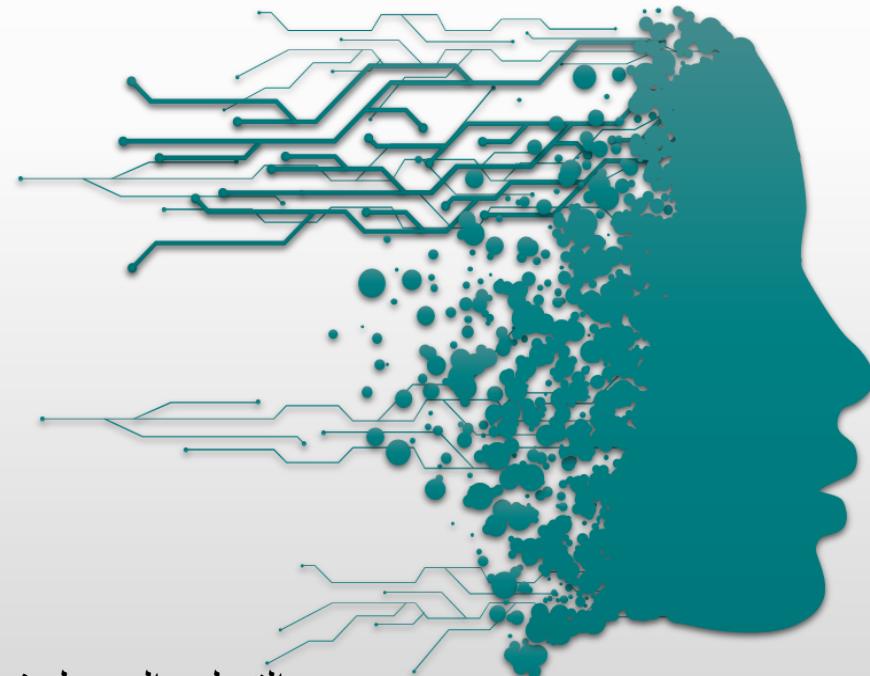




الإحاطة النفسية في الجامعات بين المقاربة الإنسانية والابتكار الرقمي

تجربة جامعة قرطاج

نسرين بن خليفة
أخصائية نفسانية رئيس
معالجة نفسانية
كاتبة مؤسسة



دور القبول والتسجيل في تحسين التصنيف العالمي للجامعات 18-19-20 ديسمبر 2025 يasmine hamamet

المشكلة العالمية

ارتفاع الضغوط النفسية في الجامعات

تواجه الجامعاتاليوم بما فيها جامعة قرطاج تحديات متزايدة تتعلق بالصحة النفسية للطلبة نتيجة



الضغط الأكademية

والضغط الاجتماعية

والضغط الاقتصادية والثقافية



ما يؤثر بشكل مباشر على توازنهم النفسي وقدرتهم على التكيف داخل الوسط الجامعي.



الوضع في جامعة قرطاج

عوامل الضغط لدى الطلبة



هذه العوامل تؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب لدى الطلبة وتزيد من احتمالية ظهور سلوكيات خطيرة

لدى اعتمدت جامعة قرطاج منظومة شاملة للإحاطة النفسية تجمع بين الجانب الإنساني والابتكار الرقمي



رؤيه جامعة قرطاج

دمج المقاربه الإنسانيه والابتكار الرقمي

الدعم الإنساني

القائم على

الإصغاء

والإرشاد

والمتابعة النفسية

✓ هذا التكامل يضمن

استمرارية الإحاطة

النفسية والحد من التأخر

الأكاديمي وتعزيز

الرفاهية العامة للطلبة

والابتكار الرقمي

الذى يسمح

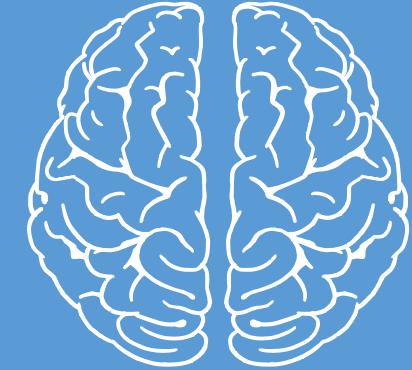
برصد المؤشرات

المبكرة للصعوبات

النفسية وتوجيه

التدخلات بشكل فعال.

الأساس العلمي للبرنامج



- ❖ بحوث تهدف إلى فهم ومعالجة الإشكاليات النفسية والأكاديمية لدى الطلبة
- ❖ لتحديد الاحتياجاتهم النفسية بدقة وربطها بمساراتهم الأكاديمية

❖ تدعم وضع استراتيجيات لتحسين جودة التعليم العالي وتعزيز بيئة تربوية ملائمة وقوية خدمات الإحاطة والمرافقة النفسية.

الدراسة الأولى

01

الضغط النفسي وتعاطي المواد المخدرة لدى الطلبة

الانتقال من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي قد يزيد من مستوى الضغط النفسي لدى الشباب و يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية مثل **القلق والاكتئاب والسلوكيات الخطرة** كاستهلاك المواد ذات التأثير النفسي.



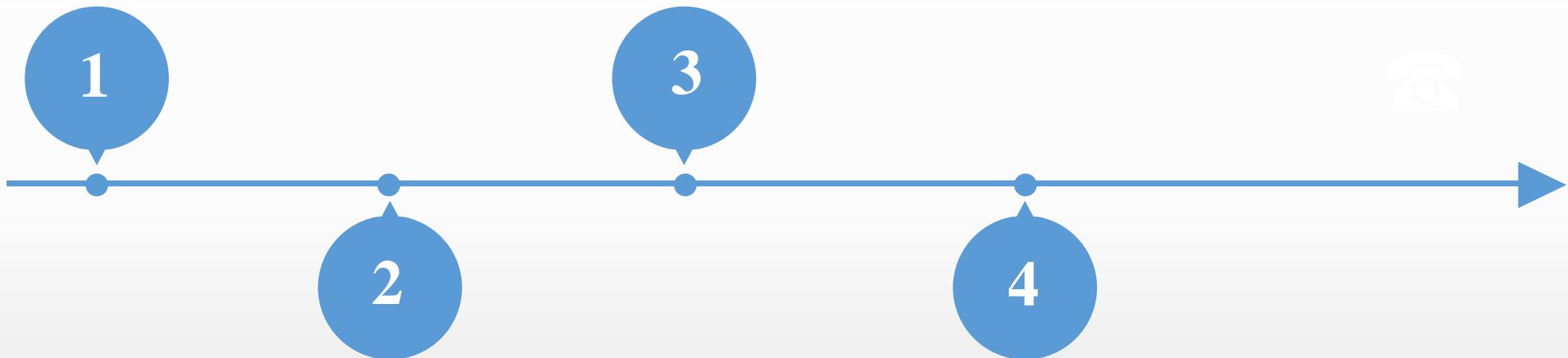
كما أن **الضغط الأكاديمي** (الامتحانات) يمكن أن يمثل عامل محفز لتعاطي المخدرات.

- تهدف الدراسة إلى تحليل العوامل النفسية والاجتماعية التي تساهم في هذا السلوك، لفهم أفضل لآليات التكيف لدى الطالبة ودعم صحتهم النفسية.



اعتمدت الدراسة
تصميماً وصفياً كمياً،

شملت العينة 156 طالباً.



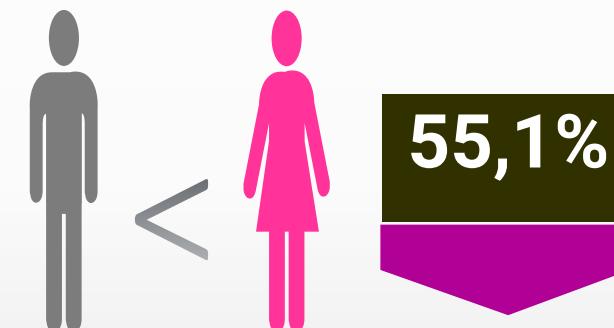
جامعة قرطاج



يعيش **78.2%** منهم بعيداً عن ذويهم للدراسة.

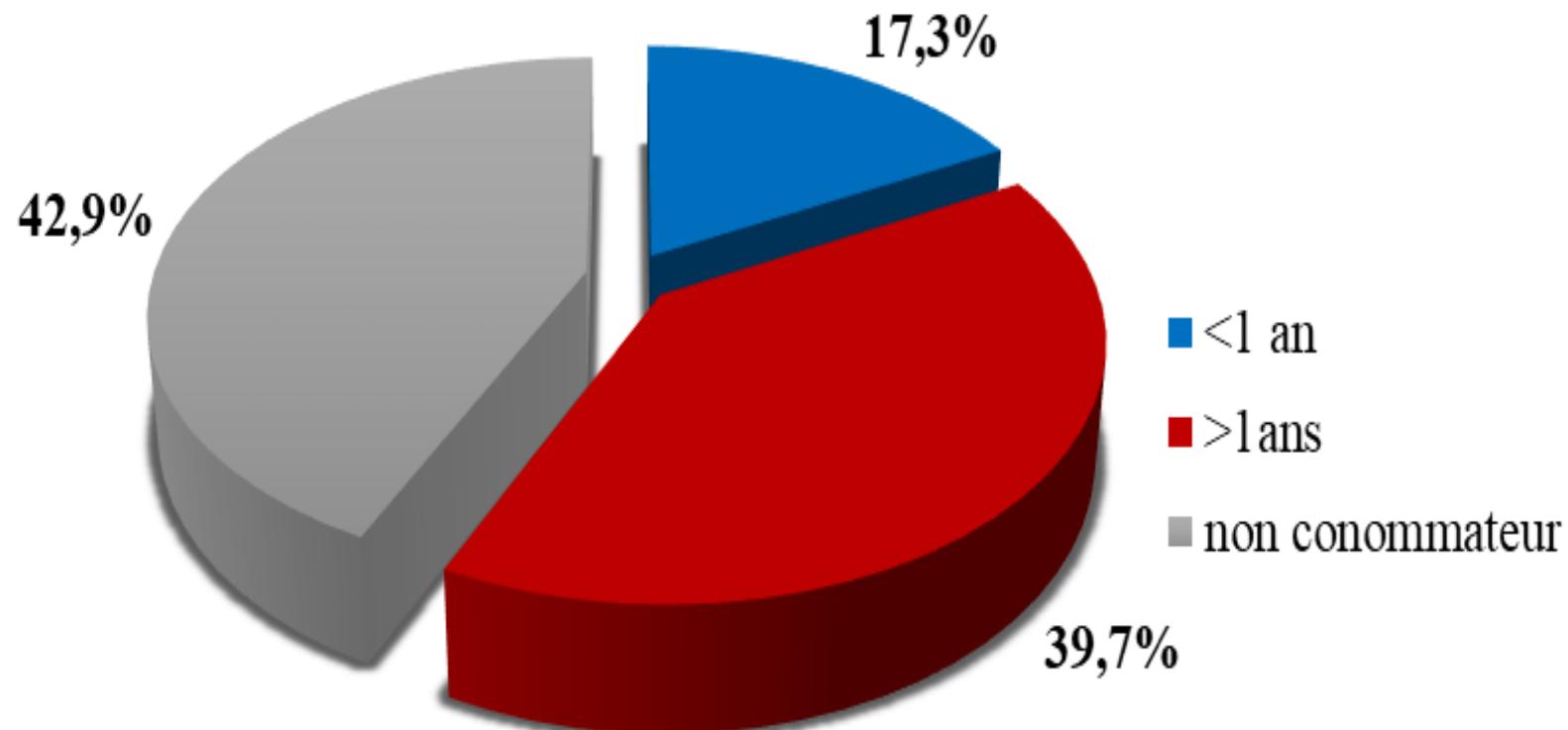
هذا يعني وحدة ومسؤوليات جديدة ومشاكل في

التأقلم



70.5% من المشاركين دون 25 سنة

من بين المشاركين **42.9%** لم يسبق لهم تعاطي المخدرات مطلقاً، في حين أن **39.7%** منهم يتعاطونها منذ أكثر من سنة.



توزيع المشاركين حسب مدة تعاطي المخدرات (عدد العينة = 156)

توزيع المشاركون حسب نوع المخدر المستهلك (عدد العينة = 89)

	Effectif	Pourcentage (%)
Cannabis	61	68,5
Cocaïne	40	44,9
Solvants (dissolvants ; colles ; éther ; essence) : utilisés en inhalation	35	39,3
Opium	7	7,9
Héroïne	4	4,5
Antiparkinsoniens de synthèse (ARTANE°)	2	2,2
Antiépileptiques (VALIUM, RIVOTRIL, et les barbituriques).	1	1,1



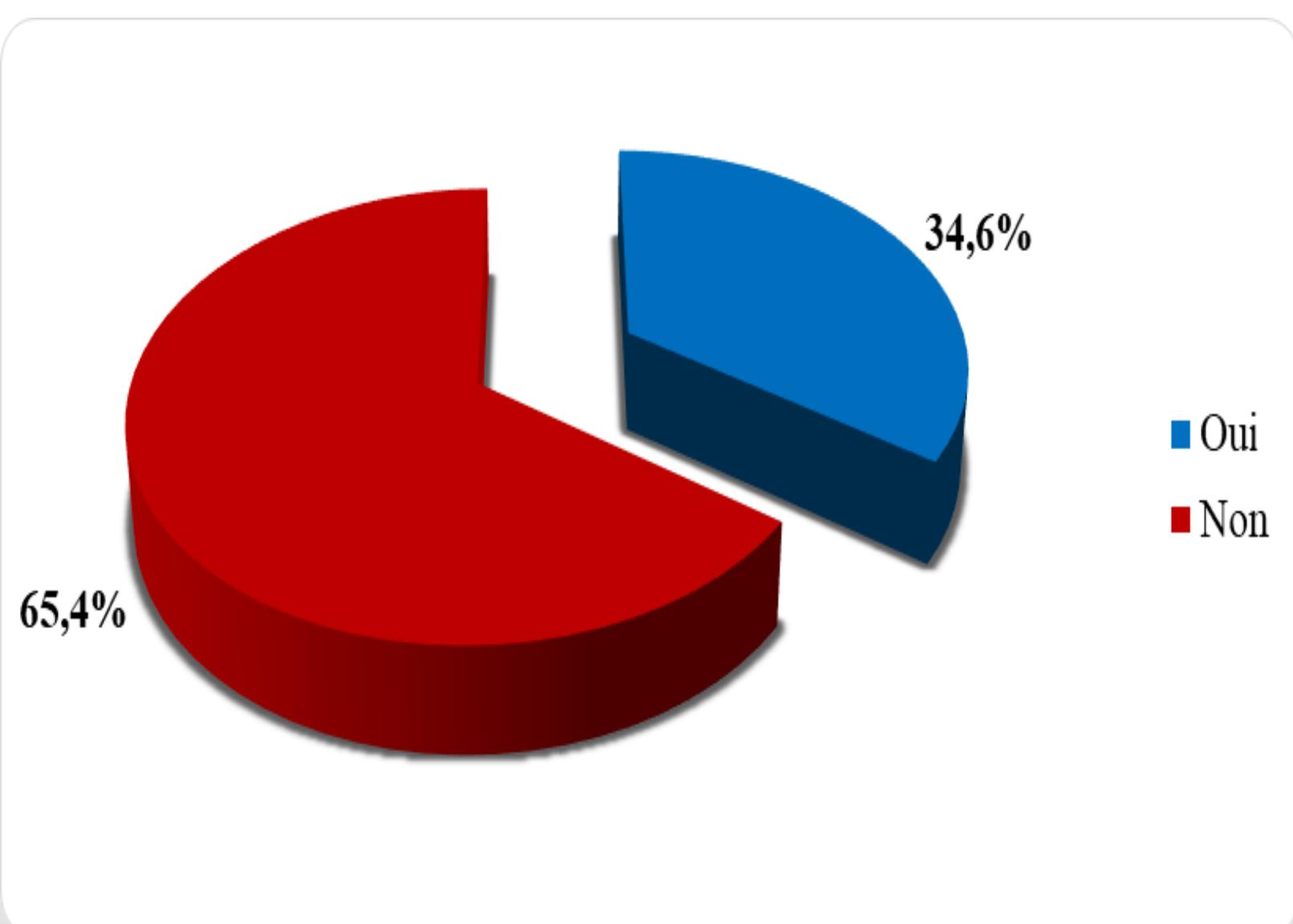
أكثر المخدرات استهلاكاً هي القتب الهندي (٪68.5) يليه الكوكايين (٪44.9) والمذيبات (٪39.3)

توزيع المشاركون حسب التأثير المرجو من تعاطي المخدرات (عدد العينة = 89)

	Effectif	Pourcentage (%)
Le de bien être	69	77,5
Sensation d'euphorie	51	57,3
Lutter contre la sensation de fatigue	31	34,8
Consommation à visée auto thérapeutique	25	28,1
La force physique et psychique	21	23,6
L'aisance idéative et verbale	16	18

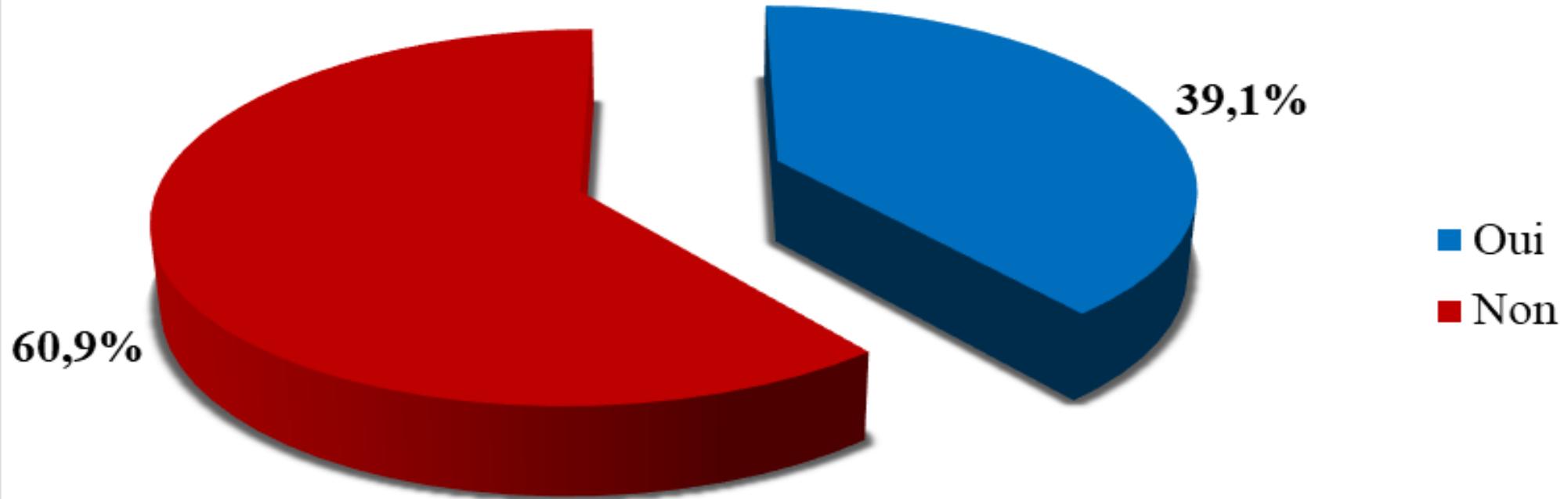
الأسباب الرئيسية لتعاطي
المخدرات

البحث عن الشعور بالراحة النفسية
(77,5%) well being
والرغبة في تجربة النشوة
(57,3%) euphoria



توزيع المشاركين حسب صعوبات التركيز (عدد العينة = 156)

طالب من بين كل ثلاثة يواجه صعوبات في التركيز في المحاضرات والمراجعة، و 50% منهم يقولون إنهم يشعرون بالتعب المستمر.



الشكل 3 : توزيع المشاركين حسب مستوى الشعور بالتهيج والعدوانية (عدد العينة = 156)

مستوى الضغط النفسي وفق مقياس Cunggi



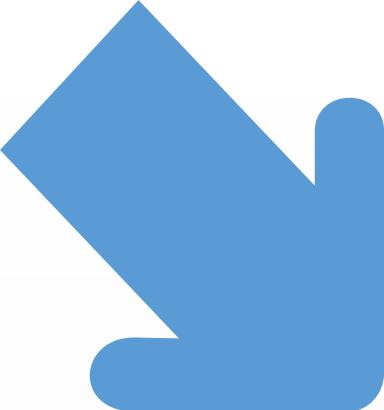
الارهاق %50

الكمالية

perfectionnisme:
28,2%

اضطرابات
النوم
27.5%

تم تصنيف نحو 43.6% من الطلبة على أنهم يعانون من ضغط نفسي مرتفع جداً، بينما 56.4% يُصنفون كأقل توتراً.
الامتحانات المتواصلة و الدروس المكثفة والخوف من الرسوب كلها عوامل تجعل الطالب يعيش ضغطاً يومياً يفسر هذه الأرقام.



الضغط النفسي :

نستنتج:

الجوء العديد من الطلبة إلى المخدرات هي محاولة تخفيف آثار الضغط النفسي، خصوصاً في بيئة أكاديمية متطلبة هذا يعكس أن المشكل ليس في المادة نفسها بل في كيفية إدارة الضغط.

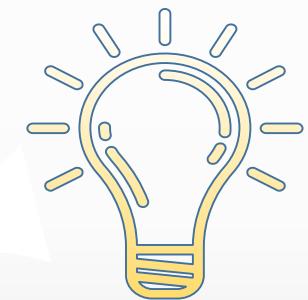
و بالتالي فإن استهلاك المخدرات هي استراتيجية مواجهة (coping) للضغط النفسي.

ما تم اتخاذه من استراتيجيات فعالة لمساعدة الطلبة في عملية الإقلاع عن المخدرات :

تنظيم أيام توعية لتطوير مهارات التواصل لا سيما فيما يتعلق بالسلوكيات الإدمانية

ورشات تكوين حول إدارة الضغط النفسي وحل النزاعات في الإطار التعليمي

تنظيم دورات حول آثار المخدرات والمضاعفات الجسدية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بها.





العلاجات النفسية

- ✓ العلاج المعرفي السلوكي cognitive behavioral therapy CBT
- ✓ المقابلة التحفيزية The motivational interviews

"طالب قال أنه يلجأ لـ الاستهلاك مادة معينة كلما شعر بالضغط أثناء السنة الجامعية . بعد جلسات المقابلة التحفيزية وفرنا له برنامج متابعة فردية ونجح خلال شهرين في تخفيف الاستهلاك والتحكم في المحفزات.

كما أنه كان يعاني من نوبات توتر قبل الامتحانات وبعد 3 جلسات تدريب على تقنيات التنفس وتنظيم الوقت تحسن تركيزه وتمكن من اجتياز امتحاناته دون نوبات هلع"

02

الدراسة الثانية

إِبْرَازُ الذَّاتِ لِدِي طَلَبَةٍ



إِبْرَازُ الذَّاتِ

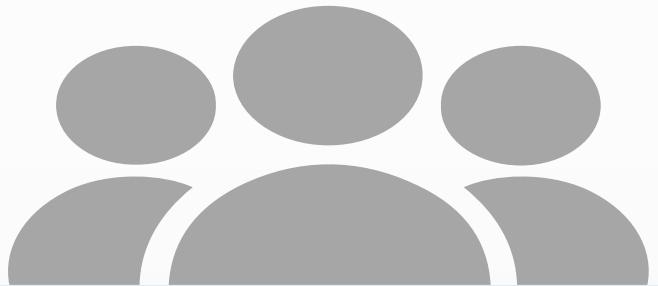
مهارة ضرورية لتبني موقف بناء والدفاع عن المعتقدات والحقوق مع البقاء صادقاً مع الذات.

قول ما يفكر فيه الفرد ويشعر به دون عدوائية أو استسلام، بهدف الحفاظ على العلاقات الشخصية أو تحسينها

التعبير عن آرائه ورغباته ومشاعره بطريقة واضحة ومحترمة مع مراعاة وجهات نظر ومشاعر الآخرين

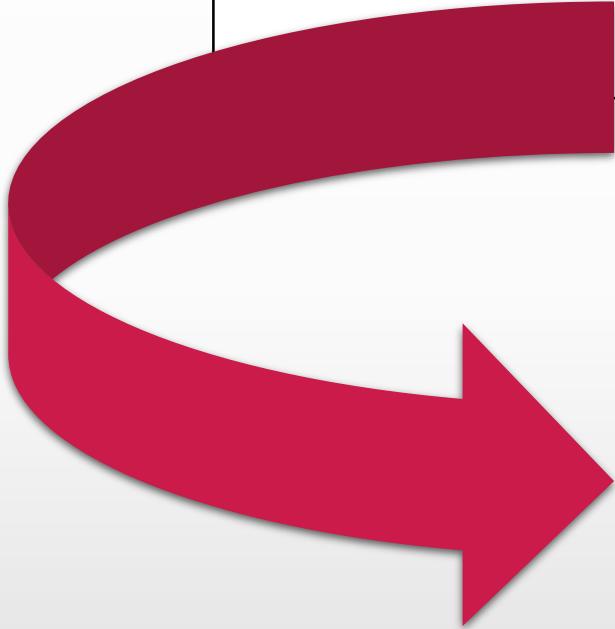


عدم القدرة على إبراز الذات



ترتبط غالباً بموافق من **التوتر العاطفي** أو **الخلاف**، حيث يتخذ العديد من الطلبة وضعية دفاعية في مواجهة الضغوط الاجتماعية أو الدراسية.

نقص إبراز الذات هو ليس مجرد مفهوم... هو طالب يخاف أن يسأل الأستاذ أو يعجز عن حل خلاف بسيط



تلعب مهارة إبراز الذات دوراً حاسماً في **إدارة هذا الضغط النفسي**.
فالطالب القادر على إبراز ذاته يكون أقل قلقاً ويحتفظ بعلاقات شخصية
أكثر إيجابية.

وتؤثر هذه المهارة على ثلاثة مستويات:

السلوكي (قدرة الفعل)

والمعرفي (صورة الذات)

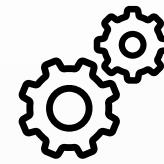
والعاطفي (تقدير الذات)

تحليل البيانات

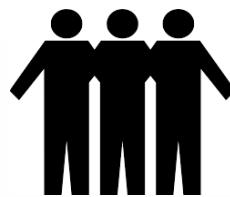
الدراسة
وصفيّة كمية



أداة القياس:
استبيان،
ومقاييس
Rathus
المختصر لإبراز
الذات (RAS)

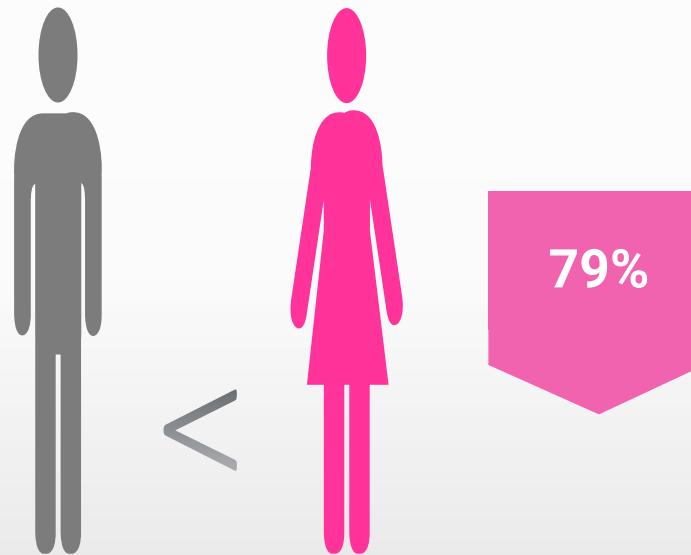


العينة:
100 طالب



تحليل البيانات
باستخدام
برنامج SPSS
الإصدار 26





٨١٪ من الطلبة تترواح أعمارهم بين ٢٥ و٢٠ عاماً

٦٠٪ من الطلبة يعيشون بعيداً عن ذويهم

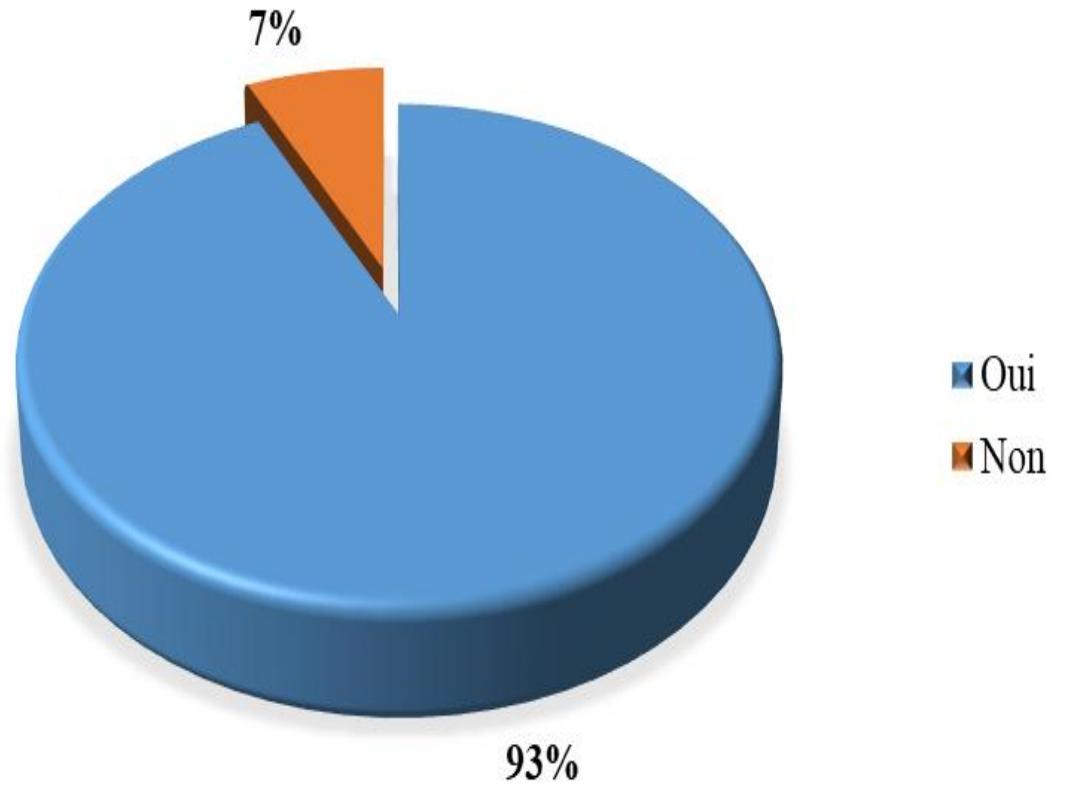


جامعة قرطاج

الجدول 3: توزيع المستجيبين حسب العوائق المرتبطة بعدم القدرة على إبراز الذات

	Effectif	Pourcentage (%)
Retrait social	72	72
Échec socio-professionnel	70	70
Comportement de dépendance	54	54
Évitement des situations de concurrences	34	34

يربط **%72** من الطلبة نقص القدرة على التعبير عن الذات بالعزلة الاجتماعية، في حين يرى **%70** أنه يرتبط بالفشل على الصعيدين الأكاديمي والمهني.

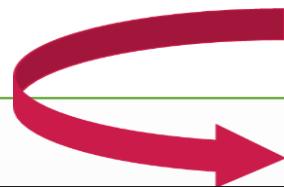


الشكل 4: توزيع المستجوبين حسب العلاقة بين نقص مهارة إبراز الذات والصعوبات خلال الدراسة الجامعية

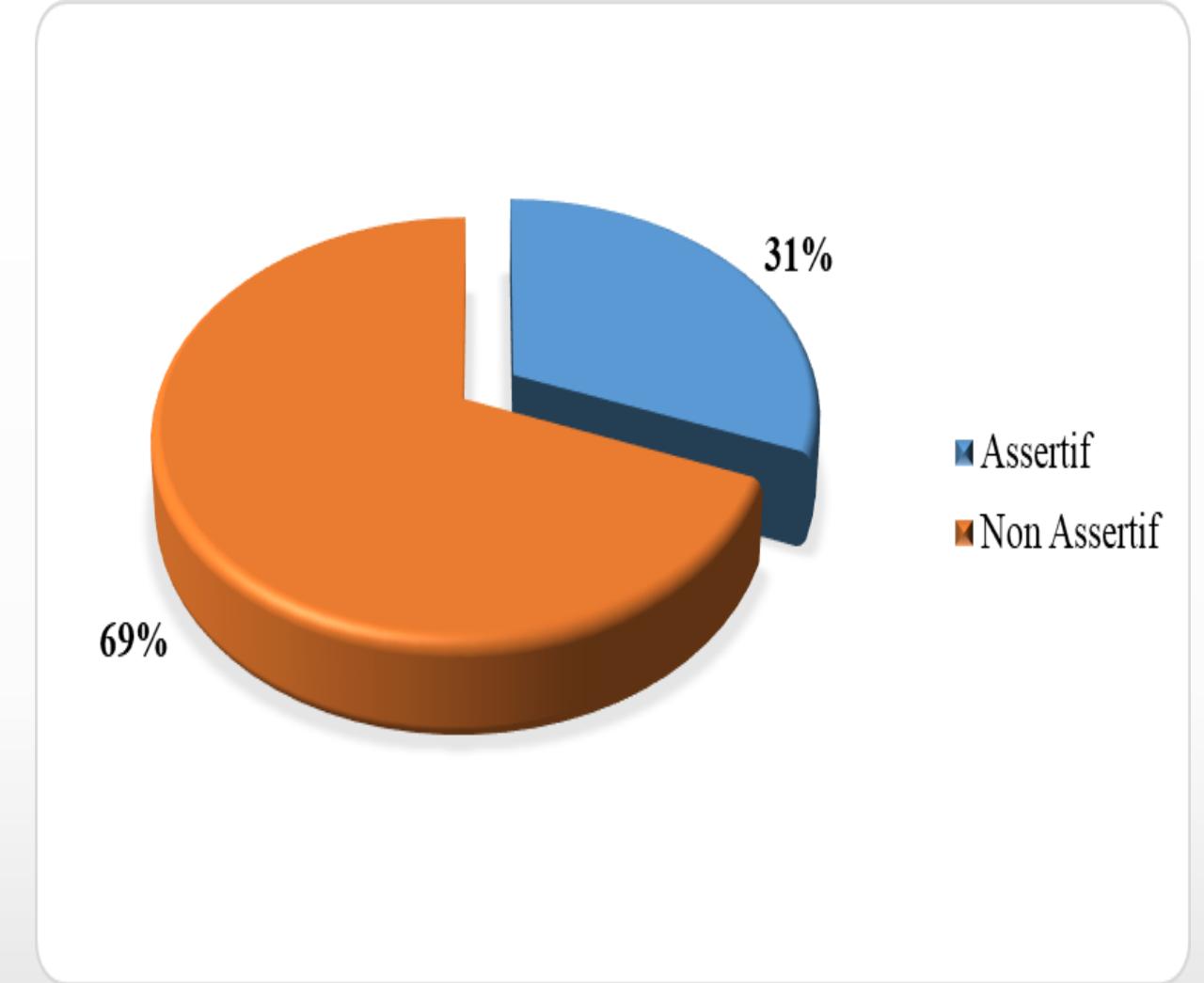
يرى **%93** من المشاركين أن نقص القدرة على ابراز الذات له تأثير مباشر على صعوباتهم الأكademية.

يؤدي نقص مهارة إبراز الذات لدى الطلبة إلى آثار سلبية على رفاهيتهم وأدائهم. ويعُد تعزيز هذه المهارة عبر التكوينات والأنشطة التعاونية والمرافقية النفسيّة المتخصصة أمرًا حيوياً لمساعدة الطلبة على إدارة التوتر وتحقيق النجاح.

من الطلبة يتمتعون بمستوى منخفض من القدرة على ابراز الذات. **%69**

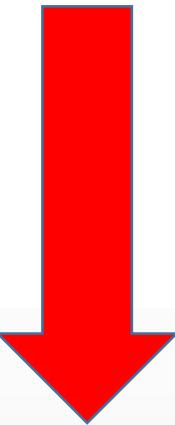


- تشير نتائج مقياس **Rathus** إلى أن غالبية الطلبة المشاركون يظهرون درجات منخفضة في ابراز الذات، مما يعكس نقصاً في هذه المهارة.
- وتلعب هذه القدرة دوراً أساسياً في إقامة علاقات متوازنة من خلال تواصل إيجابي وهادئ وفعال.
- وتكون هذه المهارة مفيدة بشكل خاص في البيئة الجامعية، حيث تسهم في النجاح الأكاديمي وكذلك في المجال المهني.



الشكل 5: توزيع المستجيبين حسب مستوى مهارة ابراز الذات
Echelle de Rathus

٦٠٪ من الطلبة يعيشون بعيداً عن ذويهم بسبب الدراسة.



نستنتج أن الانتقال إلى الجامعة يعزز الاستقلالية، لكنه قد يسبب صدمة انتقالية نتيجة
البعد عن العائلة والشعور بالوحدة.

ترتبط عدم القدرة على إبراز الذات لدى غالبية الطلبة الذين شملتهم الدراسة بعواقب
سلبية مثل الانعزال الاجتماعي والفشل الأكاديمي والمهني.

تنظيم حملات توعية لتشجيع الطلبة على الاتصال بمكتب الإحاطة النفسية بشكل استباقي وليس فقط عند مواجهة صعوبات.

ورشات وتدريبات حول إدارة العواطف وال التواصل الحازم وإبراز الذات.

ما قمنا باتخاذه

تنفيذ تمارين عملية لإدارة التوتر: دمج تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا **Mindfulness** ضمن البرامج الطلابية لتحسين إدارة الضغط النفسي والقلق.

تعزيز المرافقة النفسية: تقديم برنامج متابعة نفسي منظم يشمل جلسات منتظمة للطلبة ذوي الصعوبات.

مثال :

طالبة كانت تجد صعوبة كبيرة في التعبير عن رأيها داخل مجموعات العمل.

بدأت معها بـ **Cognitive Behavioral Therapy CBT** لإعادة هيكلة الفكرة السلبية: "سأخطئ إذا تحدثت".

ثم عبر العلاج العاطفي **Emotion-Focused Therapy EFT** تعرفت على الشعور الأساسي وهو خوفها من الرفض.

بعد ذلك استعملنا تقنية من **Acceptance and Commitment Therapy ACT** لتعلم تقبّل هذا الخوف دون أن يتحكم فيها.

ودربناها على تمرين **Mindfulness** قبل المشاركة لتصفية التركيز وتهيئة الانفعال.

وأخيراً اكتسبت مهارة التواصل الحازم من **Dialectical Behavior Therapy DBT** للتعبير عن رأيها بهدوء وثقة.

في غضون بضع أسابيع أصبحت تشارك بانتظام وتقود عمل مجموعتها دون تردد.

03

الدراسة الثالثة

انتشار اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ADHD لدى الطلبة

يُعدّ اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط اضطراباً عصبياً تطورياً يتميز بثلاثة أعراض رئيسية: قلة الانتباه والاندفاعية وفرط النشاط.

ADHD

ويتجلى هذا الاضطراب في **التشتت الذهني والأخطاء** الناتجة عن قلة الانتباه والنسيان المتكرر والميل إلى **المماطلة**.



• حسب منظمة الصحة العالمية متوسط انتشار ADHD لدى البالغين يبلغ 3.4%.



Organisation
mondiale de la Santé

• في الولايات المتحدة، يُقدر أن اثنين من كل خمسة طلبة يعانون من هذا الاضطراب أو

مشكلة تعلمية مرتبطة.



• يمكن أن يؤدي ADHD إلى تأثيرات متنوعة. غالباً ما يرتبط بزيادة استهلاك المواد النفسية مثل الكحول والتبغ والمخدرات بالإضافة إلى الانحرافات في سلوكيات خطرة جنسياً





جامعة قرطاج



استبيان

مقياس التقييم الذاتي للبالغين

Adult ADHD Self-
Report Scale

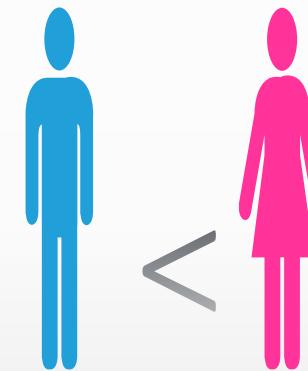


منهجاً كميّاً وصفيّاً



100 طالب

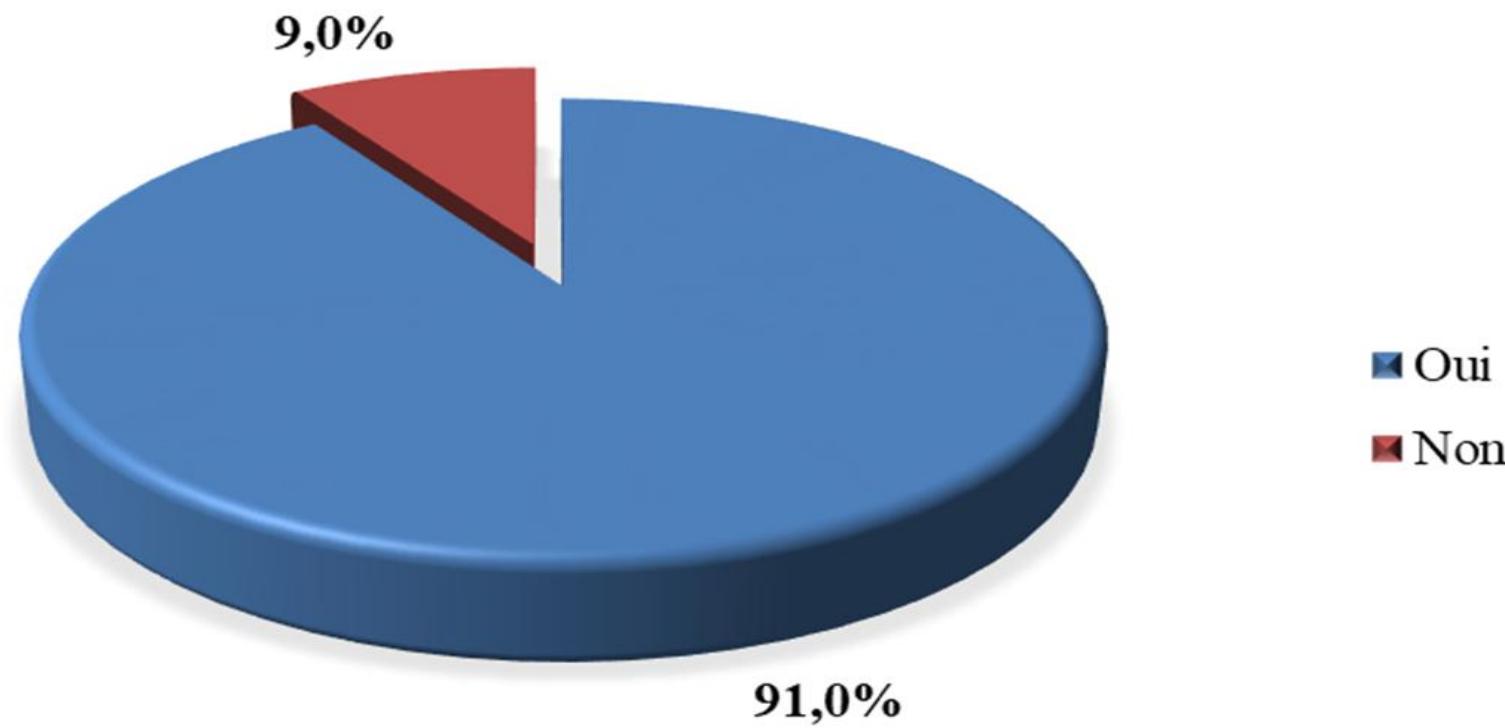
جامعة قرطاج



86%

يعيش **43.5%** من المشاركون في سكن جامعي
بينما يعيش **31.5%** منهم بمفردهم

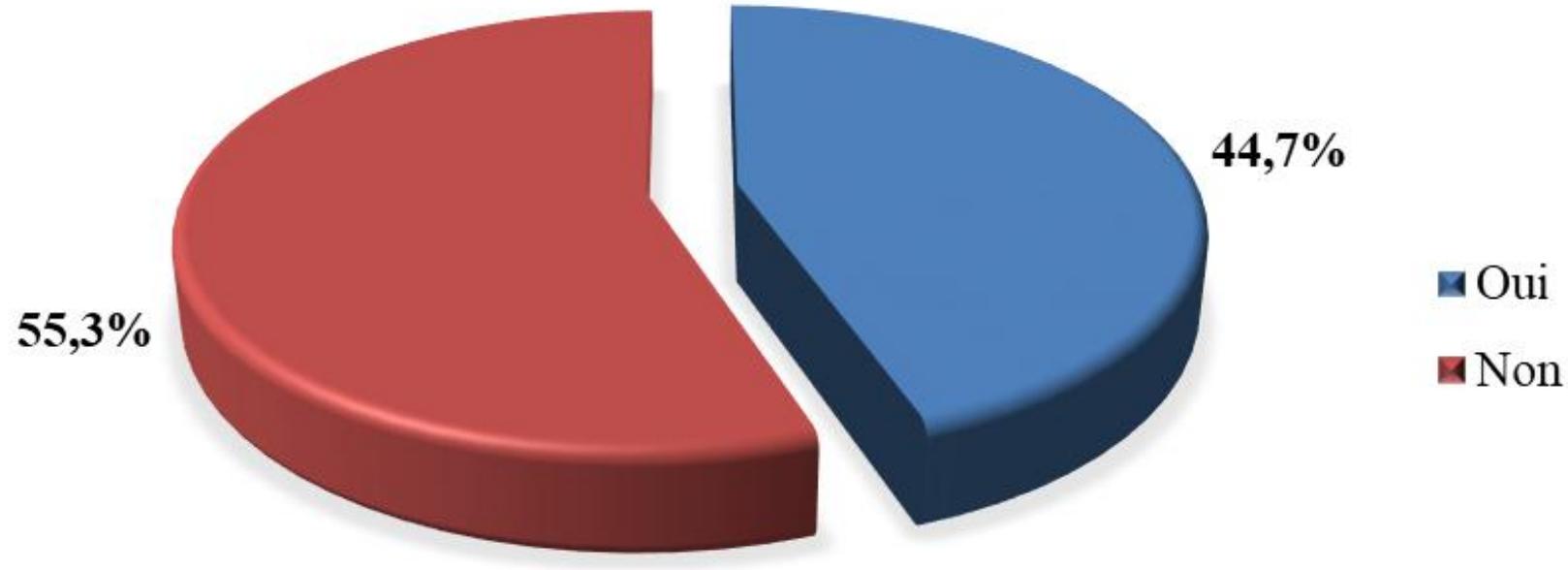
الشكل 6 : توزيع الطلبة الذين أبلغوا عن صعوبات في متابعة دراستهم الجامعية (150)



جدول 4: توزيع الطلاب حسب أسباب الصعوبات في متابعة الدراسة الجامعية

	Effectif	Pourcentage (%)
Des absences récurrentes dans les cours et les ED	112	74.5
Des absences récurrentes dans le milieu de stage	4	2.5
Charge de travail élevée	20	13.5
Changement dans le milieu	80	53.33

من بين الطلبة الذين أبلغوا عن صعوبات في متابعة دراستهم الجامعية ($136 = 91\%$)، كانت غياباتهم المتكررة السبب الرئيسي المذكور $74,5\%$. كما تم الإشارة إلى عوامل أخرى مثل التغييرات في مكان الإقامة $53,33\%$ والعبء الدراسي المرتفع $13,5\%$

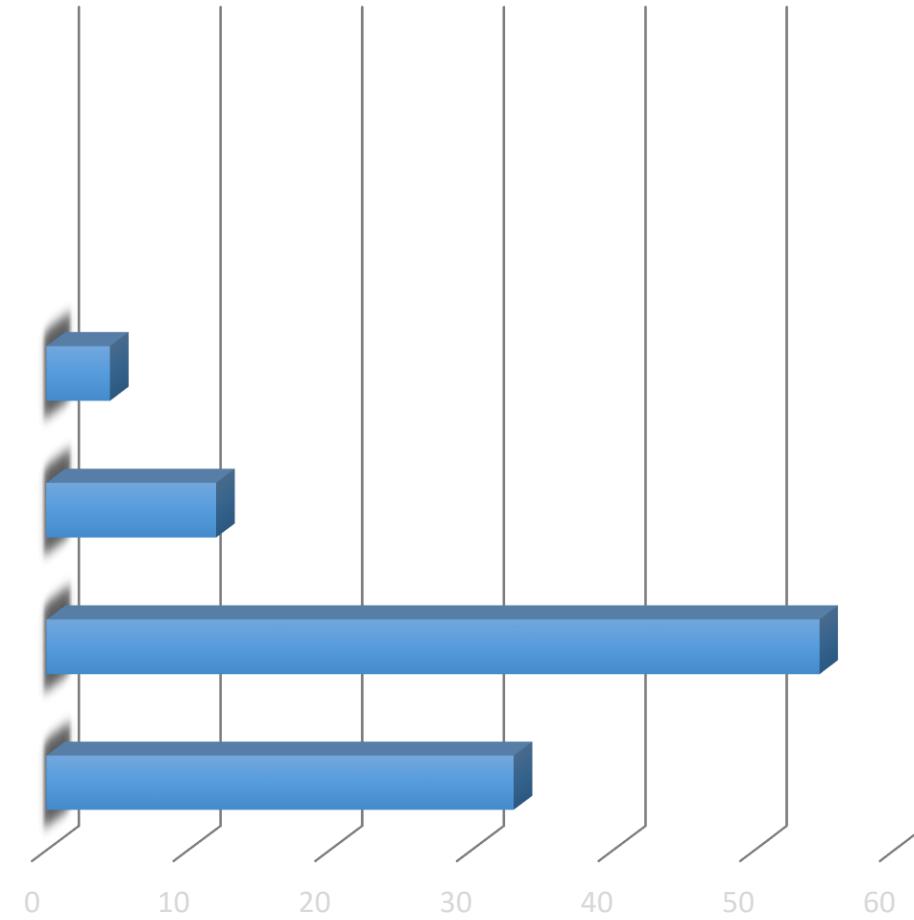


الشكل 7: توزيع الطلبة الذين يلجؤون لاستهلاك المواد ذات التأثير النفسي في الموقف المسبب للتوتر عالٌة (150)

بالنسبة لاستهلاك المواد ذات التأثير النفسي، صرّح 44.7% من الطلبة بأنهم يلجؤون إليها بسبب الضغط المرتبط بالسنة الجامعية.

توزيع الطلاب حسب معاناتهم من اضطرابات النوم

لا توجد اضطرابات في النوم
الاستيقاظ المبكر صباحاً
صعوبة في البدء بالنوم
الاستيقاظ الليلي المتكرر



يُعد اضطراب النوم مشكلة

شائعة :

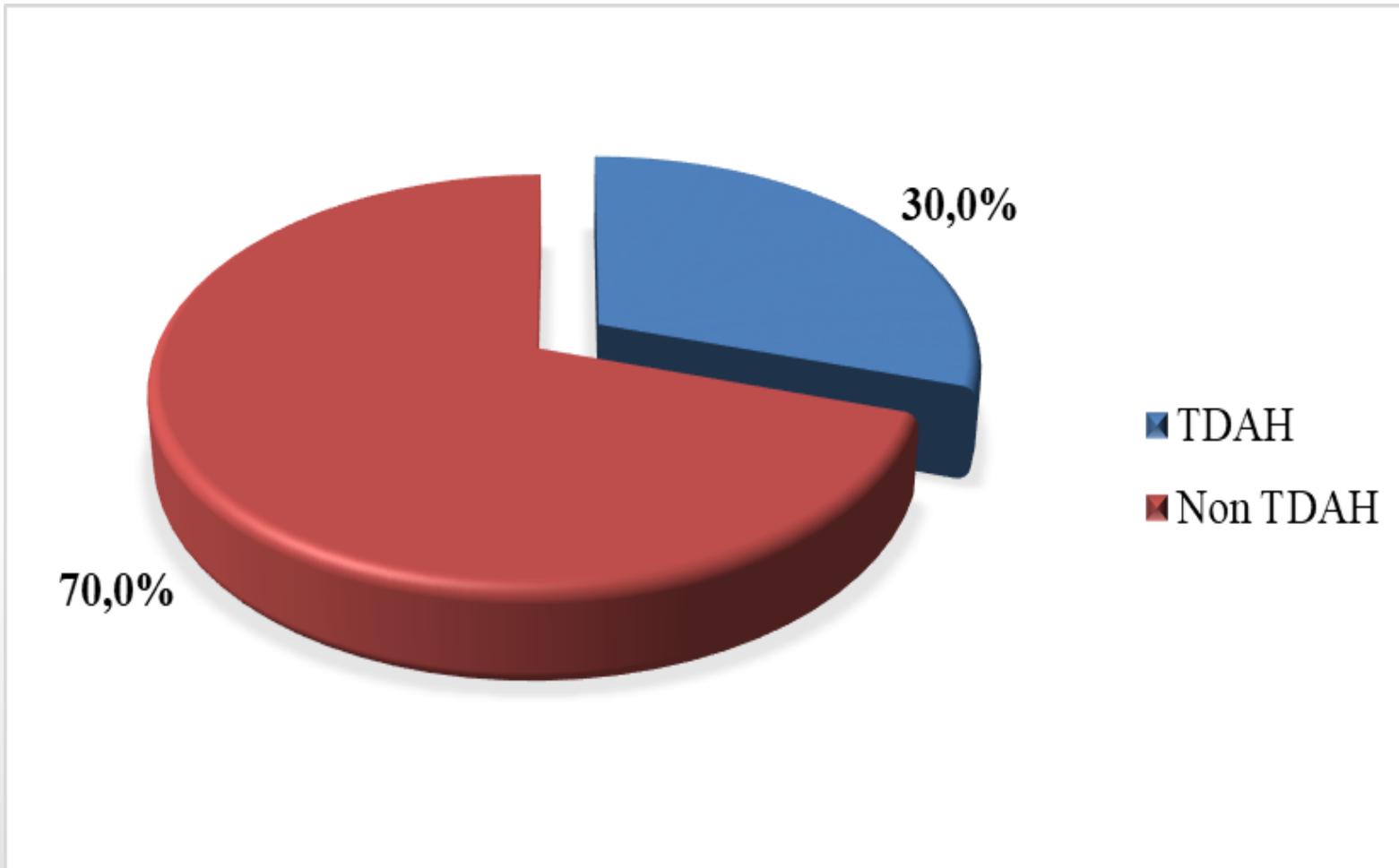
إذ يعاني **54.67%** من الطلبة
صعوبات في البدء بالنوم.

Trouble falling asleep

بينما يواجه **33%** منهم من
استيقاظ ليلي متكرر

Nighttime awakenings

تبلغ النسبة الإجمالية
لانتشار أعراض
اضطراب فرط الحركة
وتشتت الانتباه ADHD
في عينتنا ٪30.



الشكل 8: توزيع الطلاب حسب وجود اعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (150)

يُكشف مقياس ASRS أن

60,66
%

• ٥٦,٦٦

يواجهون صعوبة في تذكر
مواعيدهم أو التزاماتهم

يجدون صعوبة في تنظيم المهام
التي تتطلب التخطيط المسبق
تؤثر على قدرتهم على هيكلة العمل
وإدارة أوقاتهم



أظهرت النتائج أن الطلبة المصابين بـ ADHD يجدون صعوبة في متابعة دراستهم بسبب الغيابات المتكررة في المحاضرات.

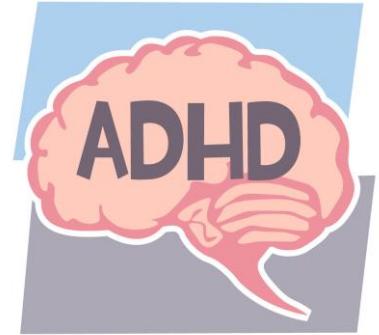
وترتبط هذه الغيابات غالباً بأعراض مثل التسويف وصعوبات إدارة الوقت Procrastination



اضطرابات النوم تعتبر من المشاكل المصاحبة الشائعة لـ ADHD فهي تزيد من **أعراض التشتت والاندفاعية**، كما تؤثر بشكل مباشر على التركيز والذاكرة.

يؤثر هذا الاضطراب بشكل ملحوظ على الدراسة الجامعية، خاصة في مجالات **الانتباه والتنظيم**.

لذى قمنا بتخصص ورش عمل لإدارة التوتر والتركيز والتنظيم.



مثال

- ✓ استقبلنا طالب يعاني من أعراض ADHD خاصة ضعف الانتباه والنسيان.
- ✓ اعتمدنا معه Cognitive Remediation Therapy عبر تمارين قصيرة لتحسين الذاكرة العاملة Working Memory والانتباه مع تدريب عملي على التخطيط وتقسيم المهام.
- ✓ بعد 10 أسابيع تحسن تركيزه وارتفعت نسبة حضوره في المحاضرات وأصبح أكثر التزاماً وانتظاماً في تسليم واجباته.

من المعطيات الميدانية إلى الحلول الرقمية: نحو إحاطة نفسية أكثر فعالية في الجامعة

تُظهر هذه البحوث العلمية الميدانية أنّ عدداً كبيراً من الطلبة يواجهون صعوبات في إدارة الضغوط النفسية وتنظيم الانفعالات والمحافظة على التوازن العاطفي خلال مسارهم الجامعي. كما بيّنت أنّ الوصول إلى الدعم النفسي التقليدي يواجه عدة عرائض أهمها كثافة الطلبة وصعوبة المتابعة الفردية المستمرة، إضافةً إلى محدودية التدخل السريع في الحالات الحرجة.

انطلاقاً من هذه المعطيات، بُرِزَت الحاجة إلى الابتكار الرقمي بوصفه مكملاً أساسياً للمقاربة الإنسانية، لما يوفره من توجيه ذكي وسريع عبر المنصات الرقمية وقدرته على استقبال الحالات وفرزها وفق درجة الخطورة، مما يضمن الإحالة الفورية إلى الأخصائي المناسب

استراتيجيات جامعة قرطاج في الإحاطة النفسية

اعتمدت جامعة قرطاج منظومة شاملة وفعالة للإحاطة النفسية تقوم على محورين رئيسيين:

الخدمات النفسية المباشرة

- توفير فضاءات للإصغاء والإرشاد النفسي تقدم للطلبة فرصة للتعبير عن مشكلاتهم في بيئة آمنة وداعمة.
- تقديم تدخلات فردية وبرامج وقائية تعتمد على التقييم المستمر والتشخيص الدقيق.

المراقبة النفسية عن بعد

اعتمدت فيها أدوات ابتكار رقمي تشمل المنصات الإلكترونية لتسجيل الحالات وغرف الاتصال الفوري والمتابعة. تهدف الخلية إلى:

- تقييم درجة خطورة الحالات النفسية
- توجيه الطالب نحو المختص الأنسب
- الإنصات الأولى والتدخل عند الضرورة
- تنسيق التدخلات مع الفرق الطبية الجهوية

كما وفرت الجامعة رقماً أخضر مجانياً يمكن الطلبة من
النفاذ الفوري إلى المرافقه، مع تنظيم عملية الفرز عبر
”غرفة الصدمة“ **CHOC ROOM** ثم توجيه الحالات
نحو الأخصائيين النفسيين أو الفرق الطبية عند
الحاجة، خاصة في الأزمات الانتحارية.





هذا مكنا من:

- متابعة دقيقة للحالات المزمنة.
- تحسين فعالية الدعم النفسي بنسبة تصل إلى 30%.
- تقييماً دوريًا للبرامج النفسية وتحديد نقاط القوة والضعف.
- إمكانية دمج الذكاء الاصطناعي مستقبلاً لتحليل السلوك والتنبؤ بالمخاطر بشكل استباقي.

تعمل حالياً خلية الإحاطة النفسية بجامعة قرطاج إلى توظيف الذكاء الاصطناعي في المرحلة القادمة الذي سيمكنا من تحليل أنماط السلوك وتقديم دعم أولي مستمر مع الالتزام بالمعايير الأخلاقية وحماية المعطيات الشخصية.

”

وبذلك يُصبح الابتكار الرقمي رافدًا جوهريًا للمقاربة الإنسانية،
إذ يوفر الجانب التقني أدوات الرصد والتنظيم والتحليل، بينما
يركّز الأخصائي النفسي على الجوانب العلاجية القائمة على
التعاطف والإصغاء والإرشاد.

”



"الجامعة فضاء للمعرفة... وفضاء أساسي لبناء الإنسان نفسيًا"



شکر علی حسن و نتیجه

