مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الإجهاد المعرفي كمتغير وسيط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية

إعداد

د/ وسام حمدي القصبي
أستاذ علم النفس التربوي المشارك
جامعة الملك خالد أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية – جامعة طنطا

أ/ ايمان رشاد يحيى ال مشافي
باحثة دكتوراه بكلية التربية
جامعة الملك خالد

المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥م

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على الدور الوسيط للإجهاد المعرفي في تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط على جودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية. والتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط السائدة لدى طالبات الكليات الصحية. ولتحقيق هذا الهدف اتبع البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مجموعة من الأدوات البحثية والتي تضمنت: مقياس الاجهاد المعرفي، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لطلبة الكليات الصحية ، مقياس جودة النوم ، وتم تطبيقها على عينة البحث قوامها (٣٠٦) طالبة من طالبات الكليات الصحية تم اختيارهن عشوائيا بمتوسط عمري (٢١.٢٧) وانحراف معياري (٢.٣٧). وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل البحث إلى مجموعة من النتائج على النحو التالي: تحقق مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات العينة ووقوعها في المدى المثالي مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة. وقد أظهر هذا النموذج الدور الوسيط للإجهاد المعرفي في تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط على جودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية. ووجود مجموعة من التأثيرات المباشرة لكل من: استراتيجيات المواجهة على الاجهاد المعرفي وجودة النوم، والإجهاد المعرفي على جودة النوم. كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيًا بين الاستراتيجيات الثلاث في مستويات الاستخدام وأن استخدام افراد العينة للاستراتيجيات الثلاث متقارب؛ مما يعنى التنوع في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط

الكلمات المفتاحية: *الإجهاد المعرفي، استراتيجيات مواجهة الضغوط، جودة النوم، طالبات الكليات الصحية .*

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

Abstract:

The research aimed to: Identify the mediating role of cognitive stress, on the effect of stress coping strategies on sleep quality for female students in health colleges. Identify the prevailing stress coping strategies for female students in health colleges. The research followed the descriptive correlational approach. A set of research tools were used, which included: the Cognitive Stress Scale - the Stress Coping Strategies Scale for Health College Students (prepared by the researcher) - the Sleep Quality Scale . Their validity and reliability were verified. They were applied to a research sample of (306) female students in health colleges. They were randomly selected with an average age of (21.27) and a standard deviation of (2.37). Using appropriate statistical methods, the research reached a set of results as follows: The goodness of fit indicators of the proposed model with the sample data were achieved and fell within the ideal range, which confirms the compatibility of the proposed model with the sample data. This model demonstrated the mediating role of cognitive stress, on the effect of stress coping strategies on sleep quality for female students in health colleges. The results revealed a set of indirect effects for coping strategies on sleep quality through cognitive stress as a mediating variable. The research sample reported a no statistically significant differences between the three strategies in terms of usage levels. The sample members' use of the three strategies was similar, indicating diversity in the use of stress coping strategiesy.

Keywords: cognitive stress, stress coping strategies, sleep quality, female health college students.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

مقدمة البحث

يعيش كثير من طلاب الجامعات كثير من الضغوط التعليمية مما يتسبب في حدوث الإجهاد المعرفي لديهم والذي يتمثل في عدم قدرتهم على التركيز وفهم ومعالجة الموضوعات، والصعوبة في تجميع وتذكر المعلومات والاحتفاظ بها لفترة طويلة، مما ينعكس سلبًا على مستوى الكفاءة والدافعية في أداء المهام لديهم (واعر، ٢٠١٩) .

ويتأثر الإجهاد المعرفي لدى طلاب الجامعات بنشاطهم العقلي الزائد عن طاقته المقدرة له؛ فتظهر عليهم أعراض سلبية كثيرة، مثل انخفاض مستوى العمليات الذهنية، ونقص تدريجي في الطاقة نتيجة القيام بأعمال يتوقف أداؤها على النشاط العقلي

وأكدت عدد من الدراسات على أهمية خفض الإجهاد المعرفي لدى طلاب الجامعة لزيادة الأداء الأكاديمي لهم ومنها (الفيل، ٢٠٢٢؛ Smith, 2018; Timmons & Byrne, 2019; Baca, 2021).

ويعد طلاب الكليات الصحية من أكثر الطلاب الذين يعانون من إجهاد معرفي بسبب الضغوط الأكاديمية والعملية والتعليمية التي يعانون منها فقد أشار ديربي (Dyrbye, 2014)إلى أن ظاهرة الإجهاد المعرفي يعاني منها عدد كبير من الطلاب في الكليات الصحية حيث وجد أن كل عشر طلاب منهم ثلاثة يعانون من الإجهاد المعرفي. كما بينت دراسة أورايت وآخرون (Oura et al., 2020) أن طلاب الطب يعانون من مستوى توتر عالٍ جدًا بسبب الضغوط التي يتعرضون لها بسبب التزاماتهم العلمية والتعليمية وبينت دراسة سعيد وآخرون (Sayed et al, 2024) أن نسبة كبيرة من طلاب الطب يعانون صعوبات في النوم، ووجود تأثير للإجهاد على جودة النوم لديهم . كما كشفت دراسة تشين وآخرون (Chen et al., 2025) عن التفاعل بين خصائص التعلم لدى طلاب الطب والإرهاق وجودة النوم، وبينت دراسة المالكي (Almalki et al., 2025)العلاقة بين أنماط نوم طلاب الطب و ارتباطها بالتحصيل الدراسي

وتعد جودة النوم مؤشرًا مستقلًا مهم للتنبؤ بالضغوطات والمشكلات التي يعاني منها الفرد، حيث تؤثر الضغوطات التي تعرض لها الفرد على جودة النوم وتسبب الأرق في

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

النوم وبالتالي تؤثر على مستوى الإنجاز لديه، كما أن سوء جودة النوم لها عواقب على صحة الفرد والتعليم وهذا يؤثر على مستوى الإنجاز وقلة الاهتمام بالدراسة وتدهور أوضاع الطلاب في حياتهم بشكل عام (يسن، ٢٠٢٣).

كما أن كفاءة النوم تساعد الفرد في التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة ومواجهة الضغوط النفسية وعند تحسين جودة النوم تنخفض الاضطرابات النفسية (عبد الفتاح، ٢٠٢٠).

وتناولت عدد من الدراسات جودة النوم وأهمية تحسينها لدى طلاب الجامعة بشكل عام ومنها (الطنطاوي، ٢٠٢٢؛ صديق وعبد الحميد، ٢٠٢٣؛ Hartmann & Prichard, 2018)، وبالنسبة لطلاب الكليات الصحية دراسة كل من (Paudel, 2021; Qanash, 2021; Amin et al., 2024; Cuong et al., 2025; Khaira et al., 2025; Khaled et al., 2025) التي أشارت إلى أن تحسن جودة النوم لدى الطلاب يعد أحد أهم الأساليب التي تحسن من صحتهم الجسدية والنفسية والأكاديمية، وفي ذلك بينت دراسة جوندال وآخرون (Gondal et al., 2025) أن من أهم استراتيجيات تخفيف التوتر والإجهاد التعليمي لدى طلاب الطب إعطاء الأولوية للنوم ومتابعة الهوايات والانخراط في الأنشطة الرياضية والترفيهية

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معًا، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما؛ كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات المضاعفة في حياته (البهنساوي والعجمي، ٢٠٢٣).

فبالنسبة لطلاب الكليات الصحية بينت دراسة أبو عموه وآخرون (Abouammoh et al., 2020) أن تعزيز الشعور بالمكافأة في مهنة الطب من الاستراتيجيات المهمة للتعامل مع الإجهاد بين طلاب الطب كما بينت دراسة عاطف وآخرون (Atif et al., 2025) أن غالبية طلاب الطب يشعرون بالإجهاد، وسجلت فقرة "الشعور بالعبء الزائد

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

بسبب ضخامة المنهج" أعلى متوسط درجات إجهاد، ويستخدم الطلاب لتخفيف الشعور بالإجهاد بعض الاستراتيجيات مثل التأقلم النشط وإعادة الصياغة الإيجابية، والعبادة والتنفيس ولوم الذات والإنكار والانفصال السلوكي والدعم الفعال والفكاهة.

في ضوء ما سبق عرضه في الدراسات السابقة تبين العلاقة السلبية بين الإجهاد المعرفي و الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عامة والكليات الصحية على وجه التحديد؛ لكونهم يتعرضون إلى ضغوط كبيرة تعليمية واجتماعية ونفسية بسبب خصائص المرحلة الدراسية التي يمرون بها وطبيعة الدراسة والمقررات في الكليات الصحية والتي تتطلب منهم بذل جهد كبير لاجتياز هذه المرحلة بنجاح، مما يتطلب منهم اتباع استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتي تساعدهم على خفض الشعور بالضغوط ومن ثم خفض الاجهاد المعرفي لديهم، كما أكدت الدراسات على أن جودة النوم تعد مؤشرًا مستقلًا مهم للتنبؤ بالضغوطات التي يعاني منها الطالب، حيث تؤثر الضغوطات التي يتعرض لها على جودة النوم وتسبب له الأرق وبالتالي تنعكس سلبًا على مستوى الإنجاز لديه فالنوم الجيد يزيد من تركيز الطالب واتزانه الانفعالي وقدرته على الإنجاز الأكاديمي، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث الحالي بنمذجة العلاقات السببية بين الإجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية.

مشكلة البحث

يعاني طلاب الكليات الصحية من عدة ضغوطات مصدرها الالتزامات التعليمية والأكاديمية والعلمية المكلفين بها أثناء دراستهم الجامعية مما يسبب لديهم القلق والتوتر والإجهاد، وهذا ما أكدته دراسة جايشانكار وآخرون (Jayasankara et al., 2018) والتي هدفت إلى دراسة تأثير الإجهاد الأكاديمي من أجل استنباط استراتيجيات مواجهه مناسبة وفعالة وأظهرت النتائج إلى ظهور مستويات عالية من الاجهاد لدى طلبة الطب، ودراسة أبو عموه وآخرون (Abouammoh et al., 2020) التي هدفت إلى اكتشاف ضغوطات طلاب الطب والمتدربين واستراتيجيات التكيف الخاصة ، وأظهرت النتائج أن

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

تعزيز الشعور بالمكافأة في مهنة الطب من الاستراتيجيات المهمة للتعامل مع الإجهاد بين طلاب الطب، وكذلك دراسة جوزيف وآخرون (Joseph et al., 2020) التي هدفت إلى تقييم ومعرفة محددات الاجهاد والتحقق من استراتيجيات المواجهة المختلفة التي يتبناها عينه من طلاب الطب والتي أسفرت نتائجها عن وجود نسبة متوسطة من الإجهاد وسلوكيات التكيف معه وهذا ما دفع الباحثة لدراسة هذه المتغيرات عند طلبة الكليات الصحية.

وأكدت دراسة سيرماثانغام وديبا (Sermathangam & Deepa, 2020)) على أهمية السعي الدؤوب لخفض الاجهاد المعرفي لكونه يعد من مسلمات الواقع التعليمي وأضحى ظاهرة عامية تمثل انذارًا فجًا للمجتمعات الحديثة بسبب تأثيراتها السلبية والمستمرة ليس فقط على الأنظمة التعليمة بل أيضًا على أنظمتها الاجتماعية والاقتصادية، كما بينت دراسة باك (Baca, 2021) دور البعد الوجداني في خفض الإجهاد المعرفي لدى طلاب الجامعة يستحق الاهتمام من الدراسات المستقبلية، وفي سياق ذلك بينت دراسة كومار (Kumar, 2017) أن المخاطر التعليمية الناجمة عن الإجهاد المعرفي تتمثل في أنه يسبب انخفاض مستويات الانتباه ويسبب الإرهاق وانخفاض مستويات الطاقة وانخفاض الأداء المعرفي، علاوة على قصور قدرة الطلاب على استخدام استراتيجيات لمواجهة الضغوطات التي تسبب هذا الإجهاد المعرفي مما يقلل من الدافع لديهم لمواصلة أداء العمل العقلي ويزيد من الافتقاد للرغبة في التعلم وربما الاكتئاب لديهم

وفقًا لذلك تظهر لدى طلبة الكليات الصحية اضطرابات النوم والتي تنعكس سلبًا على جودة النوم بالمقارنة مع زملائهم في كليات أخرى وذلك نظرا لطبيعة الدراسة العملية والمقررات المتخصصة التي تزيد من الاجهاد المعرفي لديهم، ودراسة سعيد وآخرون (Sayed et al, 2024)التي هدفت إلى تقييم انتشار الإجهاد وتأثيره على جودة النوم بين طلاب الطب وأظهرت نتائجها أن نسبة كبيرة من الطلاب عانوا من صعوبات في النوم، وبلغت نسبة ملحوظة من المشاركين عن ضائقة نفسية عالية جدًا ، كما بينت دراسة المالكي وآخرون (Almalki et al., 2025) التي هدفت إلى تقييم أنماط نوم

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

طلاب الطب ونوعيتها وتحديد ارتباطها بالتحصيل الدراسي في جامعة الملك عبد العزيز، وتوصلت نتائجها إلى أن ما يقرب من (٧٨.٥٪) لديهم سوء نوعية النوم و(٤٠.٩٪) يعانون من ضعف النوم، وأن الطبيعة الصعبة للتعليم الطبي تؤثر بشكل كبير على أنماط النوم والرفاهية العامة للطلاب، دراسة خالد وآخرون ,.Khaled et al) (2025التي هدفت إلى تقييم جودة النوم لدى طلاب الطب في جامعة الملك خالد، وأظهرت نتائجها أن (٨٨.١%) من الطلاب يعانون من سوء جودة النوم.

وتنبثق مشكلة البحث الحالي من الغموض حول طبيعة التأثيرات والعلاقات المتبادلة بين كلًا من الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم والدور الذي يمكن أن يؤديه كل متغير في هذه المنظومة التفاعلية والمحصلة النهائية لذلك على انجاز وأداء طالبات الكليات الصحية.

وتأسيسًا على ما سبق عرضه وما أكدته الدراسات السابقة من الارتباطات والعلاقات بين كل من الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم تفترض الباحثة وجود دور وسيط للإجهاد المعرفي في تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط على جودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية. لذلك سعى البحث الحالي إلى دراسة التأثيرات المتبادلة لهذه المتغيرات في منظومه واحدة من خلال اختبار صحة نموذج نظري يوضح طبيعة التأثيرات بين هذه المتغيرات واختباره إمبيريقيًا على بيانات العينة.

أسئلة البحث.

يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي: ما هو أفضل نموذج بنائي مقترح يوضح طبيعة العلاقات ومسار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الاسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية؟

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

٥. ما أفضل نموذج بنائي يوضح مسار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية؟

أهداف البحث.

هدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط السائدة لدى طالبات الكليات الصحية.

٢. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية.

٣. الكشف عن أفضل نموذج بنائي يوضح مسار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية.

أهمية البحث.

تتمثل أهمية البحث في جانبين:

الأهمية النظرية.

١. أهمية مجتمع البحث، وهم طالبات الكليات الصحية.

٢. إلقاء الضوء على متغيرات حديثة في علم النفس مثل جودة النوم والاجهاد المعرفي وتأثيرها في الوظائف النفسية والاجتماعية والاكاديمية للطلبة.

٣. التوصل إلى أفضل نموذج بنائي يوضح العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم والتأثيرات المتداخلة واتجاهات السببية بين هذه المتغيرات.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الأهمية التطبيقية .

١. لفت أنظار المسؤولين في الكليات الصحية إلى العمل على مساعدة طلابهم على استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تخفف الضغوطات الأكاديمية عليهم والتي تنعكس في خفض الإجهاد المعرفي لديهم ورفع مستوى الإنجاز الأكاديمي لديهم.

٢. لفت أنظار المسؤولين في الكليات الصحية الى توعية طلبة الكليات الصحية بأهمية تحسين جودة النوم لديهم لما في ذلك من أهمية في خفض الإجهاد المعرفي لديهم ورفع مستوى الإنجاز الأكاديمي لديهم.

٣. تقديم مقياس حديث من تصميم الباحثة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يمكن أن يستفيد منه الباحثين والمختصين في قياس مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات .

حدود البحث.

يقتصر البحث على الحدود الالية :

الحدود الموضوعية: الدور الوسيط للإجهاد المعرفي في تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط على جودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية.

الحدود البشرية: طالبات الكليات الصحية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٦هـ.

الحدود المكانية: الكليات الصحية في منطقة عسير بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات البحث .

تضمن البحث المصطلحات الآتية :

الإجهاد المعرفي.(Cognitive Fatigue)

عرفه الفيل (٢٠٢٢) بأنه "قصور تدريجي وملحوظ في الأداء العقلي والمعرفي الأمثل للطالب نتيجة أدائه لنشاط يتطلب استخدام موارد عقلية ومعرفية عميقة لفترة زمنية طويلة وغير متقطعة" (ص. ٧١).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

ويستخدم مصطلح الإجهاد العقلي (Mental Fatigue) كمرادف للإجهاد المعرفي (Cognitive Fatigue):ويتكون من ثلاث أبعاد: البعد المعرفي، البعد الجسمي والبعد الاجتماعي وفقًا لمقياس أحمد يوسف الهبيدي (٢٠٢١).

ويعرف الإجهاد المعرفي إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الاجهاد العقلي إعداد: أحمد يوسف الهبيدي (٢٠٢١).

استراتيجيات مواجهة الضغوط.(Coping Stress Strategies)

عرف مرعي (٢٠٢٣) استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها "الطريقة التي يدرك بها الفرد أحداث الحياة الضاغطة وتتضمن الاستجابات والجهود التي يقوم بها الفرد سواء كانت هذه الاستجابات إيجابية أو سلبية بهدف التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها إما بالتخلص منها أو الأقل التخفيف من آثارها السلبية لتحقيق الاتزان النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي" (ص. ١٢) .

وتعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المعد من قبل الباحثة في هذا البحث. جودة النوم.(Sleep Quality)

وعرف الطنطاوي (٢٠٢٢) جودة النوم بأنها "قدرة الفرد على النوم مباشرة دون استغراق وقت طويل في بداية نومه وحصوله على نوم هادئ وعدد كافٍ من ساعات النوم غير المصحوبة بأرق أو كوابيس ليلية تعوقه عن تحقيق النوم الصحي، إضافة إلى شعوره بالراحة والاتزان بعد الاستيقاظ من النوم والقيام بمهامه وأنشطته الحيادية بفاعلية" (ص. ١٠).

وتعرف مؤشرات جودة النوم بأنها: "خلو النوم من أي صعوبات يتعرض لها الفرد أثناء نومه، وقد تكون هذه الصعوبات في شكل اضطرابات إيقاع النوم أي اختلال في كم ونوع النوم، أو في شكل اضطرابات مخلات النوم أي اختلال في النوم ناتج عن وقوع أحداث بارزة قوية، وقد تكون أولية أو ثانوية" (شويخ، ٢٠٢٠، ص. ٦٧٥).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وتعرف جودة النوم إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة النوم إعداد (عبد الستار وعبد الحميد، ٢٠٢٢).

الإطار النظري.

المبحث الأول: الإجهاد المعرفي.

مفهوم الإجهاد المعرفي.

يشار إلى الإجهاد المعرفي أحيانًا بالإجهاد العقلي أو إجهاد الدماغ ، ويرتبط بمصطلح الإجهاد الفسيولوجي وليس الإجهاد النفسي؛ لأنه وثيق الصلة بالإجهاد الذي يتم ملاحظته عند القيام بالوظائف العقلية وليس الوظائف الجسدية (Irestorm et al., 2020)وقد ظهرت له تعريفات عدة تدعمها مختلف الدراسات التي تناولته منها :

و عرفه عطا الله (٢٠٢٣) أنه "إحساس مستمر بالتعب النفسي والإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي ناتج عن المواقف التي يكون فيها الطالب الجامعي واقع تحت إجهاد انفعالي أو نفسي أو جسمي؛ مما يؤدي إلى آثار واضحة، منها اتخاذ قرارات غير دقيقة، وتشويه المدركات وتفسيرات غير منطقية وغير واقعية، والتي تسبب تشوش الوعي المعرفي والانزعاج والقلق والشعور بالتهديد لأقل الأسباب" (ص. ٨٠٧).

أيضًا عرفه يانج وآخرون (Wang et al., 2023) بأنه "حالة تصف تلك الصعوبة التي يعاني منها الفرد في القدرة على الأداء العقلي العائد إلى ممارسة أو تدريب النشاط الذهني أو الجسمي، فيود على الفرد بضعف في وظائفه العقلية، وانخفاض مستواه الوظيفي نتيجة لشدة الضغوط والصراعات، كما تتميز هذه الحالة بضعف القدرة على تذكر الخبرات السابقة أو العجز الوظيفي، وعدم القدرة على الملاحظة والانتباه للحقيقة الخارجية.(P. 258) "

النظريات المفسرة للإجهاد المعرفي.

بشكل عام يوجد عاملان يفسران سبب حدوث الإجهاد المعرفي: العامل الأول: يتمثل في استنفاد الموارد العقلية المحدودة بمرور الوقت، والفشل في تخصيص الموارد اللازمة بصفة مستمرة، العامل الثاني: يتمثل في الدافع حيث لم يعد الطالب على استعداد للقيام

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

بمهمة معينة، وتفصيليًا يحدث الإجهاد المعرفي لعدة أسباب منها أداء مهام ذات مطالب عقلية لفترات زمنية طويلة ومرور فترة من العمل المعرفي العميق، مثل أداء الأنشطة، والتحديات المعرفية (الفيل، ٢٠٢٢).

وقد فسرت عدد من النظريات الإجهاد المعرفي ومنها :

أولًا: نظرية الحمل المعرفي (Cognitive Load Theory) قدمها (Sweller, 1988)، وتفترض أن الذاكرة العاملة لها سعة محدودة، وعندما يتم تجاوز هذه السعة، يحدث إجهاد معرفي، تنقسم الحمل المعرفي إلى ثلاثة أنواع: الحمل الذاتي مرتبط بطبيعة المهمة نفسها، والحمل الخارجي مرتبط بطريقة تقديم المعلومات، الحمل الجوهري مرتبط بالجهد المبذول لربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة، وأشار واعر (٢٠١٩) إلى أن التعلم في نظرية العبء المعرفي يحدث عن طريق نوعين من الذاكرة هما الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى، وأن الذاكرة العاملة هي المكون النشط الذي يقوم بمعالجة المعلومات المطلوبة وأن المعلومات المراد معالجتها تفرض مستوى مرتفعًا من الصعوبة أن تستوعبه الذاكرة في وقت معين، فالسعة العقلية كأحد محددات عملية التفكير والتعلم إذ أنها تقوم بهذه المعالجة وهي من أهم العوامل النفسية لعملية التذكر والذاكرة العاملة هي المسؤول الأكبر عن المفاهيم المعرفية والمثيرات التي تؤدي دورًا مهمًا في النشاطات الحياتية، وأن الطالب بحاجة إلى خفض العبء المعرفي المفروض على ذاكرته أثناء التعلم من أجل تعلم فاعل وبحاجه إلى معلومات كثيرة ومترابطة تكون قاعدة لتعلمه هي أثناء التعلم من أجل تعلم فاعل وبحاجه إلى معلومات كثيرة ومترابطة تكون قاعدة لتعلمه هي الأساس في بناء مخططات معرفية.

ثانيًا: نظرية الموارد المعرفية (Cognitive Resource Theory) تشير هذه النظرية إلى أن الموارد المعرفية محدودة، وعندما يتم استنفادها، يقل الأداء المعرفي، يعتبر كانيمان (Kahneman, 1973) أن الإجهاد المعرفي يحدث عندما تتجاوز المهام الموارد المتاحة للفرد، وتشرح نظرية الموارد المعرفية العملية الرئيسية لمعالجة الإجهاد المعرفي من منظور تخصيص الموارد، حيث اقترح عالم النفس الأمريكي دونالد نورمان

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وزملاؤه (Norman et al, 1975) هذه النظرية وتفترض على أن الإجهاد المعرفي يرتبط بتخصيص وتنسيق الموارد المعرفية عبر المهام المعرفية المختلفة، وتستهلك المهام المعرفية الأكثر صعوبة المزيد من موارد وهو ما يزيد من الإجهاد المعرفي، في حين أن المهام المعرفية الأقل صعوبة أو المهام المؤتمتة للغاية تتطلب موارد أقل وإجهاد معرفي أقل.(Lin, 2024)

ثالثًا: نظرية التحكم في الانتباه (Attention Control Theory) تركز هذه النظرية على دور الانتباه في الإجهاد المعرفي، وفقًا لأيزنك وآخرون (Eysenck et al., 2007)، فإن الإجهاد المعرفي يؤثر على قدرة الفرد على التحكم في انتباهه، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء في المهام المعقدة، ويؤكد أيزنك وآخرون (Eysenck et al., 2007)أن القلق يتجلى في ضعف التحكم في الانتباه، مما يؤدي إلى عجز في الأداء في المهام، يتأسس ذلك على افتراض أن الانتباه ينظمه نظام انتباه موجه نحو الهدف، ونظام انتباه مدفوع بالتحفيز، حيث يخضع نظام الانتباه الموجه نحو الهدف للتوقعات والمعرفة والأهداف الحالية، في المقابل، فإن نظام الانتباه الذي يحركه التحفيز حساس للمنبهات البارزة، والإجهاد المعرفي يعدل التوازن بين هذين النظامين الانتباهين مع زيادة الإجهاد يزيد تأثير نظام الانتباه المدفوع بالتحفيز وينخفض تأثير نظام الانتباه الموجه نحو الهدف، وينعكس هذا الخلل في عجز الأداء في المهام المعرفية (Coombes et al., 2009).

رابعًا: نظرية ريتشارد لازاروس للإجهاد الفكري: نظرية ريتشارد لازاروس وفولكمان (Lazarus & DeLongis, 1983)، والتي قدمت مفهومًا للإجهاد المعرفي مبنيًا على أن هناك أعراضًا عقلية وانفعالية وسلوكية يعاني منها الفرد ناتجة عن الإعياء والتعب الذهني، ويشمل المفهوم، كما عبر عنه ريتشارد لازاروس وفولكمان ثلاث أبعاد أساسية تتمثل في المكون المعرفي والمكون الانفعالي والمكون السلوكي، حيث تقوم هذه النظرية على أن الإجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلباته حياته الاجتماعية والمادية، ويظهر هذا الإجهاد عندما يدرك الفرد الموقف على أنه مهدد ومتحد لقدراته

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وقابلياته وآلياته التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات. وبالتالي فإن شدة أي جهد ستعتمد على شعور الفرد، وكيفية التعامل مع الموقف الذي يدركه وسيؤدي إلى استثارة انفعالية، كما تري هذه النظرية أن الأفراد يستعملون استراتيجيات التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها في ضوء تقييمهم للحدث الذي قد يمثل تهديدًا أو تحديًا أو أذى؛ فإنه يتطلب بعض الأساليب والاستراتيجيات في التعامل تختلف من فرد إلى آخر، وهذا ما يطلق عليه في هذه النظرية "التعايش المرتكز على الانفعال"، (عطا الله، ٢٠٢٣).

أبعاد الإجهاد المعرفي.

يمكن اعتبار الإجهاد المعرفي كحالة State: يشير إلى التجربة الحادة للإجهاد، أو الإجهاد المعرفي كسمة Trait: يشير إلى القابلية للإجهاد على مدى فترة طويلة (Malloy et al., 2021).

وقد تنوع تصنيف الأبعاد للإجهاد المعرفي وفقًا لوجهات النظر المختلفة وطريقة تفسير حدوثه، وقد تبنى البحث الحالي التصنيف دراسة الهبيدي (٢٠٢١) الآتي:

- البعد المعرفي: ويعد بمثابة حالة نفسية بيولوجية ناتجة عن فترات طويلة ومستمرة من النشاط المعرفي لديه وبذلك فالإجهاد المعرفي يعبر عن التعب الذهني الناتج عن التفكير المكثف، مثل حل المشكلات المعقدة أو اتخاذ القرارات الصعبة (Bahrami et al., 2020).ويتجلى في انخفاض الأداء الأكاديمي مثل صعوبة التركيز أو زيادة الأخطاء
- البعد الجسمي: يرتبط وجود مستوى مرتفع من الإجهاد المعرفي بالشعور بأحاسيس جسمية مزعجة التي تتمثل في الإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي، مما يجعل الفرد في حالة من الكسل والتعب المستمر والخمول لأقل مجهود بنهض به (Turner et al., 2020).
- البعد الاجتماعي: يرتبط وجود مستوى عالي من الإجهاد المعرفي لدى الفرد بنقص الثقة بالنفس، وانخفاض في تقدير الذات، وعدم الرغبة في الحياة والرضا عنها، وصعوبة في استخدام الأساليب الانفعالية في مواجهة الضغوط، وسرعة الغضب وردود

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

أفعال عنيفة، والميول إلى العدوانية وحدة الطبع، وارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق العام والقلق الاجتماعي.(Turner et al., 2020)

أساليب خفض الإجهاد المعرفي.

توجد عدة أساليب لخفض الإجهاد المعرفي ومنها:

-التقسيم (Chunking) حيث يتم تقليل الإجهاد المعرفي عن طريق تقسيم المعلومات إلى وحدات أصغر وأسهل في الاستيعاب

-استخدام الوسائل البصرية تعتمد على تقديم المعلومات بشكل مرئي يسهل عملية الفهم ويقلل الجهد العقلي

-التدريب على إدارة الوقت يساعد الطلاب على تنظيم مهامهم بشكل فعال، مما يقلل من الشعور بالإرهاق، إضافة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحسين تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعزز القدرة على التركيز ويقلل الإجهاد.(Choi et al., 2014)

ويتطلب خفض الإجهاد المعرفي في بيئات التعلم التخطيط الدقيق لزمن التعلم، ولمحتوى التعلم، وإدارة كمية المعلومات المقدمة للطلاب، كذلك يجب تصميم مجموعة متنوعة من الأنشطة، وتضمينها بالتناوب مع العروض النظرية للمفاهيم قيد المناقشة (Baca, 2021).

كما يتطلب خفض الإجهاد المعرفي الاهتمام بتحقيق متعة التعلم لدى الطلاب من خلال تلبية احتياجاتهم الوجدانية، والتخطيط والتصميم والتنفيذ الجيد لمحتوى، وأنشطة التعلم، وعدم الاكتفاء بالتناول النظري له بل ربط ما يتضمنه من موضوعات بالجانب التطبيقي للمعرفة (الفيل، ٢٠٢٢) .

أهمية خفض الإجهاد المعرفي لدى الطلبة في الكليات الصحية.

يعد طلاب الكليات الصحية من أكثر الطلاب الذين يعانون من وجود ضغطات بسبب كثافة المناهج والمتطلبات التطبيقية وتركيزهم الدائم على التخصص بعد الجامعة وما يتطلبه من تقديم خبرات ومعدلات مرتفعة واختبارات محلية وعالمية، وهو ما يزيد إجهادًا، وينعكس سلبًا على أدائهم الأكاديمي والصحي والاجتماعي والنفسي والسلوكي

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

(العنزي، ٢٠٢٢؛ Almalki et al., 2017; Alshobaili et al., 2021; Cardoso et al., 2017; Dyrbye et al.,2014; Heinen et al., 2017).

وعليه أكدت دراسة الفيل (٢٠٢٢) على أهمية أن تقلل الأنظمة التعليمية من الضغط الأكاديمي والمستمر على الطلاب حتى لا تتسبب في معاناتهم من الإجهاد المعرفي والذي بدوره يؤثر سلبيًا على جميع نواتج التعلم لديهم، حيث أبرز مؤشرات الإجهاد المعرفي تتمثل في الافتقاد للتركيز الدقيق وعدم القدرة على التفكير بوضوح، وبطء المعالجة العقلية للمعلومات، والحاجة لوقت أطول لأداء المهام، وضعف اهتمام الطالب، وتردي فضوله، وشغفه العلمي أثناء المحاضرة، كذلك الافتقاد للجهد العقلي اللازم للتعلم، علاوة على عزوف الطالب عن المشاركة في المناقشات الصفية، والمعاناة من نقص الطاقة العقلية، والانسحاب من مهام التعلم الصعبة.

المبحث الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط.

ظهر مفهوم المواجهة (Coping) في محاولة الدراسات النفسية للبحث عن الكيفية التي يستجيب بها الفرد للأحداث الضاغطة، وهو يعد مفهومًا نفسيًا محددًا يقصد به الإجراءات التي يتخذها الفرد في التعامل مع أوجه ومسببات التهديد التي تواجهه، وأشار كارفير وكونور سميث (Carver & Connor-Smith, 2010) إلى أن استراتيجيات المواجهة تعمل على تقليل مستويات الضغوط ومع ذلك توجد بعض الاستراتيجيات غير تكيفية فهي من مسببات عدم التكيف حيث إنها ترفع مستوى الإحساس بالضغوط لذلك فهي غير فعالة وغير تكيفية، وفي هذا المحور تم تناول عدة جوانب متعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوطات بهدف التعرف عليها وربطها بما يهدف البحث على تحقيقه من أهداف.

بينما عرفها كل من القبي والحسيني (٢٠١٨) أنها "الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط أحداث الحياة، ويبذل الجهد لكيفية التعامل مع هذه الضغوط ومع أي موقف ضاغط يتعرض له، وذلك من أجل التخلص من تلك الضغوط أو على الأقل تخفف من أثارها السلبية قدر الإمكان، ليصل الفرد إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنوع

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الأمل والتفاؤل، وتخلوا حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالًا للاستحسان" (ص. ٤٤٤).

وعرفها محمد (٢٠٢١) بأنها "قدرة الفرد على مواجهة الضغوط تعود إلى التماسك الداخلي الذي يتضمن ثلاثة جوانب هي: القدرة على استيعاب مثيرات الموقف بشكل منطقي، ثم قدرة الفرد على الإدارة حيث يتم توظيف القدرات الذاتية للتعامل مع مسببات الضغوط، وأخيرًا تكامل المعنى حيث يلتزم الفرد بالعمل والمثابرة في مواجهة التحديات حتى يصل إلى أهدافه المرجوة" (ص. ٩٦).

النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط.

وتوجد عدة نظريات فسرت استراتيجيات مواجهة الضغوطات ومنها:

أولًا: نظرية للازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984): تُعد هذه النظرية من أبرز النظريات التي تفسر استراتيجيات المواجهة، حيث تركز على مفهوم "التقييم المعرفي .(Cognitive Appraisal) "وفقًا لهذه النظرية، يقوم الفرد بتقييم الموقف الضاغط من خلال مرحلتين: التقييم الأولي(Primary Appraisal) ، الذي يحدد مدى خطورة الموقف، والتقييم الثانوي (Secondary Appraisal) الذي يحدد مدى قدرة الفرد على التعامل مع الموقف. بناءً على ذلك، يختار الفرد استراتيجيات المواجهة المناسبة.

ثانيًا: نظرية الموارد لهوبفول (Hobfoll, 1989): تركز هذه النظرية على أهمية الموارد الشخصية والاجتماعية في مواجهة الضغوطات، وتشير إلى أن الأفراد الذين يمتلكون موارد مثل الدعم الاجتماعي والثقة بالنفس يكونون أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة.

وقد بينت دراسة مراكشي وخرموش (٢٠١٩) أن هناك عدة مداخل نظرية للمواجهة وهي:

١. المدخل السكودينامي: لقد تناول فرويد (Freud, 1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق ورأى أن

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

هذه الميكانيزمات الدفاعية هي فقرة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة .

٢. المدخل التفاعلي: ينظر هذا المدخل إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وإنها تمكن الفرد من حل مشاكله وارتبط هذا المدخل باعتبار أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة، بل يرى إن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه .

٣. مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة: جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من اوبرين و ديلونجس(Obrien & Delougis, 1996) ، وغيرهم على أهمية العوامل الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد.

أنوع استراتيجيات مواجهة الضغوط.

توصل كل من(Lazarus & Folkman, 1984; Pearlin & Schooler, 1978) ، جعفر وبهار، ٢٠٢٣؛ سلاطنية والعقون، ٢٠٢٣؛ لحول، ٢٠٢٣) إلى أن هناك نوعين لاستراتيجيات مواجهة الضغوطات وهما :

١. الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يقيم الفرد أنه لا يوجد أي شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية المهددة أو المتحدية، وتتضمن هذه الاستراتيجيات مختلف محاولات الفرد للتخفيف من التوتر أو الضغط الناتج عنها، وتحتوي هذه الاستراتيجيات، على العديد من الأساليب وهي: أخذ المسافة أو الابتعاد حيث يتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط ، والتحكم في الذات وذلك بضبط الانفعالات الناتجة عن الموقف، وإعادة التقويم الايجابي وذلك بتغيير معنى الموقف الضاغط واعطائه تفسيرا أخر أكثر ايجابية مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحد، وتقبل المسؤولية أي تقبل الفرد للموقف الضاغط، والتجنب.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

٢. الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة: وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر احتمالية عندما تقيم الظروف المؤذية والمهددة على أنها قابلة للانقياد والتغيير وتوجه مجهودات هذه الاستراتيجيات غالبًا نحو تحديد المشكل والبدائل العامة للحلول وتقييم هذه البدائل ثم اختيار أحد هذه البدائل وتنفيذها وتضم المواجهة المركزة حول المشكل جانبين هما: جانب موجه نحو المحيط يهدف إلى التعديل والتغيير من الضغوطات المحيطة، وجانب موجه نحو الذات يعمل على تغيير مستوى الطموح وتقليص المتطلبات الذاتية وإيجاد مصادر وقنوات بديلة للإشباع والرضا.

كما يصنف أجنيو (Agnew, 1992) أساليب مواجهة الضغوط إلى ثلاثة أنواع وهي: (البهنساوي والعيمي، ٢٠٢٣)

١. أساليب مواجهة الضغوط المعرفية: حيث قام بتقسيم التكيف المعرفي إلى ثلاثة أنواع وهي: التجاهل أو التقليل من أهمية الشدائد، وتعظيم الجانب الإيجابي أو التقليل من سلبيات النتائج، وتحمل المسؤولية عن الشدائد.

٢. أساليب مواجهة الضغوط السلوكية والتي تهدف إلى إنهاء أو تقليل أو تجنب تأثيرات الضغوط وتشمل أيضًا تعظيم النتائج الإيجابية أو التقليل من النتائج السلبية بالإضافة إلى السلوك الانتقامي (حيث يتم تصنيف العديد من الأفعال الجانحة).

٣. استراتيجيات مواجهة الضغوط العاطفية والتي يستخدمها الفرد للتعامل مع المشاعر السلبية الناتجة عن الضغوط ومن المرجح أن يستخدمها المراهقون عندما تكون استراتيجيات المواجهة المعرفية أو السلوكية غير متوفرة أو غير ناجحة، بما في ذلك تعاطي المخدرات أو ممارسة الرياضة أو التأمل أو غير ذلك. تقنيات الاسترخاء.

وقد ميز كل من ويتن ولويد (Weiten & Lioyd, 2008) بين ثلاثة أنماط من استجابات المواجهة :

١. المتمركزة حول التقييم والتي تتجه نحو تحدى الفرد لافتراضاته الخاصة (التكيف المعرفي) وتحدث عندما يغير الشخص الطريقة التي يفكر بها، مثال الرفض أو الإنكار

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

والابتعاد عن المشكلة أو تغيير الطريقة التي يفكرون بها في مشكلة معينة من خلال تغييرهم لأهدافهم وقيمهم مثل رؤية الجانب الايجابي في الموقف وليس السلبي.

٢. المتمركزة حول المشكلة: وتشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي أو تغيير الحدث الذي يؤدى إلى الضغط، وتتجه هذه الإستراتيجية نحو خفض أو تقليل عوامل الضغوط التكيف السلوكي. ويستخدم الأفراد هذه الإستراتيجية محاولة منهم التعامل مع سبب مشكلتهم وذلك بجمع المعلومات عن المشكلة وتعلم مهارات جديدة لإدارة المشكلة والتي تهدف إلى تقليل تغيير مصادر الضغوط.

٣. المتمركزة حول الانفعال: والتي تهدف إلى تغيير ردود الأفعال والاستجابات الانفعالية، فهي آلية أو ميكانزم لتخفيف الضغوط وذلك عن طريق تقليل أو الحد من المكونات الانفعالية لمسببات الضغوط وهذه الآلية يمكن تطبيقها من خلال عدة طرق مثل السعي إلى الحصول على الدعم الاجتماعيوتركز هذه الإستراتيجية على تغيير المعنى أو تحويل الانتباه(محمد، ٢٠٢١).

أساليب تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط.

توجد عدة أساليب تسهم في تنمية قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات فاعلة في مواجهة الضغوطات منها إعادة التقييم الإيجابي وهي المحاولات المعرفية لإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط، والبحث عن المساعدة هي المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات الخاصة بالموقف الضاغط أو طلب المساعدة للخروج من الموقف الضاغط، والتنفيس الانفعالي الإيجابي وهي المحاولات السلوكية لتهدئة الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط مثل الاسترخاء وممارسة التمرينات الرياضية والحس الفكاهي (مرعي، ٢٠٢٣).

كما تتأثر الطريقة التي من خلالها يقيم الفرد أحداث الحياة ويستخدم في الضغوط التي تواجهه فيها استراتيجيات فاعلة بمتغيرات وسيطية مختلفة تؤثر في تحديد سلوكيات المواجهة للضغوط لديه، منها :

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

1. مركز الضبط :(Locus of Control) يمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة فالأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعزون الأحداث العوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم مثل الحظ والصدفة، وعلى هذا يرتبط مركز الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الاكتئاب وبمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة (دروزة، ٢٠٠٧).
2. تقدير الذات :(Self – assessment) يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، حيث إن ارتفع تقدير الفرد لذاته يؤدي إلى انخفض القلق والشعور بالضغط فالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق (Mc mahon, 2004).
3. نمط الشخصية لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقا لنمط الشخصية فلكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة (سفيان، ٢٠٠٤).
4. الصلابة النفسية :(Psychological Hardiness) أن مفهوم الصلابة يشير إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة الضغوط، وان الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها وأن بصلابة النفسية تمثل مصدرًا من المصادر الشخصية التي يستند إليها الفرد في مواجهة الآثار النفسية والجسمية السلبية الناجمة عن الضغوط (حسين وحسين، ٢٠٠٦).
5. فعالية الذات :(Self – Efficacy) تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترض حياتهم ويشير هذا المفهوم كما يرى باندورا إلى اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يرون

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاحوالتي قد تعمل على إثارة الارتباك والتهديد لدى الأفراد الآخرين (المزروع، ٢٠٠٧) .

أهمية تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة في الكليات الصحية.

تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمثابة عوامل مساعدة تُمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية (مرعي، ٢٠٢٣) حيث تسبب شدة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطالب عدة تأثيرات سلبية، فالطالب الذي يعيش في الضغوط بشكل متكرر تجعله يختلف عن الآخرين من النواحي الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية وفيما يلي عرض لهذه الآثار بشيء من الإيجاز: (محمد، ٢٠٢١)

١. الآثار الفسيولوجية تؤثر الضغوط الأكاديمية على النواحي الفسيولوجية للفرد فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وخلل في إفراز الغدد كارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم واضطرابات في الهضم.

٢. الآثار النفسية أجمعت معظم الدراسات على أن الضغوط الأكاديمية لها آثار سلبية على الطالب وتظهر في شكل اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، حيث يكون الفرد سريع الانفعال تحت الضغوط كما يتميز بالشعور بالقلق وعدم الراحة مع فقدان الثقة في النفس.

٣. الآثار الاجتماعية وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات.

٤. الآثار المعرفية تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير مرتفعة وتظهر هذه الآثار في: نقص الانتباه وصعوبة التركيز – تدهور الذاكرة– فقدان القدرة على التقييم المعرفي– اضطراب التفكير.

المبحث الثالث: جودة النوم.

يعد النوم حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم والعقل، يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة، وتصبح حواسه معزولة نسبيًا عما يحيط به من أحداث، حيث تكون العين

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

مغلقة، مع فقدان الوعي بشكل جزئي أو كلي (عبد الخالق، ٢٠٠١). وفي هذا المحور سوف نهتم بتسليط الضوء على عدة جوانب متعلقة بجودة النوم وهي: مفهوم جودة النوم، والنظريات المفسرة لها، ومؤراتها، وأساليب تحسينها وقياسها، وأهمية تحسينها لدى الطلاب في الكليات الصحية.

مفهوم جودة النوم.

تعد جودة النوم من المفاهيم النسبية التي تختلف باختلاف الأفراد، وباختلاف معاييرهم الخاصة لجودة النوم، فالشخص الذي يعاني من صعوبات في بداية النوم يعتبر المدة المستغرقة للبدء في النوم هي المحك الرئيس لديه في تحديد جودة النوم، والشخص الذي يعاني من صعوبات في البقاء نائما يرى أن مدة النوم بدون تقطع هي المحك الرئيس لجودة النوم؛ ولذا من الصعوبة أن نجد تعريفا شاملًا جامعًا لجودة النوم (الطنطاوي، ٢٠٢٢)، وفي سياق ذلك تم عرض بعض وجهات النظر في تعريف جودة النوم كما يلي:

كما عرفها عبد الستار (٢٠٢١) أنها "شعور الفرد بأنه ينام بسهولة ويحصل على فترة كافية من النوم ليستيقظ بعدها وهو في حالة راحة، مع القيام بكافة أنشطته اليومية بنشاط وفاعلية ودون الحاجة للنوم مرة أخرى خلال ساعات النشاط النهارية" (ص. ٦٧٨) .

بينما عرفها نيلسون وآخرون (Nelson, et al., 2022) بأنها "رضا الفرد عن جميع جوانب تجربة النوم، والتي تتمثل في أربعة خصائص أساسية هي كفاءة النوم، فترة الانتظار للنوم، مدة النوم والاستيقاظ بعد بداية النوم، وللنوم الجيد تأثيرات إيجابية، مثل الشعور بالراحة، والعلاقات الإيجابية، بينما تشمل عواقب جودة النوم الضعيفة التعب والإرهاق، وخلل الوظائف النهارية، وبطء الاستجابة، وضعف العلاقات الاجتماعية (P. 144)."

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

أيضًا عرفها كل من صديق وعبد الحميد (٢٠٢٣) أنها "تقرير ذاتي لشعور الفرد بجودة نومه ومدى ما يتمتع به من نشاط وحيوية وراحة ورضا عند الاستيقاظ، الذي يقاس من خلال مدة النوم ونوعية النوم ومستوى النشاط" (ص. ٢٨٦).

النظريات المفسرة لجودة النوم.

فسرت عدة نظريات جودة النوم ومنها:

أولًا: نظرية التحليل النفسي :Psychoanalysis Theory تعد نظرية التحليل النفسي من أوائل النظريات السيكولوجية التي فسرت النوم، حيث أكد فرويد (١٩٦٩) في نظريته على مبدأ الحتمية النفسية، حيث لا يوجد عرض نفسي دون مسببات، وقد تكون هذه المسببات بارزة ندركها، وقد تكون مستترة، بحيث تخفى علينا، وتقع في أعماق اللاشعور، ولا تتبدى إشارتها إلا في عالم النوم الذي يذخر بالأحلام، وأشار فرويد فرويد (٢٠٠٠) إلى أن النوم دافع ينبعث منذ صرخة الميلاد الأولى ويهدف إلى معاودة الحياة المتقضية داخل رحم الأم.

ثانيًا: النظرية السلوكية :Behavioral Theory يرى رواد النظرية السلوكية أمثال: هل (Hull)، وسكنر(Skinner) ، وهو فلان(Hovlan) ، ودولارد وميلر (Dollard & Miller)أن معظم سلوك الإنسان مكتسب، وأن الفرد يكتسب السلوك السوي والسلوك غير السوي، من خلال التعزيز؛ فالسلوك الذي يتعلمه الفرد يقوى ويستمر ويثبت إذا أعقبه تعزيز أو إثابة، ويضمحل السلوك ويتضاءل ويخمد (ينطفئ إذا أعقبه عقاب، أو إذا لم يُعزّز (تجاهل) (زهران، ٢٠٠٥). ووفقًا للنظرية السلوكية فإن النوم الصحي أو الطبيعي، والنوم المضطرب، لا يعدو سوى كونه سلوكات متعلمة أو مكتسبة من الأسرة، فالأسرة مسؤولة بشكل أو بآخر عن إكساب أبنائها السلوك الصحي في النوم، فينام الفرد نومًا هادئًا وعميقًا ومستمرًا، وقد تكسب أبناءها سلوكًا غير صحي، أو سلوكًا غير مقبول، فيضطرب نوم الفرد، ويشعر بمزيد من القلق، (الدسوقي، ٢٠٠٦) .

ثالثًا: نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا :Modeling Learning أكد باندورا (Bandura, 1977) أن السلوك ليس في حاجة إلى تعزيز ولا يلزم ممارسته لكي

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

يحدث تعلمه، فنحن نتعلم كثيرًا من سلوكياتنا من خلال تأثير القدوة أو المثل، فمن خلال ملاحظة الآخرين وتكرار أفعالهم يكتسب السلوك – أي إننا نكتسب السلوك من خلال التعلم بالملاحظة ومحاكاة الآخرين وتقليدهم، (الطنطاوي، ٢٠٢٢ .(

رابعًا: النظرية الأيضية للنوم نظرية التخليق :Sleep Metabolic Theory أكدت هذه النظرية والتي أسسها العالم الألماني أوستوالد فيلهم أن النوم يحدث لإزالة التعب والإرهاق الذي أصاب الفرد أثناء اليقظة، وإصلاح ما طرأ على الوظائف الحيوية والعمليات العقلية من تغير أثناء النهار، (حيث يصل نشاط المخ إلى حالة من التعقيد والإرهاق على مستوى الخلايا والمشتبكات العصبية التي تظل في حالة نشاط طوال الوقت فضلا عن نمو واستعادة الأنسجة، وتوفير الظروف المثلى لتركيب البروتين، حيث تستمر عملية تخليق البروتين وتدهوره طوال الوقت، ويأتي النوم لاستعادة تلك الأنسجة (Benington & Heller, 1995).

خامسًا: نظرية استعادة النشاط أو التجديد : خرجت هذه النظرية متفقة مع اعتقاد أن النوم يحدث لإزالة التعب الذي يصيب الفرد في أثناء اليقظة، إذ ترى أن النوم هو وقت الراحة والنمو وإصلاحًا طرأ على الوظائف الحيوية بل والعمليات العقلية من تغير في أثناء النهار ويصل نشاط المخ إلى حالة من التعقيد والإرهاق على مستوى الخلايا والمشتبكات العصبية التي تظل في حالة نشاط طوال الوقت، أما على مستوى العمليات الفسيولوجية فنجد أن هرمون النمو يزيد إفرازه في أثناء النوم وخاصة المراحل الأعمق منه، كما ينقص هرمون الكورتيزون، وهرمونات الغدة الكظرية (Benington & Heller, 1995).

سادسًا: نظرية مركز النوم: يرى أصحاب هذه النظرية أن النوم عملية فسيولوجية لا تقل أهمية عن العمليات الفسيولوجية الأخرى المهمة في حياة الإنسان مثل التنفس، وضربات القلب، والإحساس بالعطش أو الجوع وغيرها، ومن المعروف أن كل عملية من هذه العمليات لها مراكز موجودة في المخ، وينطبق ذلك على وجود مركز للنوم في المخ يكون مسئولا عن حدوثه ويتحكم فيه؛ حيث لاحظ علماء الفسيولوجيا أن المرضى الذين

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

يموتون نتيجة الإصابة بالتهاب المخ كان لديهم قبل وفاتهم اضطرابات شديدة في النوم (أسعد وكحلة، ٢٠٠٩)، ولهذه النظرية عدة فرضيات منها على سبيل المثال وجود مركز واحد يسيطر على حالتي اليقظة والنوم، أو وجود مركزين مختلفين أحدهما للسيطرة على الفعالية في حالة اليقظة، والآخر خاص بالسيطرة على الفعالية في حالة النوم، وكل من هذين المركزين يعمل عكس نشاط الآخر فإذا اختل تزامن عملهما ظهرت نماذج مختلفة من اضطرابات النوم (عزب وعبد الخالق، ٢٠٠٣).

مؤشرات جودة النوم.

صنفت دراسة كل من (صديق وعبد الحميد، ٢٠٢٣؛ Crivello et al., 2019) أبعاد جودة النوم إلى الآتي: كمون بداية النوم: وهي تمثل الوقت المستغرق للانتقال من حالة الاستيقاظ إلى حالة النوم، سرعة الدخول في النوم، والاستيقاظ بعد بداية النوم: وهو مقدار الفترة والتي تقدر بالدقائق والتي يبقى فيها الفرد مستيقظًا بعد دخوله في النوم، وإجمالي وقت النوم: وهو مجموع الوقت المنقضي من بداية النوم إلى الاستيقاظ الوقت المنقضي بالفعل في النوم، وكفاءة النوم: وتُعرف بأنها نسبة الوقت الكلي للنوم والوقت الذي قضاه الفرد بفراشه.

وأشارت دراسة شويخ (٢٠٢٠) إلى أن مؤشرات جودة النوم خلو النوم من أي صعوبات يتعرض لها الفرد أثناء نومه، وقد تكون هذه الصعوبات في شكل اضطرابات إيقاع النوم أي اختلال في كم ونوع النوم، أو في شكل اضطرابات مخلات النوم أي اختلال في النوم ناتج عن وقوع أحداث بارزة قوية، وقد تكون أولية أو ثانوية. كما أن مؤشرات جودة النوم تتمثل في خلو النوم من بعض الاضطرابات مثل قلة النوم الكوابيس الليلية، الأرق، صعوبة التنفس، فرط الاضطرابات مثل قلة النوم الكوابيس الليلية، الأرق، صعوبة التنفس، فرط النوم، صعوبة النوم، عدم كفاية النوم، الفزع الليلي، غفوات النوم .

كما حدد عبد الستار (٢٠٢١) مؤشرات جودة النوم طبقًا لمحكات عديدة أهمها:

١. مدة النوم: تحدد متوسط الزمن الكلي للنوم لدى الراشد بأنه ٧,٥ ساعة، حيث يتراوح بوجه عام الحاجة إلى النوم بين ٦ و ٩ ساعات.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

٢. جودة (نوعية) النوم: وهو المدى الذي تتحرر فيه فترة النوم من التنبيهات والاستيقاظ، وبرهنت دراسات النوم المضطرب بوضوح أنه حتى يكون الوقت الإجمالي للنوم كافيًا لمواجهة المتطلبات الفيزيولوجية للنوم، وإذا كان النوم كثير التقطع، والمعالم الأساسية في تقدير استمرارية النوم هي كفاءة النوم وهي مدى حدوث فترة أو أكثر من الاستيقاظ خلال الليل.

٣. بناء النوم أو تركيبه (يسمى عمارة النوم): هو خاص بوصف الإيقاع البيولوجي للنوم واليقظة بوساطة طرق التسجيل الكهربية الفيزيولوجية وأهمها الرسم الكهربيي لموجات المخ .

بينما فصل عبد الرزاق ومحمود (٢٠٢٤) ثلاث مؤشرات لجودة النوم وهي :

١. مؤشرات النوم الصحي: تعبر عن المدة الزمنية للانتقال من اليقظة إلى النوم ليلا وتشير إلى الوقت الذي يستغرقه الطالب لينام بعد الذهاب إلى السرير، كما تلاحظه الأم، وعدد الساعات الفعلية للنوم خلال الليل مجموع الساعات التي ينامها التلميذ بشكل متواصل خلال الليل، وعدد مرات الاستيقاظ ومدة كل مرة

٢. النوم المستقر والعميق: تعبر عن مدى جودة النوم وشعور التلميذ بالراحة تقييم شعور الطالب بالراحة خلال الليل، وعدم معاناته من اضطرابات النوم مثل الأرق أو الكوابيس المتكررة، والخلو من اضطرابات النوم غياب مشاكل النوم مثل الشخير، توقف التنفس، الحركات الجسدية المتكررة أثناء النوم

٣. الأداء اليومي: تأثير جودة النوم على السلوك والأداء المدرسي مستوى تركيز الطالب وانتباهه في دراسته، ونشاطه البدني أي مدى نشاطه البدني خلال اليوم، والحالة المزاجية له خلال النهار، وإنجازه الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية أي نوعية العلاقات الاجتماعية التي يكونها الطالب مع زملائه ومعلميه وأسرته.

أساليب تحسين جودة النوم.

يوجد عدة أساليب لتحسين جودة النوم، منها: الالتزام بجدول نوم منتظم وذلك بالذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت يوميًا، وتحسين بيئة النوم مثل تقليل الإضاءة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

والضوضاء، والحفاظ على درجة حرارة مناسبة، وتجنب المنبهات قبل النوم مثل الكافيين والنيكوتين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ولكن ليس قبل النوم مباشرة، واستخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق) Irish et al., 2020)

أهمية تحسين جودة النوم لدى الطلبة في الكليات الصحية.

أوضح كاربي وآخرون (Carpi et al., 2022) في دراسته أن جودة النوم السيئة شائعة بشكل خاص بين طلاب الجامعات، وهو ما يسبب مشاكل صحية لديهم وانخفاض في أدائهم الأكاديمي، كما بينت دراسة كورشيو وآخرون (Curcio et al., 2006) أنه من المهم تحسين جودة النوم لدى الطلاب الجامعات لأن ذلك له أهمية لكونهم يتعرضون لضغوط أكاديمية وعملية كبيرة تؤثر على نومهم، حيث إن تحسين جودة النوم لديهم تسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي فالنوم الجيد يعزز الذاكرة والقدرة على التركيز، مما يساعد الطلاب على تحقيق نتائج أفضل في دراستهم، ويساعد في تقليل التوتر والقلق لديهم إذ إن النوم الكافي يساعد في تنظيم هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، ويعزز الصحة العامة لديهم فالنوم الجيد يقوي الجهاز المناعي ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

وبما يخص الطلبة في الكليات الصحية فقد أثبتت دراسة برهان (٢٠١٣) ارتفاع معدل انتشار اضطرابات النوم بشكل عام عبر طلاب الطب، هناك حاجة إلى التدخل السليم من قبل الكليات الطبية للمساعدة في التقليل من حجم المشكلة، ودراسة عابدين وآخرون (٢٠١٣) التي أشارت إلى أن أنماط النوم الجيدة لها تأثير إيجابي على أداء طلاب الطب وقدراتهم العقلية والبدنية لكن رغم ذلك لا يعطي بعض الطلاب أنفسهم القدر الكافي من الراحة، حيث إن الكثير منهم لا يحصلون على الثماني ساعات من النوم ليلًا

الدراسات السابقة.

المبحث الاول: دراسات تناولت الاجهاد المعرفي.

دراسة مرسي (٢٠١٩) التي هدفت إلى التوصل لأفضل نموذج البنائي يشرح العلاقات السببية للعلاقات بين التنافر الوجداني والإجهاد المعرفي والرضا الوظيفي لأعضاء هيئة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

التدريس بجامعة قناة السويس في ضوء أليات التصحيح الإلكتروني، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتكونت عينة من (١٢٠) عضوًا وأعد الباحث مقاييس التنافر الوجداني ومقياس الإجهاد المعرفي ، ومقياس الرضا الوظيفي ، وتوصلت الدراسة إلى تأثيرات سببية سالبة دالة إحصائيا من الرضا الوظيفي إلى التنافر الوجداني(β=−0.81)، وتأثير سالب من الرضا الوظيفي إلى الإجهاد المعرفي(β=−0.38) ، وتأثير سالب من الإجهاد المعرفي إلى التنافر الوجداني .(β=−0.58)

دراسة واعر (٢٠١٩) التي هدفت إلى فحص علاقة الإجهاد المعرفي بكل من: الشفقة بالذات والعبء المعرفي، والتنبؤ بالإجهاد التعلمي من الشفقة بالذات والعبء المعرفي لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة الدراسة من (١٩١) طالبة ، طُبق عليهن المقاييس الثلاثة: (الإجهاد المعرفي، الشفقة بالذات، العبء المعرفي)، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الإجهاد التعلمي والشفقة بالذات، ووجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الإجهاد التعلمي والعبء المعرفي، ويمكن التنبؤ بالإجهاد المعرفي من الشفقة بالذات والعبء المعرفي.

دراسة السيد والتوني (٢٠٢١) التي هدفت إلى التعرف على مستوى كل من الاغتراب النفسي، والإجهاد الأكاديمي، والنسق القيمي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، وطبقت أدوات الدراسة على عينة عددها (٨٥) طالبة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الاغتراب النفسي، ومقياس الإجهاد الأكاديمي، ومقياس النسق القيمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين النسق القيمي وكل من الاغتراب النفسي، والإجهاد الأكاديمي.

دراسة الفيل (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي لدى عينة من الطلاب الصم وضعاف السمع بالجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالبًا وطالبةً ، واستخدم الباحث قائمة مبادئ التصميم الوجداني للتعليم، والبرنامج القائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم، ومقياس

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

رفاهية التعلم، ومقياس الإجهاد المعرفي من إعداده، واختبار المصفوفات المتتابعة الملون لرافن. وكشفت نتائج البحث عن وجود فعالية للبرنامج القائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي لدى الطلاب كذلك أشارت النتائج إلى أن حجم تأثير البرنامج في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي كبير.

دراسة عطا الله (٢٠٢٣) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الفكري لدى طلاب الجامعة ذوي المشكلات الانفعالية، واستخدمت لتحقيق هذا الهدف المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (١٦) طالبًا وطالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الإجهاد الفكري، ومقياس المشكلات الانفعالية، والبرنامج العلاجي المعرفي القائم على اليقظة العقلية، ودلت النتائج على فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الإجهاد الفكري، وانخفاض درجاتهم في المشكلات الانفعالية، وارتفاع درجاتهم في مقياس اليقظة العقلية، وكان حجم تأثير البرنامج كبيرا، كما استمرت فاعلية البرنامج أثناء فترة المتابعة .

دراسة العظمات وخالد (٢٠٢٣) التي هدفت إلى بحث علاقة الإجهاد المعرفي بالمرونة المعرفية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وتكونت عينة الدراسة من (١٧٤) طالبًا وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس. استخدم الباحثان مقياس الإجهاد المعرفي، ومقياس المرونة المعرفية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الإجهاد المعرفي، والمرونة المعرفية كان متوسطا. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الإجهاد المعرفي وأبعاده، والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية وأبعاده باستثناء العلاقة بين البعد المعرفي، وبعد البدائل في مقياس المرونة المعرفية، والعلاقة بين البعد الجسدي وبعدي البدائل، والتحكم في مقياس المرونة المعرفية.

المبحث الثاني: دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

دراسة جاياسانكارا وآخرون (Jayasankara et al, 2018) التي هدفت إلى دراسة تأثير الإجهاد الأكاديمي من أجل استنباط استراتيجيات تكيف مناسبة وفعالة والتحقق من الاختلافات بين الجنسين في الاجهاد الأكاديمي، وتكونت عينتها من (٣٢٦) من طلاب الجامعة ،واستخدم مقياس الإجهاد الأكاديمي، وأظهرت النتائج أن (٥٨.٤٠%) من الطلاب يندرجون تحت فئة مستويات الإجهاد المتوسطة إلى العالية وظهور مستويات عالية من الإجهاد لدى طلاب الطب والهندسة.

دراسة جوزيف وآخرون (Joseph, et al, 2020) التي هدفت إلى تقييم الإجهاد الأكاديمي ومعرفة محدداته والتحقق من استراتيجيات المواجهة المختلفة التي يتبناها الطلاب في التعامل مع الإجهاد الأكاديمي، وطبقت على عينة من طلاب الطب وتكونت من (٤٠٠) مشارك ، وطبق مقياس الإجهاد الأكاديمي ومقياس سلوك التكيف، وأسفرت النتائج عن وجود نسبة متوسطة من الإجهاد الأكاديمي وسلوكيات التكيف مع الإجهاد.

دراسة زهاو وآخرون (Zhao et al, 2022) التي هدفت إلى تطوير مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (CSS) واستخدم مع طلاب الجامعات بلغ عددهم (٧٣٤) طالبًا جامعيًا وتوصلت النتائج إلى إعداد هيكلًا مكونًا من سبعة عوامل لـ CSS، والذي تضمن أبعاد الانسحاب، والتكيف الإيجابي، وحل المشكلات، وفك الارتباط، والتركيز الاجتماعي الإيجابي، وطلب الدعم العاطفي، والتنظيم الذاتي. وقد أيدت النتائج صحة العوامل السبعة CSS من حيث محتواه، وعمليات الاستجابة المرتبطة به، والبنية الداخلية، والعلاقات مع المتغيرات الأخرى. وبناءً على هذه النتائج، تبين أن CSS يوفر أداة سليمة من الناحية النفسية لتقييم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها البالغون الصينيون في مواجهة الأحداث النفسية الضارة المحتملة.

دراسة سيندهو وآخرون (Sindhu et al., 2023) التي هدفت إلى تقييم انتشار قلق الاختبار بين طلاب الطب واستراتيجيات التكيف معه، تم قياس قلق الاختبار باستخدام اختبار ويستساید وبيك، وطبقت على عينة قوامها (١٧٢) طالبًا جامعيًا في الطب،

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وأظهرت النتائج أن (١٥.٧٪) من الطلاب لديهم مستويات كبير من القلق، وأن القلق من الاختبار كان أقل بشكل ملحوظ بين أولئك الذين مارسوا اليوغا/ التأمل /تمارين التنفس /التمارين البدنية، وبينت النتائج أن لدى عدد كبير من طلاب الطب مستويات قلق أعلى قبل الامتحانات.

دراسة حنور وآخرون (٢٠٢٤) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين أساليب مواجهة الضغوط ، والتحقق من استمرارية البرنامج في تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لتحقيق أهدافها وطبقت على عينة تكونت من (٢٦) من طلاب الجامعة، واعتمد البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، البرنامج الإرشادي السلوكي (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

دراسة جندال وآخرون (Gondal et al., 2025) التي هدفت إلى استكشاف الأسباب الشائعة للإجهاد التعليمي واستراتيجيات التكيف بين طلاب الطب الجامعيين في باكستان، وطبقت على عينة مكونة من (٤٩٨) طالبًا، وأظهرت النتائج أن السبب الأكثر شيوعًا للتوتر هو اضطراب التوازن بين الدراسة والحياة (٦٨.٥٪) يليه القلق بشأن المستقبل (٥٧.٦٪) والمناهج الدراسية الصعبة (٤٢.٤٪). كانت آلية التكيف الأكثر شيوعًا هي ممارسة الإيمان / الدين (٦٥.٨٪) ، تليها إعطاء الأولوية للنوم (٥١.٤٪) ، ومتابعة الهوايات (٤٩.٤٪) ، والانخراط في الأنشطة الرياضية والترفيهية (٤٩.٠٪ .(

دراسة عاطف وآخرون (Atif et al., 2025) التي هدفت إلى وصفَ الاجهاد المُتصوّر واستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها طلاب طب الأسنان في لاهور، باكستان. طبقت على عينة قوامها (٧٢٠) طالبًا جامعيًا في طب الأسنان في لاهور، وتوصلت النتائج إلى أن غالبية طلاب طب الأسنان الجامعيين يشعرون بقدر معتدل من الإجهاد، وسجلت فقرة "الشعور بالعبء الزائد بسبب ضخامة المنهج" أعلى متوسط درجات إجهاد.

المبحث الثالث: دراسات تناولت جودة النوم.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

دراسة رامشانديران وآخرون (Ramachandiran et al. 2020) التي هدفت إلى الكشف عن تصورات الطلاب للإجهاد الأكاديمي وما تؤدي إليه من نقص الطاقة وفقدان الشهية والصداع وصعوبات في النوم واضطرابات في الجهاز الهضمي، واتبع لتحقيق هذا الهدف المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من طلاب جامعة خاصة في مرحلة البكالوريوس وتم استخدام استبان الإجهاد المدرك، وأوضحت النتائج أن (٨٨%) من المستجيبين أكدوا أن الدراسة هي السبب الرئيسي لتوترهم بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسة إلى أن (٥٤%) عانوا من اضطرابات النوم.

دراسة عبد الفتاح (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على مدى إسهام الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالبا وطالبة ، طبقت عليه الأدوات التالية: مقياس الامتنان ومقياس جودة النوم ومقياس الحيوية الذاتية وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الامتنان وجودة النوم.

دراسة مارتينيز وآخرون (Martínez et al, 2020) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين سوء نوعية النوم وتعاطي المواد غير المشروعة بين طلاب الجامعة والعوامل المؤثرة على خطر قلة النوم لدى طلاب درجات العلوم الصحية. (ن = ٦٧٦). تم تقييم جودة النوم من خلال قياس أعراض الأرق بمقياس الأرق في أثينا (AIS) وتوصلت النتائج إلى أن أعراض الأرق منتشرة بشكل كبير (٤٠.٢٪) وأكثر شيوعًا بين الطلاب الأصغر سنًا، وتمثل نوعية النوم الجيدة عاملًا وقائيًا مهمًا لمشكلة تعاطي المخدرات وأن سوء نوعية النوم أمر شائع بين طلاب الجامعة وهناك علاقة عكسية بين ارتفاع أعراض الأرق وتعاطي المخدرات غير المشروعة

دراسة محمد (٢٠٢٠) التي هدفت إلى وصف العلاقة بين ممارسة سلوك النوم الصحي وجودة النوم لدى طلاب الجامعة. طبقت الدراسة على (٤٠٠) من طلاب الجامعة من الجنسين من كليات مختلفة من جامعة سوهاج، امتدت أعمارهم من (١٨- ٢٥) عاما، بمتوسط قدره (٢٠.١٧) عاما، وانحراف معياري قدره (١,٢٧)، وانتهت الدراسة إلى وجود

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الممارسة لسلوك النوم الصحي وجودة النوم، ووجدت جودة نوم منخفضة لدى (٢٨٨) طالب بنسبة (٥٧%) من إجمالي العينة.

دراسة صديق وعبد الحميد (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطى المواد ذات التأثير النفسي لدى طلبة وطالبات الجامعة، إضافة إلى التعرف على الاسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطى المواد ذات التأثير النفسي لدى عينة الدراسة، وتكونت العينة من (٧٣٤) من طلاب الجامعة وتضمنت أدوات الدراسة استخبار اليقظة العقلية واختبار جودة النوم إعداد الباحثة واختبار الاتجاه نحو تعاطى المخدرات كذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة النوم، وعلاقة سالبة بين اليقظة العقلية والاتجاه نحو التعاطي. واخيرًا أظهرت النتائج قدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطي المواد ذات التأثير النفسي

دراسة سعيد وآخرون (Sayed et al, 2024) التي هدفت إلى تقييم انتشار الإجهاد وتأثيره على جودة النوم بين طلاب الطب في جامعة جازان في المملكة العربية السعودية، وطبقت على العينة من طلاب بلغ عددهم (٣٤٧) طالبًا، وأظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الطلاب عانوا من صعوبات في النوم، حيث أبلغ (٥٢.٨٪) عن مشاكل نوم خفيفة و(٤٦.٦٪) أبلغوا عن صعوبات نوم معتدلة. وأبلغت نسبة ملحوظة من المشاركين (٢٨.٢٪) عن ضائقة نفسية عالية جدًا، بينما عانى (٢٧.٤٪) من ضائقة نفسية شديدة.

دراسة خالد وآخرون (Khaled et al., 2025) هدفت إلى تقييم جودة النوم لدى طلاب الطب في جامعة الملك خالد، واعتمدت على المنهج وصفي، وتم استخدام مؤشر بيتسبرغ لجودة النوم (PSQI) لتقييم مدة النوم، وكفاءته، ووقت النوم، والنتيجة الإجمالية لمؤشر PSQI. وطبقت على (٤٥٣) طالبًا، وأظهرت النتائج أن (٨٨.١%) من الطلاب يعانون من سوء جودة النوم، وكان طلاب السنة الرابعة أقل عرضة لسوء جودة النوم، وكان الطلاب الذين لديهم جدول نوم منتظم أكثر خضوعا للنوم الجيد

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

دراسة خايرى وآخرون (Khaira et al., 2025) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الأنماط الزمنية وجودة النوم والقلق بين طلاب الطب الجامعيين في الهند، تضمنت جمع البيانات إدارة ثلاث استبيانات تم التحقق من صحتها: التقييم الذاتي لاستبيان الصباح والمساء(MEQ-SA) ، ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ(PSQI) ، وجرد قلق سمة الحالة .(STAI) وطبقت على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب، أظهر غالبية المشاركين (٧٦.٥٪؛ ن = ١٥٢) نمطًا زمنيًا محايدًا، ومع ذلك، بين الأفراد العينة المصنفون على أنهم ذو دوام مسائي عن مستويات قلق أعلى، وبين (٥٦٪) من المشاركين عن سوء نوعية النوم. وكانت جودة النوم في المساء أقل بكثير.

دراسة كونغ وآخرون (Cuong et al., 2025) التي هدفت إلى استكشفت العوامل المرتبطة بجودة النوم بين طلاب الطب في فيتنام، واستخدمت الدراسة المنهج والصفي، وتم استخدام نماذج التحوف اللوجستي والخطي متعددة المتغيرات لتحديد العوامل المرتبطة بسوء نوعية النوم، واستخدام مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI) لقياس جودة نوم المشاركين، مع درجة ٥ أو أعلى تشير إلى سوء نوعية النوم. وطبقت على (١٢٨٤) طالبًا، وتوصلت النتائج إلى أن (٣٦.٦٪) من المشاركين في الدراسة يعانون من نوعية نوم رديئة، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النسبة المئوية لسوء نوعية النوم عبر الجنسين، ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة، وحالة المراضة والاكتئاب، وكانت العوامل مرتبطة بارتفاع درجة PSQI وزيادة خطر سوء نوعية النوم. وكانت درجات جودة الحياة الأعلى المتعلقة بالصحة مرتبطة بانخفاض درجة PSQI وانخفاض خطر سوء نوعية النوم.

دراسة المالكي وآخرون (Almalki et al., 2025) التي هدفت إلى تقييم أنماط نوم طلاب الطب ونوعيتهم وتحديد ارتباطها بالتحصيل الدراسي وطبقت استبانة تضمنت مؤشر بيتسبرغ لجودة النوم لتقييم جودة النوم ومقياس إيبورث للنعاس لقياس النعاس المفرط أثناء النهار(EDS) وتم الحصول على الأداء الأكاديمي ذاتيًا من قبل الطلاب بناء على متوسط درجاتهم. بلغ عددهم (٢٧٤) طالبًا، وتوصلت النتائج إلى أن

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

(٢١.٥٪) فقط من الطلاب عن جودة نوم طبيعية خلال الشهر السابق، وأن ما يقرب من (٧٨.٥٪) لديهم سوء نوعية النوم و(٤٠.٩٪) يعانون من ضعف النوم وأشارت النتائج إلى أن الطبيعة الصعبة للتعليم الطبي تؤثر بشكل كبير على أنماط النوم والرفاهية العامة للطلاب.

المبحث الرابع: دراسات تناولت متغيرات البحث.

دراسة جاكلين (Jeklin, 2019) التي هدف إلى فهم لتأثير الجدول الزمني الحالي لمكافحة حرائق البراري على ظهور الإجهاد المعرفي تم تقييم نوم (٣٩) من رجال الإطفاء باستخدام رسم المعصم والاستبيانات الشخصية. تم تقييم التعب باستخدام اختبار الأداء المعرفي المعروف باسم اختبار اليقظة الحركية النفسية. كشف النتائج أن كمية النوم كانت دون المستوى الأمثل كان إجمالي وقت النوم وكفاءة النوم أقل في أيام الحريق مقارنة بالأيام التي لم تشهد حريقًا وكان أداء رجال الإطفاء ضعيفًا بشكل ملحوظ في اختبارات الأداء المعرفي وأبلغوا عن مستويات أعلى بكثير من التعب وانخفاض اليقظة قرب نهاية فترة عملهم التي استمرت (١٤) يومًا.

دراسة جاكوبسون وآخرون (Jakobsson et al, 2019) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين اضطرابات النوم والإجهاد المعرفي وتكونت عينة الدراسة من (٩٣٧) من المراهقين ، وأظهرت النتيجة أن (٥٥%) من المراهقين ينامون أقل من الثماني ساعات الموصى بها في الليلة، وأن (١١%) منهم يعانون من صعوبات في النوم، وارتبط الإجهاد المعرفي واستخدام التكنولوجيا بقصر مدة النوم، وارتبط الإجهاد المعرفي والتصور الذاتي بصعوبات النوم، وكانت نتائج الفتيات أسوأ فيما يتعلق بصعوبات النوم والضغط المدرسي والتصور الذاتي واستخدام التكنولوجيا مقارنة بالأولاد.

دراسة أبو عموه وآخرون (Abouammoh et al., 2020) التي هدفت إلى اكتشاف ضغوطات طلاب الطب والمتدربين واستراتيجيات التكيف الخاصة بهم. تتضمن أربع مناقشات جماعية مركزة مع طلاب الطب في السنة النهائية (٨ ذكور و١٠ إناث) ومتدربين طبيين (٨ ذكور و٧ إناث). وأظهرت النتائج أن تعزيز الشعور بالمكافأة في

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

مهنة الطب من الاستراتيجيات المهمة للتعامل مع الإجهاد بين طلاب الطب، واعتبر بعض المشاركين التخطيط وإدارة الوقت مرهقا بينما شعر آخرون أنها استراتيجية للتعامل مع الاجهاد، وبينت النتائج أيضًا أن إدراك الاجهاد بين طلاب الطب على أنه شعور طبيعي وأن تجنب المناقشات حول المسائل الطبية وبناء العلاقات مع الجنس الآخر والتدخين تعد من استراتيجيات التكيف للتعامل مع الاجهاد .

دراسة أورايت (Oura et al., 2020) التي هدف إلى تحليل مستويات الاجهاد لدى طلاب الطب في السنة السادسة في الكليات البرتغالية وتم استخدام استبيان الاستجابة الذاتية، بما في ذلك مقياس الإجهاد المتصور (PSS) لتقييم مستويات الاجهاد ، وطبقت على (٥٠١) طالبًا، وأظهرت النتائج وجود مستويات كبيرة من الاجهاد في (٤٩.٩٪) من إجمالي الطلاب الذين يقدمون مستويات عالية للغاية، بغض النظر عن العمر والجنس. وكان الاجهاد أعلى عندما قدم الطلاب تفاصيل عن عادات النوم السيئة والأكل السيئ، وعدم القدرة على إدارة الوقت، وعدم الرضا مع الحياة الاجتماعية والخبرة الأكاديمية .

دراسة سندس وآخرون (Sundus et al., 2020) التي هدفت إلى تقييم مصادر الاجهاد لدى طلاب السنة الثالثة في كلية طب الأسنان بجامعة عجمان ، ومستوياته المُدركة، واستراتيجيات التكيف التي يتبعونها. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت مجموعة من الاستبيانات، شملت: استبانة إجهاد بيئة طب الأسنان المُعدلة (DES)، ومقياس الإجهاد المُدرك(PSS) ، ومقياس COPE على عينة قوامها (٢٢٧) طالبًا، وأظهرت النتائج أن طلاب كلية طب الأسنان شعروا بالتوتر ، وأن الإناث شعرن به أكثر من الذكور. تم تحديد عاملي "العبء الدراسي" و"الامتحانات" من بين المصادر الرئيسية للتوتر. أظهر تحليل الانحدار أن التكيف النشط وقمع الأنشطة التنافسية كان لهما ارتباط سلبي قوي بدرجات مقياس .PSS في المقابل، كان لعاملي "التركيز على" و"التنفيس عن المشاعر" ارتباطًا إيجابيًا بدرجات التوتر المُدركة .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

دراسة عباس وآخرون (Abbasi et al., 2020) التي هدفت إلى مقارنة مستويات الاجهاد بين طلاب الطب وطب الأسنان وتقييم استراتيجيات التكيف الخاصة بهم في كلية لياقت للطب وطب الأسنان، كراتشي، واستخدمت المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس كوهين للإجهاد المتصور، طبق على (٤٠٠) طالبًا من طلاب الطب ، وطلاب طب الأسنان وأظهرت النتائج أن مستوى الإجهاد مرتفعا في (٩٥٪) طالبًا، وتضمنت استراتيجيات إدارة الإجهاد التأمل/ الصلاة (٦٤.٤٪) ، وقضاء بعض الوقت للاسترخاء (٦٤.١٪) والنوم (٦٣٪.(

دراسة كوفالتشوكيت وآخرون (Kowalczuk et al., 2021) التي هدفت إلى دراسة العلاقات بين افراط النعاس والأرق في التفاعل مع عوامل اجتماعية ومهنية مختارة واستراتيجيات التكيف مع الاجهاد بين الممرضات، وطبق في هذه الدراسة المنهج الوصفي، أجريت الدراسة على (٤٤٨) ممرضة من الممرضات وتم استخدام التعديل البولندي لـ Carver's BrfCope لقياس التعامل مع الاجهاد، وتم تقييم مشاكل النوم باستخدام مقياس أثينا للأرق ومقياس إبوورث، ومقياس النعاس، وتوصلت النتائج إلى استراتيجيات المواجهة الأكثر استخدامًا هي الاستراتيجيات النشطة (التعامل النشط والتخطيط). أما الأقل استخدامًا فكانت استراتيجيات التجنب (السلوكية الانفصال، تعاطي المخدرات

دراسة كاربي وآخرون (Carpi et al., 2022) التي هدفت إلى الكشف عن انتشار سوء نوعية النوم والأرق واستكشاف الارتباطات بين هذه النتائج والإجهاد المتصور و HRQoL بين طلاب الجامعات الإيطالية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق استبيان يضم مؤشر جودة النوم في بيتسبرغ، ومؤشر شدة الأرق، والمسح الصحي القصير HRQoL ، ومقياس الإجهاد المتصور لعينة مكونة من (١٢٧٩) طالبًا أظهر ان (٦٥٪) من المشاركين كانت لديهم نوعية نوم سيئة، بينما أبلغ (٥٥٪) عن أعراض الأرق. حصل الطلاب الذين أبلغوا عن سوء نوعية النوم والأرق على درجات أعلى من الإجهاد المتصورة ودرجات أقل من HRQoL الجسدية

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

والعقلية. من خلال التحكم في المتغيرات المتعلقة بالصحة والإجهاد المتصور، تؤكد هذه النتائج أهمية النوم لرفاهية طلاب الجامعات وقد تفيد في تطوير تدخلات تعزيز الصحة لهذه الفئة من السكان .

دراسة أوبيلادي وآخرون (Obilade et al., 2024) التي هدفت إلى إجراء دراسة استقصائية حول أسباب الاكتئاب واستراتيجيات التكيف معه بين طلاب الطب السريري واعتمدت المنهج الوصفي، وتم استخدام استبيان (صحة المريض-٩(PHQ-9) (، واستبيان ضغوطات طلاب الطب (MSSQ)، وتم تحديد استراتيجيات المواجهة وفقًا لمقياس مواجهة الضغوط (COPE) كأدوات لجمع البيانات، وتم فحص (٢١١) طالبًا، وأظهرت النتائج: أن معدل انتشار الاكتئاب بين المشاركين بلغ (٧٥.٤%)،و كانت الإناث بنسبة (٧٨.٠%) أكثر اكتئابًا من الذكور (٢٢.٠%)، العوامل التي تم تحديدها كمساهم في الاكتئاب هي عبء العمل الأكاديمي الثقيل (٧٨.٥%) وكانت الطريقة الأكثر استخدامًا للتعامل مع الضغوط هي التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي (٨٤.٢%) وبينت النتائج أن عبء العمل الأكاديمي الثقيل مصدرًا رئيسيًا للاكتئاب.

دراسة عاطف وآخرون (Atif et al., 2025) التي هدفت إلى وصفَ الاجهاد المُتصوّر واستراتيجيات التكيّف التي يستخدمها طلاب طب الأسنان في لاهور، باكستان. واستخدمت المنهج الوصفي، وتم استخدام استبياناتٍ مُعدّلةٍ لضغوط بيئة طب الأسنان (DES)واستبياناتٍ موجزةٍ للتكيّف مع المشاكل المُجرّبة(COPE) ، طبقت على عينة قوامها (٧٢٠) طالبًا جامعيًا في طب الأسنان ، وتوصلت النتائج إلى أن غالبية طلاب طب الأسنان الجامعيين يشعرون بقدر معتدل من الإجهاد، وسجلت فقرة "الشعور بالعبء الزائد بسبب ضخامة المنهج" كان "الدين" الأعلى تصنيفًا، بينما كان "الإنكار" الأقل تصنيفًا بين استراتيجيات التكيف. استخدمت الطالبات استراتيجيات "التأقلم النشط"، و"إعادة الصياغة الإيجابية"، و"الدين"، و"التنفيس"، و"لوم الذات"، و"الإنكار"، و"الانفصال السلوكي" أكثر من الذكور .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

فروض البحث.

سعى البحث للتحقق من صحة الفروض الآتية:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية.

٢. تدعم البيانات الإمبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية.

عينة البحث.

اشتمل البحث على عينتين هما عينة الخصائص السيكومترية وعينة الدراسة الأساسية على النحو الآتي، ويوضح الجدول (٣-١) وصف لتوزيع عينة البحث الأساسية على الكليات الصحية.

١. تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (١٩٦) طالبة من طالبات الكليات الصحية تم اختيارهم عشوائيا بمتوسط عمري (٢١.٥٤) وانحراف معياري (٢.٦٣).

٢. تكونت عينة الدراسة الاساسية من (٣٠٦) طالبة من طالبات الكليات الصحية تم اختيارهم عشوائيا بمتوسط عمري (٢١.٢٧) وانحراف معياري (٢.٣٧).

جدول (٣-١) توزيع عينة البحث الأساسية على الكليات الصحية

م	الكلية	العدد	%
١	الطب	٥٣	١٧.٣٢
٢	الاسنان	٤١	١٣.٤٠
٣	الصيدلة	٦٢	٢٠.٢٦
٤	علاج طبيعي	٢٤	٧.٨٤
٥	التمريض	٩٤	٣٠.٧١
٦	العلوم الطبية التطبيقية	٣٢	١٠.٤٥

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

أدوات البحث.

استخدم البحث ثلاثة مقاييس هي (مقياس الاجهاد المعرفي، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، مقياس جودة النوم) طبقت على عينة البحث؛ وتم وصف خصائص المقاييس السيكومترية على النحو الآتي:

مقياس التعب العقلي Mental Fatigue إعداد: أحمد يوسف الهبيدي (٢٠٢١).

هدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى التعب العقلي لدى طلبة كلية الطب في جامعة اليرموك، وتم تطبيقه في البحث الحالي على طالبات الكليات الصحية لقياس مستوى التعب العقلي لديهن، وتكون هذا المقياس من (٣٧) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد وهي:

١. البعد المعرفي (١٠) فقرات.
٢. البعد الجسمي (٩) فقرات.
٣. البعد الاجتماعي (١٨) فقرة.

الخصائص السيكومترية لمعد المقياس. تم عرض الخصائص السيكومترية المرتبطة بصدق وثبات المقياس وفقًا للآتي:

صدق المحتوى. تكون هذا المقياس في صورته الأولية من (٣٩) فقرة موزعة على ثلاث الأبعاد، كما هو موضح بالجدول (٣-٢).

جدول (٣-٢) أبعاد مقياس التعب العقلي في صورته الاولية

البعد	المفردات	عدد المفردات
البعد المعرفي	١-١٠	١٠
البعد الجسمي	١١-٢٠	١٠
البعد الاجتماعي	٢١-٣٩	١٩

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وقام الباحث بعرض المقياس على عشرة محكمين متخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم للتأكد من سلامة البناء اللغوي، وانتماء الفقرات للأبعاد الثلاث وصلاحية الفقرات، وقد تم أخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار وإعادة صياغة بعض الفقرات حسب الملاحظات المقدمة باعتماد اتفاق ثمانية محكمين أي ما نسبته (٨٠%).

وتم التأكد من أن فقرات المقياس تقيس السمة المراد قياسها باستخدام مؤشرات صدق البناء، من خلال استخراج معاملات الارتباط بين الدرجة على البعد والدرجة الكلية على المقياس، للتأكد من ان فقرات المقياس تقيس السمة المراد قياسها، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٣) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ويبين الجدول (٣-٣) مؤشرات صدق البناء لمقياس التعب العقلي.

جدول (٣-٣) معاملات الارتباط لمقياس التعب العقلي

البعد	معامل الارتباط
البعد المعرفي	٠.٨٦
البعد الجسمي	٠.٩٠
البعد الاجتماعي	٠.٧٨

يتضح من الجدول (٣-٣) أن قيم معاملات الارتباط للدرجة على البعد والمقياس ككل تراوحت بين (٠.٧٨-٠.٩٠) وهي قيم ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، كما تم استخراج معاملات الارتباط للفقرات والعلامة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كل فقرة، ولوحظ أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات تتراوح ما بين (٠.٢١-٠.٦٨) باستثناء الفقرتين (١١) من البعد الجسمي و(٣٩) من البعد الاجتماعي والتي جرى حذفهما من الصورة النهائية للمقياس لضعف ارتباطهما بالبعد الذي تنتمي له، وبذلك تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٣٧) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد كما هو موضح في الجدول (٣-٤).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-٤) أبعاد مقياس التعب العقلي في صورته النهائية

البعد	المفردات	عدد المفردات
البعد المعرفي	١-١٠	١٠
البعد الجسمي	١١-١٩	٩
البعد الاجتماعي	٢٠-٣٧	١٨

ثبات المقياس. تم حساب قيمة معامل الثبات للمقياس بطريقتين كما وضحها الجدول (٣-٥).

جدول (٣-٥) طريقتي حساب معامل ثبات مقياس التعب العقلي

معامل الثبات	كرونباخ ألفا	ثبات الإعادة
قيمته	٠.٧٣	٠.٨١

يتضح من الجدول (٣-٥) أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات مرتفعة على المعاملين مما يجعل استخدامه مقبولًا، كما تم استخراج معاملات ثبات الإعادة لأبعاد المقياس كما وضحها الجدول (٣-٦).

جدول (٣-٦) معاملات ثبات الإعادة لأبعاد مقياس التعب العقلي

البعد	معامل الارتباط
البعد المعرفي	٠.٥٨
البعد الجسمي	٠.٦٧
البعد الاجتماعي	٠.٦٤

يتضح من الجدول (٣-٦) أن قيم معاملات الارتباط للتطبيق وإعادة التطبيق للأبعاد قد تراوحت ما بين (٠.٥٨-٠.٦٧) وهي قيم مقبولة وذات دلالة احصائية.

تصحيح المقياس. تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي في تصحيح استجابات الطلبة على مقياس التعب العقلي، وعلى الشكل الآتي: (٥ = موافق بشدة) (٤ = موافق) (٣ = محايد) (٢ = غير موافق)، (١ = غير موافق بشدة).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

ولاحتساب مستوى التعب العقلي لدى عينة الدراسة فقد تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (الفئة العليا – الفئة الدنيا) / ٣، أي (٥–١) مقسومة على (٣) تساوي (١.٣٣)، وبالتالي فإن:

- من ١.٣٣ – ٢.٦٦ مستوى منخفض.
- من ٢.٦٧– ٣.٦٧ مستوى متوسط.
- من ٣.٦٨ – ٥ مستوى مرتفع.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي. تم في البحث الحالي تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية، وقوامها (١٩٦) طالبةً. وقد استخدمت البيانات المستخلصة منها في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات على النحو الآتي:

الاتساق الداخلي. تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس ويوضح جدول (٣–٧) نتائج ذلك.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-٧) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد والدرجة الكلية على مقياس الاجهاد المعرفي (ن= ١٩٦)

الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
البعد المعرفي								
١	**٠.٥٧	**٠.٤٨	٥	**٠.٦٢	**٠.٥١	٩	**٠.٧٤	**٠.٦٤
٢	**٠.٦٣	**٠.٤٧	٦	**٠.٦٠	**٠.٥٣	١٠	**٠.٧٩	**٠.٦٦
٣	**٠.٧٥	**٠.٥٦	٧	**٠.٧٧	**٠.٦٧			
٤	**٠.٦٥	**٠.٥٦	٨	**٠.٧٢	**٠.٦٤			
البعد الجسمي								
١١	**٠.٥٩	**٠.٤٨	١٤	**٠.٧٤	**٠.٦٢	١٧	**٠.٦٠	**٠.٤٩
١٢	**٠.٧٦	**٠.٦٠	١٥	**٠.٧٩	**٠.٧٠	١٩	**٠.٥٠	**٠.٤٥
١٣	**٠.٧٤	**٠.٦٨	١٦	**٠.٨٢	**٠.٦٧			
البعد الاجتماعي								
٢٠	**٠.٦٥	**٠.٦١	٢٦	**٠.٦٤	**٠.٥٥	٣٢	**٠.٥٦	**٠.٥٢
٢١	**٠.٦١	**٠.٥٤	٢٧	*٠.٦٣	**٠.٥٧	٣٣	**٠.٦٤	**٠.٥٧
٢٢	**٠.٤٨	**٠.٤٦	٢٨	**٠.٦٢	**٠.٦٠	٣٤	**٠.٦٢	**٠.٥٥
٢٣	**٠.٦٨	**٠.٦٢	٢٩	**٠.٥٨	**٠.٥٣	٣٥	**٠.٦٧	**٠.٦٢
٢٤	**٠.٥٤	**٠.٥١	٣٠	**٠.٧٤	**٠.٦٩	٣٦	**٠.٦٨	**٠.٦٤
٢٥	**٠.٥٣	**٠.٥٢	٣١	**٠.٧٠	**٠.٧٠	٣٧	**٠.٦١	**٠.٦٢

= (**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٣-٧) أن معاملات الارتباط بين الفقرات ودرجة البعد والدرجة الكلية جاءت كلها موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٥٠ إلى ٠.٨٢) مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس .

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس ويوضح جدول (٣-٨) نتائج ذلك.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-٨) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس الاجهاد المعرفي

الأبعاد	المعرفي	الجسمي	الاجتماعي	الدرجة الكلية
المعرفي		٠.٦٢**	٠.٦٥**	٠.٨٤**
الجسمي			٠.٦٩**	٠.٨٥**
الاجتماعي				٠.٩٣**

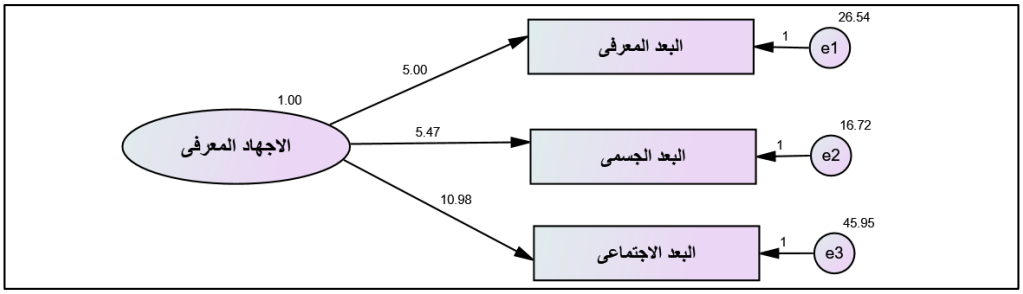
= (**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

يتضح من جدول (٣-٨) وجود معاملات ارتباط دالة احصائيا بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية على المقياس وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض. مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

الصدق العاملي التوكيدي. تم اختبار النموذج النظري والذي يتكون من ثلاث متغيرات مقاسة تمثل درجات الأبعاد، مع متغير ضمني/كامن واحد، وذلك باستخدام نموذج المعادلة البنائية، حيث اختبر النموذج الثلاثي بمتغير كامن واحد. وقد جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي: حيث كانت قيمة كا٢(٣.٢٧) غير دالة احصائيًا وكانت نسبة كا٢ إلى درجة الحرية (١) هي (٣.٢٧) وهي تقل عن القيمة (٥)، كذلك قيمة المؤشر RMSEA (0.069) تقل عن (٠.٠٨)، وقيمة مؤشر GFI (0.989) =وقيمة مؤشر NFI= (0.987) وقيمة مؤشر IFI = (991) ؛ مما يدل على أن نموذج القياس الثلاثي المقترح مطابق للبيانات الإمبيريقية للعينة. ويوضح شكل (٣-١) نموذج القياس ثلاثي الأبعاد بمتغير كامن (الاجهاد المعرفي) .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

شكل (٣-١) نموذج القياس الثلاثي لمقياس الاجهاد المعرفي



الثبات. تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات اوميجا للمقياس ككل ولكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس ويوضح جدول (٣-٩) قيم معامل الثبات للأبعاد الثلاثة وللمقياس ككل

جدول (٣-٩) معاملات ثبات اوميجا لمقياس الاجهاد المعرفي ككل وأبعاده الفرعية

م	الأبعاد	معامل ثبات اوميجا
١	المعرفي	٠.٨٨
٢	الجسمي	٠.٨٥
٣	الاجتماعي	٠.٩٠
	الكلي	٠.٩٤

يتضح من جدول (٣-٩) أن قيم معامل ثبات اوميجا للأبعاد الاربعة مرتفعة حيث تراوحت بين (٠.٨٥ إلى ٠.٩٠) وللمقياس ككل بلغت (٠.٩٤) وهي تعبر عن ثبات مرتفع للمقياس .

أيضًا تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان- براون ويوضح جدول (٣-١٠) قيم معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الثلاثة وللمقياس ككل .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-١٠) معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الاجهاد المعرفي ككل وأبعاده الفرعية

م	الأبعاد	معامل ثبات التجزئة النصفية
١	المعرفي	٠.٨٤
٢	الجسمي	٠.٨٠
٣	الاجتماعي	٠.٨٦
	الكلي	٠.٧٩

يتضح من جدول (٣-١٠) أن قيم معامل ثبات التجزئة النصفية للمقياس ككل ولكل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس جاءت مرتفعة حيث تراوحت بين (٠.٨٠ إلى ٠.٨٦)، كما بلغت قيمة الثبات الكلى (٠.٧٩). وتبين هذه النتائج أن المقياس صادق وثابت ويمكن استخدامه .

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط Coping Stress Strategies إعداد الباحثة).

تم إعداد هذا المقياس ليتلاءم مع طبيعة ونوعية الضغوط التي يتعرض لها طلبة الكليات الصحية وذلك من خلال الرجوع للأطر النظرية والنظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط والمقاييس التي أعدت في هذا المجال مثل مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لريتشار وأجسياك (Richard Waguespak, 2004) الذي قننه (المشوح، ٢٠٠٩) على بيئة السعودية المعتمد في دراسة (القحطاني، ٢٠٢٣)، ومقياس استراتيجيات المواجهة لتشاو وآخرون (Zhao et al., 2022) ترجمة ومعتمد في دراسة (البهنساوي والعجمي، ٢٠٢٣)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة لنوران أحمد القاضي (٢٠٢٣)، ومقياس استراتيجيات المواجهة إعداد ناجي النواب وأسماء الصالحي (٢٠١٦)، واستبيان طرق التأقلم مع الضغوط النفسية إعداد خلود منصور ومريم الطل (٢٠١٧). ثم تم تصميم هذه الاداة وصياغة أبعادها ومفرداتها، وتكون المقياس من (٣٥) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد، كما هو موضح بالجدول (٣-١١)، وتم تعريفها إجرائيًا على النحو الآتي:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

١. المواجهة المتمركزة حول التقييم: قدرة طالبات الكليات الصحية على التكيف مع الضغوط التي تواجههن في دراستهن من خلال تغيير طريقة تفكيرهن بالمشكلات المسببة لهذه الضغوط ورؤيتهن للجانب الإيجابي لها واستخدام أساليب مرنة تسهم في تجاوزها وتقييم نجاحها والاستفادة منها في مواجهة ضغوط أخرى.

٢. المواجهة المتمركزة حول المشكلة: قدرة طالبات الكليات الصحية على تحديد المشكلة التي سببت لهن الضغوط في دراستهن وجمع المعلومات حولها واتخاذ الحلول المناسبة لها واختيار أفضل هذه الحلول بتجربتها وتقييم فعاليتها والاستفادة منها في تطوير مهاراتهن للتقليل من تأثير المشكلات المستقبلية على إنجازهن للمهام المكلفين بها.

٣. المواجهة المتمركزة حول الانفعال: قدرة طالبات الكليات الصحية تغيير ردود أفعالهن واستجاباتهن الانفعالية نحو الضغوط التي تواجههن في دراستهن عن طريق تجاهل مصادر الضغط أو النظر إليها برؤية إيجابية أو الاستعانة بالدعم الاجتماعي لمعالجتها أو ضبط النفس والتحكم الذاتي بالانفعالات أو تحفيز الذات على تحمل المسؤولية الكاملة في مواجهتها والثقة بالنفس بالقدرة على تجاوزها.

جدول (٣-١١) أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط في الصورة الأولية

البعد	المفردات	عدد المفردات
المواجهة المتمركزة حول التقييم	١-١٣	١٣
المواجهة المتمركزة حول المشكلة	١٤-٢٣	١٠
المواجهة المتمركزة حول الانفعال	٢٤-٣٥	١٢

تصحيح أداة القياس. يعتمد المقياس على مقياس ليكرت الخماسي المتدرج وفقًا للفقرات التالية: (أوافق بشدة- أوافق- أوافق إلى حد ما- لا أوافق- لا أوافق بشدة). ويتم تصحيح الفقرات بإعطاء الدرجات أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، أوافق إلى حد ما (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق بشدة (١).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الخصائص السيكومترية للمقياس. تم تطبيق بتطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية، وقد استخدمت البيانات المستخلصة منها في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات على النحو الآتي:

صدق الاتساق الداخلي. تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي اليها وكذلك بالدرجة الكلية على المقياس ويوضح جدول (٣-١٢) نتائج ذلك.

جدول (٣-١٢) معاملات ارتباط كل فقرة بالاستراتيجية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (ن=١٩٦)

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالاستراتيجية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالاستراتيجية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالاستراتيجية
الموجهة المتمركزة حول التقييم		الموجهة المتمركزة حول المشكلة		الموجهة المتمركزة حول التقييم	
١	**٠.٦١	١٤	**٠.٦٢	٢٤	**٠.٦٩
٢	**٠.٦٨	١٥	**٠.٦٨	٢٥	**٠.٧٢
٣	**٠.٦٢	١٦	**٠.٧٧	٢٦	**٠.٥٩
٤	**٠.٦٩	١٧	**٠.٧٤	٢٧	**٠.٥٨
٥	**٠.٦٣	١٨	**٠.٧٦	٢٨	**٠.٥٧
٦	**٠.٦٧	١٩	**٠.٧١	٢٩	**٠.٥٨
٧	**٠.٦٨	٢٠	**٠.٧٤	٣٠	**٠.٦٠
٨	**٠.٦٤	٢١	**٠.٧٦	٣١	**٠.٧٠
٩	**٠.٧١	٢٢	**٠.٦٨	٣٢	**٠.٧٤
١٠	**٠.٦٢	٢٣	**٠.٦٢	٣٣	**٠.٦٥
١١	**٠.٦٩			٣٤	**٠.٦١
١٢	**٠.٥٦			٣٥	**٠.٦٣
١٣	**٠.٥٧				

= (**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٣-١٢) أن معاملات الارتباط بين الفقرة ودرجة الاستراتيجية التي تنتمي إليها جاءت كلها ذات قيم موجبة ودالة احصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدعم صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الصدق العاملي. تم التحقق من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي متبوعا بالتحليل العامل التوكيدي على النحو الآتي:

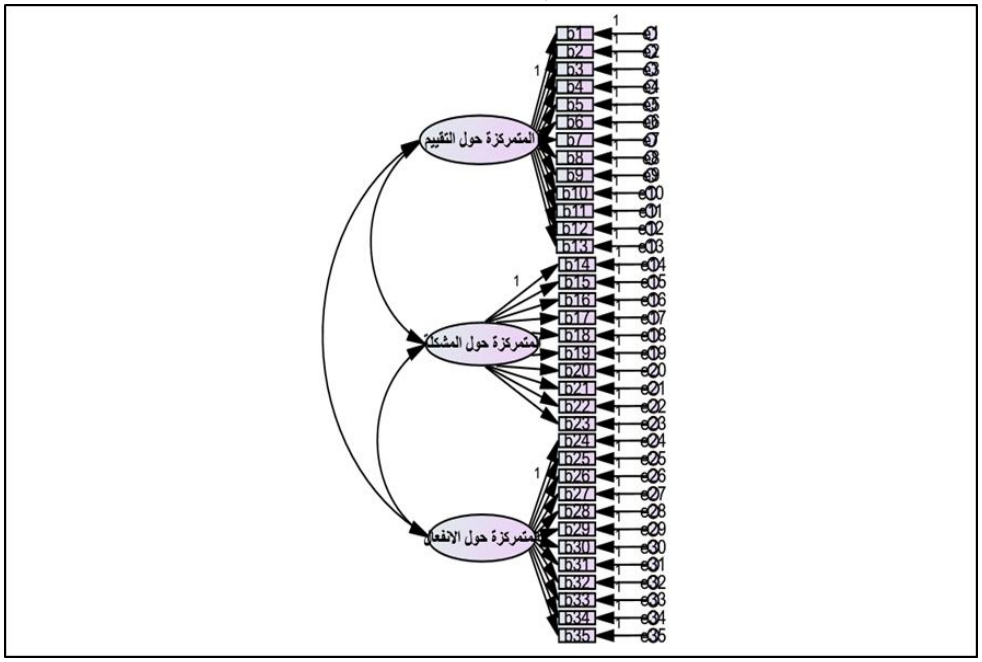
1. تم إجراء للتحليل العاملي الاستكشافي على عينة الخصائص السيكومترية باستخدام طريقة المكونات الأساسية، واستخدام محك جليفورد في تحديد العوامل، وقيمة التشبع الدال (≤ ٠.٣). وقد تم التأكد من كفاية حجم العينة حيث بلغت قيمة اختبار KMOلحجم وكفاية العينة بمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (٠.٨١) وهي قيمة جيدة وأكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كايزر لكفاية العينة وهي (٠.٥)، كما جاءت قيمة اختبار بارتليت Bartlett's Test of Sphericity دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٠١). وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل مقبولة: العامل الأول تشبعت عليه دالًا على الفقرات الخاصة باستراتيجية الموجهة المتمركزة حول التقييم، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٦.١١) ونسبة التباين العاملي له (١٧.٤٥%). بينما تشبع العامل الثاني تشبعًا دالًا على الفقرات الخاصة باستراتيجية الموجهة المتمركزة حول الانفعال، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٥.٤٤) ونسبة التباين العاملي له (١٥.٥٤%). بينما تشبع العامل الثالث تشبعًا دالًا على الفقرات الخاصة باستراتيجية الموجهة المتمركزة حول المشكلة، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٨٦) ونسبة التباين العاملي له (١٣.٨٩%). وقد فسرت العوامل الثلاث المستخلصة نسبة (٤٦.٩%) من التباين الكلي.

2. تم اختبار النموذج العاملي التوكيدي النظري والذي يتكون من (٣٥) متغيرًا مستقلًا (فقرات المقياس)، مع ثلاث متغيرات ضمنية (ثلاث عوامل كامنه) يمثلوا استراتيجيات المواجهة الثلاث حيث اختبر النموذج المقترح بثلاث عوامل كامنة وقد جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي: حيث كانت قيمة كا٢ غير دالة احصائيًا وكانت نسبة كا٢ إلى درجة الحرية هي (٢.٣٤) وهى تقل عن القيمة (٥) كذلك قيمة المؤشر RMSEA (0.077) تقل عن (٠.٠٨)، وقيمة مؤشر

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

(0,986) =GFI، وقيمة مؤشر (0.991) =NFI ، مما يدل على ان نموذج القياس الثلاثي المقترح مطابق للبيانات الإمبيريقية للعينة، كما هو موضح بالشكل (٣-٢).

شكل (٣-٢) نموذج القياس الثلاثي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط



الثبات. تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات اوميجا للمقياس ككل وللاستراتيجيات الفرعية للمقياس ويوضح جدول (٣-١٣) قيم معاملات الثبات

جدول (٣-١٣) معاملات ثبات اوميجا لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

م	الاستراتيجيات	معامل ثبات اوميجا
١	الموجهة المتمركزة حول التقييم	٠.٨٨
٢	الموجهة المتمركزة حول المشكلة	٠.٨٩
٣	الموجهة المتمركزة حول التقييم	٠.٨٦
	الكلي	٠.٩٤

يتضح من جدول (٣-١٣) أن قيم معامل ثبات اوميجا للاستراتيجيات الفرعية وللمقياس ككل جاءت مرتفعة.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

أيضًا تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان- براون ويوضح جدول (٣-١٤) قيم معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد وللمقياس ككل .

جدول (٣-١٤) معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

م	الاستراتيجيات	معامل ثبات التجزئة النصفية
١	الموجهة المتمركزة حول التقييم	٠.٧٩
٢	الموجهة المتمركزة حول المشكلة	٠.٨٣
٣	الموجهة المتمركزة حول التقييم	٠.٧٩
	الكلي	٠.٨٨

يتضح من جدول (٣-١٤) أن قيم معامل ثبات التجزئة النصفية للمقياس ككل والاستراتيجيات الفرعية جاءت مرتفعة، وتبين هذه النتائج ان المقياس صادق وثابت ويمكن استخدامه .

مقياس جودة النوم Sleep Quality إعداد (عبد الستار وعبد الحميد، ٢٠٢٢).

تم إعداد هذا المقياس بهدف التقرير الذاتي لكفاءة وجودة النوم أي تقدير الحالة الوظيفية الحيوية التي يتم بها استعادة النشاط والوعي والاحتفاظ بالاتزان الداخلي والطاقة. ولإعداد المقياس قامت معدتاه بالاطلاع على المقاييس المتاحة بالتراث لهذا المفهوم، ومنها (Buysse et al.; 1989; Yi et al., 2006; Shahid et al., 2011; Onder et al., 2016)، والاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بهذا المفهوم، ثم صياغة فقرات المقياس وتحديد مؤشراته التي تمثلت في مستوى النشاط، ونوعية النوم، ومدة النوم. وقد بلغ عدد فقرات المقياس (٣٧) فقرة موزعة على ثلاثة مؤشرات فرعية على النحو الآتي:

١. مدة النوم (١١) فقرة، ويقصد به الوقت المحدد للذهاب للنوم وعدد مرات الاستيقاظ أثناء النوم والوقت المستغرق للنوم وتقطع النوم (١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٣-٢٥-٣١).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

٢. نوعية النوم (١٣) فقرة ويقصد بها إلى أي درجة يشعر الفرد بالنعاس والاستغراق في النوم والرضا عن النوم وشعوره بالراحة عند الاستيقاظ استخدام العقاقير (٢-٥-٦-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٦-٢٨-٢٩-٣٤-٣٥).

٣. مستوى النشاط (١٣) فقرة ويقصد به النشاط والحيوية والمهارات الادراكية والمعرفية والانفعالية والسلوكية التي يتمتع بها الفرد بعد الاستيقاظ من النوم (٣-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠-٣٢-٣٣-٣٦-٣٧).

الخصائص السيكومترية لمعدي المقياس. تكونت عينة طلاب الجامعة من (٤٠٠) طالبًا وطالبة من كليات الآداب والتربية والخدمة الاجتماعية والتجارة والتمريض والحقوق والعلوم والصيدلة والزراعة من جامعة حلوان، والقاهرة، وعين شمس بواقع (١٨٩ ذكرًا- ٢١١ أنثى)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٧) عامًا

التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. قبل التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة النوم تم حساب الاتساق الداخلي كمؤشر لجودة الأداة، كما هو وموضح بالجدول (٣-١٥).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-١٥) معاملات الارتباط المتبادلة بين الفقرة والدرجة الكلية لمكونه الفرعي، وبين البعد والدرجة الكلية لمقياس جودة النوم

مدة النوم		نوعية النوم		مستوى النشاط	
الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
١	٠.٥٧٦	٢	٠.١٧٨	٣	٠.٦٨٠
٤	٠.٤٣٥	٥	٠.٥٧٩	٩	٠.٦٦٨
٧	٠.٥٤٤	٦	٠.٦١٣	١٢	٠.٩٠
مدة النوم		**نوعية النوم**		**مستوى النشاط**	
الفقرة	**الارتباط**	**الفقرة**	**الارتباط**	**الفقرة**	**الارتباط**
١٠	٠.٧٦٨	٨	٠.٦٤٩	١٥	٠.٦٦٠
١٣	٠.٥٧٨	١١	٠.٥١٧	١٨	٠.٦٦٠
١٦	٠.٦٨٦	١٤	٠.٤٥٧	٢١	٠.٥٣٠
١٩	٠.٢١٧	١٧	٠.٥٣٩	٢٤	٠.٧٤٨
٢٢	٠.٣٥٢	٢٠	٠.٥٦٧	٢٧	٠.٧٤٤
٢٣	٠.٧٦٩	٢٦	٠.٥٨٨	٣٠	٠.٧٢٧
٢٥	٠.٥٧٦	٢٨	٠.١٢٣	٣٢	٠.٢٩٠
٣١	٠.٣٣٠	٢٩	٠.٤٥١	٣٣	٠.٤٤٦
		٣٤	٠.٠٦٣	٣٦	٠.٥٥٧
		٣٥	٠.٥١٩	٣٧	٠.٥٢٤
الدرجة الكلية	٠.٧٥٤	**الدرجة الكلية**	٠.٨٥٣	**الدرجة الكلية**	٠.٨٣٩

يتضح من الجدول (٣-١٥) أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠.٣٣٠-٠.٧٦٩) لبعد مدة النوم، و(٠.٤٥١-٠.٦٤٩) لبعد نوعية النوم، و(٠.٤٤٦-٠.٧٩٠) لبعد مستوى النشاط، كما جاءت الارتباطات دالة بين البعد مدة النوم (٠.٨٥٣)، نوعية النوم (٠.٨٥٣) – مستوى النشاط (٠.٨٣٩) والدرجة الكلية لمقياس جودة النوم وجميعها ارتباطات دالة وفقًا لمحك جليفورد (٠.٣) فأكثر الأمر الذي يشير إلى تمتع مقياس جودة النوم بدرجة عالية من الثبات باستثناء الفقرات أرقام (١٩-٢-٢٨-٣٤-٣٢) لم

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

تصل إلى محك جيلفور المطلوب، وبذلك بلغ عدد فقرات جودة النوم (٣٢) فقرةً وذلك بعد حذف الفقرات التي انخفضت قيمة معامل ارتباطها عن (٠.٣).

أما عن التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثتان بالآتي:

صدق المضمون. تم عرض مقياس جودة النوم على خمسة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب جامعة حلوان، والفيوم وذلك بهدف التأكد من دقة صياغة الفقرات في ضوء التعريف الإجرائي لكل مجال فرعي، وإمكانية تعديل صياغة بعض الفقرات. وقد أفضت هذه الخطوة إلى: تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين للفقرات بين (٨٠ إلى ١٠٠%)، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات إما تعديلًا لغويًا أو بإضافة بعض الكلمات التي تزيد الفقرة وضوحًا، وذلك حسب مقترحات المحكمين .

الصدق التلازمي. تم حساب الصدق التلازمي لمقياس جودة النوم المستخدم في البحث الحالي مع الدرجة الكلية لمقياس الارق (عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٤) وجاءت معاملات الصدق كالآتي: (٠.٥٥٧) (٠.٦٢٩)، (٠.٣٦٥)، (٠.٦٥٩) لكل من مستوى النشاط، نوعية النوم، مدة النوم، والدرجة الكلية لجودة النوم على التوالي، وجات جميع معاملات الارتباط سالبة ودالةً إحصائيًا عند مستوى (١.٠١) .

التحليل العاملي الاستكشافي. أجرى التحليل العاملي على عينة التقنين السابق ذكرها، وتم التأكد من كفاية حجم العينة حيث بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة الخاصة بمقياس جودة النوم (٠.٧٩٣) وهي قيمة جيدة وأكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كايزر لكفاية العينة وهي (٠.٥) مما يعبر عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي. وأجرى التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس جودة النوم باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لمصفوفة ارتباط الدرجات على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ٤٠٠) وأسفرت النتائج عن عدد من العوامل بلغ (٨) عوامل يصعب قراءتها وتفسيرها، ومن ثم لجأت الباحثة إلى الطريقة العنقودية، وذلك بإيجاد مجموع درجات كل ثلاثة أو أربعة مفردات تنتمي إلى مقياس فرعي واحد معًا في متغير واحد بحسب ترتيب ورودها في المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه لان ثبات المفردة

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الواحدة عادة ما يكون منخفضًا وفقًا لكرونباخ وجلاسر عام (١٩٥٣م Cronbach & Glesler) سلامة، ١٩٨٩، ص. ١٥)، ومن ثم خضعت مفردات المقياس البالغ عددها (٣٢) مفردة في (١٠) متغيرًا، تشتمل على: ثلاثة متغيرات مثل مقياس جودة النوم، يمثل كل متغير منها مجموع درجات ثلاثة أو أربعة مفردات، وذلك حسب عدد وترتيب الفقرات الموجودة في كل مقياس فرعي. ويوضح الجدول (٣-١٦) العوامل المستخرجة من التحليل.

جدول (٣-١٦) العوامل المستخرجة من التحيل العاملي لمقياس جودة النوم

أبعاد المقياس الفرعية	أرقام الفقرات المجمعة للمتغيرات	أرقام المتغيرات المجمعة للمفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	الشيوع
مستوى النشاط	١٥-١٨-٢١	٨	٠.٨٣٨			٠.٥٤٦
	٣-٩-١٢	٧	٠.٨١٥			٠.٦٠٤
	٢٤-٢٧-٣٠	٩	٠.٧٦٧			٠.٧١٦
	٣٣-٣٦-٣٧	١٠	٠.٥٩٠			٠.٤١٩
نوعية النوم	٢٠-٢٦-٢٩-٣٥	٦		٠.٧٧٥		٠.٦٧٢
	١١-١٤-١٧	٥		٠.٧٢٨		٠.٦٥٨
	٥-٦-٨	٤		٠.٥٦٧		٠.٧٤٢
مدة النوم	١٠-١٣-١٦	٢			٠.٥٢٣	٠.٧٧٩
	٢٢-٢٣-٢٥-٣١	٣			٠.٨١٦	٠.٦٣٥
	١-٤-٧	١			٠.٧٢٢	٠.٤٢٥
	الجذر الكامن		٢.٥٧٧	١.٩٩٦	١.٦٢٢	٦.١٩٥
	نسبة التباين الارتباطي		٢٥.٧٦٧	١٩.٩٥٩	١٦.٢١٨	٦١.٩٤٤

يتضح من الجدول (٣-١٦) أن التحليل العاملي قد أسفر بعد التدوير بطريقة فاريماكس عن استخلاص ثلاث عوامل بلغ الجذر الكامن لكل منهما أكثر من واحد صحيح، وقد

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

استقطبت هذه العوامل نحو (٩٤٤,٦١) من قيمة التباين الارتباطي الكلي للمصفوفة. وقد كشف عن طبيعة هذه العوامل وما استحوذت عليه من فقرات. وقد أخذت الدلالة الإحصائية للتشبع على العامل بأكثر من (٠.٣) بحيث يعد التشبع الذي يبلغ هذه القيمة دالًا، وفقًا لمحك جيلفورد. وفيما يلي وصف للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي:

1. العامل الأول: استحواذ هذا العامل على (٢٥.٧٦٧) من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له (٢.٥٧٧) وتشبعت عليه جوهريًا المتغيرات أرقام (٨-٧-٩-١٠) وفقرات هذا العامل ينطوي مضمون مفرداتها على بعد مستوى النشاط.
2. العامل الثاني: استحوذ هذا العامل على (١٩.٩٥٩) من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له (١.٩٩٦) وتشبعت عليه جوهريًا المتغيرات أرقام (٦-٥-٤) وفقرات هذا العامل ينطوي مضمون مفرداتها بعد نوعية النوم .
3. العامل الثالث: استحوذ هذا العامل على (١٦.٢١٨) من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له (١.٦٢٢) وتشبعت عليه جوهريًا المتغيرات أرقام (٢-٣-١) وفقرات هذا العامل ينطوي مضمون مفرداتها على بعد مدة النوم .

الصدق التوكيدي. قبل البدء بالتحليل العاملي التوكيدي تم تصميم نموذج لمقياس جودة النوم وفقًا لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي الذي تشبعت عليه فقراتها وأبعادها. وأُجري التحليل العاملي التوكيدي على ذات العينة الاستطلاعية وحُسب من خلال برنامج آموس Amos24، وتبين منه ارتفاع مؤشرات حسن المطابقة وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للقائمة وهذا ما يوضحه الجدول (٣-١٧).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-١٧) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس جودة النوم (ن=٤٠٠)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية	٢.٢٦٢	(٠ إلى ٥)
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠.٩٦٠	اقتراب القيمة من الواحد الصحيح
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI	٠.٩٢٧	اقتراب القيمة من الواحد الصحيح
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠.٩٢٧	اقتراب القيمة من الواحد الصحيح
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠.٩٥٧	اقتراب القيمة من الواحد الصحيح
مؤشر المطابقة التزايدي IFI	٠.٩٥٨	اقتراب القيمة من الواحد الصحيح
مؤشر توكر ليوس TLI	٠.٩٣٦	اقتراب القيمة من الواحد الصحيح
مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	٠.٠٦٤	(٠ إلى ٠,١)

يتضح من الجدول (٣-١٧) أن النموذج المفترض لأبعاد مقياس جودة النوم يؤكد على تشبعها على ثلاث عوامل من خلال عديد من المؤشرات الدالة على جودة المطابقة والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوئها والتي تُعرف بمؤشرات حسن المطابقة، حيث وقعت النسبة بين كا٢ ودرجات الحرية في المدى المثالي وهي (٢.٢٦٢) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) فإنه يتم قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI ، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية أو المعدلAGFI ، ومؤشر المطابقة المعياريNFI ، ومؤشر المطابقة المُقارنCFI ، ومؤشر المطابقة التزايديIFI ، ومؤشر توكر لويسTLI ، وجميها قيم مرتفعة تصل إلى

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح). وتشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة وبالتالي وجود النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطاء التقريبي RMSEAوهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي، وبلغت قيمته للمقياس الحالي (٠.٠٦٤) وهو مُعدل مقبول ويدل على أن النموذج يطابق تمامًا البيانات، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لأبعاد مقياس جودة النوم في الدراسة الحالية، وأنها تتمتع بدلالات صدق التحليل العاملي على عينة الدراسة .

الثبات. تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية وثبات التجزئة النصفية مع تصحيح طول القائمة باستخدام معادلة سبيرمان– براون وهذا ما يوضحه الجدول (٣–١٨) .

جدول (٣–١٨) ثبات مقياس جودة النوم (ن = ٤٠٠)

البعد	معامل الفا	التجزئية النصفية وتصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون
مستوى النشاط	٠.٨٢٩	٠.٨٤٥
نوعية النوم	٠.٦٤٢	٠.٦٠٦
مدة النوم	٠.٥١٣	٠.٥٠٩
الدرجة الكلية	٠.٨٠٤	٠.٦٤٠

يتبين من الجدول (٣–١٨) أن قيم معاملات الثبات للدرجة الكلية لمقياس جودة النوم وأبعاده الفرعية سواء بطريقة الفا كرونباخ أو بالتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان– براون مقبولة مما يعبر عن ثبات المقياس.

مقياس جودة النوم في صورته النهائية. تكون مقياس جودة النوم في صورته النهائية من (٣٢) فقرة موزعة على ثلاثة مؤشرات هي:

- مدة النوم ويشمل (١٠) فقرات هي (١–٤–٧–١٠–١٣–١٦–٢٢–٢٣–٢٥–٣١).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

- نوعية النوم ويشتمل على (١٠) فقرات هي (٥-٦-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٦-٢٩-٣٥).
- مستوى النشاط ويشتمل على (١٢) فقرة هي (٣-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠-٣٣-٣٦-٣٧)

ويصحح المقياس وفقًا لتدرج ليكرت الخماسي الذي يتراوح ما بين مطلقًا = ٥، الى دائمًا = ١ باستثناء بعض الفقرات التي تصحح في الاتجاه العكسي بمعنى أن (مطلقًا= ١)، و(دائمًا= ٥) وهي (٤-٧-١١-١٧-٢٠-٢٢-٣٣-٣٧). وتتراوح الدرجة على المقياس ما بين (٣٢-١٦٠) والدرجة المرتفعة تشير إلى جودة النوم.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي. تم تقنين المقياس في البحث الحالي وفقًا للآتي:

صدق الاتساق الداخلي. يوضح الجدول (٣-١٩) نتائج ذلك.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-١٩) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد والدرجة الكلية على مقياس جودة النوم (ن= ١٩٦)

الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
مدة النوم			نوعية النوم			مستوى النشاط		
١	**٠.٦٤	**٠.٥٨	٥	**٠.٦٧	**٠.٥٧	٣	**٠.٥٥	**٠.٤٩
٤	**٠.٧٠	**٠.٦٢	٦	**٠.٦٢	**٠.٥٦	٩	**٠.٦٣	**٠.٥٧
٧	**٠.٧٢	**٠.٦٨	٨	**٠.٧١	**٠.٦٨	١٢	**٠.٧١	**٠.٦٢
١٠	**٠.٧١	**٠.٦٠	١١	**٠.٦٩	**٠.٦٧	١٥	**٠.٦٨	**٠.٦١
١٣	**٠.٦١	**٠.٥٣	١٤	**٠.٥٩	**٠.٥٧	١٨	*٠.٦٢	**٠.٥٠
١٦	**٠.٧٣	**٠.٦٤	١٧	**٠.٦١	**٠.٥٣	٢١	**٠.٥٧	**٠.٥١
٢٢	**٠.٧٦	**٠.٦٧	٢٠	**٠.٧٤	**٠.٦٩	٢٤	**٠.٧٠	**٠.٦٠
٢٣	**٠.٦٧	**٠.٦١	٢٦	**٠.٦٢	**٠.٥٤	٢٧	**٠.٥٤	**٠.٤٧
٢٥	**٠.٥٩	**٠.٥٠	٢٩	**٠.٧٧	**٠.٦٧	٣٠	**٠.٦٤	**٠.٥٥
٣١	**٠.٥٦	**٠.٤٨	٣٥	**٠.٧٠	**٠.٦٨	٣٣	**٠.٦٤	**٠.٥٧
						٣٦	**٠.٦٥	**٠.٥٨
						٣٧	**٠.٧٢	**٠.٦٧

= (**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١.

يتضح من جدول (٣-١٩) ان معاملات الارتباط بين الفقرات ودرجة البعد والدرجة الكلية جاءت كلها موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٤٧ إلى ٠.٧٧) مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس .

أيضًا تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد والدرجة الكلية على المقياس ويوضح جدول (٣-٢٠) نتائج ذلك .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٣-٢٠) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس جودة النوم

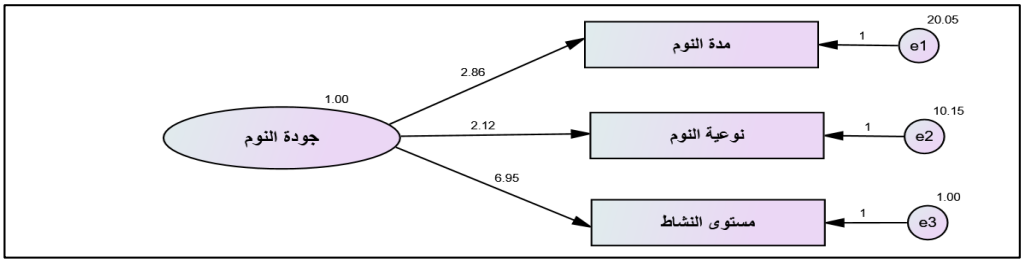
الأبعاد	مدة النوم	نوعية النوم	مستوى النشاط	الدرجة الكلية
مدة النوم		٠.٥٩**	٠.٦٣**	٠.٨١**
نوعية النوم			٠.٦٤**	٠.٧٦**
مستوى النشاط				٠.٨٩**

= (**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٣-٢٠) وجود معاملات ارتباط مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية على المقياس وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض. مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس .

الصدق العاملي التوكيدي. تم اختبار النموذج النظري والذي يتكون من ثلاث متغيرات مقاسة تمثل درجات الأبعاد، مع متغير ضمني/كامن واحد، وذلك باستخدام نموذج المعادلة البنائية، حيث اختبر النموذج الثلاثي بمتغير كامن واحد. وقد جاءت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي: حيث كانت قيمة كا٢(٢.٤٩) غير دالة احصائيا وكانت نسبة كا٢ إلى درجة الحرية (١) هي (٢.٤٩) وهي تقل عن القيمة (٢)، كذلك قيمة المؤشر RMSEA (0.061) تقل عن (٠.٠٨)، وقيمة مؤشر GFI= (0.986)وقيمة مؤشر NFI= (0.982) ، مما يدل على أن نموذج القياس الرباعي المقترح مطابق للبيانات الإمبيريقية للعينة. ويوضح شكل (٣-٣) نموذج القياس ثلاثي الأبعاد بمتغير كامن (جودة النوم).

شكل (٣-٣) نموذج القياس الثلاثي لجودة النوم



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الثبات. تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات اوميجا للمقياس ككل ولكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس ويوضح جدول (٣-٢١) قيم معامل الثبات للأبعاد الثلاثة وللمقياس ككل .

جدول (٣-٢١) معاملات ثبات اوميجا لمقياس جودة النوم

م	الأبعاد	معامل ثبات اوميجا
١	مدة النوم	٠.٧٥
٢	نوعية النوم	٠.٧٢
٣	مستوى النشاط	٠.٨١
	الكلي	٠.٨٢

يتضح من جدول (٣-٢١) أن قيم معامل ثبات اوميجا للأبعاد الثلاثة مرتفعة حيث تراوحت بين (٠.٧٢ الى ٠.٨١) وللمقياس ككل حيث بلغت (٠.٨٢) وهي تعبر عن معاملات ثبات مرتفعة للمقياس .

-كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان- براون ويوضح جدول (٣-٢٢) قيم معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الثلاثة وللمقياس ككل .

جدول (٣-٢٢) معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة النوم

م	الأبعاد	معامل ثبات التجزئة النصفية
١	مدة النوم	٠.٧٣
٢	نوعية النوم	٠.٧٢
٣	مستوى النشاط	٠.٧٦
	الكلي	٠.٧٩

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

ويتضح من جدول (٣-٢٢) أن قيم معامل ثبات التجزئة النصفية للمقياس ككل ولكل بعد من الثلاثة للمقياس جاءت مرتفعة حيث تراوحت للأبعاد بين (٠.٧٢ – ٠.٧٦) كما بلغت قيمة الثبات الكلى للمقياس (٠.٧٩). وتبين هذه النتائج ان المقياس صادق وثابت ويمكن استخدامه .

أساليب تحليل البيانات.

تم استخدام أساليب تحليل البيانات الآتية :

١. اختبار "ت" للمجموعة الواحدة .(One Sample T-test)
٢. معامل الارتباط الثنائي لبيرسون.(Pearson Correlation Coefficient)
٣. تحليل المسار(Path Anaylsis) ؛ لتحديد طبيعة النموذج البنائي السببي لمتغيرات البحث.

نتائج البحث

عرض نتائج البحث.

تناول في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها البحث في ضوء الخطوات تم اتباعها للتحقق من صحة فروض البحث، وذلك بعرض نص الفرض أولًا، ثم تفسير الفرض للتحقق من صحته أو عدم صحته، ثم تفسير النتائج في ضوء الدِّراسَات السابقة والإطار النظري وثقافة المجتمع، وفيما يلي عرضٌ مفصلٌ لنتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها.

التحقق من اعتدالية البيانات.

قبل التحقق من فروض البحث تم التحقق من اعتدالية التوزيع لبيانات العينة على مقاييس مقياس الاجهاد المعرفي، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، مقياس جودة النوم وذلك للتأكد من إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية أم اللجوء إلى استخدام الأساليب اللابارامترية. وقد تم التحقق من ذلك باستخدام اختبار (كولموجروف-سميرنوف) للتوزيع الاعتداليTwo-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ،

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

واختبار (شابيرو- ويلك) للتوزيع الاعتداليShapiro-Wik of Fit Test ، ويوضح جدول (٤-١) نتائج ذلك.

جدول (٤-١) اختبار كولموجروف- سميرنوف واختبار شابيرو للتوزيع الاعتدالي لبيانات العينة على متغيرات البحث

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	الإحصاء (Z)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الإحصاء (W)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاجهاد المعرفي	٠.٠٣٧	٣٠٦	غير دال	٠.٩٩٦	٣٠٦	غير دال
استراتيجيات مواجهة الضغوط	٠.٠٤٤	٣٠٦	غير دال	٠.٩٩٤	٣٠٦	غير دال
جودة النوم	٠.٠٤٢	٣٠٦	غير دال	٠.٩٩٥	٣٠٦	غير دال

يتبين من جدول (٤-١) أن دالة التوزيع الطبيعي لم تصل حد الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لدرجات العينة الكلية على المتغيرات الثلاث وذلك يشير إلى أن الدرجات تتبع توزيعًا طبيعيًا. مما يمهد لاستخدام الاختبارات الإحصائية البارامترية لتحليل بيانات العينة .

نتائج التحقق من الفرض الاول.

ينص الفرض الأول على: "توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط الثنائية بين درجات افراد العينة على المقاييس الاربع. ويوضح جدول (٤-٢) نتائج ذلك.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٤-٢) معاملات الارتباط بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية (ن= ٣٠٦)

المتغيرات	الاجهاد المعرفي	جودة النوم	استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم	استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة	استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال
الاجهاد المعرفي		-٠.٧٠**	-٠.٦٧**	-٠.٥٣**	٠.٥٥**
جودة النوم			٠.٦٠**	٠.٥٦**	-٠.٦٢**

= (**) معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٤-٢) الآتي:

١ .وجود معامل ارتباط سالب (ر= -٠.٧) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين الاجهاد المعرفي وجودة النوم.

١. وجود معامل ارتباط سالب (ر= -٠.٦٧) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين الاجهاد المعرفي واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم

٢. وجود معامل ارتباط سالب (ر= -٠.٥٣) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين الاجهاد المعرفي واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

٣. وجود معامل ارتباط موجب (ر= ٠.٥٥) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين الاجهاد المعرفي واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال

٤. وجود معامل ارتباط موجب (ر= ٠.٦٠) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين جودة النوم واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم

٥. وجود معامل ارتباط موجب (ر= ٠.٥٦) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين جودة النوم واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة

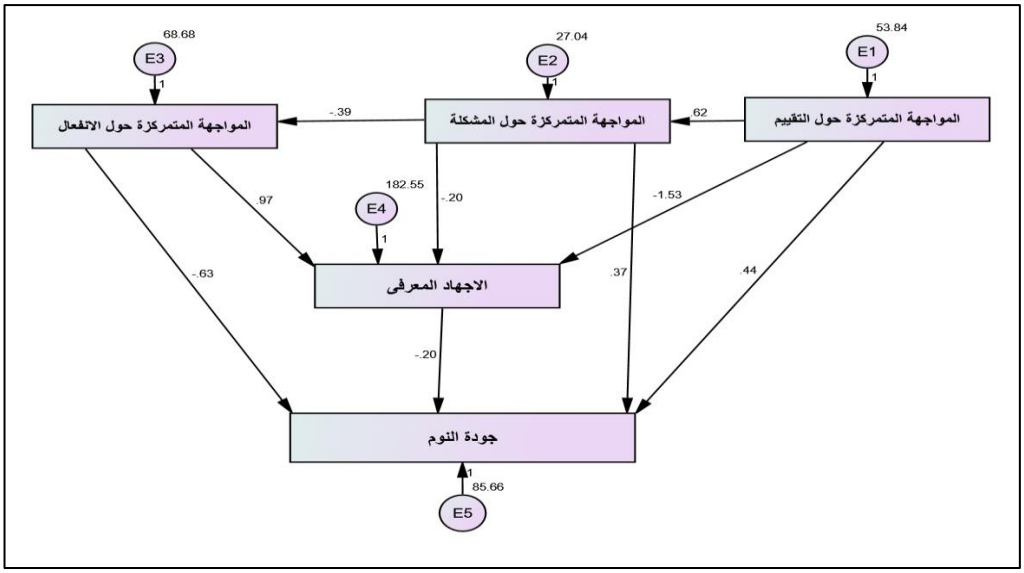
٦. وجود معامل ارتباط سالب (ر= - ٠.٦٢) ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين جودة النوم واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

نتائج التحقق من الفرض الثاني.

ينص الفرض الثاني على: "تدعم البيانات الإمبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للإجهاد المعرفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة النوم لدى طالبات الكليات الصحية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المصفوفة الارتباطية لهذه المتغيرات ثم استخدمت تلك المصفوفة في اختبار النموذج المقترح باستخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis ، وذلك بواسطة برنامج AMOS الإصدار رقم (٢٥). ويوضح شكل (٤-١) النموذج النهائي المقبول والذي حقق أفضل مؤشرات لحسن المطابقة ومعاملات المسار الناتجة من التحليل.

شكل (٤-١) نموذج المسار النهائي الذي حقق أفضل مؤشرات لحسن المطابقة



ويوضح جدول (٤-٣) مؤشرات حسن المطابقة Goodness of Fit بين بيانات عينة الدراسة والنموذج النهائي المفترض.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٤-٣) مؤشرات حسن المطابقة بين بيانات عينة الدراسة والنموذج النهائي المقترح (ن = ٣٠٦)

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي لأفضل مطابقة	التحقق
Chi2 (مربع كاي)	٢.٢	(تكون غير دالة)	(متحقق)
df (درجة الحرية)	١	–	–
P – value	٠.١٣٨	غير دالة (> ٠.٠٥)	متحقق
Chi2/df	٢.٢	١-٥	متحقق
GFI (مؤشر حسن المطابقة)	٠.٩٩٧	أكبر من ٠.٩	متحقق
AGFI (مؤشر حسن المطابقة المصحح)	٠.٩٥٧	أكبر من ٠.٩	متحقق
RMSEA (جذر متوسط مربع الخطأ التجريبي)	٠.٠٦٣	اقل من ٠.٠٨	متحقق
IFI (مؤشر المطابقة المتزايد)	٠.٩٩٨	أكبر من ٠.٩	متحقق
NFI (مؤشر المطابقة المعياري)	٠.٩٩٧	أكبر من ٠.٩	متحقق
CFI (مؤشر المطابقة المقارن)	٠.٩٩٨	أكبر من ٠.٩	متحقق
TLI (مؤشر توكر لويس)	٠.٩٨٥	أكبر من ٠.٩	متحقق

يتضح من المؤشرات الواردة في جدول (٤-٣) أنها تحقق حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات العينة ووقوعها في المدى المثالي حيث جاءت قيمة كا٢(٢.٢) غير دالة احصائيا، ونسبة كا٢ الى درجة الحرية CMIN/DF هي (٢.٢) وهي تقل عن القيمة (٥). كذلك جاءت قيمة المؤشر RMSEA تقل عن (٠.٠٨)، كما جاءت قيم باقي المؤشرات الواردة أكبر من (٠.٩)، مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة.

ويوضح جدول (٤-٤) قيم معاملات المسار (اوزان الانحدار) للتأثيرات المباشرة المحسوبة في هذا النموذج.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٤-٤) قيم معاملات المسار (اوزان الانحدار) للنموذج (التأثيرات المباشرة)

المتغيرات	المسار	المتغيرات	P	C.R.	S.E.	Estimate
المواجهة المتمركزة حول الانفعال	<---	الاجهاد المعرفي	***	١٠.٤١٠	٠.٠٩٣	٠.٩٧٢
المواجهة المتمركزة حول التقييم	<---	الاجهاد المعرفي	***	-١٠.٨٧٣	٠.١٤١	-١.٥٢٨
المواجهة المتمركزة حول المشكلة	<---	الاجهاد المعرفي	٠.١٨٣	-١.٣٣٣	٠.١٥٣	-٠.٢٠٤
المواجهة المتمركزة حول التقييم	<---	جودة النوم	***	٣.٩٠٤	٠.١١٣	٠.٤٤٣
المواجهة المتمركزة حول الانفعال	<---	جودة النوم	***	-٨.٤٠٦	٠.٠٧٤	-٠.٦٣
المواجهة المتمركزة حول المشكلة	<---	جودة النوم	***	٣.٥٠٨	٠.١٠٥	٠.٣٧
الاجهاد المعرفي	<---	جودة النوم	***	-٤.٩٨٤	٠.٠٣٩	-٠.١٩٦

= (***) معاملات المسار دالة عند مستوى ٠.٠٠٠١.

يتضح من خلال قيم معاملات المسار (اوزان الانحدار) المحسوبة لهذا النموذج والموضحة بجدول (٤-٤) أن المسارات (التأثيرات المباشرة) الدالةً احصائيًا، وفقًا للآتي:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

١. المسار من استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال إلى الاجهاد المعرفي = (٠.٩٧٢) وهو دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) مما يعنى أن استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال تؤثر تأثيرًا مباشرًا دالًا في الاجهاد المعرفي.

٢. المسار من استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم إلى الاجهاد المعرفي = (-١.٥٣) وهو دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) مما يعنى أن استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم تؤثر تأثيرًا سلبيًا مباشرًا دالًا في الاجهاد المعرفي.

٣. المسار من استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم الى جودة النوم = (٠.٤٤٣) وهو دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) مما يعنى أن استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال تؤثر تأثيرًا مباشرًا دالًا في جودة النوم.

٤. المسار من استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال إلى جودة النوم = (-٠.٦٣) وهو دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) مما يعنى أن استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم تؤثر تأثيرًا سلبيًا مباشرًا دالًا في جودة النوم.

٥. المسار من استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة إلى جودة النوم = (٠.٣٧) وهو دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) مما يعنى أن استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة تؤثر تأثيرًا مباشرًا دالًا في جودة النوم.

٦. المسار من الاجهاد المعرفي إلى جودة النوم = (-٠.١٩٦) وهو دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٠١) مما يعنى أن الاجهاد المعرفي يؤثر تأثيرًا سلبيًا مباشرًا دالًا في جودة النوم.

ويوضح جدول (٤-٥) قيم معاملات المسار (اوزان الانحدار) للتأثيرات غير المباشرة المحسوبة في هذا النموذج.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

جدول (٤-٥) قيم معاملات المسار (اوزان الانحدار) للنموذج (التأثيرات غير المباشرة)

المتغيرات	المواجهة المتمركزة حول الانفعال	الاجهاد المعرفي	المواجهة المتمركزة حول المشكلة	المواجهة المتمركزة حول التقييم
المواجهة المتمركزة حول المشكلة	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
المواجهة المتمركزة حول الانفعال	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٠.٢٤٢
الاجهاد المعرفي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٠.٣٧٧	-٠.٣٦٣
جودة النوم	-٠.١٩٠	٠.٠٠٠	٠.٣٥٦	٠.٧٥١

يتضح من خلال قيم معاملات المسار (اوزان الانحدار) المحسوبة لهذا النموذج والموضحة بجدول (٤-٥) أن التأثيرات (المسارات غير المباشرة) الدالةً احصائيًا وفقًا للآتي:

١. يوجد مسار تأثير غير مباشر من المواجهة المتمركزة حول التقييم على جودة النوم مقداره (٠.٧٥١) عبر الاجهاد المعرفي كمتغير وسيط.

٢. يوجد مسار تأثير غير مباشر من المواجهة المتمركزة حول المشكلة على جودة النوم مقداره (٠.٣٥٦١) عبر الاجهاد المعرفي كمتغير وسيط.

٣. يوجد مسار تأثير غير مباشر من المواجهة المتمركزة حول الانفعال على جودة النوم مقداره (-٠.١٩٠) عبر الاجهاد المعرفي كمتغير وسيط.

مناقشة نتائج البحث وتفسيرها.

تمت مناقشة نتائج كل فرض على حدا وتفسيرها وربطها بنتائج الدراسات السابقة، كما يلي:

مناقشة نتائج الفرضالاول.

اتضح من خلال عرض نتائج الفرض الثانى والموضحة بجدول (٤-٣) الآتي:

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا (ر= -٠.٧) بين الاجهاد المعرفي وجودة النوم. وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته نتائج دراسة أورايت وآخرون (Oura et al., 2020)من أن طلاب الطب يعانون من مستوى توتر عالٍ من الاجهاد والتوتر، وأن هذا الاجهاد والتوتر يصل إلى أعلى مستوياته عند اتباعهم لعادات النوم السيئة، ودراسة سعيد وآخرون (Sayed et al, 2024) التي بينت أن نسبة كبيرة من طلاب الطب يعانون من صعوبات في النوم، ووجود تأثير لانتشار الإجهاد على جودة النوم لديهم. كذلك مع نتائج دراسة جاكوبسون وآخرون (Jakobsson et al, 2019) التي أظهرت ارتباط الإجهاد المعرفي واستخدام التكنولوجيا بقصر مدة النوم، وارتباط الإجهاد المعرفي بصعوبات النوم.

كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات: المالكي وآخرون(Almalki et al., 2025) ، خالد وآخرون(Khaled et al., 2025) ، رامشانديران وآخرون (Ramachandiran et al. 2020)، كونغ وآخرون(Cuong et al., 2025) ، أورايت (Oura et al., 2020)، كاربي وآخرون(Carpi et al., 2022)

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (يسن، ٢٠٢٣) من ان جودة النوم تعد مؤشرًا مستقلًا مهم للتنبؤ بالضغوطات والمشكلات التي يعاني منها الفرد، حيث تؤثر الضغوطات التي تعرض لها الفرد على جودة النوم وتسبب الأرق في النوم. كما أن الإجهاد المعرفي يمثل حمل زائد على الذاكرة ناتج عن مهام إما معقدة، أو كثيفة، أو متعددة في وقت واحد تتطلب تركيزًا عاليًا وتفكيرًا عميقًا، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالإرهاق العقلي، كما ان الإجهاد المعرفي يرتبط بالضغط النفسي المصاحب له، مثل القلق والتوتر الناتج عن الشعور بعدم القدرة على إكمال المهام (Choi et al., 2014) وهو ما ينعكس سلبيا على جودة النوم لدى الفرد.

كذلك ما أشار اليه(Turner et al., 2020) ، من ارتباط المستوى المرتفع من الإجهاد المعرفي بالشعور بأحاسيس جسمية مزعجة تتمثل في الإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي، مما يجعل الفرد في حالة من الكسل والتعب المستمر والخمول كذلك تأثير

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الاجهاد المباشر على الدماغ وتشريح الجسم بالكامل، وأيضًا العديد من المجالات النفسية، والتي تظهر في شكل الاكتئاب والقلق والألم والإرهاق، وكذلك من الناحية الفسيولوجية وهو ما ينعكس مباشرة على جودة النوم لدى الفرد.كذلك ما قدمته نظرية ريتشارد لازاروس للإجهاد المعرفي مبنيًا على أن هناك أعراضًا عقلية وانفعالية وسلوكية يعاني منها الفرد ناتجة عن الإعياء والتعب الذهني.

من ناحية أخرى يمكن اعزاء هذه العلاقة الإيجابية بين جودة النوم والاجهاد المعرفي فى ضوء منطلقات النظرية الأيضية للنوم والتى أكدت على أن النوم مرتبط بشكل كبير بالنشاط العضلي ونشاط الجهاز العصبي؛ الأمر الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالتعب والإجهاد؛ مما يؤدي إلى تجميع المواد المتخلفة عن الأيض، وعندما تصل تلك المواد إلى تركيز معين يشعر الفرد بالرغبة الملحة في النوم ، وان النوم يحدث لإزالة التعب والإرهاق الذي أصاب الفرد أثناء اليقظة، وإصلاح ما طرأ على الوظائف الحيوية والعمليات العقلية من تغير أثناء النهار ، ومن ثم فان الخلل والاضطراب في عملية النوم وانخفاض جودته يترتب عليه زيادة شعور الفرد بالتعب والارهاق نتيجة لان عملية النوم هي المسؤولة عن إزالة التعب والارهاق سواء العقلي او البدني الذى أصاب الفرد اثناء اليقظة.

وفيما يتعلق بالنتيجة الخاصة بوجود علاقات ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الاجهاد المعرفي واستراتيجيتي المواجهة المتمركزة حول التقييم والمواجهة المتمركزة حول المشكلة (استراتيجية تكيفية/ إيجابية)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاجهاد المعرفي واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال (استراتيجية لا تكيفية/ سلبية). اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات: جاياسانكارا وآخرون (Jayasankara et al, 2018) ، منصوري (Mansoori, 2019) ، جوزيف وآخرون (Joseph, et al, 2020) ، تساي وآخرون (Tsai et al., 2024) ، جندال وآخرون(Gondal et al., 2025) ، أبو عموه وآخرون(Abouammoh et al., 2020) ، عباس وآخرون (Abbasi et

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

al., 2020). والتي اتفقت نتائجها على تبنى الطلاب لاستراتيجيات المواجهة المختلفة التكيفية واللاتكيفية في التعامل مع الإجهاد المعرفي والأكاديمي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار اليه لازورس (Lazarus, 2000) من ان استراتيجيات المواجهه جهود يمكن أن تكون موجه نحو الانفعال ويمكن أن تكون موجهة نحو المشكلة، وأن هذه الاستراتيجيات يمكن أن تسهم إما في التخلص من الأحداث الضاغطة، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها، حيث تتمثل هذه الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط في التركيز على الأداء أو الجهود المبذولة نحو الأداء الهادف لحل المشكلة، أو إعادة هيكلة المشكلة معرفيًا، أو المحاولات لتغيير الوضع والتركيز الرئيسي على المهمة أو التخطيط ومحاولات حل المشكلة، أو انها تركز على الانفعال وهدفها هو خفض الضغوط، وفي بعض الحالات نجد أن رد الفعل الانفعالي يزيد من الضغوط فيصبح أكثر استياء، وتوتر، فرد الفعل هنا يكون متركز على الفرد، والتجنب يصف التغيرات في الأنشطة والمعارف القائمة على تجنب المواقف الضاغطة، وهذا يمكن أن يحدث عن طريق أن يشتت الفرد نفسه عن المواقف أو المهام، أو الإلهاء الاجتماعي، كوسيلة لتخفيف الضغوط (الضيدان، ٢٠١٥). فاستراتيجيات المواجهة اللاتكيفية تعمل على رفع مستويات الضغوط حيث توجد بعض الاستراتيجيات غير تكيفية فهي من مسببات عدم التكيف حيث انها ترفع مستوى الإحساس بالضغوط لذلك فهي غير فعالة.

وفيما يتعلق بالنتيجة الخاصة بوجود علاقات ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين جودة النوم واستراتيجيتي المواجهة المتمركزة حول التقييم والمواجهة المتمركزة حول المشكلة (استراتيجية تكيفية/ إيجابية)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين جودة النوم واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال (استراتيجية لا تكيفية/ سلبية). تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كوفالتشوكيت وآخرون (Kowalczuk et al., 2021) التي أظهرت وجود علاقات ارتباطية بين افراط النعاس والأرق في التفاعل مع عوامل اجتماعية ومهنية مختارة واستراتيجيات التكيف مع الاجهاد.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الافتراض بان استخدام استراتيجيات المواجهة التكيفية يترتب عليه التخلص من الأحداث الضاغطة، أو الحد من آثارها حيث تعمل على تقليل مستويات الضغوط ومن ثم خفض الشعور بالاجهاد مما يترتب عليه ارتفاع مستوى جودة النوم، فى حين ان استخدام استراتيجيات المواجهه اللاتكيفية يزيد من الضغوط حيث ترفع مستوى الإحساس بالضغوط فيصبح الفرد أكثر استياء، وتوترا مما يترتب عليه زيادة الشعور بالاجهاد والارهاق النفسى والجسدى وهو ما ينعكس سلبيا على جودة النوم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار اليه (حسين، ٢٠١١) من أن تحسين جودة النوم تتم من خلال تجنب الأفكار السالبة حيث إنها تؤدي إلى طرد النوم فغالبًا ما يكون الفرد مرهقًا عند الساعات المتأخرة من الليل ولا يستطيع التركيز السليم لذلك لا يستطيع الوصول إلى الحلول السريعة عند التفكير في أي مشكلة فبالتالي تبدأ المشكلة الملازمة للفرد نسبة لعدم حلها فينشأ عن ذلك الشعور بالقصور والنقص فيكون ذلك بيئة خصبة للتفكير السلبي واستخدام استراتيجيات المواجهة السلبية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني.

كشفت نتائج اختبار صحة الفرض الثاني تحقق مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات العينة ووقوعها في المدى المثالي مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة. وقد أظهر هذا النموذج وجود مجموعة من التأثيرات المباشرة لكل من: استراتيجيات المواجهة على الاجهاد المعرفي وجودة النوم، والإجهاد المعرفي على جودة النوم.

كما كشفت النتائج – أيضًا– عن وجود مجموعة من التأثيرات غير المباشرة لكل من: استراتيجيات المواجهة على جودة النوم من خلال الاجهاد المعرفي كمتغير وسيط.

وهذه المجموعة من النتائج هي ما تكسب البحث الحالي تميزه عن مجمل الدراسات السابقة– في حدود اطلاع الباحث– حيث يمثل البحث الحالي لبنة أولى في سياق

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

نمذجة العلاقات بين استراتيجيات المواجهة والاجهاد المعرفي وجودة النوم لدى طلبة الكليات الصحية.

وقد قام الباحث عند تناوله لنتائج الفرضية الخامسة ببيان اتجاه التأثير المباشر للمتغيرات المدروسة على بعضها البعض عند توضيح طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات، ومناقشة ما أسفرت عنه النتائج من حزمة العلاقات البنائية القائمة فيما بينها، وذلك حتى يتسق تفسير هذه العلاقات، ويبدو في صورة متكاملة معرفيًا وبحثيًا، وعليه ويصبح من الأهمية بمكان العمل على مناقشة وتفسير مجموعة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة، وذلك على النحو الآتي:

مسارات التأثيرات المباشرة والتي تتمثل في.

1. مسار التأثير المباشر الموجب لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال في الاجهاد المعرفي. حيث يعزى ظهور هذا التأثير الى وجود العلاقة الارتباطية الموجبة بين هذين المتغيرين- وفقًا لنتائج الفرض الرابع من فروض البحث الحالي- وهو ما يمكن عزوه إلى أن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين تحمل معنى التأثير والتأثر المتبادل.

وتتفق هذه النتيجة الحالية بشكل جزئي مع نتائج الدراسات التي سعت لبحث العلاقة المتبادلة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والاجهاد المعرفي كما في دراسات: جوزيف وآخرون(Joseph, et al, 2020) ، تساي وآخرون(Tsai et al., 2024) ، جندال وآخرون(Gondal et al., 2025) ، أبو عموه وآخرون (Abouammoh et al., 2020)، عباس وآخرون.(Abbasi et al., 2020)

ويمكن تفسير هذا التأثير المباشر الموجب لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتي تمثل استراتيجية لا تكيفية فبعض الاستراتيجيات غير تكيفية وتعد من مسببات عدم التكيف حيث انها ترفع مستوى الإحساس بالضغوط لذلك فهي غير فعالة وليست تكيفية. ومن ثم تؤثر هذه الاستراتيجية تأثيرا إيجابيا على الاجهاد المعرفي لما ينتج عن

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

استخدام هذه الاستراتيجية السلبية من زيادة الإحساس بالضغوط والتكيف غير السوي مع المواقف الضاغطة مما يترتب عليه المزيد من الشعور بالإجهاد والتوتر.

كذلك يمكن تفسير هذا التأثير الإيجابي في ضوء ما اشارت اليه دراسة كومار (Kumar, 2017)أن المخاطر الناجمة عن الإجهاد المعرفي تتمثل في أنه يسبب انخفاض مستويات الانتباه ويسبب الإرهاق وانخفاض مستويات الطاقة وانخفاض الأداء المعرفي، علاوة على قصور قدرة الطلاب على استخدام استراتيجيات لمواجهة الضغوطات التي تسبب هذا الإجهاد المعرفي مما يقلل من الدافع لديهم لمواصلة أداء العمل العقلي ويزيد من الافتقاد للرغبة في التعلم وربما الاكتئاب لديهم، كذلك ما أكدته دراسة ماسلاخ & وليتير (Maslach & Leiter, 2016) من أن الإجهاد المعرفي يؤدي إلى الإرهاق الانفعالي.

2. مسار التأثير المباشر السلبي لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم في الاجهاد المعرفي. ويدعم هذه النتيجة ما تم التوصل اليه في الفرض الرابع من وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم في الاجهاد المعرفي. وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج الدراسات التي سعت لبحث العلاقة المتبادلة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والاجهاد المعرفي كما في دراسات: جوزيف وآخرون (Joseph, et al, 2020)، تساي وآخرون(Tsai et al., 2024) ، جندال وآخرون (Gondal et al., 2025)، أبو عموه وآخرون(Abouammoh et al., 2020) ، عباس وآخرون.(Abbasi et al., 2020)

وتعزى الباحثة هذا التأثير السلبي- والذي يعنى ان زيادة استخدام استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم تؤدى الى خفض مستوى الاجهاد المعرفي لدى طلبة الكليات الصحية- الى ان هذه الاستراتيجية والتي تعد استراتيجية تكيفية وهي إستراتيجية إدراكية معرفية (التكيف المعرفي) تهدف إلى تقليص الفارق المدرك بين التهديدات والموارد المدركة وبالتالي جعل الموقف محتملًا. وينتج عن هذا التكيف المعرفى خفض فى العبء المعرفى على الذاكرة العاملة ومن ثم خفض الشعور بالاجهاد المعرفى. كذلك ما

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

يترتب على استخدام استراتيجيات المواجهة التكيفية من التخلص من الأحداث الضاغطة، أو الحد من آثارها حيث تعمل على تقليل مستويات الضغوط ومن ثم خفض الشعور بالاجهاد.

3. مساري التأثير المباشر الموجب لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم، واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة في جودة النوم. وقد دعمت هذه النتيجة من خلال ما توصلت اليه نتائج الفرض الرابع من وجود علاقات ارتباطية موجبة بين استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم، واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة وجودة النوم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي سعت لبحث العلاقة المتبادلة بين استراتيجيات المواجهة وجودة النوم كما في دراسة كوفالتشوكيت وآخرون (Kowalczuk et al., 2021).

ويمكن تفسير هذا التأثير الموجب للاستراتيجيات التكيفية على جودة النوم الى ان استخدام استراتيجيات المواجهة التكيفية بمثابة عوامل مساعدة تُمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية (مرعي، ٢٠٢٣) فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية وتوافقية يتمتعون بمستوى ملائم من الصحة النفسية ويظهرون مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة مما يترتب عليه ارتفاع مستوى جودة النوم. كذلك تساعد استراتيجيات المواجهة الفعالة في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلاب وإدارة وقتهم بشكل أفضل والتركيز على المهام الدراسية، وتقليل التوتر والقلق إذ تُساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق لدى الطلاب، مما ينعكس إيجابًا على جودة النوم لديهم.

فاستراتيجيات مواجهة الضغوط تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد طلبة الكليات الصحية على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معًا، بشرط أن يعي الطالب كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما؛ فهذه العمليات ينظر اليها

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الطالب على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة خلال فترات الدراسة مما يعمل على تحسين جودة النوم لديه.

4. مسار التأثير المباشر السلبي لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال في جودة النوم. وقد دعمت هذه النتيجة من خلال ما توصلت اليه نتائج الفرض الرابع من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كوفالتشوكيت وآخرون .(Kowalczuk et al., 2021) والتي اكدت وجود علاقات ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة وجودة النوم.

ويعزى هذا التأثير السالب لاستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال الى ان استخدام هذه الاستراتيجية اللاتكيفية يرفع من مستوى الإحساس بالضغوط فيصبح الفرد أكثر قلقا، وتوترا مما ينتج عنه زيادة الاحساس بالاجهاد والارهاق النفسى والجسدى ومن ثم مزيد التوتر والإجهاد التعليمي لدى طلاب الطب وهو ما ينعكس سلبيًا على جودة النوم لديهم. أيضًا يمكن اعزاء هذه النتيجه الى ان الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال تستخدم عندما يقيم الفرد أنه لا يوجد أي شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية المهددة أو المتحدية ومن ثم لا يسعى هؤلاء الطلبه الى بذل مجهود فعلى لتغيير الواقع التعليمى او انجاز المهام الاكاديمية الضاغة ومن ثم لا يحرزوا اى تقدم او نجاح واقعى فى مواجهة تلك الضغوط الاكاديمية التى تفرضها عليهم طبيعة الدراسة الضاغطة فى الكليات الصحية مما ينمى لديهم الشعور بالاحباط والخوف من الفشل فى الدراسة وهو ما يؤدى الى انخفاض فى جودة النوم لديهم.

مسارات التأثيرات غير المباشرة والتي تتمثل في.

١. مساري التأثير الإيجابي غير المباشرين من استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة (استراتيجيات تكيفية) على جودة النوم وذلك عبر الاجهاد المعرفي كمتغير وسيط. وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسات: كوفالتشوكيت وآخرون(Kowalczuk et al., 2021) ، كاربي وآخرون (Carpi et al., 2022).

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

وتعزو الباحثة توسط الاجهاد المعرفي للعلاقة السببية بين استراتيجيات المواجهة التكيفية (استراتيجية المواجهة المتمركزة حول التقييم واستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة) وجودة النوم الى ان استخدام طلبة الكليات الصحية للاستراتيجيات التكيفية يؤدى الى خفض مستوى الاجهاد المعرفي لديهم وخفض مستوى الشعور بالإرهاق والانضغاط ويترتب على خفض مستوى الاجهاد الآتي:

- انخفاض الشعور بالأحاسيس الجسمية المزعجة والتى تتمثل في الإرهاق والإعياء التام العقلي والجسمي.
- تأثير انخفاض مستوى الاجهاد المباشر على الدماغ وتشريح الجسم بالكامل .
- تعزيز الصحة النفسية حيث إن تقليل الإجهاد المعرفي يقلل من مستويات القلق والاكتئاب بين الطلاب
- خفض العبء المعرفى وتحسن عمليات الذاكرة العاملة وعمليات ضبط الانتباه ومن ثم تحسن العمليات المعرفية

ويؤدى ذا التحسن في العمليات النفسية والعقلية والصحة النفسية الناتج عن خفض الاجهاد الى تحسن مستوى جودة النوم؛ وهو ما يفسر الدور الوسيط الذي يلعبه الاجهاد المعرفي في نقل تأثير استخدام استراتيجيات المواجهة التكيفية في رفع مستوى جودة النوم لدى طلبة الكليات الصحية.

٢. مسار التأثير السلبي غير مباشر من المواجهة المتمركزة حول الانفعال على جودة النوم عبر الاجهاد المعرفي كمتغير وسيط. وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسات: كوفالتشوكيت وآخرون(Kowalczuk et al., 2021) ، كاربي وآخرون (Carpi et al., 2022).

وتعزو الباحثة توسط الاجهاد المعرفي للعلاقة السببية بين استراتيجية المواجهة اللاتكيفية (استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال) وجودة النوم الى ان استراتيجيات المواجهة اللاتكيفية تعمل على رفع مستويات الضغوط فهي من مسببات عدم التكيف حيث انها ترفع مستوى الشعور بالضغوط مما يترتب عليه رفع مستوى الاجهاد لدى طلبة الكليات

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

الصحية حيث يعمل رفع مستوى الاجهاد المعرفي على زيادة العبء المعرفي على الذاكرة العاملة وفقا لنظرية العبء المعرفي كذلك في ضوء نظرية الموارد المعرفية والتي تفترض أن الإجهاد المعرفي يرتبط بتخصيص وتنسيق الموارد المعرفية عبر المهام المعرفية المختلفة، وتستهلك المهام المعرفية الأكثر صعوبة المزيد من موارد وهو ما يزيد من الإجهاد المعرفي.

وفي ضوء فروض نظرية التحكم في الانتباه (Attention Control Theory) فإن ارتفاع مستوى الإجهاد المعرفي يؤثر بالسلب على قدرة الفرد على التحكم في انتباهه، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء في المهام المعقدة ومن ثم المزيد من فقد الثقة في قدرة على الفرد على التحكم في الاحداث وتغيير الواقع ، ومن خلال ما اكد عليه أيزنك وآخرون (Eysenck et al., 2007) من أن القلق يتجلى في ضعف التحكم في الانتباه، مما يؤدي إلى عجز في الأداء في المهام، يتأسس ذلك على افتراض أن الانتباه ينظمه نظام انتباه موجه نحو الهدف، ونظام انتباه مدفوع بالتحفيز، حيث يخضع نظام الانتباه الموجه نحو الهدف للتوقعات والمعرفة والأهداف الحالية، في المقابل، فإن نظام الانتباه الذي يحركه التحفيز حساس للمنبهات البارزة، والإجهاد المعرفي يعدل التوازن بين هذين النظامين الانتباهين فمع زيادة الإجهاد يزيد تأثير نظام الانتباه المدفوع بالتحفيز وينخفض تأثير نظام الانتباه الموجه نحو الهدف، وينعكس هذا الخلل في عجز الأداء في المهام المعرفية .(Coombes et al., 2009) وهو ما ينعكس بشكل غير مباشر على جودة النوم لدى الطلبة.

التوصيات.

في ضوء ما خلُص إليه البحث من نتائج، فإنه يمكن تقديم عددٍ من التوصيات؛ التي يُرجى أن تسهم في تطوير واقع العملية التربوية، ومنها الآتي:

١. تطوير استراتيجيات تعليمية تُركز على تحسين مهارات الطلاب بالكليات الصحية في إدارة انتباههم وتنظيم وقتهم، لخفض مستويات الاجهاد المعرفي لتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

٢. مراعاة تهيئة بيئات تعليمية ذات خصائص وإمكانات تخفف من تأثير الاجهاد المعرفي على طلبة الكليات الصحية.

٣. تقديم برامج ارشادية وتوعوية لطلبة الكليات الصحية لتحسين جودة النوم لديهم.

٤. ضرورة عقد لقاءات وورش عمل لطلبة الكليات الصحية من قبل وحدات الارشاد لتعريفهم بمصادر الضغوط الاكاديمية وتأثيراتها السلبية والأساليب الملائمة لمواجهة تلك الضغوط.

٥. عقد دورات تدريبية لطلبة الكليات الصحية وأعضاء هيئة التدريس لتدريبهم على أساليب مواجهة الضغوط وتحقيق التوافق من خلال تنمية قدراتهم على مواجهة وحل المشكلات الاكاديمية

٦. العمل على توفير بيئات تعليمية ذات خصائص إيجابية وجاذبة، خافضة للضغوط الاكاديمية لدى طلبة الكليات الصحية

المقترحات .

تأسيسًا على النتائج التي تم التوصل إليها، وعلى ضوء ما تم تقديمه من توصيات، وتعميمًا للفائدة من البحث الحالي، واستمرارًا في الجهود الرامية إلى تطوير العملية التعليمية الهادفة إلى رعاية طلبة الكليات الصحية وتحسين جودة الحياة الاكاديمية لديهم، فإن الباحث يقترح القيام بالبحوث والدراسات المستقبلية الآتية:

١. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين بعض المتغيرات الوجدانية المرتبطة بجودة النوم لدى طلبة الكليات الصحية.

٢. العوامل المعرفية واللامعرفية المسهمة في التنبؤ بمستوى جودة النوم لدى طلبة الكليات الصحية.

٣. التحكم الانتباهي وعلاقته بجودة النوم لدى طلبة الكليات الصحية .

٤. تأثير الاستثارة الفائقة على فاعلية الذات الإبداعية لدى طلبة الكليات الصحية.

٥. العلاقة بين أساليب التعلم واستراتيجيات التحكم الانتباهي لدى طلبة الكليات الصحية وأثرها على تحقيق الأهداف الدراسية

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

المراجع

المراجع العربية.

-أبوغالي، عطاف محمد؛ حجازي جولتان حسن. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي في الحد من الكوابيس الليلية وتحسين جودة النوم لدى أطفال غزة المُدَمَّرة منازلهم أثناء حرب (٢٠١٤). مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية) بجامعة النجاح الوطنية، ٣٠(٢)، ٣٠١-٣٣٤

-البديوي، إيهاب فوزي؛ غازي، مروة فاروق؛ بلضم، محمد زكريا. (٢٠٢٢). بناء وتطبيق مقياس جودة النوم لدى لاعبي الرياضات المختلفة. كلية التربية الرياضية بجامعة الاسكندرية، ١٢٧-١٤٣.

-برهان، نادين محمود. (٢٠١٣). انتشار اضطرابات النوم بين طلاب الطب في جامعة الملك عبد العزيز جدة: دراسة مقطعية. [رسالة ماجستير]. جامعة الملك عبد العزيز بجدة .

-البهنساوي، احمد كمال؛ العجمي، جابر مترك. (٢٠٢٣). المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأحداث الجائحين وغير الجائحين بدولة الكويت: دراسة مقارنة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣(٧٥)، ١٨٨-٢٢٦.

-جاب الله، عبد الله سيد؛ زايد أحمد محمد. (٢٠١٨). توسط الذكاء الروحي والعفو العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والهناءة الذاتية في نموذج بنائي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٩(١) ٢٢٥-٢٧٠.

-جار الله، سليمان. (٢٠١٣). منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. [رسالة دكتوراه]. جامعة سطيف بالجزائر.

-جعفر، صباح؛ بهار، عائشة. (٢٠٢٣). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة الطور الابتدائي بمدينة بسكرة في ظل جائحة كورونا. مجلة دفاتر المخبر، ١٨(١)، ٢٧٥-٢٩٤.

-حسن، رمضان علي. (٢٠١٦). العبء المعرفي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ١(٢٢)، ٥٤٣-٤٩٣.

-حسين، عبد القادر. (٢٠١١). النوم الاضطرابات والعلاج. مطبعة جامعة الخرطوم.

-حسين، طه عبد العظيم؛ حسين، سلامة عبد العظيم. (٢٠٠٦). استراتيجية إدارة الضغوط التربوي والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع.

-حنور، قطب عبده؛ السمان، أحمد فرج؛ محمد، الشيماء ماهر. (٢٠٢٤). فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ، (١١٥)، ١٤٩-١٧٣.

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

–حنون، نادين عبد الوهاب. (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية. [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية بغزة .

–دروزه، أفنان نظير. (٢٠٠٧). العلاقة بين مركز الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة الجامعة الإسلامية، (١)، ٤٤٤–٤٦٤.

–الدسوقي، مجدي محمد. (٢٠٠٦). اضطرابات النوم الأسباب – التشخيص – الوقاية والعلاج. مكتبة الأنجلو المصرية.

–زهران حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. (ط. ٤). عالم الكتب.

–زورة، مريم إبراهيم؛ الحسيني، حسين محمد. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال التوحديين والعاديين. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة، ٣(١)، ٤٠٧–٤٣٠.

–ساعد، شفيق. (٢٠١٩). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. [رسالة دكتوراه]. جامعة بسكرة الجزائر .

–سفيان، نبيل. (٢٠٠٤). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي. إيتراك للنشر والتوزيع.

–سلاطنية، نسرين؛ العقون، لحسن. (٢٠٢٣). منظور الزمن وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد–١٩ (دارسة ميدانية). مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ١٢(٢)، ١٧٥–٢١٤.

–السيد، فاطمة خليفة؛ التوني، سهير محمد. (٢٠٢١). الاغتراب النفسي والإجهاد الأكاديمي وعلاقتهما بالنسق القيمي لدى طالبات الدراسات العليا. مجلة العلوم التربوية، ٨(٣)، ١–٣٠.

–شويخ، هناء. (٢٠٢٠). الفروق بين بعض أنماط الشخصية في كل من مؤشرات جودة النوم والصلابة النفسية وتقدير الذات. دراسات نفسية، ١٩(٢)، ٣٢٩–٣٦٦.

–الشيخ، هبه فتحي. (٢٠٢٣). تأثير برنامج باستخدام الألعاب الترويحية على استراتيجيات مواجهه الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا. المجلة العلمية للعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، ١٤(٤)، ١٠٤٧–١٠٦٦.

–صديق، عزة محمد؛ عبد الحميد، هدى إبراهيم. (٢٠٢٣). الاسهام النسبي لليقظة العقلية ي التنبؤ بكل من جودة النوم والاتجاه نحو تعاطى المواد ذات التأثير النفسي لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ٣٣(٢)، ٢٧٤–٣٦٠.

–الضريبي، عبد الله. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٢٦(٤)، ٦٦٩–٧١٩.

-الضيدان، الحميدي محمد. (٢٠١٥). أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية بجامعة الأزهر، ٤(١٦٢)، ٥٣٩-٥٧٢.

-الطنطاوي، حازم شوقي. (٢٠٢٢). فوبيا افتقاد الهاتف الذكي (النوموفوبيا) وعلاقتها بجودة النوم لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة جامعة بنها، ٢(١٣١)، ١-٨٦.

-العاتي، سعاد؛ خميس، محمد سليم. (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١١(١)، ٨١-٩٢.

-عبد الخالق، أحمد. (٢٠٠١). سلوك النوم وعاداته لدى المراهقين الكويتيين. دراسات نفسية، ١١(١)، ١-٢٨.

-عبد الرزاق، عمرو محمد؛ محمود، إسلام السيد. (٢٠٢٤). فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لخفض إدمان الهواتف الذكية وأثره في تحسين جودة النوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج، ٢(١٢٦)، ٢٥٨-٣٧٧,

-عبد الستار، رشا محمد. (٢٠٢١). جودة النوم والرضا عن الحياة والوحدة النفسية كمتغيرات منبئة بإدمان الهواتف الذكية لدى المراهقين. مجلة دراسات عربية،٢٠(٤)، ٦٦٣- ٧٣٤ .

-عبد الستار، رشا؛ عبد الحميد، هدى. (٢٠٢٢). مقياس جودة النوم. مكتبة الانجلو.

-عبد الفتاح، أسماء فتحي. (٢٠٢٠). الامتنان وجودة النوم كمتنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٥(١)، ٢٥٧-٣١٦.

-عزب، حسام الدين؛ عبد الخالق، شادية. (٢٠٠٣). اضطرابات النوم وعلاقتها بالنمط السلوكي للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٣(٤١)، ١١٢-١١٧.

-عطا الله، مصطفى خليل. (٢٠٢٣). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الفكري لدى المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة جامعة اليوم للعلوم التربوية والنسية، ١٧(٨)، ٨٠٤- ٨٩٠.

-العظمات، عمر؛ خالد، محمد. (٢٠٢٣). الاجهاد الذهني وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٣٥(١٢)، ٢٠٢٤-٢٠٤٤.

-العنزي، خالد الحميدي. (٢٠٢٢). العلاقات بين الانهماك الانفعالي في التعلم والكفاءة الذاتية والأكاديمية والاحتراق النفسي لدى طلاب الكليات الصحية بجامعة الحدود الشمالية: دارسة تحليل معدل. مجلة كلية التربية بجامعة بنها، ١(١٣٠)، ١٣٤-١٦٤ .

مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
https://mkmgt.journals.ekb.eg
المجلد (٩١) العدد الثالث ج (١) يوليو ٢٠٢٥

–فرويد، سيجموند. (١٩٦٩). تفسير الأحلام. (ترجمة: صفون مصطفى). دار المعارف.

–فرويد، سيجموند. (٢٠٠٠). الموجز في التحليل النفسي. (ترجمة: علي سامي محمود والقفاش عبد السلام). جمعية الرعاية المتكاملة مهرجان القراءة للجميع مكتبة الأسرة.

–الفيل، حلمي محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم على مبادئ نظرية التصميم الوجداني للتعليم في تحسين رفاهية التعلم وخفض الإجهاد المعرفي لدى الطلاب الصم وضعاف السمع بالجامعة. المجلة التربوية جامعة سوهاج، ١(١٠٢)، ٥٨–١٣٨.

–القبي، خالد محمد؛ الحسيني حسين محمد. (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة، ٥(١)، ٤٣٦–٤٦٠.

–القحطاني، فارس محمد. (٢٠٢٣). العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأداء الوظيفي لدى معلمي الرياضيات بمدينة الرياض. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧(٤)، ٢٨٩–٣٢٤.

–لحول، فايزة. (٢٠٢٣). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى والدي الأطفال المعاقين عقليًا وعلاقتها بمستوى الذكاء الوجداني لديهم. مجلة دراسات، ١٤(١)، ٨٦٣–٨٩٧.

–محمد، ولاء خالد؛ عبدو، طارق أسعد؛ لطفي، زينب عبد الحميد؛ عبد الله، منى حسن. (٢٠١٣). أنماط النوم والأداء الوظيفي بين طلاب امتياز التمريض. مجلة دراسات الطفولة، ١٦(٥٩)، ٢١–٢٥ .

–محمد، إسراء صلاح. (٢٠٢٠). ممارسة سلوك النوم الصحي وعلاقتها بجودة النوم لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بجامعة سوهاج، ٥٥(٢)، ٢٢٧–٢٤٦.

–محمد، أسامة أحمد. (٢٠٢١). نموذج سببي لمنبئات المواجهة الفعالة للضغوط الأكاديمية في ضوء رتب قوة السيطرة المعرفية والوظائف التنفيذية لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغردقة، ٤(٣)، ٨٧–١٤٦.

–مراكشي، مريم. خرموش، مراد. (٢٠١٩). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، (١٤)، ٩–٢٢.

–مرعي، إيمان فتحي. (٢٠٢٣). فعالية برنامج انتقائي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الزواجي لدى المتزوجات من ذوي الإعاقة البصرية. مجلة كلية التربية بجامعة طنطا، ٨٦، ١–١١٠.

–المزروع، ليلى عبد الله. (٢٠٠٧). فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨(٣)، ٦٧–٨٩ .

–المشوح، سعد عبد الله. (٢٠٠٩). العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط كأحد مصادر الأمن النفسي ومستويات الإشباع الوظيفي لدى عينة من العسكريين في المملكة العربية السعودية. مجلة البحوث الأمنية، (٤٢)، ١٤٢–٢٠٠.

–الهبيدي، أحمد يوسف. (٢٠٢١). مستوى التعب العقلي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية ومهارات تنظيم الوقت لدى طلبة كلية الطب في جامعة اليرموك. [رسالة دكتوراه]. جامعة اليرموك بإربد.

–واعر، نجوى أحمد. (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء لمعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية بجامعة سوهاج، (٦٢)، ١٥٦–١٨٩.

–عابدين، زهراء عادل؛ القحطاني، مريم هيثم؛ البشبشي، حفصة عوض؛ حمادة، رنده ربحي؛ جاد الله، آيات صلاح. (٢٠١٣). أنماط النوم بين طلاب كلية الطب جامعة الخليج العربي. مجلة الخليج العربي للبحوث العلمية، ٣١(١)، ٥٣–٥٨.

–يسن، محمود محمد. (٢٠٢٣). المساهمة النسبية لمتغيرات مؤشر جودة النوم على مستوى الإنجاز للاعبي سلاح سيف المبارزة. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ٣٠(٣٢)، ١١١–١٢٥.

–يوسفي، حدة. (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر – باتنة. مجلة دراسات، (٢٤)، ١١٧–١٤٧.

المراجع الأجنبية.

- Abbasi, S.; Mubeen, N.; Ayub, T.; Khan, M.; Abbasi, Z. & Baig, N. (2020). Comparison of stress levels among medical and dental students in the clinical years of training and their coping strategies. Journal of the Pakistan Medical Association, 70(6), 1006-1008.
- Abouammoh, N.; Irfan, F. & AlFaris, E. (2020). Stress coping strategies among medical students and traine Arabia: a qualitative study. BMC Medical Education, 20(124), 1-8.
- Ackerman, P.; Kanfer, R.; Shapiro, S.; Newton, S. & Beier, M. (2010). Cognitive Fatigue during Testing: An Examination of Trait, Timeon-Task, and Strategy Influences. Human Performance, 23(5), 381-402.
- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. Criminology, 30(1), 47-56.
- Aldwin, C. (2004). Culture, Coping and Resilience to Stress. 563-573. (PDF) Culture Coping and Resilience to Stress.
- Almalki, A.; Almojali, I.; Alothman, S.; Masuadi, M. & Alaqeel, K. (2017). Burnout and its association with extracurricular activities among medical students in Saudi Arabia. Int J Med Educ, 26(8), 144-150.

- Almalki, Adb.; Shehata, M.; Siddiqui, Kh.; Albulushi, H.; Alshehri, N.; Aldumri, A.; Alghamdi, S.; Khasati, A.; Wali, S. & Ayoub, O. (2025). Sleep Quality Among a Sample of Medical Students and the Association with Academic Performance: An Updated Data. Journal of Epidemiology and Global Health, 15(8), 1-6.
- Alshobaili, A.; Alshallan, H.; Alruwaili, S.; Alqarni, A.; Maha, M.; Alanazi, M.; Alshinqeeti, T. & Awad, S. (2021). The Impact of Burnout on the Academic Achievement of Saudi Female Students Enrolled in the Colleges of Health Sciences. International Journal of Higher Education, 10(2), 229-239.
- American Psychiatric Association (2013). sleep-wake disorders. In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (DSM-5®) (pp. 396-457). Arlington: American Psychiatric Pub.
- Amin, M.; Alhadi, H.; Mohamed, A.; Yacoub, H.; Khalifa, R.; Yasin, F.; Taha, M. & Abualabasher, M. (2024). Impact of smartphone addiction on health status, mental well-being, and sleep quality among medical students in Sudan. BMC Psychiatry, 24(965), 1-10.
- Atif, C.; Mustafa, N. & Ghafoor, S. (2025). Perceived stress and coping strategies used by undergraduate dental students: An observational study. PLoS ONE, 20(1), 1-17.
- Baca, E. (2021). Managing Students Attention and Dealing with Cognitive Fatigue during Online Business Communication Courses. Ovidius University Annals. Economic Sciences Series, XXI(1), 188-192.
- Baddeley, A. D. & Hitch, G. (1974). Working Memory. Psychology of Learning and Motivation, 8, 47-89.
- Bahrami, A.; Moradi, J. & Etaati, Z. (2020). The Effect of Mental Fatigue on Three-Point Shot Performance in Skilled Basketball Players. IJMCL, 2(4), 3-9.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. United States of America: A Paramount Communications Company.
- Barrack, J. (2021). Sleep Quality and Prevalence of Anxiety and Depression in Young Adults with Concussion History. Theses and Dissertations, 1351, 1-55.
- Bazydlo, R.; Lumley, M.; Roehrs, T. (2001). Alexithymia and Polysomnographic Measures of Sleep in Healthy Adults. Psychosomatic Medicine, 63, 56-61.
- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology Open, 2(2), 1-10.

- Benington, J. & Heller, H. (1995). Restoration of brain energy metabolism as the function of sleep. Progress in Neurobiology, 45(4), 347-360.
- Billings, A. G.; Moos, R. H. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (pp. 212-230). New York, NY: Free Press.
- Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Concepts, Stress, Coping. Recherche en soins infirmiers 67, 68-83.
- Buysse, D. J.; Reynolds, C. F.; Monk, T. H.; Berman, S. R. & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193-213.
- Buysse, D. J.; Reynolds, C. F.; Monk, T. H.; Berman, S. R. & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28(2), 193-213.
- Cardoso, F.; Nunes, B. M.; Francioni, D.; De Sousa, A. & Junior, G. (2017). Burnout syndrome: Analysis of national literature between 2006 and 2015. Rev. Psicol, Organ & Work, 17, 121-128.
- Carpi, M.; Cianfarani, C. & Vestri, A. (2022). Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: A crosssectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(2874), 1- 13.
- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. Annual Review of Psychology, 61, 679–704.
- Carver, C. S.; Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267-283.
- Chen, O.; Kalyuga, S. & Sweller, J. (2022). The Role of Cognitive Load Theory in Health Professions Education. Medical Education, 56(3), 234-245.
- Chen, Z.; Xiong, J. Bai, J.; Hu, Y.; Wu, H.; Zhou, B. & Wang, Y. (2025). The network analysis of learning burnout and sleep quality among medical students during online learning in China. Psychol Health Med, 23,1-18.
- Choi, H.; van Merriënboer, J. J. G. & Paas, F. (2014). Effects of the physical environment on cognitive load and learning: Towards a new model of cognitive load. Educational Psychology Review, 26(2), 225-244.

- Coombes, S. A.; Higgins, T.; Gamble, K. M.; Cauraugh, J. H. & Janelle, Ch. M. (2009). Attentional control theory: Anxiety, emotion, and motor planning. Journal of Anxiety Disorders, 23(8), 1072-1079.
- Crivello, A.; Barsocchi, P.; Girolami, M.; & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. IEEE Access, 7, 167374- 167390.
- Cummings, M. L.; Gao, F. & Thornburg, K. M. (2015). Boredom in the Workplace: a new look at an old problem. Human Factors and Ergonomics Society, 58(2), 279–300.
- Cuong, T.; Dam, V.; Nguyen, L.; Phung, D.; Vu, T.; Do, H.; Vu, Th.; Latkin, C.; Roger, C. & Cyrus, S. (2025). Factors associated with sleep quality among medical students in Vietnam: a national cross-sectional study. BMJ Open, 15, 1-7.
- Curcio, G.; Ferrara, M. & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity, and academic performance. Sleep Medicine Reviews, 10(5), 323-337.
- De Zambotti, M.; Rosas, L.; Colrain, I. M. & Baker, F. C. (2018). The Sleep of the Ring: Comparison of the ŌURA Sleep Tracker Against Polysomnography. Behavioral Sleep Medicine, 17(2), 124-136.
- DeLeeuw, K. E. & Mayer, R. E. (2021). A Comparison of Three Measures of Cognitive Load: Evidence for Separable Measures of Intrinsic, Extraneous, and Germane Load. Journal of Educational Psychology, 113(2), 346-360.
- Deleeuw, K. E. (2009). When more cognitive load leads to less distraction. [Doctoral dissertation]. University of California, Santa Barbara.
- DeLuca, J. (2005). Fatigue, Cognition, and Mental Effort. In J. Deluca (Eds.), Fatigue as a window to the Brain. Issues in clinical and cognitive neuropsychology (pp. 37-57). Cambridge, MA, US: MIT Press.
- Dewald, J.; Meijer, A.; Oort, F.; Kerkhof, G., & Bögels, S. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep medicine reviews, 14(3), 179-189.
- DSM-IV. (1994). Diagnosis and Statistical Mental Disorder. (4th edition). American Psychiatric Association.
- Duckworth, K. (2010). Quality of life and sleep quality of long-term survivors of cytoreductive surgery plus hyperthermic intraperitoneal chemotherapy. [Ph. D. Dissertation]. University of Carolina, Greensboro.

- Dyrbye, L.; West, C.; Satele, D.; Boone, S.; Tan, L.; Sloan, J. & Shanafelt, T. (2014). Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. Academic Medicine, 89(3). 443-451.
- Eysenck, M. W.; Derakshan, N.; Santos, R. & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. Emotion, 7(2), 336-353
- Falcón, R.; Franco T.; González, Á.; Chávez, L. & Medrano, R. (2025).
- Losses and coping strategies in dentistry students according to academic performance. ADM, 82(1), 12-17.
- Freud, S. (1933). New Introductory Lectures on Psychoanalysis. Norton & Company.
- Genova, H. M.; Rajagopalan, V.; Deluca, J.; Das, A.; Binder, A.; Arjunan, A.; Chiaravalloti, N. & Wylie, G. (2013). Examination of Cognitive Fatigue in Multiple Sclerosis Using Functional Magnetic Resonance Imaging and Diffusion Tensor Imaging. PloS One, 8(11), 1-10.
- George, E. & Patrick, O. (2017). Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students- Case study. Seinäjoki University of Applied Sciences.
- Gondal, H.; Afzal, R.; Masood, A.; Moeen-Ud-Din, M.; Ahmed, B. & Iqbal, U. (2025). Causes of Academic Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students in Pakistan. Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan, 35(2),174-179.
- Hartmann, M. E., & Prichard, J. R. (2018). Calculating the contribution of sleep problems to undergraduates' academic success. Sleep Health, 4(5), 463-471.
- Harvey, A.G.; Stinson, K.; Whitaker, K.L.; Moskovitz, D.; Virk, H. (2008). The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. SLEEP, 31(3), 383-393.
- Hayashino, Y.; Yamazaki, S.; Takegami, M.; Nakayama, T.; Sokejima, S & Fukuhara, M. (2010). Association between number of comorbid conditions, depression, and sleep quality using the Pittsburgh sleep quality index: Results from a population-based survey. Journal of Sleep Medicine, 11, 366–371.
- Heinen, I., Bullinger, M. & Kocaleven, R-D. (2017). Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. BMC Medical Education, 17(4), 1-14.

- Herlambang, M, B., Taatgen, N, A., & Cnossen, F. (2019). The Role of Motivation as a Factor in Mental Fatigue. Journal of Human Factors and Ergonomics Society, 61(7), 1171-1185.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist, 44(3), 513-524.
- Hobson, J. A. (2005). Sleep is of the brain, by the brain, and for the brain. Nature, 437(7063), 1254-1256.
- Hoffman, M.; Richmond, J.; Morrow, J. & Salomone, K. (2002). Investigating ―Sense of Belonging‖ In First-Year College Students. Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice, 4(3), 227-256.
- Irestorm, E.; Olsson, I, T.; Johansson, B. & Øra, I. (2020). Cognitive Fatigue in Relation to Depressive Symptoms after Treatment for Childhood Cancer. BMC Psychol, 8(1), 1-9.
- Irish, L. A.; Kline, C. E.; Gunn, H. E.; Buysse, D. J. & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep Medicine Reviews, 22, 23-36.
- Jakobsson, M.; Josefsson, K.; Jutengren, G.; Sandsjö, L. & Högberg, K. (2019). Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use. Scandinavian journal of caring sciences, 33(1), 197-206.
- Jayasankara, K.; Karishmar, H. & Anjanathatti, K. (2018). Academic Stress and its Sources. Biomedical & Pharmacology Journal, 11(1), 531-537.
- Jefferson, C. D.; Drake, C. L.; Scofield, H. M.; Myers, E.; McClure, T.; Roehrs, T.; & Roth, T. (2005). Sleep hygiene practices in a population-based sample on insomniacs. Sleep, 28, 611–615.
- Jeklin A. (2019). novel approach to understanding cognitive fatigue and sleep deprivation in Canadian wildland firefighters. [Master Thesis]. The University of British Columbia.
- Jong, T. (2010). Cognitive load theory, educational research, and instructional design: Some food for thought. Instructional Science, 38, 105-134.
- Joseph, N; Nallapati, A.; Xavier, M, Nair, V.; Matele, S.; Muthusamy, N. & Sinha, A. (2020). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. Current Psychology.

- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. Indian Journal of Scientific Research, 3(1), 171-175.
- Kahneman, D. (1973). Attention and Effort. Prentice-Hall.
- Kalyuga, S. (2018). Managing Cognitive Load in Adaptive Multimedia Learning. Educational Psychology Review, 30(3), 725-741.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. Journal of Behavioral Sciences, 20, 31-45.
- Khaira, H.; Kochhar, S.; Aneja, J.; Verma, M.; Rajendran, R. & Thind, A. (2025). Association of chronotype pattern on the quality of sleep and anxiety among medical undergraduates - a cross-sectional study. Int Journal Adolesc Med Health, 37(1), 53–58.
- Khaled, A.; Almaghaslah, D.; Siddiqua, A.; Kandasamy, G. & Orayj, Kh. (2025). Impact of sleep quality on academic achievements of undergraduate medical students: a cross-sectional study from Saudi Arabia. BMC Medical Education,25(59), 1-11.
- Kline C. (2013). Sleep Quality. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY.
- Kowalczuk, K.; Krajewska-Kułak, E. & Sobolewski, M. (2021). Relationships Between Sleep Problems and Stress Coping Strategies Adopted by Nurses Including Socio-Occupational Factors. Original Research, 12, 1-10.
- Kräuchi, K. (2007). The thermophysiological cascade leading to sleep initiation in relation to phase of entrainment. Sleep Medicine Reviews, 11(6), 439-451.
- Kunrath, C. A.; Cardoso, F.; Nakamura, F. Y. & Teoldo, I. (2018). Mental fatigue as a conditioner of the tactical and physical response in soccer players: A pilot study. Human Movement, 19(3), 16-22.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. Journal of Americam Psychologist, 6(55), 665- 673.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. American Psychologist, 38(3), 245-254.
- Lazarus, R. S. & Folkma, S. (1988). The Relationship Between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research. The relationship between coping and emotion, 26(3), 309-317.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lin, S. & Huang, Y. (2012). Investigating the Relationships between Loneliness and Learning Burnout. Active Learning in Higher Education, 13, 231-243.
- Lin, S. & Huang, Y. (2014). Life Stress and Academic Burnout. Life Stress and Academic Burnout, 15,77-90.
- Lin, Z. (2024). Cognitive Resource Theory. In: The ECPH Encyclopedia of Psychology. Springer, Singapore.
- Malloy S.; Genova H.; Chiaravalloti, N.; DeLuca, J.; Holtzheimer, P. & Wylie, G. R. (2021). Cognitive Fatigue in Traumatic Brain Injury: A Pilot Study Comparing State and Trait Fatigue. Brain Injury, 35(10), 1254-1258.
- Mansoori, N.; Mubeen, M.; Abubakar, M.; Bakar, I.; Zia, T.; Zia, Q. & Al Zarga, I.(2019). Spiritual Health and Coping Strategies Among Medical Students in Crisis Situation: A Cross-Sectional Survey. Annals Abbasi Shaheed Hospital & Karachi Medical & Dental College, 24(2), 109-114.
- Martínez, R.N.; Sierra,E.C.; Pérez,N.C.; Vlachou,E.; Virginija,A. &, Cauli, O. (2020). Sleep quality and its association with substance abuse among university students. Clinical Neurology and Neurosurgery, 188, 105591.
- Mayer, R. E. (2005). Cognitive theory of multimedia learning. The Cambridge Handbook of Multimedia Learning, 31-48.
- Mc Mahon, S. (2004). Le psy De poche. Françes.
- Mechanic, D. (1974). Social structure and personal adaptation: Some neglected dimensions. In G. V. Coelho, D. Hamburg, & J. E. Adams (Eds.), Coping and adaptation (pp. 32-44). New York: Basic Books.
- Nelson, K. L.; Davis, J. E. & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. Nursing Forum, 57(1), 144–151.
- Norman, D A.; Rumelhart, D. E.; Francisco S. & Free-man, W. H. (1975). Explorations In Cognition. the American Journal of Psychology, 88(4), 691-694.
- Obilade, T.; Koleoso, P. &Nwenendah-Mpi, E. (2024). An investigative study on the causes of depression and the coping strategies among clinical medical students in private universities in North Central Nigeria. BMC Psychiatry, 24(726), 1-10.
- Obrien, T. B. & Delougis, A. (1996). The Interactional Context of Problem-, Emotion-, and Relationship-Focused Coping: The Role of the Big Five Personality Factors. Personality, 64(4), 775-813.

- Ohayon, M.; Wickwire, E. M. & Hirshkowitz, M. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. Sleep Health, 3(1), 6-19.
- Ouraet, M.; Moreira, R. & Santos, P. (2020). Stress among Portuguese Medical Students: A National Cross-Secti Study. Journal of Environmental and Public Health, (2), 6183757.
- Paudel, L.; Sharma, P.; Kadel, A.; Lakhey, K.; Singh, S.; Khanal, P.; Sharma, R.; Chalise, P.; Chandra, S. & Pradhan, S. (2021). Association Between Internet Addiction, Depression and Sleep Quality Among Undergraduate Students of Medical and Allied Sciences. Nepal Health Res Counc, 14(19), 543-549.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior, 19(1), 2-21.
- Plukaard, S.; Huizinga, M.; Krabbendam, L. & Jolles, J. (2015). Cognitive Flexibility in Healthy Students is affected by Fatigue: An Experimental Study. Learning and Individual Differences, 38, 18–25.
- Qanash, S.; Al-Husayni, F.; Falata, H.; Haneen, CRT.; Halawani, O.; Jahra, E.; Murshed, B.; Alhejaili, F.; Ghabashi, A.; Alhashmi, H. (2021). The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia. JMIR Medical Education, 7(4), 1-10.
- Ramachandiran, M. & Dhanapal, S. (2020). Academic Stress among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. Pertanika Journal, 26(3), 2115 – 2128.
- Ren, P. (2018). Cognitive Fatigue in Repetitive Learning Task. Techniques in Neurosurgery & Neurology, 2(1), 1-2.
- Sayed, A.; Mobarki, S.; Oberi, I.; Omar, Y.; Moafa, S.; Ayoub, R.; Ajeebi, Y.; Hakami, F.; Hakami, A. & Somaili, M. (2024). Effect of Stress on Sleep Quality among Medical Students: A Cross-sectional Study at Jazan University, Saudi Arabia. Ann Afr Med, 23(4), 586-593.
- Selye, H. (1976). The stress of life. McGraw-Hill.
- Sermathangam, S. & Deepa, H. (2020). Cognitive Fatigue of Adolescent School Students. Wesleyan Journal of Research, 13(52), 73-79.
- Shapiro, S. L.; Schwartz, G. E. & Bonner, G. (2000). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. Journal of Behavioral Medicine, 21(6), 581-599.
- Short, M. A.; Blunden, S.; Rigney, G.; Matricciani, L.; Coussens, S.; Reynolds, C. M. & Galland, B. (2018). Cognition and objectively

measured sleep duration in children: a systematic review and meta-analysis. Sleep health, 4(3), 292-300.

- Shpiro, C. & Denent, W. (1993). ABC of sleep disorders: impact and epidemiology of sleep disorders. BMJ, 306, 1604- 1607.
- Sindhu, B.; Kumbar, A.; Shashank, K. & Rashmi, B. (2023). Study of examination-related anxiety levels and coping strategies adopted by undergraduate students at a medical college in central Karnataka. Journal volume & issue, 11(1). 21-25.
- Smith, A, P. (2018). Cognitive Fatigue and the Well-Being and Academic Attainment of University Students. Journal of Education, Society and Behavioral Science, 24(2), 1-12.
- Souders, M.; Mason, T.; Valladares, O.; Bucan, M.; Levy, S.; Mandell, D. & Pinto-Martin, J. (2009). Sleep behaviors and sleep quality in children with autism spectrum disorders. Journal of Sleep in Autism, 32(12), 1566-1578.
- Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. Nature, 437(7063), 1272-1278.
- Suen, L.; Tam, W. & Hon, K. (2010). Association of sleep hygiene – related factors and sleep quality among university students in Hong Kong. Hong Kong Medical Journal, 16, 180-185.
- Sundus, A.; Al-Moutassem, K.; Shantakumari, N.; Abdelmagied, M. & Hadi, K. (2020). Perceived Sources of Stress and Stress Coping Strategies among Junior Dental Students at Ajman University. Journal of International Dental and Medical Research, 13(1), 306-314.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive Science, 12(2), 257-285.
- Sweller, J.; Ayres, P. & Kalyuga, S. (2019). Cognitive Load Theory. Springer.
- Taylor, S. (1995). Health Psychology, McGrew, HillInc. New York.
- Timmons, S. & Byrne, R. M. (2019). Moral fatigue: The Effects of Cognitive Fatigue on Moral Reasoning. Quarterly journal of experimental psychology, 72(4), 943–954.
- Tsai, L.; See, L.; Fan, J.; Tsai, Ch.; Chen, Ch. & Peng, Sh. (2024).
- Trajectory of change in perceived stress, coping strategies and clinical competence among undergraduate nursing students during clinical practicum: a longitudinal cohort study.BMC Medical Education, 24(349), 1-11.
- Turner, A.; Smyth, N.; Hall, S.; Torres, S.; Hussein, M.; Jayasinghe, B. K. & Clow, A. (2020). Psychological stress reactivity and future health

and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. Comprehensive psych neuroendocrinology, 114, 104599.

- Valerio, T. D.; Kim, M. J. & Radek, K. S. (2016). Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality among U.S. College Students. American Journal of Health Education, 47 (1), 17-23.
- Walker, M. P. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Simon & Schuster.
- Wang, J.; Yu, L.; Ding, F. & Qi, C. (2023). Effect of Acute Psychological Stress on Speed Perception: An Event-Related Potential Study. Brain Sci. 2023, 13, 423. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive Science, 12(2), 257-285.
- Weiten, W. & Lloyd, M. A. (2008). Psychology Applied to Modern Life. (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning Learning.
- Wylie, G. R.; Yao, B.; Genova, H. M.; Chen, M. H. & DeLuca, J. (2020). Using Functional Connectivity Changes Associated with Cognitive Fatigue to Delineate a Fatigue Network. Scientific Reports, 10(1), 1-13.
- Yaribeygi, H.; Panahi, Y.; Sahraei, H.; Johnston, T. & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. Experimental and clinical sciences journal, 16,1057-1072.
- Young, T. (2017). Are Students Stressed? A Study of the Impact of Student Engagement on Student Stress. [Master's Theses]. Eastern Illinois University.
- Zeidner, M. & Endler, N. S. (1996). Handbook of coping: Theory, research, applications. Wiley.
- Zhao, J.; Chapman, E.; Houghton, S. & Lawrence, D. (2022). Development and Validation of a Coping Strategies Scale for Use in Chinese Contexts. Front Psychol, 13, 1- 1