

تصور مقترح للدعم النفسي الأكاديمي لخفض الضغوط النفسية الأكاديمية وتحسين الأداء

الأكاديمي لطلاب الدراسات العليا

(على عينة من طلاب الدراسات العليا كلية العلوم جامعه سبها)

المحور الثالث: بيئة الدراسات العليا والدعم الطلابي (خدمات الدعم النفسي الأكاديمي)

تقديم الباحثان:

الدكتورة اعناية ضو محمد معتوق الجطيلوي

(قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة سبها)

الاستاذ الدكتور احמיד عثمان علي زيدان

(قسم الرياضيات / كلية العلوم / جامعة سبها)

الملخص :

هدف البحث الحالي الي اعداد تصور مقترح للدعم النفسي الاكاديمي لخفض الضغوط وتحسين الاداء الاكاديمي لطلاب الدراسات العليا، وقد قام الباحثان فيه بأعداد مقياس للضغوط النفسية والاكاديمية و تحكيمه وتقنينه وتطبيقه علي طلاب الدراسات العليا كلية العلوم جامعة سبها، كما قام الباحثان بتطبيق استبيان يهدف الي تقصي المشاكل النفسية والاكاديمية التي قد يعاني منها طلاب الدراسات العليا اثنا انخراطهم في البرنامج العلمي للدراسات العليا، ومن خلال نتائج تطبيق المقاييس والاستبانة، ومراجعة الخطط الاستراتيجية لجامعة سبها، وكلية العلوم، والخطة الاستراتيجية للدراسات العليا لجامعة سبها، إضافة الى وثيقة المركز الوطني للجودة بشأن معايير ومؤشرات التعليم العالي (الإصدار الاخير) تبين للباحثان ما يلي:

- وجود مستوي من الضغوط بنوعها (النفسية والاكاديمية) لدي افراد العينة.
- ذكر طلاب العينة مجموعة من المشكلات الاكاديمية والتي حصرها الباحثان في المشكلات التالية:

الاساتذة والمشرفون، الوقت المحدد للبرنامج العلمي، اللوائح المنظمة والاجراءات، المراجع العلمية.

- عدم احتواء الخطط الاستراتيجية لبعض الجامعات وجامعة سبها للمكتبي المرشد الاكاديمي والمرشد النفسي واللذان يعدان جانب مهم من جوانب العملية التعليمية وداعماً لها، وتوجه حديث فيها علي الرغم من وجود اشارة عابرة لبعض المؤشرات لوثيقة معايير ومؤشرات التعليم العالي الصادرة من المركز الوطني للجودة لذلك.

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

وبناءً على ذلك اعدت مقترحات التصور ومن اجل تحقيق التصور الذي تم اقتراحه بجوانبه المختلفة، واوصى الباحثان تضمينها ضمن اللوائح العامة المنظمة لمؤسسات التعليم العالي في الدراسات العليا والخطط الاستراتيجية لهذه المؤسسات،



## الكلمات المفتاحية :

الدعم النفسي الاكاديمي ، تصور مقترح .الاداء الاكاديمي .طلاب الدراسات العليا  
المقدمة :

تعد مؤسسات التعليم العالي مؤشر ا و منبعاً لكفاءات والاحتياجات المجتمعية من الموارد البشرية القادرة على الإسهام في المجتمع وتنميته من خلال مردودها الفكري وإنتاجها العلمي، لأن البدء بالعناية بشخصية الطالب الجامعي بشكل تكاملي ومن جميع أبعادها العقلية، والجسدية، والاجتماعية، والانفعالية، هذا البناء يعتمد على إمداد الطلبة بخبرات ومهارات تربوية هادفة، كي يتمكنوا من اكتساب المعارف والقيم والاتجاهات والمهارات المناسبة من خلال الاهتمام بالجانب الأكاديمي والجانب الشخصي في بناء الأجيال وإعدادهم إعداداً سليماً ( ).  
Benton,et, al 2008:42

الدراسات العليا بالجامعة هي تلك المرحلة التعليمية التي تأتي بعد المرحلة الجامعية، وفي هذه المرحلة يتم التركيز بشكل كبير على ما تم ذكره بالإضافة إلى مهارات البحث العلمي التطبيقي في تخصص أعمق في مجال ما، أما طالب الدراسات العليا فهو أي شخص يحمل درجة جامعية ويسعى للحصول على درجة أعلى مثل ماجستير ودكتوراه في مجال معين.

ان الدراسة في مرحلة الدراسات العليا تحتاج إلى مستوى عالي من المعرفة والخبرة وتحتاج إلى مجهود مكثف من التحصيل العلمي والبحث للوصول إلى مستويات عليا من القدرات والمهارات الأكاديمية، تستثمر فيما بعد لصالح المجتمع لأنها تزود منسبها بأساليب علمية وبحثية تؤهلهم لأخذ مواقع ريادية في المجتمع، منها على سبيل المثال: أعضاء هيئة تدريس داخل الجامعات أو من خلال المشاركة الفعالة في رسم السياسات العامة لتطوير المجتمع والرقى به.

طالب الدراسات العليا خلال دراسته العلمية في تحدى مستمر مع الكثير من الصعوبات والمشكلات التي يواجهها اثناء تلك المرحلة منها الصعوبات المالية، وتحديات التحصيل والبحث، وصعوبة ادارة الوقت، بالإضافة الى ذلك صعوبات تتعلق بالجانب الاكاديمي ونقص الخبرة عند البعض في مجال البحث العلمي، مما يولد الشعور بالإرهاق والقلق والضغط النفسي .

تشير الدراسات الحديثة التي اهتمت بالبحث في برنامج الدراسات العليا على البيئة اليبية مثل دراسة ميلاد عبد القار (2023) التي هدفت الى معرفة انتشار ظاهرة الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب، والوقوف على مستوى تواجدها لدى افراد العينة وفقا للمتغيرات منها الجنس والتخصص، وتوصلت الدراسة الى ما يقارب ان نصف افراد العينة يعانون من الضغوط النفسية الاكاديمية. كذلك قام المهدي الدوين (2022) بدراسة استهدفت معرفة الضغوط النفسية لدى طلبة الماجستير في الجامعات اليبية توصل فيها كذلك الى ان هناك مستوى من الضغوط يعاني منها طلبة الدراسات العليا وفقاً لمتغيرات: الإقامة-

المرحلة العمرية- الحالة الاجتماعية- الوظيفة – التخصص. وكانت دراسة حليقه (2023) عن الضغوط النفسية والاكاديمية الشائعة لدى طلبة الدراسات العليا، والتي وجد فيها ان افراد العينة يتساوون تقريبا في تلك الضغوط.

بهذا يمكن القول أن الدراسات السابقة السالفة الذكر بينت ان هناك مستوي من الضغوط يعاني منها الطلاب في الدراسات العليا ، و اوصت إلي ضرورة البحث عن حلول تساهم في التقليل من هذه الظاهرة.

الباحثان في هذا البحث يسعيان الي اعداد تصور يتضمن مقترحات لخفض الضغوط وتحسين الاداء الأكاديمي، والهدف عام هو تحسين البيئة المادية والمعنوية لطلاب الدراسات العليا.

#### الاشكالية

استناداً إلى الرؤى و النتائج و التوصيات التي اشارت إليها الدراسات السابقة، والتي طُبقت على طلاب الدراسات العليا علي عينات مختلفة من المجتمع الليبي، ومن ضمن تلك الرؤى ان الطالب في الدراسات العليا باختلاف التخصصات العلمية التي يدرسوها يعاني من مستوى من الضغط النفسي والاكاديمي يمكن ان يؤثر سلباً على الأداء الاكاديمي وبالتالي يؤدي لخفض الاداء عند بعض الطلبة وأحياناً تؤدي إلي عزوفهم وتسربهم عن متابعة البرنامج العلمي للدراسات العليا.

في حين ان بعض الدراسات الاجنبية تشير الى ان الضغط الحاد يمكن ان يكون بمثابة حافز يحسن اداء بعض الطلاب الآخرين، هذا ما توصلت اليه دراسة جارسيا روس واخرون (2012) الى ان مستوٍ معنياً من الضغط يمكن ان يعزز الاداء الاكاديمي.

استنادا الى الملاحظات السابقة والى ما اوصت به الدراسات التي تدعو الي ضرورة البحث عن حلول وعلاج لهذه المشكلة، وان يكون هناك تعاون بين الباحثين والمتخصصين من مختلف المجالات العلمية، ومع ما اكده بروكس (2024) على ضرورة اخذ التدابير لإدارة الضغوط النفسية والاكاديمية نظراً لتأثيرها الكبير على مستوى العمل والاداء ، انطلقت فكرة هذا البحث والتي تحاول الاجابة علي الاسئلة التالية:

- ما مستوى الضغوط النفسية والاكاديمية لدى الطلاب الملتحقين بالبرنامج العلمي للدراسات العليا كلية العلوم جامعة سبها؟
- ما المقترحات التي يمكن ان تساهم في الحد من تلك الضغوط التي قد يوجهها طلاب الدراسات العليا اثنا دراساتهم واعداد بحوثهم ؟
- ما المقترحات التي يطرحها التصور لضم الارشاد النفسي الاكاديمي للبرنامج العلمي للدراسات

العليا؟

الاهداف

- التعرف علي مستوى الضغوط النفسية الاكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية جامعة سبها.
- اقتراح تصور يقدم ارشادات عملية لكل من يحتويهم البرنامج العلمي للدراسات العليا من طلاب واعضاء هيئة تدريس وإداريين تدعم رفاهية الطلاب العلمية وتقلل من الضغوط النفسية الاكاديمية من خلال تطبيق استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر والضغط النفسي الاكاديمي وتكيفها مع الطلاب في سياقه.

#### أهمية الدراسة الحالية: تكمن أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

- كونه يركز علي شريحة هامة من شرائح المجتمع وهي فئة طلاب الدراسات العليا والتي سوف يعول عليها فيما بعد في التنمية والتطوير المجتمعي.
- يقدم تصور لتحسين اداء الدراسات العليا بالجامعات يعكس الخبرة الذاتية المعاشة للباحثين، من خلال مجموعة من المقترحات للتطوير و التحسين في عدة جوانب في البرنامج العلمي، و التوجه الى تطبيق اتجاهات دمج الجوانب الاكاديمية والسيكولوجية في المنظومة التعليمية لتحقيق الصحة النفسية وتحسين الاداء الاكاديمي في مؤسسات التعليم العالي.
- تفسح نتائج البحث الحالي المجال امام الباحثين والمختصين والمسؤولين عن البرنامج العلمي لطلاب الدراسات العليا لإعادة النظر في رؤية ورسالة واهداف التعليم العالي والخطة الاستراتيجية بما يتناسب مع الرؤي الحديثة التي تدعو لضم الارشاد الاكاديمي والنفسي لهيكل التنظيمي للمؤسسات التعليم العالي.

#### التعريف بالمصطلحات:

#### الضغوط النفسية:

الضغط النفسي حالة من الشعور بالتوتر والضيق والتهديد تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة الموقف والتوافق معه، وأن المثيرات البيئية والخارجية قد تسبب حالة من الضغط النفسي للفرد (عبد الفتاح الخواجة، 2010:22).

ويقدم الباحثان تعريفشوبار طاهر (1997:7) للضغوط النفسية حيث يعد هذا التعريف مناسباً مع اهداف هذا البحث والذي يعرفها بأنها ما يدركه الطالب انه عبء او خطر او تهديد يواجهه والنتائج عن التغييرات والاحداث او الغموض في البيئة التي تكشف حياته وتخرجه من حالة الاستقرار والتوازن الى حالة الاضطراب، الامر الذي يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور بأنه غير مرتاح. اما التعريف الاجرائي لمستوي الضغوط النفسية والذي يقدمه الباحثان وفقاً لإجراءات هذا البحث بانه "الدرجة التي يتحصل عليها طالب الدراسات العليا في كلية العلوم بجامعة سبها على مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية ويمثلها البعد النفسي الانفعالي في

المقياس الذي اعده الباحثان لسنة 2025 ، 2026"

### الضغوط الاكاديمية:

الضغوط الاكاديمية هي مصادر ضاغطة يتعرض لها طلاب الدراسات العليا خلال مرحلة دراستهم واعداد بحوثهم العلمية، ووفقا لأبعاد المقياس الحالي تتمثل في ضغوط الاساتذة والوقت والبيئة التعليمية وعدم توفر المراجع الورقية والالكترونية، وقيسه مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية (البعد الاكاديمي) المعد لإجراء هذا البحث.

ويعرف مستوي الضغوط الاكاديمية بأنه هو " الدرجة التي يتحصل عليها طالب الدراسات العليا في كلية العلوم بجامعة سبها على مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية ويمثلها (البعد الاكاديمي) في المقياس الذي اعده الباحثان لسنة 2025 ، 2026 "

### الدعم النفسي المعرفي:

الدعم النفسي المعرفي وفق اجراءات هذا البحث هو الاستراتيجيات المقترحة التي تقدم لكل من له علاقة بالبرنامج التعليمي للدارسات العليا لكلية العلوم جامعة سبها من طلاب واساتذة واداريين لمساعدة الطلاب في تعزيز مهاراتهم النفسية والعقلية والمعرفية، كالثقة بالنفس، وتطوير الذات، والتعلم، وحل المشكلات، وخفض الضغوط وفقا لإجراءات معينة من خلال التوجيه والارشاد وتقديم النصح، بهدف تحقيق درجة من الصحة النفسية ومستوى مقبول من الاداء الاكاديمي.

الاداء الاكاديمي:مدي تمكن طالب الدارسات العليا من اكتساب المهارات التحصيلية والعلمية يُعرف الاداء الاكاديمي بأنه المعدل التراكمي للدرجات الطلاب التحصيلية عن فترة انخراطه في دراسة مقررات البرنامج العلمي المحددة من المؤسسة التعليمية التابع لها وتحدد بالاختبارات المرحلية والامتحانات التحصيلية النهائية. التعريف الاجرائي للأداء الاكاديمي "هو مدي تمكن طالب الدارسات العليا من اكتساب المهارات التحصيلية والعلمية الذي يحتويها مقرر ما من مقررات البرنامج العلمي في فترة زمنية محددة، ويقاس بالامتحانات التحصيلية وبالتقارير الأكاديمية للمشرفين والأساتذة داخل البرنامج العلمي للقسم العلمي في الكلية"

طالب الدارسات العليا يعرف اجرائياً بأنه الشخص الذي يلتحق بالدراسة في تخصص معين في كلية ما لمرحلة ماجستير او دكتوراه.

ويقدم الباحثان تعريفاً لطلاب الدراسات العليا وفقاً لإجراءات البحث الحالي بأنه " هم الطلاب والطالبات المتحصلين علي درجة البكالوريوس في العلوم التطبيقية والمنخرطين في البرنامج العلمي في احدي تخصصات كلية العلوم جامعة سبها، سواء كانوا في المرحلة التمهيديّة او في مرحلة كتابة الرسالة العلمية"

### التصور المقترح:



تعريف الضغوط النفسية: لقد وضعت العديد من التعريفات للضغوط النفسية وفقاً لاتجاهات ونظريات علمية مختلفة ينتقي الباحثان منها مايلي:  
في معجم علم النفس والتحليل النفسي يعرفها بأنها وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بدرجة تولد لديه احساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل الشخصية(عبد الحميد واخر ،33، 1989).

وتذكر هالة خير اسماعيل (2004 ، 23) ، تعريفا للضغوط النفسية بأنها حالة توتر ناشئة عن المتطلبات او المتغيرات الدراسية التي تستلزم نوعاً من اعادة التوافق لدى الفرد وينتج عنها اثار نفسية وجسمية .

اما بيك (1999)Beak فيعرف الضغوط النفسية وفقاً لنظريته للضغوط بأنها استجابة يقوم بها الفرد نتيجة للموقف من تقديره لذاته، او مشكلة ليس لها حل تسبب احباطاً له وتعيق اتزانه، او موقف مثير لأفكاره عن العجز واليأس والاكتئاب، (ميلاد عبد القادر، 3023 : 91). ويعرفها بشير الحجار ونبيل دمان (2005؛ 3) بأنها مجموعة من المواقف والاحداث او الافكار التي تقضي الى الشعور بالتوتر، وتستشف عادة من ادراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته.

ويعرف حنفي محمد(2007: 23) الضغوط النفسية بأنها"الحالة التي يتعرض ليا الكائن الحي حيث تفر ض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كما ازدادت شدة تلك الظروف أو استمرت لفترة طوية"  
مصادر الضغوط النفسية:

توجد عدة مصادر للضغوط النفسية كما وردت عند كلا من ابراهيم الجعافرة (2016، 11)، احمد الزهراني (2018، 305).

و من خلال ما ورده الباحث يرى الباحثان تصنيفها الى مصدرين رئيسيين على النحو التالي:  
1. المصادر الخارجية: منها الضغوط الاسرية والاجتماعية والمالية والمهنية اضافة للضغوط الاكاديمية.

2. المصادر الداخلية: ومنها المشكلات النفسية التي يعاني منها الشخص وتتحول الى قلق وخوف وتوتر ومرض، والمشكلات الصحية التي يتعرض لها الفرد من امراض عضوية (جسمية) قد تُعرض حياته للخطر ويشعر معها بالضغوط، اضافةً الى ذلك الضغوط العقلية الذهنية بسبب تبني الشخص افكار لاعقلانية تجعله يشعر بالقلق والاكتئاب.  
مراحل الضغوط النفسية:

يذكر سيلبي في نظريته مراحل التكيف مع الاحداث الضاغطة الى ثلاثة مراحل علي عسكر (2003:44)، زيد النيان (2001) و محمد شلوف (2004 : 3) على النحو التالي:

1. مرحلة الانذار او المنبه: أي رد الفعل الواعي والمنذر بوجود مشكلة او خطر ، وتتمثل في ردة الفعل الاولى للفرد عندما يدرك انه في موقف مشكل ومهدد من خلال انتقال الاشارات العصبية من الحواس الى الدماغ، الذي بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية بالجسم.
2. مرحلة المقاومة: وهي الصراع النفسي الذي يحدث عند وجود مشكلة ومحاولة حلها، هنا يبدأ الجسم يقاوم الضغوط، ثم تنتقل المقاومة من الجسم بأكمله الى عضو واحد لا يكون قادر على صد مصدر التهديد من الوصول الى التكيف مع المصدر الذي يمثل الموقف الضاغط، وإذا لم يستطع الجسم صد هذا الموقف الضاغط لأنه فوق حدود قدرته فينتج عن ذلك بعض الاضطرابات النفسية والذهنية.
3. مرحلة الاستنزاف: من وجهة نظر سيللي انه في هذه المرحلة تستنزف اعضاء الجسم الحيوية والطاقة البدنية والذهنية والعاطفية قواها الازمة للصدوم، وفي حالة استمرار هذه المرحلة تظهر على الفرد علامات الارهاق وقلة الاداء واعتلال الصحة العامة. نظريات الضغوط النفسية: توجد الكثير من النظريات التي اهتمت بالضغوط النفسية وجميع انواع الضغوط بشكل عام، وسوف نعرض في هذا البحث الباهمها :
  1. نظرية هانز سيللي Hans Selly: ترى هذه النظرية ان الضغوط اعتمدت على ردود الافعال البيولوجية والفسيوولوجية في تفسيرها، حيث يرى ان الضغوط لها دوراً مهماً في احداث معدل عال من الانهك، وتعد استجابة لعامل ضابط يربط بين التقدم او الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر للضاغط، وهو يرى أن هناك ثلاث مراحل للتكيف مع الموقف الضاغط مرحلة الانذار ، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الاستنزاف (علي عسكر 2003: 44).
  2. النظرية السلوكية: تقوم النظرية السلوكية على افتراضية ان كل انواع السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، كما ترى ان لكل متغير استجابة سلوكية، بالتالي يحدث الضغط باعتباره استجابة ناتجة عن انماط سلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي يتعرض له الفرد، وعلى الفرد هنا أن يقوم بعملية ادارة للضغوط من خلال تعلم سلوكيات جديدة ملائمة للتكيف مع الموقف الضاغط (بشرى اسماعيل 2004: 24).
  3. النظرية التحليلية: ترى النظرية التحليلية التي يقودها فرويد ان الغرائز الفطرية والدوافع التي يحتويها الهو هي مصدر الضغوط النفسية والكبت لتلك الغرائز والدوافع نتيجة لسيطرة الانا (ضوابط مجتمعية ودينية) والانا الاعلى (الضمير)، يجعل الفرد في صراع نفسي يولد الضغوط نتيجة الكبت المستمر للغرائز والدوافع والرغبات والحاجات فلا يجد لها

- متنفسا مما يولد لدى الفرد حالة من عدم التوازن النفسي والفسولوجي، يصبح الفرد بعدها في حاجة الى اعادة التوافق مع هذه الضغوط ( احمد الزهراني 2018، 305).
4. النظرية المعرفية: ركز بيك Beak وآخرون من اتباع هذه النظرية على اهمية العمليات العقلية المعرفية في فهم ظاهرة الضغوط بمختلف انواعها، وهذا يحدث من خلال ادراك الفرد وتقييمه المعرفي للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، وكيفية مواجهتها والتعامل معها، وهنا يكمن الضغط كما يذكر رواد هذه النظرية الذي يعتمد على علاقة الفرد مع البيئة ومثيراتها، ثم تعميمه من خلال استخدامه للعمليات العقلية من تفكير وادراك وتذكر، ومن ثم تحديد الحل لمواجهة الموقف الضاغط، وهم يرون ان هناك نوعين من التعميمات، المعرفي الاولي والمعرفي الثانوي:
- التعميم المعرفي الاولي ويعني مدى ادراك الفرد للموقف الضاغط..
  - اما التعميم المعرفي الثانوي يشير الى وسائل مواجهة الموقف الضاغط. مدى ادراك الفرد للموقف الضاغط، وتأثير العملية بخصائص وسمات الفرد النفسية والعقلية ميلاد عبد القادر (2023، 93).
5. نظرية الحاجة لموراي Murray: تعتبر هذه النظرية الحاجة والضغط كمفهومين مركزيين ومتكافئين لا يمكن الفصل بينهما لفهم السلوك الانساني وتفسيره، ويرى ان الضغط صفة لموضوع شخصي تعاق جهوده للوصول الى هدف معين، ولقد ميز موراي بين نوعين من الضغوط:
- ضغط الفا Alfa Stress: ويقصد به الموقف الضاغط وخصائصه ودلالاته كما هو في الواقع.
  - ضغط بيتا Beta Stress: ويقصد به خصائص الموقف الضاغط ودلالاته لدى الشخص أي كما يدركه الشخص.
- وكلما بُعد فهم الموقف كما هو في الواقع كان شخصي مسيطر، وكلما زاد الفرق بين بيتا والفا زاد مستوى الضغوط عند الفرد، وكلما انطبق الفا مع بيتا قلت او انعدمت رابعة عوض (2000: 26) ، اسباب الضغوط النفسية: يذكر جيرالو (1995) Gearelo اسباب الضغوط في التالي:
1. عملية تفسير الحدث الضاغط على انه مشكلة كبيرة لا يمكن حلها والسيطرة عليها.
  2. عدم القدرة على اشباع الحاجات الاساسية للفرد مما يشعره بنوع من الضغط النفسي.
  3. احداث الحياة اليومية الخارجة عن نطاق التحكم مما يشعر الفرد بالضغط النفسي.
  4. انماط الشخصية: حيث ان هناك انماط من الشخصية لها علاقة بالضغط النفسية.
- منها كما يرى جيرالو Gearelo ما يلي:
- نمط شخصية يتميز بارتفاع مستوى الطموح عنده والرغبة في النجاح وتحقيقه، والتنوع في الطموح والرغبة في تحقيق النجاح، واشياء متعددة في وقت واحد يولد الضغط.

- النمط الثاني من الشخصية هو القنوع والراضي بما يقوم به وفي بعض الاحيان يعتمد علي الحصول علي رغباته تلقائياً هذا الشخص قليل الشعور بالضغط.
- وقد حددت اسباب الضغوط لدى الطلاب الامتحانات. الازمات المالية، والخوف من المستقبل، و الفشل الاكاديمي، وكثرة المهمات الاكاديمية، والمناهج المملة، وتدني نظرة المجتمع للمتعلم، وكثرة المشاكل التعليمية، والحشو الزائد في المقررات الاكاديمية.
- طرق مواجهة الضغوط النفسية: توجد عدة حلول ومقترحات لمواجهة الضغوط منها:  
قد يلجأ الفرد الى العلاج المعرفي السلوكي او العلاج العقلاني كذلك والتدريب على مواجهة الضغوط بأنواعها، وهناك عديد من الاستراتيجيات التي لو تدرب عليها الفرد يمكن ان تساعده في التخلص مما قد يعانیه من ضغوط وكذلك يمكن الحاجة الى تقديم الدعم النفسي والارشادي.
- انواع الضغوط النفسية يحدد (سيلي) انواع الضغوط النفسية في التالي(تامر السمراني، عبدالحكيم المساعيد (2014: 10)، محمد شلوف، (2004:25) و احمد عرافي(2013:15):
  - ضغوط ايجابية : هذه الضغوط قد تكون حافزا الى الانجاز والمثابرة لنيل الهدف الذي يسعى الفرد الي تحقيقه.
  - ضغوط سلبية : وهي ضغوط قد تكون مؤدية ومهددة للفرد وتشل تحقيق طموحه واهدافه.
  - ضغوط مرتفعة: وهي ضغوط ناتجة عن مرور الفرد بالعديد من المواقف والأحداث السلبية التي سببت في سوء تكييفه وتوافقه وفشله في تحقيق اهدافه.
  - وضغوط متوسطة : تكون أقل حدة كالضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين.
  - ضغوط منخفضة : حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وتجعله مبتعد عن الانشطة والاعمال، ولا يهتم ولا يسعى الى تحقيق اهدافه وذاته، وهي مجرد منغصات ومضايقات يومية كمشكلات الأبناء.
- الا ان هناك من يري ان للضغوط النفسية انواع، نطلق على كل نوع مسمي: ضغوط نفسية اسرية او ضغوط نفسية اكايدمية او الاقتصادية او نحو ذلك وهي ( ايمن العوري، (2003:17)، سميرة اللحياني، (2012:55)) كالتالي:
  - الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.
  - الضغوط المالية: مثل تغير مفاجئ في الوضع المالي او عدم القدرة علي التوفيق بين متطلبات الحياة والمعدل المعيشي.
  - الضغوط الاجتماعية: والنتيجة عن العلاقات الاجتماعية والارتباط الاجتماعي.

- ضغوط العمل: مثل الفصل من العمل و التقاعد او الانتقال لعمل جديد اومشكلات بيئة العمل.
- الضغوط السياسية: مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن-
- الضغوط الأكاديمية: وهي كل ما يخص الجانب الأكاديمي من ضغوط البرنامج العلمي او امتحانات او وقت أو أساتذة.
- المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعالات التي قد تتحول إلى حالات من القلق او الاكتئاب او الخوف المرضى.
- الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة، او تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ .
- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود إلى تبني الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية، مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو التوتر المستمر.

#### الضغوط الأكاديمية:

الضغوط الأكاديمية هي تلك الضغوط الناتجة عن تواجد الطالب في بيئة او مؤسسة أكاديمية لها متطلبات. وحيث أن الضغوط الأكاديمية منتشرة لدى طلاب الجامعات بمراحلها الأولى والعليا، الامر الذي اذى الى التأثير على جودة حياتهم الأكاديمية، من حيث نقص الدافعية والطموح كما اشار ( Gadca Res, at al,( 2018) ، كذلك تعد حائلاً يؤثر على قدرات الطالب ومهاراته الأكاديمية وعلى حالته النفسية والسيكولوجية.

يشير تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلاب الجامعيين في عام (2006) الى ان الضغوط الأكاديمية كانت اكبر عائق دراسي يواجه الطلاب، فقد افاد التقرير ان 22% من الطلاب الجامعيين كانت الضغوط الأكاديمية السبب الرئيسي وراء حذف مقرر او الحصول على درجة منخفضة في مقررات اخرى (زينب الشريف ، 2024 : 75).

وهناك عدة مصادر للضغوط الأكاديمية؛ حيث يرى كلاً من Bedewy& Gabtier(2015) ان للضغوط الأكاديمية مصادر هي ضغوط الاداء، وضغوط التنافس، وضغوط الاساتذة الناقدة والامتحانات الصفية، وضغوط تصورات الذات الأكاديمية، وضغوط الوقت التي سببها عدم قدرة الطلاب على ادارة الالتزامات الأكاديمية و اداءها في الوقت المحدد.

كما توصلت دراسة Moawad,(2020) الى ان الضغوط الأكاديمية ناتجة عن الامكانيات المادية وضعف ثقافة استخدام المنصات التعليمية والتكليفات المبالغ فيها اضافة الى ضعف الكلية في استخدام استراتيجيات علمية فعالة للسيطرة على الضغوط بمختلف انواعها .

#### تعريف الضغوط الأكاديمية

يُعرف (2009) Wilks & Spive الضغوط الأكاديمية بأنها الصعوبات التي تواجه الطالب في المواقف الدراسية وتظهر خلال علاقته بأساتذته وزملائه وصعوبات الامتحانات وادائه التحصيلي.

أما (Uhjin&Soon(2017:122 فيعرفان الضغوط الأكاديمية بأنها المشكلات التي يواجهها الطلاب ويعانون منها، وتتمثل في صعوبة التركيز أو التركيز بشكل ملثم والشروع الذهني.

ويعرفها اشرف الفراز (2009: 60) هي عدم قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات التي تنبع من البيئة الخارجية لهم سواء كانت الخارجية لهم أو اسرية أو مدرسية أو جامعية أو مهنية مستقبلية مما يؤدي إلى القلق والاحباط الذي يتوقف مستواه على مدى ادراك الفرد لمصادر الضغوط.

#### تأثيرات الضغوط الأكاديمية:

تؤثر الضغوط بصورة عامة والضغوط الأكاديمية خاصة على العديد من النواحي الحياتية للفرد وعلى جوانب شخصيته، ويشير كلاً من (Garcia - Res, at ,al, (2018:180 إلى مجموعة من التأثيرات لهذه الضغوط على بعض الجوانب وهي كالتالي:

- تأثيرات الضغوط الأكاديمية على الجانب الفسيولوجي للفرد: يؤدي استمرار تلك الضغوط إلى تغيرات في وظائف الأعضاء واضطراب في افرازات الغدد وسوء الهضم واختلاف في الاليات الدفاعية وانهاياها في بعض الاحيان.
- تأثيرات الضغوط الأكاديمية على الجانب المعرفي للفرد: يؤدي استمرار تلك الضغوط ووجودها على البناء المعرفي وعلى العديد من الوظائف العقلية منها كنقص الانتباه، وصعوبة التركيز، وتدهور الذاكرة، وفقدان القدرة على التقييم المعرفي، واضطراب التفكير وخصوصاً اثناء الامتحانات.
- تأثيرات الضغوط الأكاديمية على الجانب السيكولوجي للفرد: يؤدي استمرار تلك الضغوط ووجودها إلى انخفاض الدافعية الأكاديمية والاحباط والشعور بالقلق والتوتر وانعدام التقه بالنفس.

#### مصادر الضغوط الأكاديمية:

تختلف مصادر الضغوط الأكاديمية وسببها من طالب إلى آخر حسب الظروف الشخصية الداخلية والبيئة الخارجية المحيطة بالطالب، ويورد الباحثان مصادر الضغوط الأكاديمية ومسبباتها اعتماداً على آراء الطلاب ووجهات نظرهم حول السؤال المطروح في الاستبانة التي قدمت إليهم وكذلك وفقاً لإجاباتهم على بنود المقياس المطبق في هذه الدراسة وعدد التكرارات على البدائل الذي احتواها والتي يلخصها الباحثان من وجهة نظرهما كالتالي:

4. الوقت المحدد للبرنامج العلمي.

5. اللوائح المنظمة والاجراءات.

6. المراجع العلمية.

أولاً: الاساتذة الاكاديميون والمشرفون على البحوث:

عن دراسة خديجة محمد سعيد (2017) حول الضغوط الاكاديمية لطلاب الدراسات العليا، حيث وجدت الدراسة بأنهم لا يتلقون الاشراف المرضي على رسائلهم من الاستاذ المشرف، ويعزى ذلك الى سبب انشغالهم بمهام ادارية او ابحاثه في الترقية او اصدار كتبه العلمية مما يولد نوع من الضغوط والاحباط لدي الطالب.

ثانياً. الوقت: العديد من الدراسات والبحوث اشارت الى ان عامل الوقت له دوره في شعور الطلاب بالضغوط الاكاديمية، من حيث ان هناك الكثير من المتطلبات والمهام الاكاديمية سواء اثناء الدراسة او في مرحلة البحث تحتاج الى وقت ومجهود لا يتناسب مع ما تفرضه اجراءات البرنامج العلمي من تحديد مدة معينة لإنجازها، وهذا يختلف من طالب الى اخر وذلك حسب قدراته ومهاراته الاكاديمية في سرعة الانجاز.

ثالثاً. اللوائح المنظمة والاجراءات: اللوائح والاجراءات التنظيمية للبرنامج العلمي اضافةً لكثرتها قد تكون لا تناسب بعض الطلاب المنتمين للبرنامج ولا تلائم ظروفهم المختلفة تؤدي الى شعور الطلاب بالضغوط الاكاديمية.

رابعاً. المراجع العلمية: عدم توفر المراجع العلمية الورقية والالكترونية وصعوبة الوصول اليها اما بسبب سوء الخدمات المكتبية او ان المنصات الالكترونية غير متاحة او اسعارها التي قد تكون غير مناسبة للطلاب الامر الذي يؤدي الى شعور الطلاب بالضغوط الاكاديمية.

### ثالثا الدعم النفسي المعرفي:

الدعم النفسي المعرفي مصطلح يدل على تقديم المساعدة والعون لمن يكون في حاجة إليها، وتكون هذه المساعدة مبنية على اسس علمية صحيحة في الجانب النفسي او أي جانب اخر قد يكون اجتماعي، او اسري، او اكاديمي. ويتم هذا الدعم عن طريق امداد الفرد بمعلومات وتمكينه من اكتساب معارف وتدريبه على وسائل تصقل مهارته الشخصية لمواجهة الاحداث الضاغطة والمعوقة.

أن الفرد بصفة عامة خلال تواجده في البيئة يحتاج الى الدعم بكافة انواعه نفسي، واجتماعي، واكاديمي وكل نوع مرتبط بالبيئة التي يتواجد بها الفرد سواء كانت اسرته او مؤسسة مهنية او اكااديمية، فالطلاب مثلاً في المؤسسات التعليمية بكافة مراحلها يحتاجون الى الدعم بنوعيه النفسي والمعرفي، وفيه يقدم الاخصائي او المرشد الاكاديمي المساعدة النفسية الاكاديمية من اجل مساعدة الطلاب على تدليل الصعوبات وتخطي العثرات والشعور بالسلام النفسي داخل الجامعة.

والدعم بمعناه الواسع كما ورد في التقرير التوثيقي للهلال الاحمر والدعم النفسي (2008) هو عملية تتضمن مجموع الخدمات التي يحتاجها الفرد بهدف تحقيق قدر معين من التوافق وزيادة انتاجيته

ويعرف الدعم النفسي المعرفي في دليل الصحة (2010) هو تعزيز العافية النفسية والاجتماعية لمنع المشاكل.

اما في دليل الدعم النفسي الاجتماعي المعرفي المهني (2009) فيعرفه بأنه عملية اساسية لتدعيم مواطن القوة والتحقق من العثرات التي قد تعيق الفرد اثناء نشاطه البيئي الذي يقوم به.

وتعرف لمياء جلال (2007: 13) الدعم النفسي بأنه هو اكتساب المعارف والمهارات والقدرات المؤهلة لأتخاذ القرارات، واكتساب الخبرات الفعالة بهدف تحديد الأولويات التي تعيق اداء الادوار المنوط بها بكفاءة واقتدار.

كما يُعرف الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر (2006: 30) الدعم بأنه نشاط يحسن من قدرة الفرد على التعامل مع الظروف غير العادية للحدث الحرج والتي تنطوي على درجات عالية من التوتر.

اما التعريف الاجرائي للباحثين للدعم النفسي المعرفي: هو تقديم المساعدة و المساندة النفسية المعرفية للطلاب في مرحلة الدراسات العليا من اجل دفعه للوصول به الى اعلى مستوى من الصحة النفسية والاداء الاكاديمي في التخصص الذي يدرسه، وقد تقدم هذه المساعدة و المساندة من الاخصائي النفسي او المرشد الاكاديمي او حتى من الاساتذة الذي يحتويهم البرنامج الاكاديمي في التخصص الذي ينتمي اليه طالب الدراسات العليا .

اهداف الدعم النفسي المعرفي

ويختصرها الباحثان في التالي:

1. تحسين السمات الحيوية للفرد والتخلص من الضغوط والتوتر والقلق التي تعيق حياة الفرد.
2. الوصول بالفرد الى التوافق النفسي المعرفي وتوفير الجو الاكاديمي المناسب داخل الجامعة لتحقيق الاهداف الرئيسية.
3. مساعدة الطلاب على فهم المشكلات ومحاولة ايجاد الحلول لها من خلال نشر الثقافة النفسية المعرفية.

4. الوصول بالطلاب الى درجة من الثقة في قدراتهم وامكانياتهم الاكاديمية.

انواع الدعم: هناك عدة انواع للدعم النفسي منها (Uchino, B, 2004, 167):

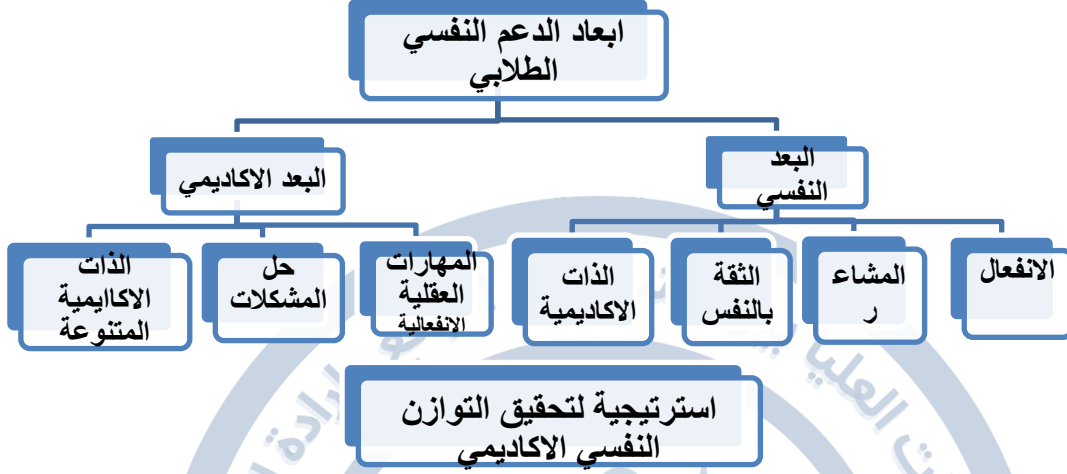
1. الدعم الوجداني المعنوي: ويتمثل في تقديم المساعدة النفسية والسيكولوجية الانفعالية للفرد من خلال التعاطف معه وتقبله وتقوية رابطة اللفة والمحبة واشعاره بقيمته وتقديره.
2. الدعم الملموس: وهو المساعدة الملموسة التي يقوم بها المدعم بتقديم الدعم بالطرق المادية.
3. الدعم المعلوماتي: وهو تقديم النصيحة والتوجيه والارشاد والاقتراحات لحل المشاكل ومساعدة الاخرين على تخطيها.
4. دعم الرفقة والانتماء: وهو الدعم الذي يحصل عليه الذي يتحصل عليه الفرد من الاخرين المحيطين به في الوسط الاجتماعي الذي ينتمي اليه مثل الاهل والاصحاب والرفاق .
5. دعم هيكلية وظيفي: وهو ان يكون فيه الفرد المدعوم متصلاً بشبكة علاقات اجتماعية وسيكولوجية وأدي مدعوم من جهات اخرى خارجية عن البيئة النفسية والاجتماعية للفرد ، ويتحصل فيها الفرد على الدعم الوظيفي على حسب الوظيفة والدور الوظيفي الذي يقوم به المدعوم في هذه الشبكة الاعلامية.

ابعاد الدعم النفسي المعرفي

يقدم الباحثان ابعاد الدعم النفسي المعرفي وفقاً لإجراءات البحث الحالي ووفقاً لاستراتيجيات التصور المقترح في هذا البحث، وذلك على النحو التالي:

1. البعد النفسي الانفعالي: وهو الذي يتعلق بمشاعر وأحاسيس الطالب وانفعالاته و شعوره الايجابي بذاته الاكاديمية.

2. البعد الاكاديمي المعرفي: وهو الذي يتعلق بقدراته العقلية الذهنية والمعرفية ومهاراته التحصيلية.



#### الدراسات السابقة:

في هذا المحور بعرض الباحثان الدراسات السابقة التي تحمل مضمون ومتغيرات البحث ومحدداته والتي هي كالتالي:

- دراسة ماجدة الهيان و ديفيد خورص (2025) عن اثار الضغط الاكاديمي على رفاهية الطلاب في التعليم العالي؛ حيث قام الباحثان بتجميع البيانات من خلال استبيان على (256) طالب من كلية التربية جامعة لاغونا واطهرت النتائج: ان ابرز عوامل الضغط هي المهمات الاكاديمية وضغط التقييم وصعوبة التوفيق بين الحياة الاكاديمية والشخصية، وكشفت الدراسة ايضا عن كيفية ادراك الطلاب لعوامل ادارتها والتي تتمثل في الاستراتيجيات مثل التخطيط والدعم، وتشير نتائج الدراسة الى ضرورة تدخلات مؤسسية للحد من الضغط الاكاديمي وتعزيز بيئة داعمة لرفاهية الطلاب.

- دراسة حنان ابو شعالة (2023) عن الضغوط النفسية وعلاقتها بتدني التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب جامعة مصراته، وهدفت الي التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة مصراته، اضافةً الى ذلك التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وتدني التحصيل الدراسي أيضا وفقا للجنس والتخصص، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط النفسية المكون من (59) فقرة، وقد توصل البحث الى النتائج الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، كذلك الى وجود فروق فردية ذات دلالة معنوية بين افراد عينة البحث حول

مستوى الضغوط الأكاديمية والضغوط الشخصية والضغوط النفسية لصالح الإناث أكثر من الذكور

- دراسة نايف الايرط وحنان احمد بلال (2023) وهدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرامج الماجستير في كلية التربية والعلوم / جامعة البيضاء / اليمن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من 25 طالب وطالبة من المنخرطين في برنامج الدراسات العليا واستخدام مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة الى وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى افراد العينة.

- دراسة انور مصطفى واخرون (2022) عن الضغوط النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة الزيتونة والتحقق من الفروق في ذلك حسب التخصص والعمل على عينة من 600 طالب وطالبة وطبق مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحثون واسفرت الدراسة عن وجود مستوى من الضغوط النفسية يعزى للمتغير الجنس والتخصص والعمل.

- دراسة ميلا عبد القادر فندة(2023) علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب، وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع / العمر / عدد افراد الاسرة / التخصص العلمي / الحالة الاجتماعية) على عينة مكونة من 62 طالب وطالبة من الطلاب المنخرطين في برنامج الدراسات العليا وطبق مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث، وتوصل الى ان ما يقارب ان نصف افراد عينة البحث يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، ولا يوجد فروق وفقاً لمتغيرات الدراسة الديموغرافية في درجة الضغوط فيما عدا الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية للمتزوجين والمرحلة الدراسية الاولى.

- دراسة أبو القاسم مسعود (2019) بعنوان مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لطلبة كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي جامعة طرابلس، وهدفت الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة الى وجود نسبة من الضغوط لدى افراد العينة، واقترح استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة طرابلس.

- دراسة احمد الزهراني (2018) عن الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة جدة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكل من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى الطلاب، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدركة من إعداد الباحث -ومقياس دافعية الإنجاز

- من إعداد العازمي(2013) ، ومقياس التوافق الأكاديمي لطالب الجامعة من إعداد عديبي (2016) ، وكانت العينة تتكون من (150) طالباً ، و توصلت الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية المدركة لدى العينة، وان العلاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي بأبعادهما المختلفة،
- دراسة كارفيين و دوايت (2018) ، وهدفت هذه الدراسة الى قياس مستوى الضغط الأكاديمي والبيئي لدى طلاب الجامعة، ومن بين متغيرات البحث دراسة استراتيجيات ادارة التوتر الأكاديمي لدى الطلاب على عينة مكونة من (107) طالب وطالبة، وتم جمع البيانات من خلال تطبيق مقياس الضغط الأكاديمي، وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى من التوتر الأكاديمي لدى الطلبة وان هناك فروق في ذلك بين الجنسين، واعرب اغلبية الطلاب عن ممارستهم لاستراتيجيات ايجابية متنوعة لإدارة الضغوط الأكاديمية والنفسية والبيئية.
- دراسة عبدالله عمرو (2015) ، وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالقلق وفعالية الذات وتكونت العينة من (150) طالب جامعي، وطبق مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس القلق ومقياس فعالية الذات الأكاديمية، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين القلق وفعالية الذات الأكاديمية وبينها وبين الضغوط الأكاديمية.
- راسة الغامدي (2015): هدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب السعوديين المبعوثين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك معرفة الفروق على مقياس الضغوط النفسية بين الطلاب من الذكور والانات مرتفعي ومنخفضي التحصيل من الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من (171) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث (2015) ، وتوصلت الدراسة الي أنه توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، كما توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل لصالح منخفضي التحصيل. ولا توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية بين الطلاب والطالبات لعينة الدراسة
- دراسة الخالدي (2011) هدفت الدراسة الي التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات العلمية والانسانية. وقد تكونت عينة الدراسة (222) طالباً وطالبة من مرحلتي الماجستير والدكتوراه من أربع جامعات، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا والذي تم اعداده من قبل الباحثة لهذه الدراسة، وتوصلت الدراسة الي وجود مستوي من الضغط النفسي لدي طلاب العينة.

- دراسة مبارك ناصر العازمي (2008) حول استراتيجية أداء الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي على طلبة جامعة الكويت على عينة مكونة من (286) طالبا وطالبة، وهدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب الكلية، و قد أسفرت نتائج الدراسة عن أن مصادر الضغوط النفسية للطلاب تتمثل في ضغوط الدراسة العلمية والعملية، اضافةً لى ذلك الضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية. كما دلت الدراسة على وجود قلق اجتماعي لدى الطلبة الذكور عن الاناث، كما توصلت الي وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط والتحصيل الدراسي.

من خلال عرضنا للدراسات السابقة التي تناولت متغير الضغوط النفسية والاكاديمية، يكون التحليل المختصر وفق رؤية الباحثان انه بالرغم من اهمية متغير الضغوط فمن الملاحظ انه قد تم تناوله في الكثير من البحوث، وان هذه البحوث بينت وجود مستوى من الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا والجامعية، وانه في حدود علم الباحثان تعتبر الدراسات حول هذا المتغير لا زالت نادرة جدا، وان كل الدراسات السابقة والبحوث في التراث العلمي على الاغلب تكتفي ببناء المقاييس وتقتصر على البيانات الوصفية او التحليلية للعلاقة بين المتغيرات التي لها علاقة بالضغوط، ومن هنا يأتي اختلاف البحث الحالي عما سبقه من بحوث ويكمن ذلك في جدية المتغيرات التي تناولت مع متغير الضغوط، اضافةً الى ذلك المساهمة في وضع تصور يتضمن مقترحات لخفض تلك الضغوط والرفع من مستوى اداء طلاب الدراسات العليا داخل البيئة الجامعية.

مدي الاستفادة من الدراسات السابقة

ساعدت الدراسات السابقة الباحثان على اعطاء رؤية مبدئية، وفهم اوسع عن مشكلة الدراسة والاستفادة من الأطر النظرية والنتائج التي توصلت اليها، ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية ، اضافةً الى التعرف على المقاييس المستخدمة والاستفادة منها في تصميم وبناء مقياس الدراسة الحالي.

اجراءات البحث:

في هذا الجزء تناول الباحثان اهم الاجراءات التي قاموا بها لتحقيق أهداف الدراسة، ولقد تمثلت هذه الإجراءات في اختيار مجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، والتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها، وأهم الخطوات التي قاموا بها لتحقيق أهدافها، والأساليب الإحصائية التي استخدمت لاستخراج النتائج ومن تم الوصول الي التصور المقترح.

اولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يوصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها. المنهج الوصفي التحليلي يعتبر من المناهج التي تهدف إلى تجهيز البيانات

## المؤتمر العلمي للدراسات العليا - الدراسات العليا بين تشخيص الواقع وإدارة التغيير

حول الموضوع أو الظاهرة التي يدرسها الباحث كما هي بدون تدخل أو تغير في تلك البيانات وذلك لإثبات فروض معينة، من أجل الإجابة على تساؤلات تم تحديدها مسبقاً والمساهمة في وضع حلول لتلك الظاهرة.

ثانياً مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طلاب الدراسات العليا من كلية العلوم جامعة سبها وبالبالغ عددهم (386) عدد الاناث ( 290 ) وعدد الذكور(96) لسنة 2026/2024 يحملون درجة البكالوريوس الجامعية وهم الان في المرحلة التمهيديّة او مرحلة اعدادرسالة الماجستير في التخصص.

العينه الكلية	ذكور	اناث
386	96	290

ثالثاً عينه الدراسة: تم اختيار عينه الدراسة بصورة عشوائية حيث مثلت 12% من مجتمع الدراسة، وقد تكونت عينه الدراسة من (30) طالب وطالبة دراسات عليا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية النسبية.

- عينه استطلاعية: العينه استطلاعية مكونه من (30) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا تم اختيارهم بشكل عشوائي من كل التخصصات وذلك لحساب صدق وثبات أداة البحث .

- عينه البحث: وهي العينه التي طبقت عليها مقياس البحث بعد إجراء الصدق والثبات، وتتكون من (25) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية العلوم جامعة سبها.

رابعاً أداة البحث: استخدم الباحثان في البحث الحالي مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية من إعداد الباحثان

مبررات تصميم: رغم وجود مقاييس كثيرة في هذا المجال الا ان الباحثان سعي إلى تصميم وإعداد مقياس وذلك للأسباب الآتية:

- عدم تناول هذه المتغيرات في بيئة الدراسة جامعة سبها عامة أو احدي كلياتها وبالتالي تعد هذه متغيرات هذا البحث جديدة حسب علم الباحثان، علي هذه البيئة العلمية في مدينة سبها وهي بيئة تختلف اختلاف كلي عن البيئات السابقة التي طبقت عليها مثل هذه الدراسات، سواء من الناحية الديموغرافية والتركيب الاجتماعي للمجتمع الذي يعكس خلفية شخصية الطلاب .

- هذه الدراسة كانت نقطة انطلاقاً لتعبير عن اهمية التلاحح العلمي بين الباحثين في التخصصات العلمية في دراسة الظواهر والمتغيرات التي تشكل مشكلة في المجتمع ومؤسساته، ومحاولة فهمها من جوانب مختلفة تتشارك فيها الأفكار والمعارف من مختلف

التخصصات، من اجل فهم اعمق للمشكلات والقضايا المشتركة والمساهمة في ايجاد حلولها. وبذلك يعد هذا البحث تعاوناً علمياً بين باحثين في تخصصات مختلفة تجمع بين العلوم السلوكية الانسانية والعلوم التطبيقية.

#### خطوات بناء المقياس:

لبناء مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية قام الباحثان بالخطوات التالية:

- استقراء التراث النظري المتعلق بالضغوط النفسية والاكاديمية والاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت متغيرات البحث والتقصي والتعرف على الفجوات العلمية التي لم يتم دراستها.
- الاطلاع على الدراسات السابقة التي استهدفت البيئة العربية والاجنبية والبيئة المحلية للبيئة ومنها علي سبيل المثال: دراسة حنان ابو شعالة (2023) عن الضغوط النفسية وعلاقتها بتدني التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب جامعة مصراته؛ دراسة نايف الا يرب وحنان احمد بلال (2023) على الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرامج الماجستير في كلية التربية والعلوم / جامعة البيضاء؛ ودراسة زينب علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المرقب؛ دراسة كارفين و دوايت (2018) التي هدفت إلي قياس مستوى الضغط الاكاديمي والبيئي لدى طلاب الجامعة.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي تهتم بقياس الضغوط النفسية والاكاديمية، حيث تم الاطلاع على أهم المقاييس التي استخدمت لقياس بالضغوط النفسية والاكاديمية بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس من جهة، ومن جهة أخرى التعرف على أهم المؤشرات لهذا المفهوم التي تناولته تلك المقاييس حتى يمكننا الاستفادة منها في بناء مقياس البحث الحالي، ومن أهم تلك المقاييس التي تم الاطلاع عليها والاستفادة منها التي تم الاستعانة بها في تصميم مقياسي بناء الاستمارة الحالية وأهمها: مقياس الضغوط الاكاديمية لدي طلبة الدراسات العليا لشيما احمد خليفة واخرون (2023)؛ مقياس الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا لنور الدين مصطفى (2022)؛ مقياس الضغوط النفسية لحنان ابو شعالة (2023)؛ مقياس الضغوط النفسية لدي طلبة الدراسات العليا ميلاد عبدالقادر (2023)؛ مقياس الضغوط النفسية يوسف الصبوح (2016)؛ مقياس الضغوط الاكاديمية لدي طلبة الدراسات العليا (Be dewy & Gabriel 2014)؛ مقياس الضغوط النفسية والأكاديمية لدي طلبة الدراسات العليا لرشيد الخالدي (2011)؛ مقياس الضغوط الاكاديمية لدي طلبة الجامعة لسمر عبدالعزيز (2011)؛ مقياس الضغوط الاكاديمية لدي طلبة الجامعة (Chan 2009).
- تقصي الباحثان لبيئة البحث وجمع بيانات مبدئية عنها لها علاقة بمتغيرات البحث.

في ضوء ما سبق تكون مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية في صورته الأولى من (63) فقرة  
موزعة على بعدين :

البعد الأول: البعد النفسي الانفعالي ويتكون من (31) .

البعد الثاني: البعد الاكاديمي (32) .

وقد تضمن المقياس استبانة تحتوي سؤال مفتوح لطرح الطلاب مشكلات يعانون منها داخل  
الحرم الجامعي لم يتم الطرق لها في بنود المقياس.



### الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية والاكاديمية:

صدق المقياس: تم حساب صدق مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية بطريقتين هما:  
أ. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس المكون من (63) عبارة على تسع محكمين متخصصين في مجالات علمية مختلفة؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمقياس الضغوط النفسية والاجتماعية؛ حيث تم استبعاد (10) عبارات من البعدين، وتعديل (8) عبارات والإبقاء على العبارات التي كانت نسبة اتفاق المحكمين عليها تزيد عن (80%)، وأصبح عدد عبارات المقياس (20) عبارة للبعد النفسي الانفعالي و(33) لبعده الاكاديمي وبهذا يكون المقياس قد تكون من (53) فقرة شاملة البعدين

ب. قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى، وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى لمجموعة من (30) طالبوالبطالبة للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بالنسبة لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت عند مستوى (0.01) مما يدل على قدره المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين.

■ ثبات مقياس الاضطرابات السلوكية:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقتين: معامل ألفا كرونباخ Cronback, alpha والتجزئة النصفية، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) طالب وطالبة، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	الضغوط النفسية والاكاديمية	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
2	البعد النفسي	20	.878	.889
3	البعد الاكاديمي	33	.751	.763
	الدرجة الكلية	53	.892	.851

يوضح الجدول السابق معاملات الثبات تراوحت بين (.751..878). بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية تراوحت بين (.763..889). وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

■ الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة بمقياس الضغوط النفسية والاكاديمية والدرجة الكلية لكل مكون، وكانتدالة عند مستوى (0.01) ودالة عند مستوى (0.05) مما يبين ان جميع

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

عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمكون وبين الدرجة الكلية للمقياس؛ حيث قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تبين أنها دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يؤكد على الاتساق المقياس وتماسكه. وبعد التأكد من صلاحية المقياس سيكو مترياً؛ حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (53) عبارة

موزعة على بعدين، ويوضح الجدول التالي مكونات المقياس وعدد العبارات تحت كل مكون.

جدولاًرقام وتوزيع العبارات على كل مكون من مكونات مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية

م	مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية	العبارات	عدد عبارات البعد
1	البعد النفسي الانفعالي	20.1	20 عبارة
2	البعد الاكاديمي	53 - 21	33 عبارة
	المجموع	53.1	53 عبارة

أ. طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعاً لثلاثة

اختيارات هما:

نعم: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب.

أحياناً: إذا كان مضمون البند ينطبق على الطالب في بعض الأحيان.

لا: إذا كان مضمون البند لا ينطبق على الطالب.

وقد وضع لهذه الاستجابات أوزان هي، نعم (3) درجات، أحياناً (2) درجتين، لا (1) درجة، والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السالبة، ويستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية، التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع درجة الضغوط النفسية والاكاديمية والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض درجة الضغوط النفسية والاكاديمية.

■ الصورة النهائية لمقياس الاضطرابات السلوكية:

يتكون مقياس الضغوط النفسية والاكاديمية في صورته النهائية من مجموعة من العبارات صيغت

على شكل مكونات، يبلغ عددها (53) عبارة موزعة على بعدين هما:

- البعد النفسي الانفعالي

- البعد الاكاديمي

### نتائج البحث وتفسيرها:

يتناول الباحثان في هذا الفصل نتائج تطبيق المقياس علي العينة من اجل التحقق من وجود درجة من

الضغوط النفسية لدي طلاب العينة، ومن تم عرض مقترحات التحسين والتطوير لخفض تلك الضغوطات وتحسين الأداء الاكاديمي  
نتائج الفرض الأول وتفسيره:

بعد ان تم اعداد المقياس بصورته النهائية تم تطبيقه علي عينة البحث والتي تكونت من (25) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا كلية العلوم جامعة سبها ذكور اناث، بهدف التحقق من الفرض التالي الذي ينص علي:

"يعاني طلاب الدراسات العليا كلية العلوم جامعة سبها من مستوي من الضغوط النفسية والاكاديمية". ومن خلال تطبيق ابعاد المقياس علي العينة تبين وجود مستوي من الضغوط النفسية لدي افراد العينة بمستوي متوسط، حيث كانت مستوي ابعاد المقياس عند مستوي دلالة 0.000 وهذا يبين وجود مستوي من الضغوط النفسية الاكاديمية لطلاب العينة. وهذه النتيجة كانت نقطة انطلاقا للباحثين لوضع التصور المقترح التالي:

تصور مقترح للدعم النفسي والاكاديمي لتحسين مستوى الاداء

الاكاديمي علي طلاب الدراسات العليا

يعتبر التعليم العالي والبحث العلمي احد الركائز الرئيسية في نشر الثقافة والمعرفة في المجتمع، ومن جانب اخر احداث برامج للبحث العلمي تبحت في العمل على تطوير المجتمع واستغلال موارده البشرية والطبيعية للوصول الى تحقيق الرفاهية والحياة الكريمة لأفراده، وفي سبيل تحقيق هذه الاهداف تسعى الوزارة ومن خلال الجامعات الى تنفيذ عدد من البرامج العلمية والبحثية، يأتي في مقدمتها برامج الدراسات العليا في الداخل من خلال انتساب اعداد كبيرة من الطلاب في الجامعات من اجل اعدادهم وتدريبهم، ولتحقيق ذلك وتلبية طموح هؤلاء الطلاب سعت الجامعات الى التوسع في برامجها وايجاد تنوع علمي لمختلف التخصصات الاكاديمية داخل كلياتها.

وفي هذا الاطار يسعى التعليم العالي الى القيام بتطويرات عديدة وتغييرات في الوضع القائم داخل الكليات والجامعات الليبية، فجامعة سبها كونها واحدة من هذه الجامعات قامت وفي وقت مبكر الى مواكبة تلك التطورات والتغييرات من خلال الاستفادة من التجارب العالمية سواء الدولية أو المحلية للوصول الى تحسين البرنامج الاكاديمي داخل كلياتها واعداد كوادر بحثية من ذوي الكفاءات. وكما هو معلوم ان البرامج العلمية بالكليات وكي تواكب التغييرات العالمية المتسارعة في مجال التعليم والبحث العلمي فهي بحاجة الى البحث والدراسة من حين الى اخر،

من اجل معرفة وتحديد نقاط الضعف في برامجها، وتقويمها ومن ثم وضع الحلول المناسبة لتفادي السلبيات الناتجة عنها، ومن جانب اخر اتخاذ الخطوات الملائمة لتحسينها. وفي سبيل ذلك تسعى الجامعة الى اجراء البحوث والدراسات والقيام بجمع البيانات بطرق مختلفة منها الميداني والاستبيانات او استقصاء اراء كل من له علاقة بهذه البرامج سواء الطلاب او الاساتذة او المشرفين او القائمين على ادارتها وتنفيذها، التي من خلالها تسعى الاقسام العلمية والكليات الى عملية التحسين والتطوير، وعلى هذا الاساس انطلقت فلسفة هذا التصور للمقترح. والذي يهدف الى:

#### الاهداف الاكاديمية العلمية:

1. استقصاء مستوى اداء طلاب الدراسات العليا بجامعة سبها بمختلف التخصصات وتحسينه.
2. تطوير وتحسين البرامج العلمية بالأقسام العلمية من خلال الخبراء والمتخصصين من اعضاء هيئة التدريس والقائمين على البرنامج وبمشاركة من الطلاب، من اجل تحديد نقاط الضعف في البرنامج واقتراح الحلول المناسبة لها.
3. زيادة الاهتمام بالخدمات الطلابية وتطويرها.

#### الاهداف السيكولوجية النفسية:

1. تنمية الدافعية للتعليم والتحصيل الاكاديمي داخل القسم العلمي والكلية.
2. دعم الطلاب لاكتساب مهارات سلوكية ووجدانية انفعالية كإدارة الضغوط في مواقف التعليم.
3. مساعدة الطلاب في تعلم استراتيجية تخفيف الضغوط النفسية والاكاديمية التي يتعرضون لها فترة الدراسة.
4. تعزيز طموح الطلاب في تحقيق غاياتهم واهدافهم.
5. تحسين اتجاهات الطلاب نحو البرنامج العلمي وإجراءاته.
6. تحسين الذات الاكاديمية والثقة بالنفس.

#### مبررات المقترح:

انطلاقا من سعي الباحثين الى تطوير وتحسين العملية التعليمية في تنفيذ البرامج العلمية في الجامعات بكافة مستوياتها، وعلى وجه الخصوص برامج الدراسات باعتبارها احدى ركائزها الاساسية في خدمة المجتمع ومكوناته.

على هذا يمكننا اعتبار ان هذا المقترح دليلا ارشاديا للعديد من البُحاث والطلاب واطراف هيئة التدريس والكوادر الادارية داخل الجامعة، حيث يمكنهم الاستفادة منه سواء عند الحاجة لأخذ القرارات التي تتعلق بالبرامج العلمية الاجرائية منها او التطويرية، كما انه يمكنهم ان يستمدون

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

منه بعض الافكار ونقاط الاصلاح تسهم في تطوير البرنامج العلمي وتنفيذه بما يتناسب مع الطلاب والكادر العلمي داخل القسم العلمي والكلية.  
المستهدف من هذا المقترح: طلاب الدراسات العليا بكلية العلوم جامعة سبها والكوادر العلمية والادارية فيها، وبرامج اداءها لتنفيذ البرنامج الاكاديمي والاشرافي .



### اسس المقترح وخلفيته العلمية:

1. الخطة الاستراتيجية لجامعة سبها وكلية العلوم والدراسات العليا بها، لمعرفة ما تحتويه من اهداف خاصة بالأداء النفسي الاكاديمي والمعرفي ومدى احتوائهما له او عدم احتوائهما لكلا الجانبين.

2. جمع بيانات عن البيئة الادارية والتعليمية داخل الكلية.

3. جمع بيانات ومعلومات من خلال تطبيق مقياس واستبانة من اعداد الباحثين.

4. استقراء التراث النظري لبعض المفاهيم للمتغيرات التي لها علاقة بالتصور المقترح.

5. الدراسات السابقة التي تهتم بمتغيرات الدعم الاكاديمي والنفسي والضغط النفسية الاكاديمية التي يتعرض لها الطلاب داخل مؤسسات التعليم العالي.

نقاط القوة في البرنامج التعليمي للجامعة والكلية:

1. للجامعة موقع جغرافي جعل اعداد لابس بها من الطلاب يلتحقون بها.

2. تنوع التخصصات العلمية داخل الكليات.

3. للجامعة كفاءات وخبرات محلية من اعضاء هيئة التدريس قادرين على الاشراف و الادارة واستخدام الاسس العلمية والاكاديمية في تنفيذ برامجها العلمية.

4. التحسن المؤسسي من عمليات صيانة وتطوير الذي حظيت به الكلية مؤخرا لمبانيها ومعاملها مما سيكون له اثر ايجابي على مستوى اداء الطلاب في المرحلة القادمة.

5. وجود لوائح منظمة للدراسات العليا بالجامعة والكليات وبرامج واضحة ومعتمدة للأقسام العلمية.

6. وجود مركز للتدريب بالجامعة يقدم برامج تدريبية متنوعة وعلى مستوى عالي.

7. للجامعة العديد من الاتفاقيات للتعاون في اطار الدراسات العليا مع جامعات ومؤسسات محلية ودولية.

8. للجامعة بنية تحتية الكترونية ونظم الكترونية متقدمة في تنفيذ وادارة برامجها التعليمية الكترونيا.

نقاط الضعف في البرنامج التعليمي للجامعة والكلية:

سيعتمد الباحثان على اراء الطلاب واجاباتهم على بنود المقياس وهي كالتالي:

1. المكتبة ليست بالمستوى الذي يرضى عنه طلاب الدراسات العليا في الجامعة.

2. التركيز على الجانب المعرفي اكثر من الجانب المهارى.

3. لا يوجد ربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي داخل المقررات الدراسية.

4. البيئة العلمية داخل الكلية غير داعمة في كثير من الاحيان.

5. صعوبة الحصول على المراجع العلمية الالكترونية للدراسات المحلية وغير المحلية بسبب نظم التشفير في بعض المواقع الرقمية العلمية.
6. ضعف تفعيل المنصة الالكترونية داخل الكلية للطلاب.
7. يفتقد الطلاب الى المهارات المطلوبة للبحث العلمي الاكاديمي.
8. عدم الاهتمام بشكاوي الطلاب حول البرنامج وتنفيذه.
9. عدم توفر المرشد الاكاديمية لمناقشة المشكلات العلمية والاجرائية داخل الكلية.
10. ضعف التواصل بين الطالب والقسم العلمي.
11. انشغال المشرفين الاكاديميين على الرسائل العلمية في التدريس من اجل تغطية ساعاتهم التدريسية.

12. عدم استقرار الاجراءات الادارية على كافة مستويات الجهات التنفيذي من الوزارة الى الجامعة والكلية وصولاً للقسم العلمي.

#### مقترحات التحسين والتطوير

#### اولاً مقترحات الدعم النفسي الانفعالي:

من خلال مراجعة الخطط الاستراتيجية لجامعة سبها على كافة مستوياتها من خطة الجامعة أو كلية العلوم أو حتى الخطة الاستراتيجية للدراسات العليا لاحظنا انه لا الاهداف ولا رؤية او رسالة الخطة تدعم الاهتمام بهذا الجانب، لذلك يقترح الباحثان ما يلي:

1. تأسيس مكتب دعم وارشاد وتوجيه فني بالأقسام العلمية بالكلية، ويكون مزود بالكوادر العلمية المتخصصة مهنيا واكاديميا، له المهام التالية:

● متابعة الطلاب خلال مسيرتهم العلمية، والعمل على التعرف على الصعوبات الاكاديمية او النفسية كالقلق والتوتر واقتراح الحلول المناسبة لها.

● تقديم الدعم النفسي الاجتماعي والاكاديمي للطلاب بهدف تصحيح ما لديهم من افكار سلبية قد تظهر عليهم او تتكون عندهم وتكون سبب يعرقل مسيرتهم الدراسية في أي مرحلة من مراحل دراستهم.

2. تفعيل دور الاخصائي النفسي الاجتماعي داخل الاقسام العلمية والكلية، وله المهام التالية:

■ وضع سجل خاص للطلاب يحتوي على بيانات عنهم وعن وضعهم النفسي والاجتماعي والعلمي.

■ القيام باستطلاعات دورية لتقصي اوضاع الطلاب

■ وضع الخطط الارشادية والعلاجية للمشاكل التي قد يتعرض لها الطلاب اثناء دراستهم ومجتمعهم العلمي.

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

- تدريب الطلاب من خلال جلسات الارشاد والدعم النفسي الاكاديمي على تقنية التحصين المتدرج والتدريبات النفسية لخفض الضغوط والتوتر.
- الاهتمام بالمتميزين في المجال العلمي والبحثي ووضع برامج خاصة لهم.
- اجراء الدراسات عن اسباب التأخر و التسرب الذي يحدث في مرحلة الدراسات العليا وخصوصاً للطلاب الذين يشهد لهم بتفوقهم العلمي.
- تخصيص غرف تواصل الكترونية ارشادية على الموقع الالكتروني الخاص بالكلية، يتم من خلاله التواصل مع الاخصائي النفسي بما يُمكن جميع الطلاب من سهولة التواصل السريع وعرض مشاكلهم دون خجل او أي عراقيل اخرى.
- عقد ورش عمل ارشادية مباشرة او من خلال غرف تفاعلية.

### ثانياً: الدعم المعرفي الاكاديمي (الارشاد الاكاديمي):

يهدف التصور الى تحسين الاداء الاكاديمي لطلاب وجذب المزيد من الطلاب للانتساب الى البرنامج، ولنا في ذلك تنفيذ مقترح تفعيل الدعم المعرفي الاكاديمي، من خلال استحداث مكتب يختص بالإرشاد الاكاديمي، وله المهام التالية:

1. الدعم الاكاديمي للطلاب داخل القسم العلمي، من خلال اقتراح واعتماد وتنظيم المرشدين الاكاديميين من ذوي الخبرة والقدرات العلمية والتواصلية (بحيث يكون لكل مجموعة طلاب مرشد اكاديمي).
2. اعداد لقاءات مع الطلاب الجدد المنسبين للالتحاق ببرنامج الدراسات العليا وارشادهم وتوجيههم اكاديميا ( توضيح القضايا الاكاديمية واللوائح المنظمة للبرنامج للطلاب الملتحقين بالبرنامج).
3. الارشاد والتوجيه الاكاديمي للطلاب في اختيار التخصص المناسب ومساعدتهم وتوجيههم في اختيار موضوعات رسائلهم العلمية.
4. تقديم كافة الاستشارات المتعلقة باللوائح والقواعد المنظمة للبرنامج الدراسي وتفسيرها.
5. توطيد العلاقة بين الطلاب والاساتذة.
6. الاستشارات الاكاديمية بخصوص أي تعثر او مشكلة.
7. تنظيم ورش العمل والدورات التدريبية التي تسهم في اعداد الطالب علميا ومهنيا وتعزيز ثقته بذاته، وذلك من خلال ايجاد برامج ارشادية معرفية حول (على سبيل المثال):  
(كيفية اعداد الخطة البحثية . كيفية اعداد الورقة البحثية . مناهج البحث العلمي . منهجية البحث العلمي . الاستفادة من التطبيقات الحاسوبية في اساليب كتابة وتنظيم الرسائل، وتنظيم المراجع).

8. القيام باجتماعات دورية محددة المواعيد، واقامة وتنظيم غرفة تفاعلية للتداول والتشاور وطرح المشاكل والصعوبات وتدليلها.

**ثالثاً. مقترحات تحسين الاداء الاكاديمي (اعضاء هيئة التدريس):**

من خلال استقصاء وتحليل نتائج تطبيق مقياس الدعم النفسي والاكاديمي على افراد العينة، يقترح الباحثان في هذا المحور مجموعة من المقترحات التي من شأنها ان ترفع من كفاءه عضو هيئة التدريس وتقلل الفجوة بين التعليم النظري والمهارى التطبيقي:

1. التقييم الدوري لمستوى اعضاء هيئة التدريس من خلال رصد معدل ادائهم في مجال تخصصهم كتطبيقهم لأساليب وطرق التدريس الحديثة او ما يقومون به من أنشطة علمية وورش عمل وندوات علمية في مجال اختصاصهم بما يساهم في تحديث معارفهم وتطوير مهاراتهم.

2. ايجاد خطة واضحة ضمن الخطة الاستراتيجية للقسم العلمي والكلية والجامعة للتدريب المستمر لأعضاء هيئة التدريس داخلياً وخارجياً من اجل تحديث وتطوير معارفهم مهارياً ومهنيّاً.

3. تشجيع التطوير المستمر في اساليب وطرق التدريس من اجل خلق بيئة تعليمية ايجابية واظهار الاحترافية والسمات العلمية، وتقديم دعم اكاديمي اكثر لأعضاء هيئة التدريس وتحفيزهم لاستخدام استراتيجيات علمية كطريقة حل المشكلات والتعليم القائم على المشاريع الفردية والجماعية، والتشجيع على تنظيم مناقشات لذلك كالاهتمام بالجانب المهاري وتحقيق الجانب المعرفي.

4. نشر ثقافة الجودة بين أعضاء هيئة التدريس وتدريبهم على الامام بمعاييرها ومؤشراتها والزامهم بتطبيقها.

5. ايجاد قنوات تواصل متنوعة عبر التطبيقات الالكترونية المختلفة لتعزيز التواصل بين عضو هيئة التدريس وطلابه دعماً للعملية التعليمية.

6. تشجيع التميز العلمي لأعضاء هيئة التدريس من خلال تخصيص جوائز للمتميزين في اداءهم ونشاطهم العلمي.

**رابعاً. مقترحات تحسين الاداء الاكاديمي (الجانب الاداري):**

1. تعزيز التعاون بين الطالب وعضو هيئة التدريس مع القائمين على الدراسات العليا بالقسم العلمي وذلك من خلال اشراك الجميع والمساهمة في صنع القرارات والاجراءات التي تنظم سير الدراسات العليا.

2. البت الفوري في الشكاوي والتظلمات والنزاعات التي قد تظهر بين الطلاب واعضاء هيئة التدريس بكل شفافية وعدالة، وفقا لما تنص عليه اللوائح المنظمة للبرنامج والمعتمدة من الجهات ذات الاختصاص.
3. العمل على تفعيل روح التعاون والعلاقات الانسانية الإيجابية بين جميع منتسبي القسم من الطلاب والكادر الاكاديمي والاداري، من خلال تنظيم لقاءات التعارف والحفلات التي تهتم بالمناسبات العلمية والاجتماعية للمنتسبين.
4. ادخال تطبيق كايزن لإدارة القسم من اجل التحسين والتطوير المستمر والتصاعدي في اداء القسم العلمي بمشاركة كل من له علاقة بالعملية التعليمية.
5. اعداد التقارير الدورية على طول العام الدراسي حول البرنامج العلمي ومستوى ادائه.
6. التقييم والتقويم المستمر للبرنامج العلمي من خلال مستوى الاداء والمدخلات والمخرجات.
7. تنظيم الندوات وورش العمل التي تهتم برفع مستوى وكفاءة وتطوير مهارات جميع المنتسبين للقسم العلمي والمشاركين في العملية التعليمية والادارية.
8. الاهتمام بالاستبانة وجمع البيانات بالطرق المختلفة حول مستوى العملية التعليمية والادارية لمعرفة مدى رضى الطلاب والاساتذة والعاملين على البرنامج واداء القسم العلمي بشكل عام.

#### خامساً: مقترحات تحسين الاداء الاكاديمي (تحسين اداء البرامج العلمية الاكاديمية):

من خلال نتائج تطبيق المقياس واستقصاء الآراء ووجهات نظر طلاب الدراسات العليا بالكلية، تم استخلاص بعض النقاط والملاحظات يتطلب الوقوف عندها واخذها في الاعتبار لتحسين وتطوير البرنامج الدراسي، وفي سبيل الوصول الى برنامج تعليمي مناسب تتم متابعة تحسينه وتطويره باستمرار، يقترح الباحثان ما يلي:

1. تحديد التوزيع الزمني للفصل الدراسي وتوزيع المقررات بما يتناسب للوعاء الزمني.
2. دمج المعارف النظرية مع الخبرات العلمية التطبيقية والدراسات الميدانية.
3. مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في القدرات والاداء وتخصيص اوقات اضافية عن الوقت المحدد ان احتاج الامر.
4. تصميم مشاريع علمية مرتبطة بالمنهج التعليمي يقوم بها الطلاب لتطبيق مهاراتهم ومعارفهم في البحث والدراسة في السياق الواقعي.
5. استخدام التكنولوجيا والاعتماد عليها في تضمين المحتوى التعليمي النظري الرقمي وانشاء قاعدة بيانات عن المحتوى او المقررات التي تحتويه.
6. اعداد مصفوفات مهارية ومحاولة تنميتها باستمرار.

7. التقييم والتقويم الدوري لفاعلية البرنامج الاكاديمية ومدى ملائمته للطلاب ورضاهم عنه من خلال الاستبانة وجمع الآراء واعداد تقارير بذلك من اجل دراستها واحداث أي تعديلات واعتمادها من الجهات ذات الاختصاص.

#### سادساً. تحسين الاداء الاكاديمي لطلاب مرحلة الدراسة التمهيدية:

يتطلب هذا الجانب نوع من الدمج بين تطوير الشخصية العلمية في التخصص وادارة الوقت مع التركيز على مهارات التحصيل الاكاديمي، وفقاً للاتي:

1. توفير بيئة تعليمية ايجابية داعمة ومحفزة تشجع الطلاب على التعليم والنمو(النضج) الاكاديمي، ويشمل هذا تجهيز قاعات دراسية بمساحات مناسبة ومزودة بوسائل تعليمية حديثة تناسب هذه المرحلة.

2. الاهتمام بالدعم الاكاديمي والنفسي للتقليل من ضغوط العمل الاكاديمي والبحثي.

3. تحفيز الطلاب على اكتساب الخبرات والمهارات الاكاديمية التي تسهم في صقل الشخصية العلمية في التخصص لديهم وتنمية مهاراتهم لديهم من خلال الزامهم بحضور ورش العمل، والبرامج التدريبية، ومناقشة الرسائل العلمية، والمؤتمرات العلمية.

4. امداد الطلاب بتغذية راجعة مستمرة لتنمية مهاراتهم التدريبية والبحثية، ومحاولة ايجاد حلول مناسبة للطلبة المتعثرين من خلال التشخيص والتدخل المبكر.

5. توفير دليل يوضح كافة المعلومات عن محتويات البرنامج العلمي واللوائح المنظمة لتنفيذه، اضافةً الى معلومات عن اهمية كل تخصص للمجتمع وسوق العمل له.

6. اعداد البرامج التوجيهية للطلاب في المرحلة التمهيدية الاولى من دراستهم وقبل الشروع في مرحلة اعداد البحث.

7. ان يخضع الطالب قبل التحاقه بالدراسة الى اختبارات مهارات اللغة العربية والانجليزية، اضافةً الى ذلك اختبار شفهي يختبر مهاراته في الخطابة والعرض.

8. تعزيز التواصل الفعال مع المرشدين الاكاديميين وذلك من خلال تخصيص يوم يقام دورياً و بشكل منتظم مع الطلاب، للاستماع الى ملاحظاتهم الشفهية عن سير البرنامج الدراسي والصعوبات التي تواجههم لمناقشتها ومحاولة تقديم الارشادات لحلها.

9. التدريب على التخطيط وادارة الوقت عن طريق وضع خطط زمنية تناسب مع مدة البرنامج العلمي.

#### سابعاً. تحسين الاداء الاكاديمي في مجال البحث العلمي:

كما نوهنا في البند السابق انه يتم في المرحلة التمهيدية وقبل مرحلة البحث اكساب الطلاب العديد من الخبرات والمهارات الاكاديمية والمهنية غير ان اهمال الطلاب وعدم الجدية في الالتزام بها يترتب عليه عدم الاستفادة منها بالشكل المطلوب، ذلك الامر قد يشكل تحدي وضغط نفسي

كبير للطالب عند الشروع في اعداد البحث اضافةً الى استنزاف الكثير من الوقت، وهذا ما لاحظناه تحديداً من اجابات الطلاب على اسئلة المقياس. لذلك يرى الباحثان اقتراح عدد من النقاط التي تسهم التحسين والتطوير في هذا المجال، وهي:

1. حضور دورات تدريبية الزامية في الموضوعات التالية:  
طرق البحث والكتابة العلمية الصحيحة . صياغة مقترح الخطة البحثية للرسالة . التدريب المكتبي على ادوات البحث والتوثيق وكيفية ادارة المراجع وتنسيقها . التمكن من اتقان البرامج الالكترونية كتحليل البيانات SPSS أو MATLAB وغيرها من التطبيقات . التدريب على اعداد الاستبيانات والمقاييس الالكترونية لجمع البيانات . صياغة الاوراق البحثية . ادارة الوقت وانجاز الخطة البحثية.

2. انشاء وتفعيل الحيوية الرقمية للطالب (كونه مشروع باحث مستقبلي) على منصات البحث العلمي المختلفة (موقع الجامعة . Googol scholar وغيرها).

3. اصدار النشرات التي تركز على البحوث ذات الهدف البحثي المميز والجديد على الساحة العلمية.

4. دعم وتمويل المشاريع البحثية ذات الطابع الخدمي في اطار خدمة المجتمع وخطة التنمية للوطن.

5. تصميم نماذج اكاديمية ذات طبيعة مرنة لتناسب طبيعة كل تخصص يتدرب من خلالها الطالب قبل الخوض في مرحلة البحث العلمي.

**ثامناً. تحسين الاداء الاكاديمي في مجال البيئة الاكاديمية والتعليم:**

تعد البيئة الاكاديمية والبنية التحتية المتمثلة في القاعات الدراسية والمعامل وتجهيزها بالاجهزة والمعدات التعليمية المدعومة بالحدثة والجودة العالية من اهم الركائز المحفزة والداعمة للحصول على تعليم جيد، ويقترح الباحثان في هذا الجانب ما يلي:

1. توفير مكان وقاعات خاصة مجهزة بالتقنيات المطلوبة كأجهزة الحاسوب ومعدات العرض الالكتروني المناسبة لكل قسم علمي.

2. الاهتمام بالمعامل وتجهيزها بالأجهزة والمعدات المعملية التي تواكب احدث التقنيات وتزويدها بالمواد التشغيلية.

3. تخصيص قاعة خاصة بالمكتبة لطلاب الدراسات العليا مجهزة بالخدمات المكتبية الالكترونية.

4. توفير المكتبة الرقمية بمكتبة الكلية والجامعة وربطها بموقع الجامعة والكلية الالكتروني، تحتوي على اكبر عدد من الكتب والمراجع، والدوريات، والرسائل العلمية، وتجهيزها بالاجهزة الحاسوبية واجهزة العرض المربوطة بالشبكة الدولية.

5. تيسير سبل الحصول على الكتب، والمراجع، والاوراق البحثية غير المجانية والموجودة على مواقع الجامعات او المجلات والدوريات العلمية العالمية.
6. تطوير المنظومات الرقمية بمواقع الالكترونية بالجامعة، وتزويدها بكافة البرامج والتطبيقات التشغيلية في مختلف انواع المعارف، وتسهيل اليات الوصول اليها وبأدوات بسيطة كالهاتف النقال مثلاً.

النتائج المتوقعة من تطبيق مقترحات التصور:

يتوقع الباحثان من تطبيق التصور نتحصل علي النتائج التالية:

- نجاح رؤية ورسالة واهداف الجامعة في تحقيق مخرجات وكوادر علمية ذات كفاءة عالية
- تحسين الاتجاهات نحو الدراسات العليا وزيادة اقبال الطلاب نحو متابعة الدراسة فيها.
- لو فعل مكتب الدعم النفسي الاكاديمي داخل الكليات الطلاب سوف يتمتعون بصحة نفسية جيدة وتصبح لديهم قدرة أفضل علي إدارة الضغوط ومستوي اداء اكاديمي جيد ونجاحا كاديمي محقق.
- يؤذي الدعم النفسي الاكاديمي المنظمالي زيادة الإبداع والابتكار العلمي والمشاركة المجتمعية للطلاب.
- ملائمة تخصصات الكوادر العلمية المخرجة لمتطلبات سوق العمل وحل مشاكل البيئة المجتمعية المحيطة.
- توفير بنية تحتية داخل الكليات ملائمة من قاعات، معامل، مكتبات، إنترنت وكوادر تدريس مؤهلة ومخرجات ذات كفاء علمية عالية.
- تصعب الكليات ذات قدرة علي التنافس العلمي لزاوية التوصيات

من اجل تحقيق التصور الذي تم اقتراحه بجوانبه المختلفة، يوصي الباحثان بالاتي:

1. تفعيل مكتب الارشاد الاكاديمي وجعله وحدة او مكتب ضمن الهيكل التنظيمي للكلية والجامعة ويُمثل بمنسق لكل قسم علمي.
2. تفعيل مكتب الاسناد والدعم النفسي وجعله وحدة او مكتب ضمن الهيكل التنظيمي للكلية والجامعة ويُمثل بمنسق لكل قسم علمي.
3. الاستفادة من المقترحات التي تضمنها التصور المقترح في هذا البحث من اجل صياغة الاهداف الاجرائية للخطط الاستراتيجية بالكليات والجامعة.
4. تضمين مقترحات التصور المقترح في رؤية ورسالة الدراسات العليا بالجامعة.

5. ان كل جانب من جوانب التصور المقترح وكل نقطة من النقاط الواردة فيه تمثل موضوع بحثي يسهم في اثناء هدف هام يرتبط بمستقبل الوطن وابنائنا الا وهو موضوع البحث العلمي وتكوين كوادره.

#### المراجع:

- 1) ابراهيم موسى الجعافرة (2016)، مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوتر بالأكاديمية لدى طلبة جامعة موته (رسالة ماجستير غير منشورة)، السعودية
- 2) احمد محمد عراقي (2013)، اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب (رسالة ماجستير)، كلية التربية جامعة ام القرى.
- 3) احمد صالح الزهري (2018)، الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العلمية، ع(9).
- 4) اسماعيل محمد ضمور (2009). الضغوط النفسية عند الاطفال، مجلة الطفولة العربية، الكويت، ع (30) .
- 5) اشرف ابراهيم الفرار (2009): الضغوط الاكاديمية والتوجهات وعلاقتها بمهارة ادارة الوقت لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، بور سعيد، مصر، (6).
- 6) ايمن العواري (2005): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- 7) بشرى اسماعيل (2004)، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة انجلو مصرية، مصر.
- 8) بشرى اسماعيل محمد (2008)، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من نمط القيادة واساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من القادة الاداريين، مجلة التربية، جامعة الزقازيق ع (9).
- 9) بشير ابراهيم الحجار، ونبيل دوفان (2005)، الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة، مجلة الجامعة الاسلامية، ع(2).
- 10) جابر عبدالحميد وعلاء كفاقي (1989)، معجم علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 11) جمعة مسعود شلوف (2004)، مدى فاعلية العلاج بالمعنى في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة (اطروحة دكتوراة)، كلية الآداب جامعة المرقب.
- 12) حنان فرج أبو شعالة (2023): الضغوط النفسية وعلاقتها بتدين التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية الآداب جامعة مصراته، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، ليبيا، السنة التاسعة، المجلد التاسع، ع(23)

- 13) حنفي محمد (2007)، الانجاز والسلوك وفاعلية التعاطف لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة، رابطة كلية التربية الحديثة، السنة 21، ع(66).
- 14) رائدة ارشيد الخالدي (2011)، مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية، الاردن.
- 15) رائدة أرشيد الخالدي(2011): مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير، "غير منشورة"، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- 16) رجب عوض (2000)، ضغط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)، المكتبة الجامعية، مكة المكرمة.
- 17) زيد محمد (2001)، الاحتراق النفسي (ضغوط العمل) اسبابه .علاجه، كلية التربية الخاصة، الرياض.
- 18) سارا جراير (2000)، من اجل ادارة الضغوط بنجاح، دار الخليج، بيروت.
- 19) سميرة محمد اللحائي (2012): قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغوط النفسية لدي عينة من طالبات جامعة ام القري. رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب والعلوم الإدارية جامعة ام القري
- 20) أمينة سواسي (2019): الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبة المتزوجة (رسالة ماجستير)، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد قمة لخضر الوادي.
- 21) - عبدالحكيم المساعيد و تامر حسن (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها، مكتبة الحامد للنشر والطباعة.
- 22) عبدالفتاح الخواجة 2010 الإدارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية عمان دار البداية
- 23) علي عسكر (2003)، ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط 3، القاهرة.
- 24) غادة يوسف احمد (2010): الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبات العاب القوى في ضوء الجنس ونوع المسابقة. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر بجامعة حموان. (2)
- 25) غرم عبد الر زاق الغامدي(2015) الضغوط النفسية وعلاقتها التحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطالب السعوديين البعثي بجامعة أور يفون الولايات المتحدة الأمريكية، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع(2).
- 26) فاروق السيد عثمان(2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط.

- (27) فاطمة القواسمة (2013)، الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- (28) لطيفة حسني الكندري(2008): أصول التربية، مكتبة الفالح الكويت ، ط.1
- (29) لمياء جلال (2002)، متطلبات تحقيق الدعم الاجتماعي المستدام لمرضى الكبد، المؤتمر العلمي السنوي،(18)
- (30) هالة خير اسماعيل (2014). فعالية الارشاد الانتقائي في خفض الضغوط الاكاديمية لدى طالبات الجامعة، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق. ع (85).
- 31) Kwaah C. Y. ,Essilfie G. (2017), Stress and coping strategies among distance education student at the university of cafe cost / Ghana Turkish. On line Journal of Distance Education, p120.
- 32) Soom M.L. & Yunjin O. (2017), The Mediation of perceived in the relationship between academic stress and the depressive symptoms among visual impairments, Journal of visual impairments 8 Blindness 13.
- 33) Wilks S. E. , Spivey C. A. , (2009). Resilience in undergraduate social work student social support and adjustment to academic stress social work education, 29 Dol: 10 – 1080 / 02615470902912243.
- 34) Wuthrich V. M. , Lagiello T. & Azzi V. (2020). Academic stress in the final years of school : A systematic Literature Review Child Psychiatry & Human Development, p 51.
- 35) الخطة الاستراتيجية جامعة سبها .
- 36) الخطة الاستراتيجية كلية العلوم جامعة سبها .
- 37) الخطة الاستراتيجية للدراسات العليا جامعة سبها .
- 38) وثيقة مركز ضمان وجودة واعتماد مؤسسات التعليم العالي بشأن معايير ومؤشرات اداء مؤسسات التعليم العالي الاصدار الاخير.