	3.75	0.82	17
8	أعتقد بأن المساندة الوجدانية من الزملاء مهمة لي.	3.75	0.82	18
9	أشعر بأنني فقدت زملائي الذين كنت أحكي لهم سراري.	3.78	0.85	1
10	حصل على أفكار جيدة من اساتذتي عند استشارتي لهم في عمل ما.	3.75	0.82	19
11	أفقد زملائي ليساعدوني في حل المشكلات الصعبة.	3.72	0.91	21
12	يساعدني أسرتي على الهدوء والاسترخاء عندما أكون متوتراً.	3.77	0.84	2
13	أشعر بعدم أهميتي لدى زملائي عندما أخطأ في بعض التصرفات.	3.77	0.91	13
14	أحدث أسرتي معي فيما يخصني من أمور.	3.77	0.84	3
15	فعل أسرتي ما يبعث السرور إلى نفسي.	3.77	0.84	4

16	أتمن أسرتي على أسراري عند الحديث إليها.	3.77	0.84	5
17	وجه أصدقائي إلى اللوم كثيرًا	3.77	0.84	6
18	ساعدني أسرتي بالمال عندما أمر بضائقة مالية.	3.77	0.84	7
19	تمتد على زملائي القريبين مني لمساعدتي.	3.77	0.84	8
20	صحني زملائي عندما أقوم بعمل ما.	3.77	0.84	9
21	ألجا إلى أصدقائي عندما أتعرض للإهانة من شخص ما.	3.77	0.84	10
22	ساعدني زملائي عند إنجاز عمل ما.	3.77	0.84	11
23	شاركني زملائي نفس اهتماماتي في الحياة	3.77	0.84	12
	الدعم النفسي	3.75	0.82	

يتضح من خلال الجدول السابق الذي يتناول محور الدعم النفسي حيث بلغ المتوسط الحسابي له 3.75 بانحراف معياري 0.82، وهذا ما يعكس الموافقة المرتفعة لعينة الدراسة على عبارات محور الدعم النفسي، وأنت في المرتبة الأولى عبارة (أشعر بأنني فقدت زملائي الذين كنت أحكي لهم سراري) بمتوسط 3.78 وبانحراف معياري 0.53، وفي الأخير أنت عبارة (يشاركني زملائي أفراحي وأحزاني) بمتوسط 3.67 وبانحراف معياري 0.74، وكل هذا يعكس وجود دعم نفسي جيد لدى عينة الدراسة.

• المتغير التابع: (الصحة النفسية). (الصحة النفسية)

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لعبارات محور الصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بجامعة بني وليد

م	عبارات المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	الصداع المستمر	3.87	0.65	22
2	النفرة والارتعاش	3.87	0.65	23
3	حدوث أفكار سيئة	3.90	0.67	10
4	الدوخان مع الاصفرار	3.87	0.65	24

77	0.74	3.80	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي	5
46	0.66	3.84	الرغبة في انتقاد الآخرين	6
47	0.66	3.84	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون علي أفكاره	7
48	0.66	3.84	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي	8
65	0.68	3.81	الصعوبة في تذكر الأشياء	9
66	0.68	3.81	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة	10
79	0.72	3.80	يسهل استشارتي بسهولة	11
51	0.71	3.83	الألم في الصدر والقلب	12
90	0.74	3.77	الخوف من الأماكن العامة والشوارع	13
84	0.78	3.79	الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة	14
52	0.71	3.83	تراودني أفكار للتخلص من الحياة	15
62	0.77	3.82	أسمع أصوات لا يسمعيها الآخرون	16
53	0.71	3.83	أشعر بالارتجاف	17
54	0.71	3.83	عدم الثقة بالآخرين	18
55	0.71	3.83	فقدان الشهية	19
49	0.71	3.84	البكاء بسهولة	20
80	0.72	3.80	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	21
56	0.71	3.83	أشعر بانني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	22
27	0.70	3.86	الخوف فجأة وبدون سبب محدد	23
28	0.70	3.86	عدم المقدرة علي التحكم في الغضب	24
29	0.70	3.86	أخاف أن أخرج من البيت	25
57	0.71	3.83	نقد الذات لعمل بعض الأشياء	26
58	0.71	3.83	الألم في أسفل الظهر	27
30	0.70	3.86	أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام	28

29	أشعر بالوحدة	3.83	0.67	59
30	أشعر بالحزن "الاكتئاب"	3.83	0.67	60
31	الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير	3.83	0.67	61
32	فقدان الأهمية بالأشياء	3.80	0.68	81
33	الشعور بالخوف	3.80	0.68	82
34	أشعر بأنه يسهل إيدائي	3.80	0.68	83
35	اطلاع الآخرين علي أفكارني الخاصة بسهولة	3.79	0.62	85
36	الشعور بأن الآخرين لا يفهموني	3.90	0.67	12
37	الشعور بأن الآخرين غير ودودين	3.90	0.67	13
38	أعمل الأشياء ببطيء شديد	3.90	0.67	14
39	زيادة ضربات القلب	3.93	0.70	6
40	ينتابني الشعور بالغثيان واضطرابات في المعدة	3.84	0.66	35
41	مقارنة بالآخرين أشعر باني أقل قيمة منهم	3.84	0.66	36
42	عضلاتي تتشنج	3.84	0.66	37
43	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	3.84	0.66	38
44	صعوبة النوم	3.84	0.66	39
45	أفحص ما أقوم به عدة مرات	3.81	0.63	67
46	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	3.85	0.72	34
47	الخوف من السفر	3.85	0.72	31
48	صعوبة التنفس	3.85	0.72	32
49	السخونة والبرودة في جسني	3.88	0.74	21
50	أتجنب أشياء معينة	3.85	0.72	33
51	الشعور بعدم القدرة على التفكير	3.88	0.74	20
52	الخدر والنمنمة في الجسم	3.81	0.79	63

المؤتمر العلمي للدراسات العليا – الدراسات العليا بين تشخيص الواقع وإدارة التغيير

53	الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	3.81	0.79	64
54	فقدان الأمل في المستقبل	3.81	0.68	75
55	صعوبة التركيز	3.81	0.68	76
56	ضعف عام في أعضاء جسدي	3.78	0.64	87
57	أشعر بالتوتر	3.78	0.64	88
58	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	3.78	0.64	89
59	الخوف من الموت	3.81	0.68	68
60	الإفراط في النوم	3.81	0.68	69
61	اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	3.81	0.63	70
62	توجد لدي أفكار غريبة	3.81	0.63	71
63	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	3.81	0.63	72
64	أستيقظ من النوم مبكرًا	3.81	0.63	73
65	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	3.84	0.66	42
66	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	3.78	0.64	86
67	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	3.81	0.63	74
68	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	3.90	0.72	11
69	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	3.90	0.72	17
70	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	3.87	0.69	25
71	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	3.96	0.76	1
72	أشعر بحالات من الخوف والتعب	3.96	0.76	2
73	أعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة	3.93	0.70	3
74	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد	3.90	0.67	18
75	أشعر بالنفزة عندما أكون وحيدًا	3.93	0.70	4
76	الآخرون لا يقدرّون أعمالي	3.93	0.70	5

77	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	3.93	0.66	7
78	الشعور بالضيق وكثرة الحركة	3.90	0.67	19
79	أشعر بأنني غير مهم	3.90	0.67	15
80	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	3.90	0.67	16
81	الصراخ ورمي الأشياء	3.83	0.73	50
82	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	3.80	0.74	78
83	أشعر بأن الآخرين سيستغلوني	3.84	0.66	40
84	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية	3.84	0.66	41
85	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	3.84	0.61	43
86	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة	3.84	0.61	44
87	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	3.84	0.61	45
88	أشعر بأنني غير قريب وبعيد من الآخرين	3.87	0.65	26
89	الشعور بالذنب	3.93	0.70	8
90	عندي مشكلة في عقلي "نفسي"	3.93	0.70	9
الصحة النفسية		3.85	0.64	

يتضح من خلال الجدول السابق الذي يتناول محور الصحة النفسية حيث بلغ المتوسط الحسابي له 3.85 بانحراف معياري 0.64، وهذا ما يعكس الموافقة المرتفعة لعينة الدراسة على عبارات محور الصحة النفسية، وأتت في المرتبة الأولى عبارة (كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير) بمتوسط 3.96 وبانحراف معياري 0.76، وفي الأخير أتت عبارة (الخوف من الأماكن العامة والشوارع) بمتوسط 3.77 وبانحراف معياري 0.74، وكل هذا يعكس وجود صحة نفسية جيدة لدى عينة الدراسة.

• ثالثاً اختبار فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الدعم النفسي والصحة النفسية لطلاب الدراسات العليا – بكلية الآداب بجامعة بنى وليد بليبيا .

جدول (7) نتائج اختبار بيرسون للارتباط للتحقق من صحة الفرضية الأولى بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدعم النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بني وليد.

Correlations			
		الدعم النفسي	الصحة النفسية
الدعم النفسي	Pearson Correlation	1	.789**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	127	127
الصحة النفسية	Pearson Correlation	.789**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	127	127
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

من خلال الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أنماط الدعم النفسي والصحة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون 0.789 وبدلالة 0.000 أقل من 0.05.

1- الفرضية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة معنوية في الصحة النفسية بين طلاب الدراسات العليا ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع و ذوي الدعم المنخفض باختلاف الجنس.

جدول (8) نتائج اختبار T لعينتين مستقلتين للتحقق من صحة الفرضية الثانية بأنه هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي باختلاف الجنس.

Independent Samples Test							
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-	Mean	Std. Error

					tailed)	Difference	Difference
الدعم النفسي	0.022	0.882	0.565	125	0.573	-0.08990	0.15925

يوضح لنا الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي تعزى لمُتغير الجنس حيث كانت قيمة المعنوية 0.573 أكبر من 0.05.

نتائج الدراسة

بعد القيام بتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة وبعد التحقق من صحة الفرضيات تبين لنا عدة نتائج نذكرها فيما يلي:

- 1- وجود مستويات موافقة جيدة لدى عينة الدراسة حول عبارات محور الدعم النفسي.
- 2- وجود مستويات موافقة جيدة لدى عينة الدراسة حول عبارات محور الصحة النفسية.
- 3- توجد علاقة ايجابية بين الدعم النفسي والصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بنى وليد.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الدراسات العليا مرتفعي الدعم النفسي ومنخفضي الدعم النفسي في الصحة النفسية باختلاف الجنس.

توصيات ومقترحات الدراسة

- تعزيز البرامج النفسية ضمن الموارد البشرية من خلال ورش عمل ودورات تدريبية مستمرة لطلاب الدراسات العليا.
- الاهتمام بالدعم النفسي المقدم من الجامعة، سواء على المستوى المادي أو المعنوي.
- تصميم برامج تدريب وتنمية مهارية تهدف إلى دعم القدرات النفسية والتكيف الأكاديمي للطلاب.
- عقد لقاءات منظمة بين طلاب الدراسات العليا وأعضاء هيئة التدريس بهدف إزالة الفوارق وتعزيز التواصل.
- متابعة جودة الخدمات النفسية المقدمة بالجامعة، مع التركيز على الأنشطة التي تعزز التكيف النفسي والرفاه.
- إنشاء وحدة دعم نفسي متخصصة لتقديم الاستشارات والمتابعة المستمرة على يد أساتذة متخصصين.

الخاتمة

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة، تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الدعم النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية الآداب بجامعة بني وليد، من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. ويؤكد ذلك الدور المحوري للدعم النفسي في تعزيز التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة والضغوط الأكاديمية. كما أظهرت النتائج تمتع الطلاب بمستويات جيدة من الدعم النفسي والصحة النفسية، مما يعكس أهمية البيئة الجامعية الداعمة والعلاقات الإيجابية داخلها. وتؤكد هذه النتائج ضرورة تبني استراتيجيات وممارسات مؤسسية تعزز الدعم النفسي للطلاب، بما يساهم في تحسين صحتهم النفسية ورفع كفاءتهم الأكاديمية، ويفتح المجال أمام دراسات مستقبلية لمعالجة متغيرات أخرى قد تساهم في دعم طلاب الدراسات العليا والارتقاء بجودة حياتهم الجامعية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- الابرط نايف علي صالح و بلال ،حنان عبد الله أحمد (2023) الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة البيضاء، 5 (4) عدد خاص بأبحاث المؤتمر العلمي الرابع لجامعة البيضاء
- ابن منظور محمد (1882) لسان العرب. الطبعة الأولى.
- البدوي ،لطيف (2021) المرونة النفسية والتكيف. دار العلوم.

- التميمي، رائد. (2021). أثر الدعم النفسي على الصحة النفسية للعاملين في ظل الظروف والأزمات.. مجلة النفسية، 10(4)، 130-112. مجلة دراسات وأبحاث، مج15، ع258 - 239، 4. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1447523>
- الحمد، فاطمة (2023) العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي. دار النشر الحديث.
- الزهراني، خالد (2020) الصحة النفسية والأمراض الجسدية. مجلة الطب النفسي، 15(2)، 56-70.
- السعيد محمد. (2022) الصحة النفسية: المفاهيم والتطبيقات. المركز العربي للدراسات. دار الفكر العربي
- العباسي، محمد. (2023) تأثير الظروف الاقتصادية على الصحة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية، 19(1) 45-58
- العسيري، سعيد (2022) الرضا الشخصي والدعم النفسي، جامعة الملك سعود.
- الفضل، زينب (2022). العلاقات الاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية. مجلة الصحة النفسية، 14(2) 78-90
- القريطي، عبد المطلب أمين (1998)، في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- بدوي، زينب و ديار، حنان (2023) مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 6(1)، 9-21.
- بن عدي، نورية، و عيسي، كمال. (2024). الصحة النفسية للطلاب في ضوء متطلبات مشروع ضمان
- جميل، سامر رضوان (2009)، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
- زهران، حامد عبد السلام (2003)، دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط1، مصر
- شريت، أشرف محمد عبد الغني، حلاوة، محمد السيد (2002)، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر
- عبد الغفار، عبد السلام (2007)، مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر، ط1، الأردن
- علي، فاطمة (2021). تعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال الصحة النفسية، مجلة علم النفس الاجتماعي، 10(4)، 123-135

ثانيا: المراجع الاجنبية

- Al-Haimi, B., Ibrahim, D. N., & Omar, R. (2024). Shaping tomorrow's minds: A visionary exploration of graduate education in the 21st century. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 13(2).
- American Psychological Association. (2022). The importance of mental health.
- Aubin, K. C., Thachet, T. A., Hotston, I., Thompson, A. M., & Hellemans, K. G. (2025). Mental health and coping among graduate students during the COVID-19 pandemic: a gender-based analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1532987
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Chiasson, R. M. (2024). A test of the extended theoretical model of communal coping among graduate students: Investigating the influence of communal coping on graduate students' psychological well-being (Order No. 31359750). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (3110365644). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/test-extended-theoretical-model-communal-coping/docview/3110365644/se-2>
- Chohen, S. (2000). Social support theory and measurement. <http://www.psy.cmu.edu/scohen/lakey%20%26%20chohen%20>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18(2), 76–82
- Estupiñá, F. J., Santalla, Á., Prieto-Vila, M., Sanz, A., & Larroy, C. (2024). Mental health in doctoral students: Individual, academic, and organizational predictors. *Psicothema*, 36(2), 123-132.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282–284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Gallea, J. I., Medrano, L. A., & Morera, L. P. (2021). Work-related mental health issues in graduate student population. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 593562. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.593562>

- Gorsuch, R. L., & McPherson, S. E. (1989). Intrinsic/extrinsic measurement: I/E-Revised & Single-Item Scales. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28, 348-354. <http://dx.doi.org/10.2307/1386745>
- hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Lang, K. M. (2024). *Psychology graduate student experiences, social support, and mental health* (Doctoral dissertation). University of North Dakota.
- Lattie, E. G., Stiles-Shields, C., & Graham, A. K. (2022). An overview of and recommendations for more accessible digital mental health services. *Nature Reviews Psychology*, 1(2), 87–100. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00003-1>
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54, 365-372.
- Perna, L., Lundy-Wagner, V., Drezner, N. D., Gasman, M., Yoon, S., Bose, E., & Gary, S. (2009). The contribution of HBCUs to the preparation of African American women for STEM careers: A case study. *Research in Higher Education*, 50(1), 1–
<https://doi.org/10.1007/s11162-008-9110-y>
- RAND Corporation. (1990). 36-Item Short Form Survey (SF-36). https://www.rand.org/healthcare/surveys_tools/mos/36-item-short-form.html
- Reeve, J., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Jang, H.. (2013). Received stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences *Nurse Education Today* 33, 419-424. *Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Resilience Scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18(2), 76
- Rhee, K. S., & Sigler, T. H. (2020). Transforming graduate education: Developing leaders for the 21st century. *Journal of Leadership Education*, 19(2), 105–119. <https://doi.org/10.12806/V19/I2/A3>
- Roberts, L. W. (2018). *Student mental health: A guide for psychiatrists, psychologists, and leaders serving in higher education*. American Psychiatric Publishing.
- Ryff, C.D. (1989). Psychological Well-Being (PWB). <https://sparqtools.org/mobility>
- Sandstrom, G. M. (2023). Even minimal student-instructor interactions may increase enjoyment in the classroom: Preliminary evidence that greeting your students may have

benefits even if you can't remember their names. *PLOS ONE*, 18(8), 1–13.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288166>

Smith, R. V., Densmore, L. D., & Lener, E. F. (2016). *Graduate research: A guide for students in the sciences*. Academic Press. strengthening-our-response

Szkody, E., Hobaica, S., Owens, S., Boland, J., Washburn, J. J., & Bell, D. (2023). Financial stress and debt in clinical psychology doctoral students. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 835–853. <https://doi.org/10.1002/jclp.23451>

Taylor, C. A. (2025). Effects of graduate TA support on undergraduate psychological experiences and academic behaviors (Order No. 31937838). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (3205303613). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-graduate-ta-support-on-undergraduate/docview/3205303613/se-2>

Taylor, C. A. (2025). *Effects of graduate TA support on undergraduate psychological experiences and academic behaviors* (Order No. 31937838). ProQuest Dissertations & Theses Global. (3205303613).

Taylor, S. E. (2006). Health psychology. McGraw-Hill.

Teresa, S., Tony N.B., (2009), hand Book for the study of mental health, 2 edition, Cambridge.

van Gijn-Grosvenor, E. L., & Huisman, P. (2020). A sense of belonging among Australian university students. *Higher Education Research and Development*, 39(2), 376–389. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1666256>

violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 487-494. DOI: 10.1023/A:1025762512279

Wilson, S. N. (2024). The effects of resilience on BIPOC graduate students' mental and physical health (Order No. 30996403). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2958108156). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-resilience-on-bipoc-graduate-students/docview/2958108156/se-2>

Zenobia, C.: (2016) Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings, International Rescue Committee, New York.

ثالثاً: مواقع الكترونية

- <http://montada.aya.sy/showthread.php>
- <http://www.ijds.org/volume4/IJDSv4PO59-075Lee255.PdF>.

- <https://www.apa.org/mental-health>

