

الإحاطة النفسية في الجامعات بين المقاربة الإنسانية والابتكار الرقمي تجربة جامعة قرطاج

نسرين بن خليفة

أخصائية نفسانية رئيس

معالجة نفسانية

كاتب مؤسسة



دور القبول والتسجيل في تحسين التصنيف العالمي للجامعات 18-19-20 ديسمبر 2025 ياسمين الحمامات

المشكلة العالمية

ارتفاع الضغوط النفسية في الجامعات

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



الضغوط الأكاديمية

والضغوط الاجتماعية

والضغوط 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



رؤية جامعة قرطاج دمج المقاربة الإنسانية 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

الذي 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 وتقوية
خدمات الإحاطة والمرافقة النفسية.

01

الدراسة الأولى

الضغط النفسي وتعاطي المواد المخدرة لدى الطلبة

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



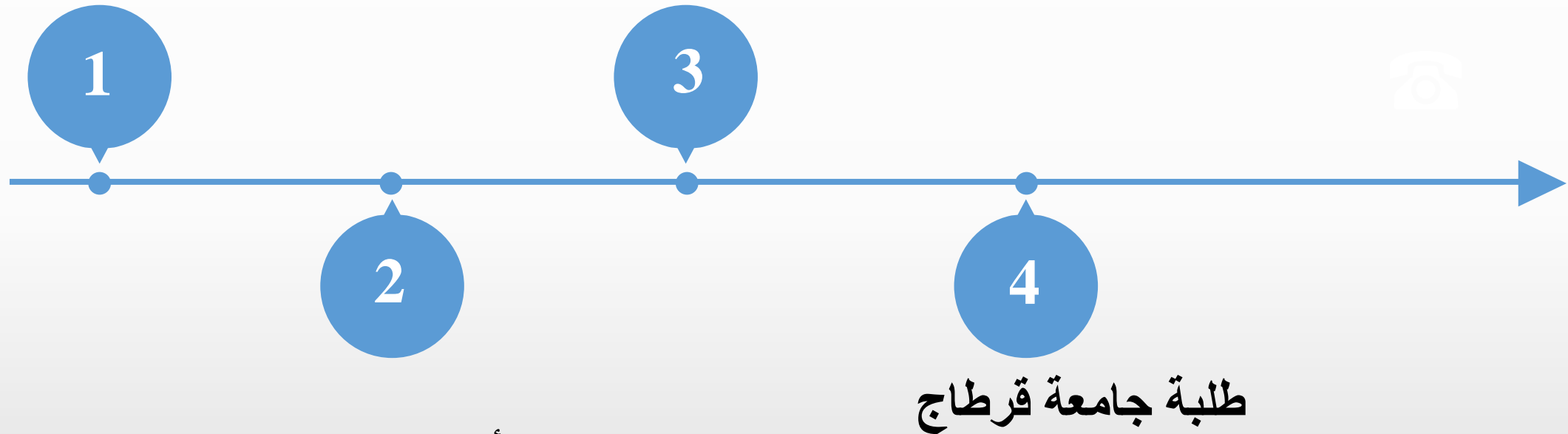
كما أن **الضغط الأكاديمي** (الامتحانات) يمكن ان يمثل عامل محفز لتعاطي المخدرات.

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



شملت العينة 156 طالبًا.

اعتمدت الدراسة
تصميمًا وصفيًا كميًا،

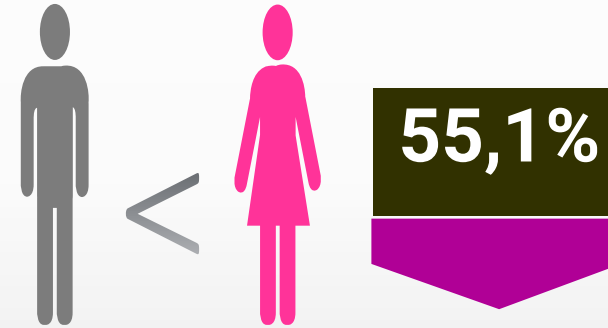


أداة القيس:
استبيان
مقياس الضغط النفسي
Cungi (1997)

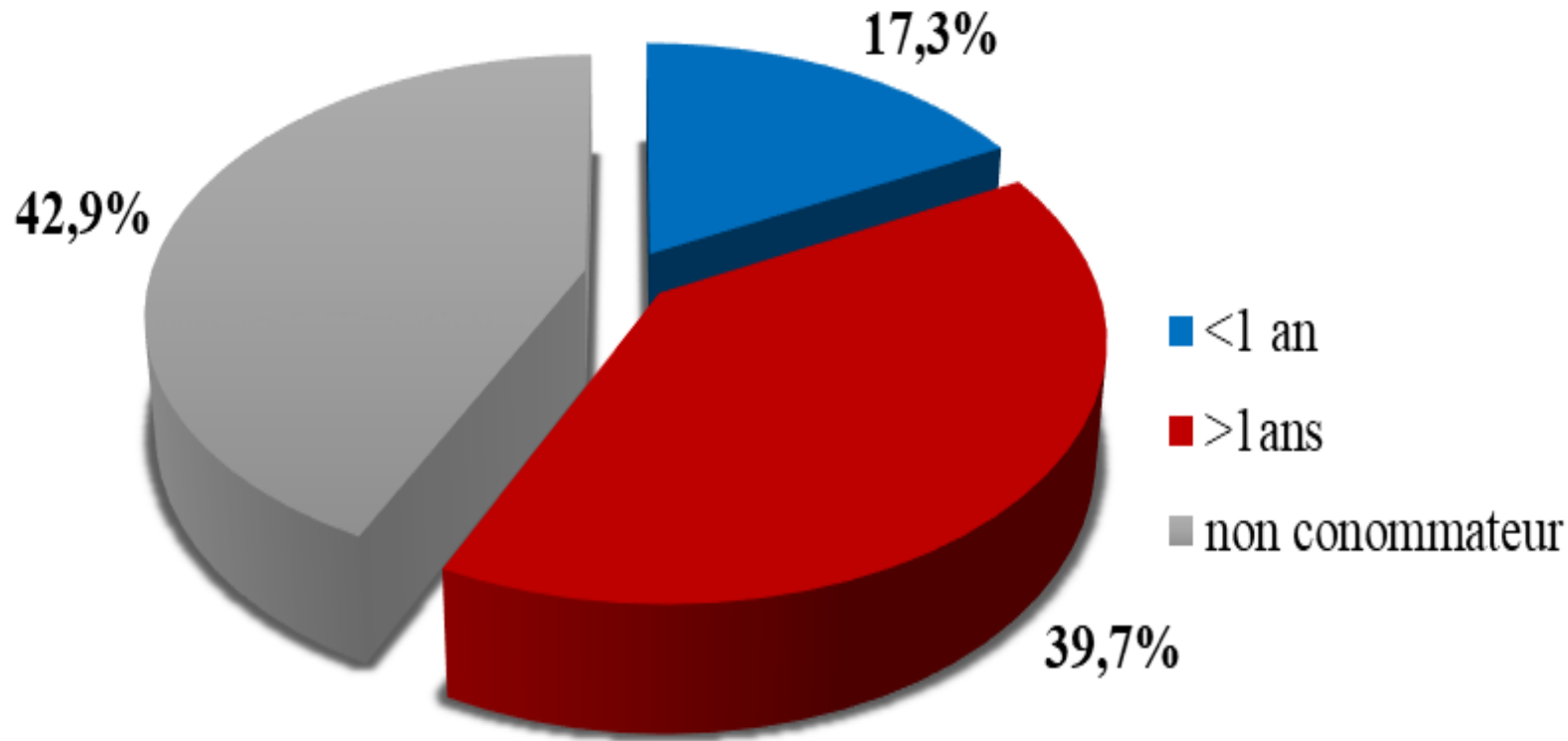
جامعة قرطاج



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 المشاركين 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 استهلاكًا هي
القنب الهندي (68.5%)،
يليه الكوكايين (44.9%)
والمذيبات (39.3%)

توزيع المشاركين 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

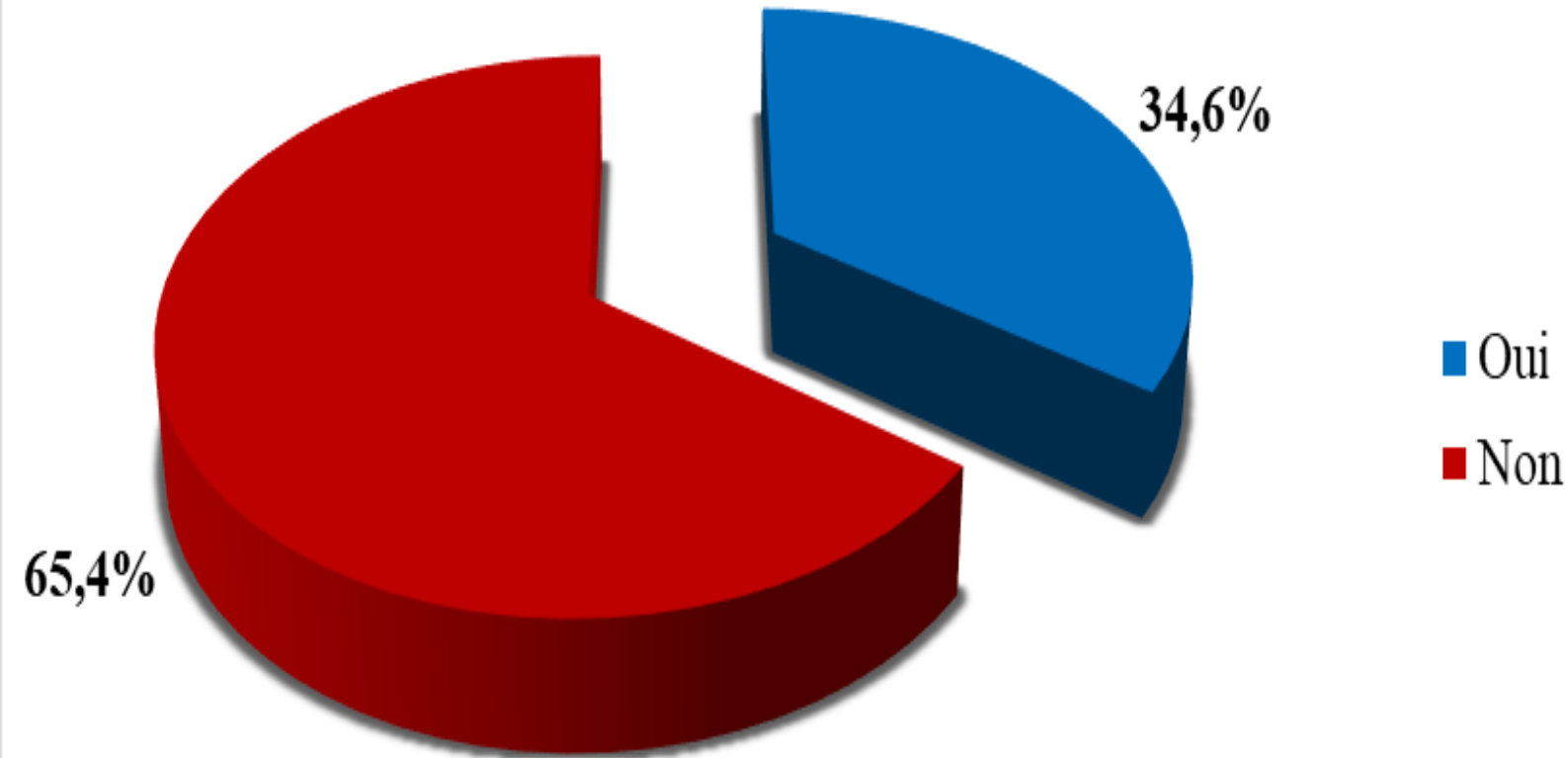
الأسباب الرئيسية لتعاطي
المخدرات

البحث عن الشعور بالراحة النفسية

(77,5%) well being

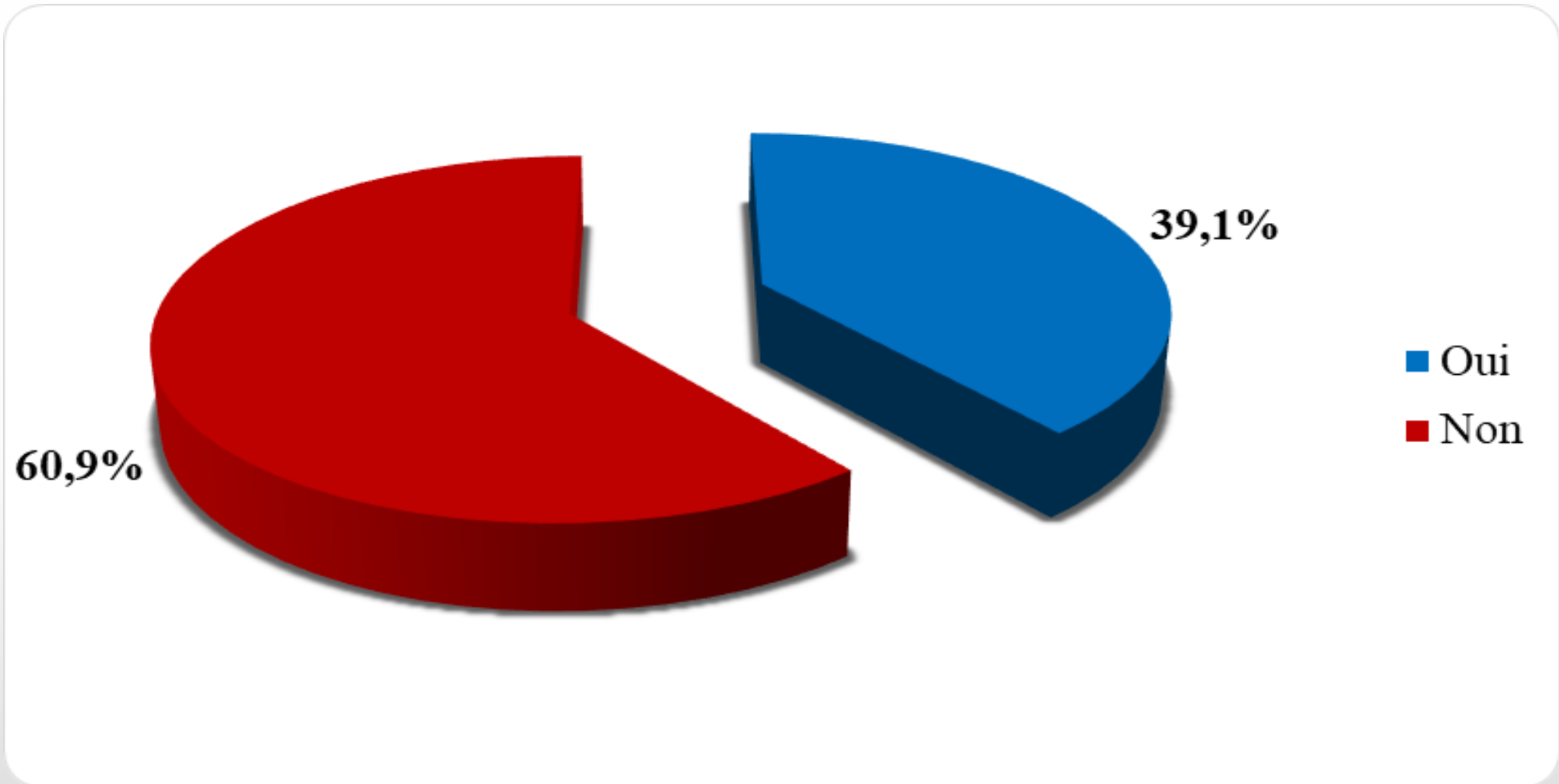
والرغبة في تجربة النشوة

(57,3%) euphoria



طالب من بين كل ثلاثة
(34.6%) يواجه صعوبات
في التركيز في المحاضرات
والمراجعة،
و50% منهم يقولون إنهم
يشعرون بالتعب المستمر.

توزيع المشاركين حسب صعوبات التركيز (عدد العينة = 156)



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

مستوى الضغط النفسي وفق مقياس *Cungi*

■ 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:

- ✓ لجوء العديد من الطلبة إلى المخدرات هي محاولة تخفيف آثار الضغط النفسي، خصوصًا في بيئة أكاديمية متطلبة هذا يعكس أن المشكل ليس في المادة نفسها بل في كيفية إدارة الضغط.
- ✓ وبالتالي فإن استهلاك المخدرات هي استراتيجية مواجهة (coping) للضغط النفسي.

ما تم اتخاذه من استراتيجيات فعّالة 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 لإستهلاك 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.

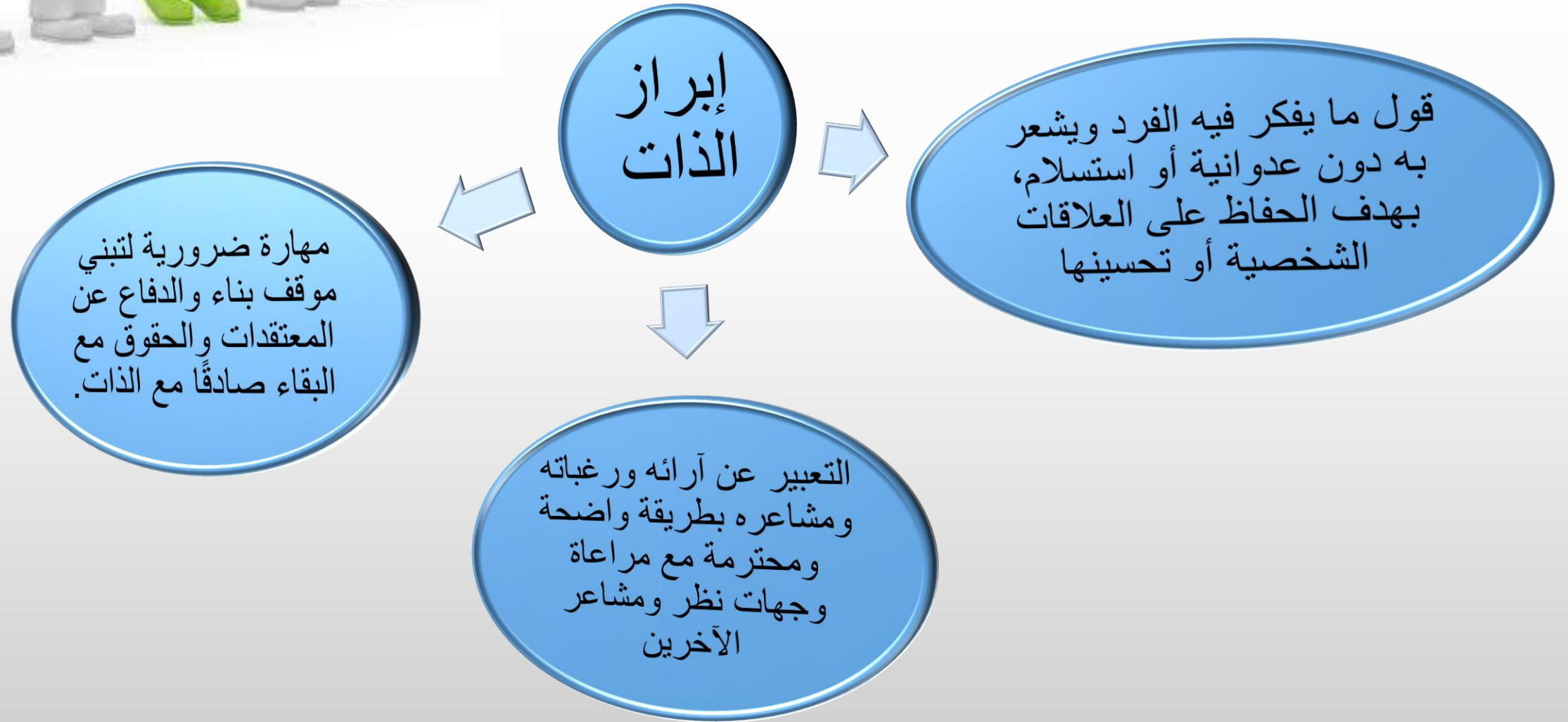
كما أنه كان يعاني من نوبات توتر قبل الإمتحانات وبعد 3 جلسات تدريب على تقنيات التنفس وتنظيم الوقت تحسن تركيزه وتمكن من اجتياز امتحاناته دون نوبات هلع"

02

الدراسة الثانية



إبراز الذات لدى طلبة Self-assertion

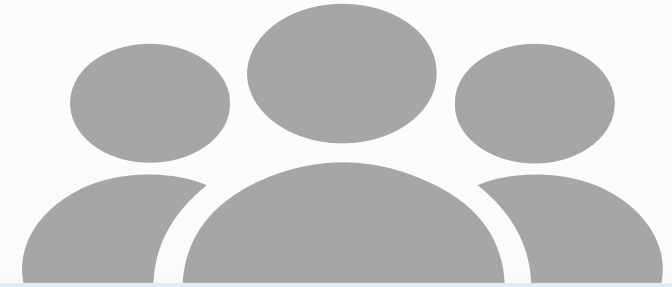




عدم القدرة على إبراز الذات



ترتبط غالبًا بمواقف 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 دورًا حاسمًا في **إدارة هذا الضغط النفسي**.
فالطالب القادر على إبراز ذاته يكون أقل قلقًا ويحتفظ بعلاقات شخصية
أكثر إيجابية.



وتؤثر هذه المهارة على ثلاثة مستويات:

السلوكي (قدرة الفعل)

والمعرفي (صورة الذات)

والعاطفي (تقدير الذات)

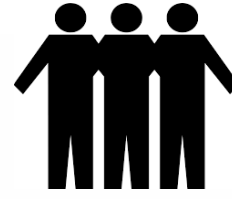
تحليل البيانات



الدراسة
وصفية كمية



أداة القياس:
استبني ان،
ومقياس
Rathus
المختصر لإبراز
(RAS) الذات



العينة:
100 طالب

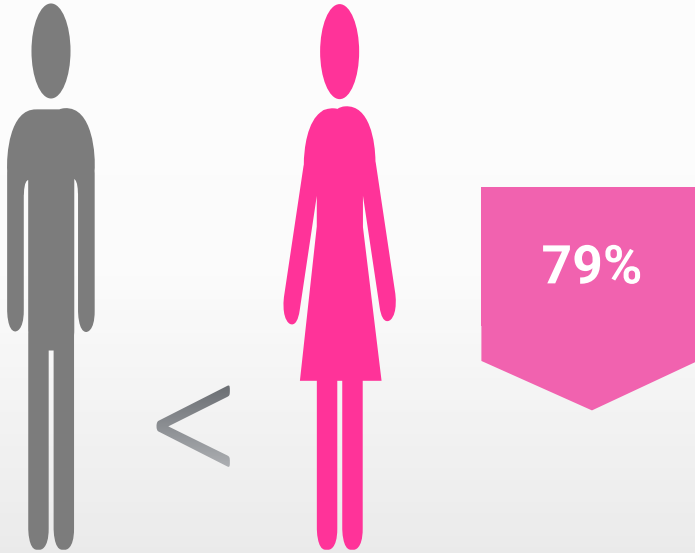


تحليل البيانات
باستخدام
SPSS برنامج
الإصدار 26



النتائج

جامعة قرطاج



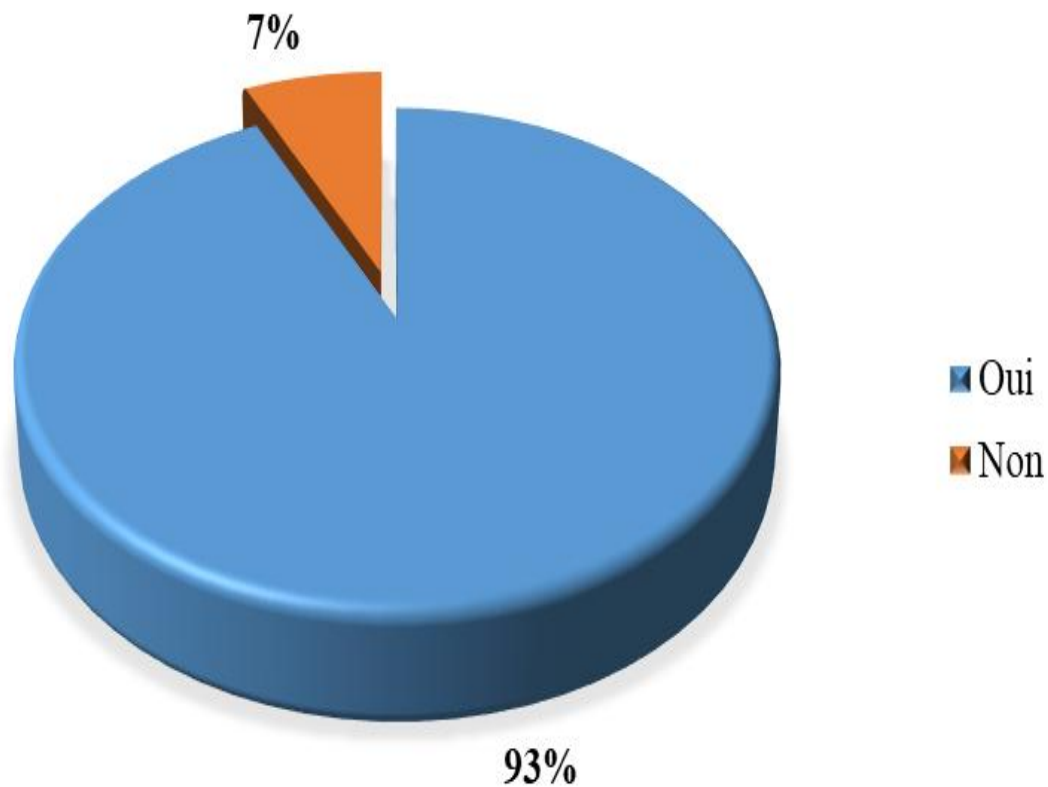
81% من الطلبة تتراوح أعمارهم بين 20 و 25 عامًا

60% من الطلبة يعيشون بعيدًا عن ذويهم

الجدول 3: توزيع المستجيبين حسب العواقب 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.

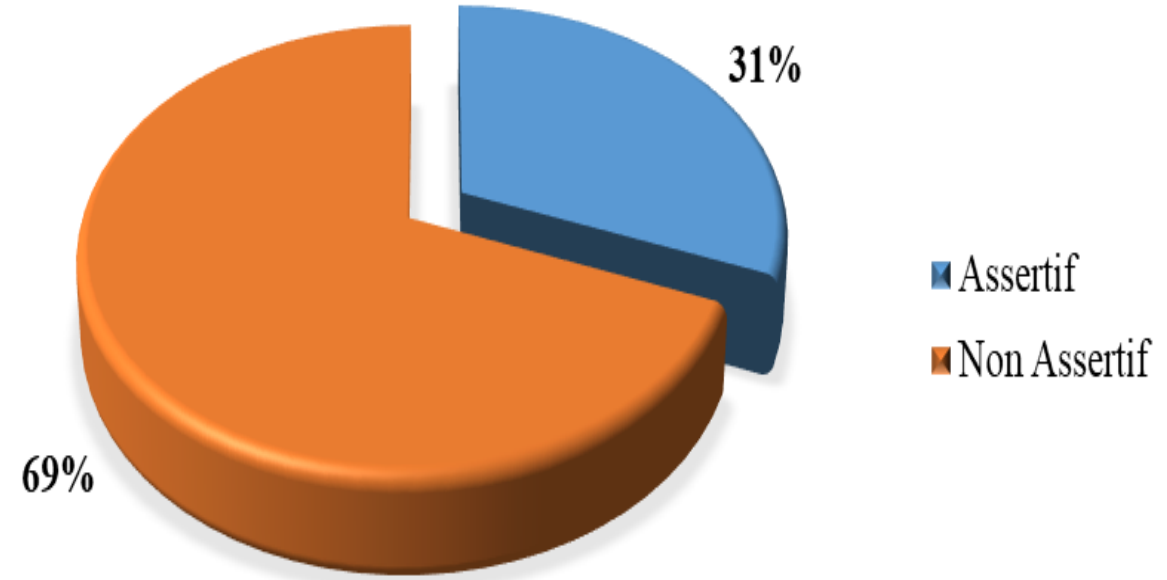
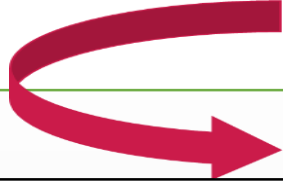


الشكل 4: توزيع المستجوبين حسب العلاقة بين نقص مهارة إبراز الذات والصعوبات خلال الدراسة الجامعية

يرى 93% من المشاركين أن نقص القدرة على إبراز الذات له تأثير مباشر على صعوباتهم الأكاديمية.

يؤدي نقص مهارة إبراز الذات لدى الطلبة إلى آثار سلبية على رفاهيتهم وأدائهم. ويُعد تعزيز هذه المهارة عبر التكوينات والأنشطة التعاونية والمرافقة النفسية المتخصصة أمرًا حيويًا لمساعدة الطلبة على إدارة التوتر وتحقيق النجاح.

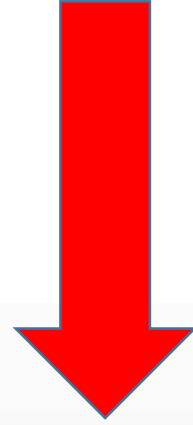
69% من الطلبة يتمتعون بمستوى منخفض من القدرة على إبراز الذات.



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

- ❑ تشير نتائج مقياس Rathus إلى أن غالبية الطلبة المشاركين يظهرون درجات منخفضة في إبراز 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.

60% من الطلبة يعيشون بعيدًا 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.

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

ما قمنا باتخاذ

ورشات وتدريبات حول إدارة
العواطف والتواصل الحازم
وإبراز الذات.

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.

بدأنا معها بـ **Cognitive Behavioral Therapy CBT** لإعادة هيكلة الفكرة السلبية: "سأخطئ إذا تحدثت." ثم عبر العلاج العاطفي **Emotion-Focused Therapy EFT** تعرّفت على الشعور الأساسي وهو خوفها من الرفض.

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

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

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

في غضون بضعة 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 اضطرابًا عصبيًا تطوريًا يتميز بثلاثة أعراض رئيسية: **قلة الانتباه** و**الاندفاعية** و**فرط النشاط**.

ADHD



ويتجلى هذا الاضطراب في **التشتت الذهني** و**الأخطاء** الناتجة عن **قلة الانتباه** و**النسيان** المتكرر والميل إلى **المماطلة**.



Organisation
mondiale de la Santé

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

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

مشكلة تعليمية مرتبطة.



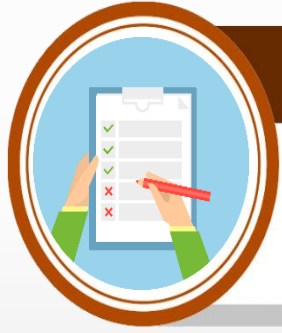
• يمكن أن يؤدي ADHD إلى تأثيرات متنوعة. غالبًا ما يرتبط بزيادة استهلاك المواد

النفسية مثل الكحول والتبغ والمخدرات بالإضافة إلى الانخراط في سلوكيات خطيرة جنسيًا





جامعة قرطاج



استبيان

مقياس التقييم الذاتي للبالغين

Adult ADHD Self-
Report Scale



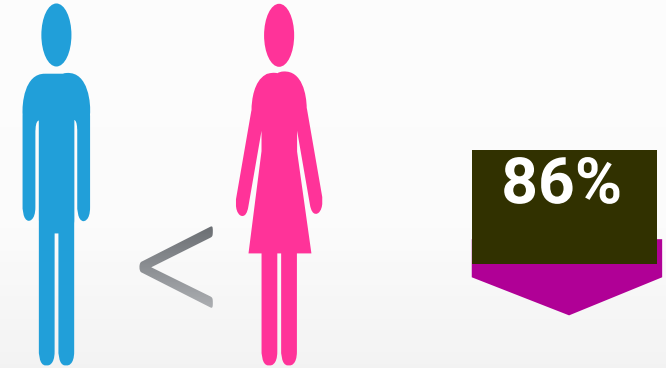
منهجًا كميًا وصفيًا



100 طالب

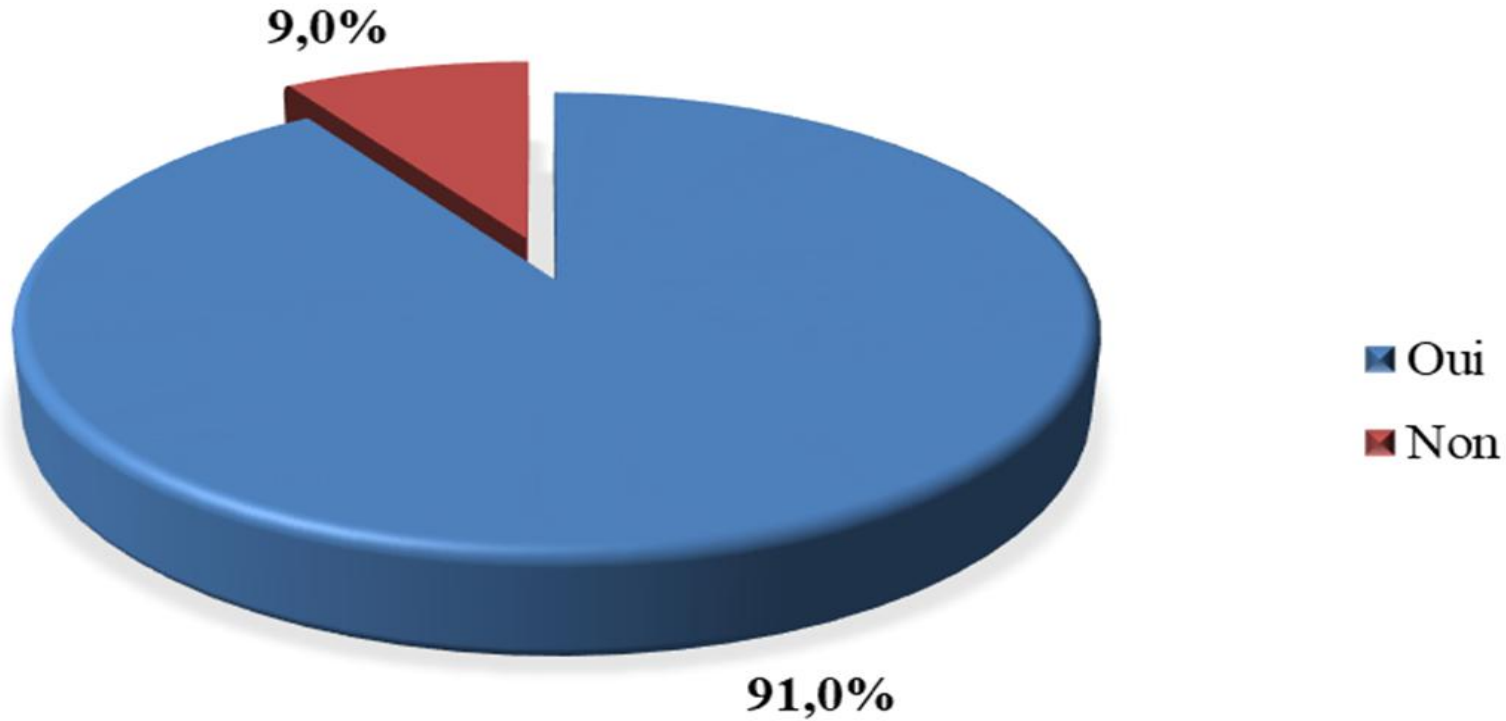
النتائج :

جامعة قرطاج



يعيش 43.5% من المشاركين في سكن جامعي
بينما يعيش 31.5% منهم بمفردهم

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

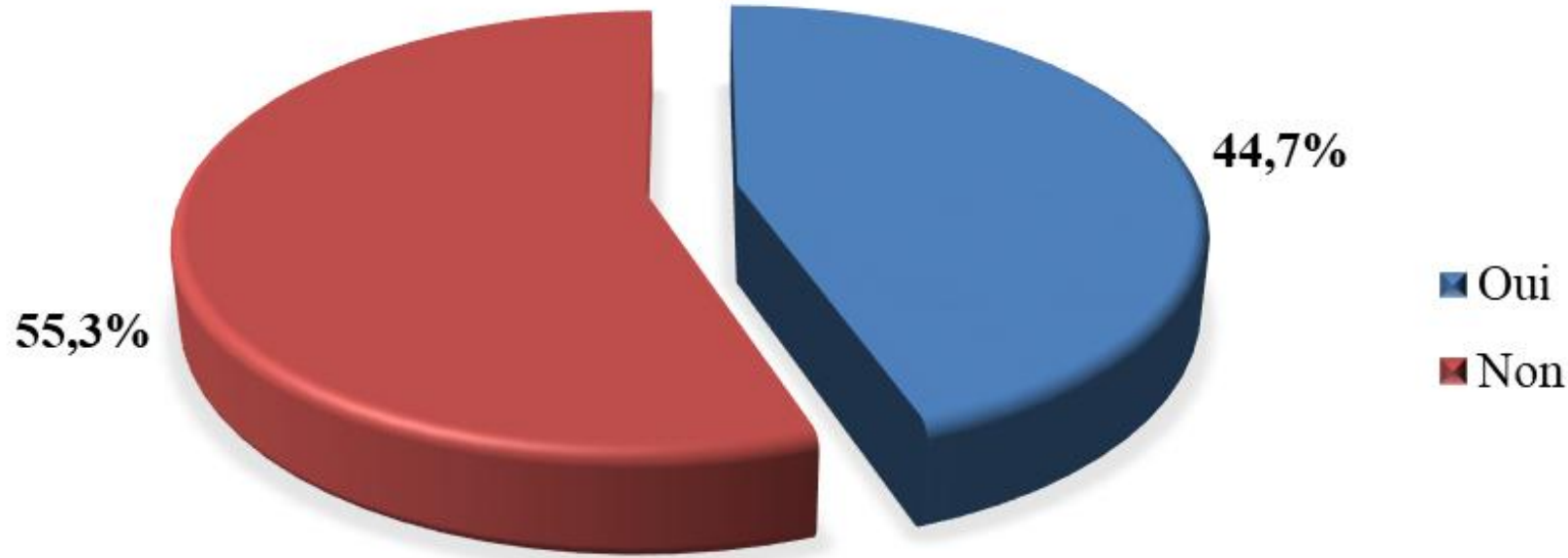


جدول 4: توزيع الطلاب حسب أسباب الصعوبات في متابعة الدراسة الجامعية

	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%

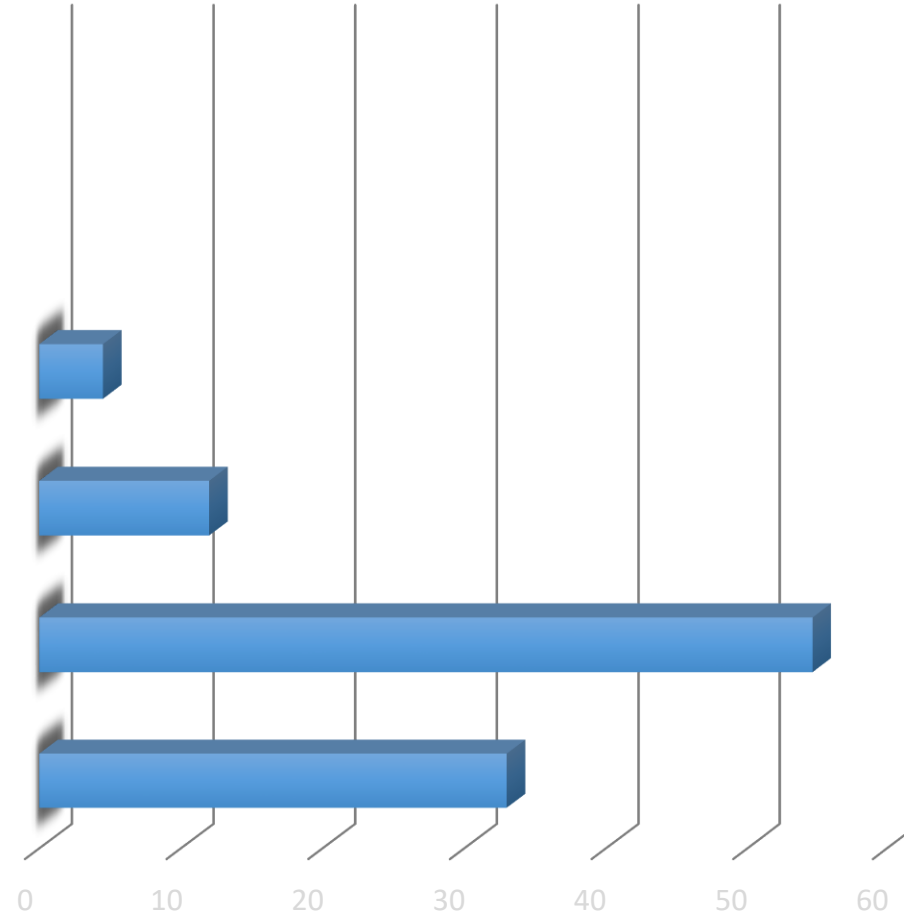
بالنسبة لاستهلاك المواد
ذات التأثير النفسي،
صرّح 44.7% من
الطلبة بأنهم يلجؤون
إليها بسبب الضغط
المرتبط بالسنة
الجامعية.



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

توزيع الطلاب حسب معاناتهم من اضطرابات النوم

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



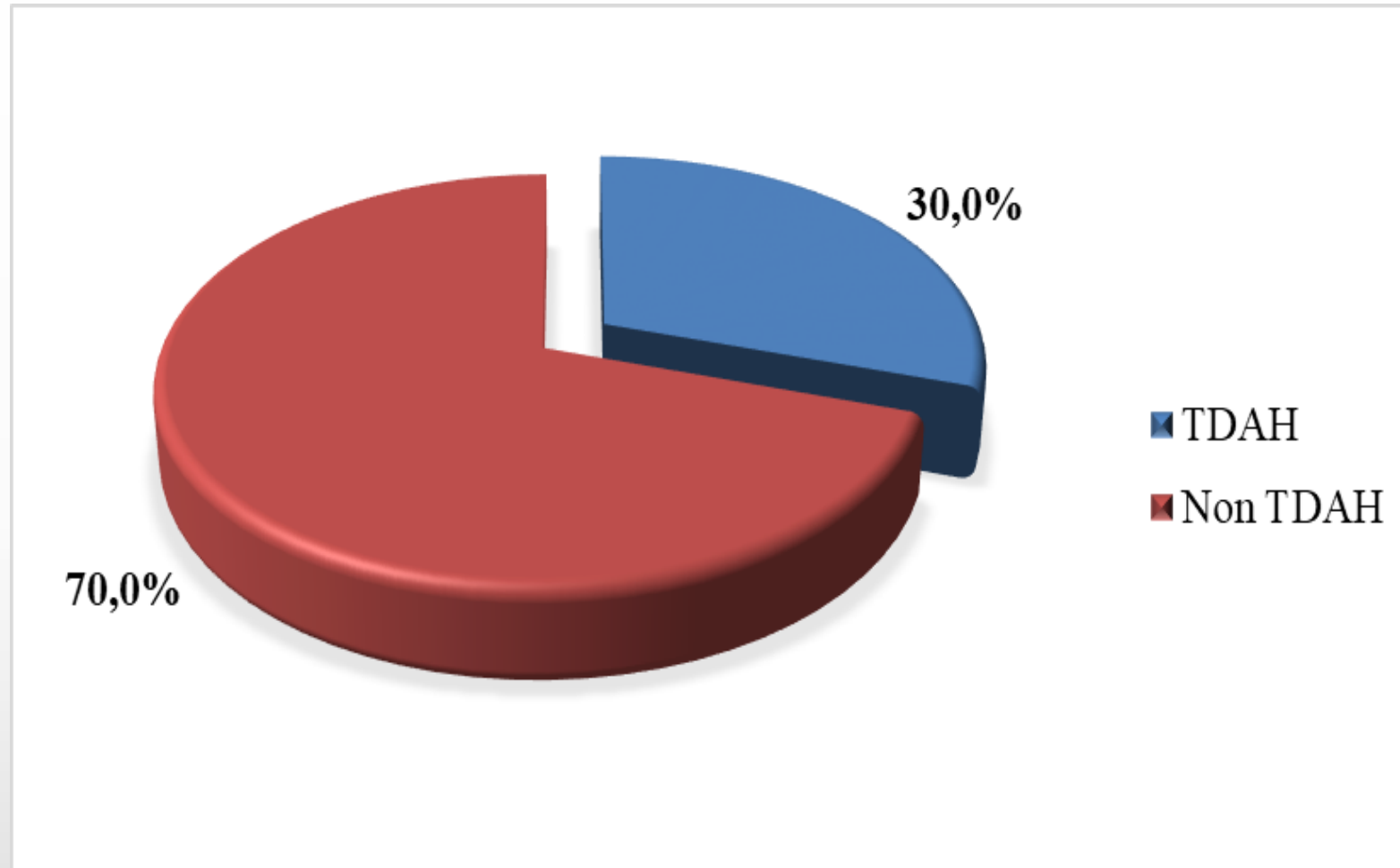
يُعدّ اضطراب النوم مشكلة شائعة :

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 عيّنتنا 30%.

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

يكشف مقياس ASRS أن

60,66
%

• 56.66%

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 غالبًا بأعراض مثل التسويف Procrastination وصعوبات إدارة الوقت



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 التزاما وانتظاما 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 عراقيل أهمها كثافة الطلبة وصعوبة المتابعة الفردية المستمرة، إضافةً إلى محدودية التدخل السريع في الحالات الحرجة.

انطلاقاً من هذه المعطيات، برزت 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 وفعّالة للإحاطة النفسية تقوم على محورين رئيسيين:

الخدمات النفسية المباشرة

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

المرافقة النفسية عن بُعد

- 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 الأولي والتدخل عند الضرورة
 - تنسيق التدخلات مع الفرق الطبية الجهوية



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

0216 XXXXXXXXXX



هذا مكننا من:

- متابعة دقيقة للحالات المزمنة.
- تحسين فعالية الدعم النفسي بنسبة تصل إلى 30%.
- تقييمًا 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 سيمكننا من تحليل أنماط السلوك وتقديم دعم أولي مستمر مع الالتزام بالمعايير الأخلاقية وحماية المعطيات الشخصية.

“

وبذلك يُصبح الابتكار الرقمي رافدًا جوهريًا للمقاربة الإنسانية،
إذ يوفّر 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"



شكر اعلیٰ حسن و تنبیا حکم

