الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية (لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين)

رقيب أحمد محسن عسيري[1] راهيلا حسين ناصر عمير[2]

DOI: https://doi.org/10.47372/jef.(2024)18.2.91

الملخص: هدف البحث إلى التعرف على علاقة الدعم النفسي الاجتماعي بالضغوط النفسية، والتعرف على الفروق في تقديرات عينة البحث من حيث (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص). وتكوّن مجتمع البحث من (500) طالبًا وطالبةً من طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين، وتكونت عينة البحث من (205) طالبًا وطالبةً بنسبة (41%) من مجتمع البحث. واتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أغراض البحث، قام الباحثان ببناء أداتي البحث، مقياس الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية. **وأظهرت نتائج البحث الآتي:**

1. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية من حيث (المستوى الدراسي والتخصص).
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية من حيث متغير الجنس (لصالح الذكور).

واختتمت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الدعم النفسي الاجتماعي، الضغوط النفسية، طلبة كلية التربية جامعة أبين.

المقدمة: إن الدعم النفسي المبكر والملائم يساعد الناس في التغلب على المشكلات بشكل يساعدهم على اتخاذ القرارات السليمة والملائمة. حيث إنّ الإنسان بوجه عام والطالب الجامعي بوجه خاص يعيش وينفرد بأوضاع نفسية متردية حيث إنّ الصراعات والأزمات التي كان لها تأثير كبير على سلوكه ونمط تفكيره حيث إنّ الطلبة جزء من النسيج الاجتماعي فهم أشد تأثرا بهذه الظروف وهذا ما يجعلهم في أمس الحاجة الى الدعم النفسي الاجتماعي (منار،2023: 37).

يخفف الدعم النفسي الاجتماعي من المعاناة النفسية، ويزيد من الشعور بالسعادة، ويزيد من تقدير الذات والثقة بالنفس ويولد درجة من المشاعر الإيجابية، ويزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، فطلبة الجامعة يتعرضون لكثير من الضغوط التي تؤثر على الصحة البدنية والنفسية، فهم يعانون الكثير، من أجل الوصول إلى الهدف المرسوم لهم، والضغوط النفسية اليومية التي يتعرض لها طلبة الجامعة بحكم كثير من المقررات الدراسية والامتحانات وتعرضه للإحباط، وكذلك الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والسياسية كل ذلك يؤدي إلى زيادة التوتر والأرق، والإجهاد العضوي والنفسي واضطراب النوم لديهم. (الأديمي وأخرون،2015: 22). فالضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن طلبة الجامعة هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة مهمة في حياة الطلبة، فالطلبة الجامعيون من العناصر المهمة والفاعلة في بناء الجامعة وأسس تطورها بما يخدم ذلك المجتمع، ونقل كذلك ما تعلمه إلى المجتمع الذي يعيش فيه. (جعرير،2017: 139). لهذا يشكل الدعم النفسي الاجتماعي عملية أساسية في تدعيم مواطن القوة، وهو أداة للوقاية من تراكم العثرات والثغرات التي تعترض الطالب، الثغرات قد تكون مظهرا معرفياً تحصيلًا لكن وجهها الخفي قد يكون اجتماعياً أو نفسياً أو اقتصادياً أو صحياً ، ويعتبر الدعم النفسي الاجتماعي مصدرًا مهمًا من مصادر الأمن الذي يحتاجه طلبة الجامعة الذين يعيشون حوله عندما يشعر أن هناك ما يهدده، وأن طاقته قد انتهكت؛ وأنه يحتاج إلى دعم ، وعون ومساندة، وقد يكون الدعم بالنصيحة الطيبة والتسامح والرفق، أو بتقديم معلومات مفيدة، أو بتقديم المال، وكل ذلك يدخل في إطار الأخلاق العالية، والفضائل النبيلة التي دعا إليها الإسلام، وحثت عليها الشرائع السماوية. (الطحان،2020: 22). ويصبح طالب الجامعة الذي يتمتع بالدعم النفسي الاجتماعي عن الآخرين شخصًا واثقًا من نفسه، وقادرًا على تقديم المساعدة والمساندة الاجتماعية، ويكون أقل عرضة للاضطرابات النفسية، وقادرًا على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة؛ لذلك نجد أن الدعم النفسي الاجتماعي يؤدي دورًا مهمًا في تخفيف حدة الضغوط النفسية.

يتضح من نتائج ويرى الباحثان أهمية ضرورة وجود الدعم النفسي الاجتماعي واستمراريته في حياة الطالب الجامعي عامة وخاصة أثناء تعرضه للضغوط النفسية التي يتعرض لها يوميًا لأنه يزيد من قدرته على التعامل مع الضغوط اليومية بشكل أكثر نجاحًا، وينمي لديه الثقة بالنفس، ويزيد درجة المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين.

الدراسات والأبحاث السابقة أهمية الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة لما يمثله هؤلاء من أهمية خاصة في المجتمع ككل، والعملية التعليمية بوجه خاص إضافة إلى الآثار السلبية التي تتراكم عليها من الشعور بالعجز واستنفاذ الجهد الذي يبذلونه، الأمر الذي يؤدي إلى حالة من الإنهاك الانفعالي، والاستنزاف النفسي، ورغم ما قام به الباحثان من الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري المتعلق بموضوع الدراسة إلا أن هذه الفئة لم تنل قسطًا وافرًا من الدراسات التربوية والنفسية بشكل عام مقارنة بالفئات الأخرى. فعلى حد علم الباحثين أن الدراسات في ميدان البحث التربوي السيكولوجي التي تناولت المساندة الاجتماعية، والضغوط النفسية اهتمت بمجالات العمل المختلفة بدرجة أكثر من اهتمامها بطلبة الجامعة، ولو أن الدراسات السابقة أبرزت تعدد مصادر الضغوط النفسية إلا أنها لم تجتمع مع بعضها في دراسة واحدة لمعرفة أثر الدعم النفسي الاجتماعي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

مشكلة البحث: تنبعث مشكلة البحث من صميم شعور الباحثين أن الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة في هذه المرحلة العمرية مهمة. مما دفع الباحثان إلى البحث عن العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة في كلية التربية زنجبار. من هنا تتبلور مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

السؤال الرئيس الآتي: ما علاقة الدعم النفسي الاجتماعي بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين؟

ومنه تتفرع التساؤلات الفرعية الآتية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير الجنس (ذكور -إناث)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول- الثالث)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير التخصص الدراسي(علمي، أدبي)؟

أهداف البحث: هدف البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

التعرف على العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين.

1. التعرف على الفروق في تقديرات عينة البحث في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات الجنس (ذكور ، اناث).
2. التعرف على الفروق في تقديرات عينة البحث في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول- الثالث).
3. التعرف على الفروق في تقديرات عينة البحث في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي، أدبي).

أهمية البحث: تنبع أهمية البحث من خلال أهمية الموضوع الذى يتناوله، حيث تناول الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين)، وبذلك يستمد البحث الحالي أهمية من الآتي:

- **الأهمية النظرية:**

1- يعد البحث محاولة للإسهام في الكشف عن العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لطلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين.

2- يفيد البحث في بناء برامج علاجية لضبط وإدارة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة أبين.

3- يفيد البحث المختصين والمرشدين النفسيين وذلك من خلال لفت نظرهم إلى الاهتمام ببناء برامج لتنمية الدعم النفسي الاجتماعي، وتدعيم شبكة العلاقات الاجتماعية لدى طلبة كليات جامعة أبين.

4- توضح الدور الذي يمكن أن يلعبه الدعم النفسي الاجتماعي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية ومن ثم؛ انعكاس ذلك على طلبة الجامعة.

- **الأهمية التطبيقية:**

1- يقدم البحث مقياسي الدعم النفسي الاجتماعي، ومقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة، تتوفر فيهما دلالات الصدق والثبات، ويتوقع أن الاستفادة منها في دراسات ذات الصلة بموضوع البحث الحالي.

2- قد يفسح هذا البحث المجال أمام الدارسين والباحثين لتناول هذا الموضوع مع عينات ومجتمعات أخرى.

3- بالدعم النفسي الاجتماعي قد يساعد البحث في تحسين كفاءة طلبة الجامعة وقدرتهم على القيام بواجباتهم التعليمية.

4- تبني ما يسفر عن الدراسة من نتائج وتوصيات من قبل الجهات المسؤولة لتكون أساساً يبني عليه في تعزيز أهمية الدعم النفسي الاجتماعي في معالجة الضغوط النفسية لدى الشباب في المجتمع.

حدود البحث: اقتصرت حدود البحث على المحددات الاتية:

- **الحدود الموضوعية:** تطرق البحث إلى الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الأداة في الفصل الثاني للعام الدراسي (2023-2022م).
- **الحدود البشرية:** تم تطبيق أداة البحث على طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين.

مصطلحات البحث: يُعرف المبحوح (2015) **الدعم النفسي الاجتماعي** بأنه: "الأدوات والإمكانيات المقدمة للأفراد أو الفئات الذين يتعرضون لمشاكل من أجل تحفيزها للوصول إلى حياة صحية، وذات مستوى نفسي واجتماعي مقبول". (المبحوح،2015: 15). ويعرف عبد الهادي الدعم النفسي الاجتماعي بأنه: "المساعدة التي يتم تقديمها على أسس اجتماعية ونفسية، من أجل الحماية والعلاج من الاضطرابات النفسية".(عبد الهادي، 2013: 8)

التعريف الإجرائي للدعم النفسي الاجتماعي: "هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب المفحوص على مقياس الدعم النفسي الاجتماعي المستخدم في البحث الحالي".

الضغوط النفسية: يرى sayiner2006 أن الضغوط هي تجارب عاطفية سلبية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها. (Seiner،2006: 24).

الضغوط النفسية: "هي مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث استجابة مناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى"(قاشي،2020: 33).

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: "هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي (المستجيب) عند استجابته على مقياس الضغوط النفسية في البحث الحالي".

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولا: مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي:

مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي في اللغة العربية: هو المساندة من سند، والسند ما ارتفع من الأرض من قُبل الجبل أو الوادي، والجمع إسناد، وكل شيء أسندت إليه شيئًا فهو مسند، وقد سند إلى الشيء يسند سنودًا واستند وتساند وأسند غيره، ويقال ساندته إلى الشيء فهو يتساند إليه، وساند الرجل مساندة إذ عاضدته وكانفته. ق5(ابن منظور،2008: 214).

الدعم النفسي والاجتماعي في الاصطلاح: هو الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به، كالأسرة، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل أو الفصل، ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم. (منار،2023,10)

واستخدام مصطلح (نفسي اجتماعي) يؤكد على الاتصال الوثيق بين الجوانب النفسية للخبرة الإنسانية والخبرة الاجتماعية الأوسع نطاقا حيث يوجد مجموعة من العوامل المتشابكة، وهي مسؤولة عن التعافي النفسي والاجتماعي، وهذه العوامل (البيولوجية، العاطفية، الروحية، الثقافية الاجتماعية، العقلية المادية) وهي متداخلة لا يمكن أن تنفصل عن بعضها. (أبو العطا،2017: 32).

فوائد وأهمية الدعم النفسي الاجتماعي:

- يجعل المعلم يستمع للطلبة ويقدم لهم فرصًا للمشاركة في الأنشطة الترفيهية.

- يساعد المعلم على التعامل مع الطلبة بصورة مسؤولة، وأكثر قدرة على إدارة القاعة.

- يجعل المعلم أكثر تفهمًا، واهتمامًا لمشكلات ومشاعر الطلبة، ويساعد على تجاوز ضغط العمل. (الأديمي وآخرون،2015: 15)

ويرى الباحثان أن للدعم النفسي الاجتماعي دورًا مهمًا في حياة طلبة الجامعة في مجموعة المواقف، ومن هذه المواقف الوقاية من الاكتئاب في حالة الأحداث المؤلمة، والتخفيف من الأحزان وتخفيف آثار الأسى والتخفيف من آثار ضغوط العمل في بيئات ذات مشقة وإجهاد.

أشكال الدعم النفسي الاجتماعي: يلخص الهنداوي (2010) أشكال الدعم الاجتماعي من خلال ما أورده كوهين وويلز (Cohen and Wills,1985) إلى أربعة أشكال للدعم النفسي الاجتماعي هي:

1. دعم التقديم: ويتمثل هذا النوع في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول من الآخرين، ولديه مقومات التقدير الذاتي من المحيطين.
2. الدعم بالمعلومات: يظهر في إمداد متلقي بالدعم المساندة بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده.
3. الصحبة الاجتماعية: ويعني قضاء الفرد وقت فراغ مع الآخرين المحيطين به في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترويحية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه، والتخفيف عن مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (جريفي،2023 :303).

4. الدعم الإجرائي: تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه. (الهنداوي، 2010: 16_15).

الآثار الإيجابية للدعم النفسي الاجتماعي: وتقسم الآثار المفيدة للدعم النفسي الاجتماعي إلى نوعين هما:

- آثار مباشرة تشمل التأثير الإيجابي للدعم النفسي الاجتماعي سواء كان الفرد يتعرض لضغوط أو مشكلات أم لا.
- آثار مخففة وتشير إلى أن مستوى الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع يحمي الفرد من حدة التعب والإجهاد والضغوط. (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، 2006 : 32).

دور الدعم النفسي الاجتماعي المنهجي في حياة طلبة الجامعة:

أولًا: الدور الإنمائي: الدعم النفسي الاجتماعي يؤدي دورًا مهمًا في بناء الذات، وزيادة إحساس الفرد بذاته فقد تبين أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم، يدركون أن هذه العلاقات موثوق بها أفضل من الناحية النفسية من أولئك الذين يفتقدون هذه العلاقات. (محمد،2010 : 58).

ثانياً: المنهج العيادي: يبني هذا المنهج على استعادة الصحة النفسية، وتتضمن التداخلات الشائعة من استشارات فردية، او علاجا جماعيا أو علاجا نفسيا (سلوكي معرفي) علاج أسرى ناشطين (وزارة الصحة الفلسطينية،2021: 64).

ثالثاً: المنهج الوقائي: يهدف إلي حماية وإعادة القدرة الوظيفية للأفراد إلي حالتها السابقة من منظور نفسي اجتماعي تطوري، لأن الدعم النفسي المبكر هو عامل وقائي يساعد الأشخاص على الكيف بطريقة أفضل مع الظروف، ويعزز قدرتهم على التفاعل بشكل أفضل، والبدء بإعادة تنظيم حياتهم، لأن إهمال ردود الفعل الانفعالية قد يخلق ضحايا سلبيين بدلا من ضحايا ناشطين. (وزارة الصحة الفلسطينية،2021: 70).

أولًا: شروط تقديم الدعم النفسي الاجتماعي: هناك بعض الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية الدعم النفسي الاجتماعي لكي يكون فاعلًا، وذات تأثير إيجابي على المتلقي، ومن أهم تلك الشروط: ".

1. كمية الدعم: يجب أن يكون المانح للدعم عند تقديم الدعم معتدلًا في إعطاء الدعم حتى لا يكون اتكاليًا واعتماديًا على غيره في المواقف الأخرى وألا تكون كمية الدعم قليلةً جدًا بحيث لا يقدم الدور المطلوب منها.
2. اختيار التوقيت المناسب لتقديم الدعم: يعتبر التوقيت المناسب لتقديم الدعم من أدق وأصعب مهارات الدعم النفسي الاجتماعي.
3. مصدر الدعم: مصادر الدعم النفسي الاجتماعي المتمثلة في رؤساء العمل، وزملاء العمل والأسرة، والأقارب والجيران، والأفراد الذين يوفرون الرعاية الصحية والنفسية والمرشد النفسي، وعلماء الدين.
4. كثافة الدعم: يقصد بها تعدد مصادر الدعم الاجتماعي لدى المتلقي، مما قد يساهم سريعًا في حل مشكلته التي تمر بها، ويساعده على تخطي الأزمات المختلفة في حياته.
5. نوع الدعم النفسي الاجتماعي: يتمثل في القدرة والمهارة والفهم لدى مانحي المساندة في تقديمها بما يتناسب مع ما يدركه، ورغبة المتلقي لطبيعة المساندة التي تُقدم إليه، وتناسب تصرفاته وسلوكياته.
6. التشابه والفهم المتعاطف: كلما كان هناك تشابه في المشكلات كان التعاطف أكبر، فالتشابه النفسي والاجتماعي للمانح والمتلقي تساعد كثيرًا في إدراك المساندة.

ويرى الباحثان أن مقدم الدعم ينبغي عليه أن يقدم الدعم النفسي الاجتماعي لطلبة الجامعة في شكل مادي أو معنوي أو معلومات، وغير ذلك، ومن هذه الصور ما يلي: أن يُشعر المعلم لطالب الجامعة دائمًا بأهميته، يشاركه همومه ومشاكله، يساعده على الهدوء والاسترخاء عندما يكون متوترًا، ويمده بالمعلومات والمعارف المفيدة، يتقبله بمزاياه وعيوبه، ويرشده إلى من يجد عنده المساعدة، ويساعده على التفكير الجيد، ويقدم له النصيحة ، و تنظيم أفكاره، ويساعده على اتخاذ قراراته المهمة، ويشجعه على عمل الأشياء الصعبة، ويقف بجانبه عندما يحتاج لمساعدته. (أسماء السرسي، وآخرون،2001: 11).

ثانيًا: الضغوط النفسية: ظاهرة اجتماعية نفسية، تنطلق بالعلاقة بين الفرد، وبناء المجتمع الذي يعيش فيه لذلك فأن أسباب الضغوط النفسية يمكن أن يرجع للفرد نفسه أو بيئته الاجتماعية.

مفهوم الضغوط النفسية: ليس هناك تعريف محدد وشامل لمصطلح الضغوط النفسية وهذا راجع لاختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين في علم النفس، نظراً لكونها من المصطلحات متعددة الاستخدام ولأن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة لها تفسيرات مختلفة وتعريفات كثيرة (أيبو،2019: 43).

مفهوم الضغط النفسي لغة: يأتي من الضغط والضغطة: عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطًا: زحمة إلى حائط ونحوه، ومنه ضغطة القبر، وفي الحديث (لتضغطنَ على باب الجنة أي تزحمون، يقال: ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره). (ابن منظور،2008: 291).

مفهوم الضغط النفسي اصطلاحًا: هي الأحداث التي تفرض على الشخص، وتلزمه أو تتطلب منه تكيفا فيزيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا، استجابة طبيعية لتحد بدني أو عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، وفي آخر المطاف يعانون انهيارًا بدنيًا ونفسيًا. (نهله،2020: 28).

"حالة نفسية وذهنية واجتماعية يتعرض لها الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاف الجسمي والبدني الذي يصل إلى الاحتراق، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة، وعدم القدرة على التوافق، وما يصاحب ذلك من عدم إرضاء عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة" (معروف،2001: 21).

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد، وتظهر كذلك نتيجة الخطر والخوف والتهديد. (السيد،2011: 18).

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية الدراسية: تسبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض لها الطلاب عدة تأثيرات سلبية عليه، فلا شك أن الطالب الذي يعيش ضغوطًا متكررة تجعله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى منها

الآثار الفسيولوجية: تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد، فالأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وخللًا في إفراز الغدد واضطراب الجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والإفراز المفرط في كمية الأدرينالين واضطراب الهضم.

1. الآثار النفسية: للضغوط النفسية الدراسية آثار سلبية على الطلاب وتظهر هذه الآثار في اختلال الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، والشعور بالقلق وعدم الراحة والخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس.
2. الآثار الاجتماعية: وتتمثل في إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسئولية والفشل في إدارة الوجبات. (الزروق،2017: 23)

مراحل الضغوط النفسية: قدّم هانز سيلي نموذجًا من ثلاث مراحل لرد فعل الفرد تجاه الضغوط وهي:

1. مرحلة الإنذار: وهي ردة الفعل الأولى من الجسم، وفيها تنشط الأعضاء لمواجهة الخطر أو التهديد ويقوم الجسم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة او الهروب.
2. مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومته للضغط، وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والإصابة بالأمراض وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.
3. مرحلة الإنهاك: وفيها تستنزف الضغوط طاقة الجسم ويحل بالفرج التعب والإرهاق وتبدأ مرحلة الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة أو ارتفاع ضغط الدم والصداع وغيرها وقد يتعدى إلى الوفاة (عمر،2021: 368).

مصادر الضغوط النفسية: الدعم النفسي الاجتماعي: يصنف ما سلو الحاجة الاجتماعية ضمن الحاجات الأساسية للإنسان وعليه يعد عدم الدعم النفسي الاجتماعي مصدرًا من مصادر ضغط العمل، لذا فإن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي داخل أي مؤسسة يساهم مساهمة مباشرة في مساعدة العاملين على أداء دورهم بفاعلية أكبر، كذلك المؤسسات تستطيع تحقيق الصحة النفسية للعمل من خلال خلق جو صالح للعمل يتصف بالروح المعنوية العالية.

1. مشكلة العلاقة مع الآخرين: كالتعامل مع نوعيات صعبة من الجمهور، وكذلك العمل مع رئيس كثير النقد، ولا يراعي الجوانب الإنسانية، ولا يقدر مجهودات الفرد، وأحيانًا يكون زملاء العمل لا يقدمون الدعم النفسي الاجتماعي لزملائهم الآخرين، ويثيرون مشكلات عدة تولد نوعًا من التوتر في العلاقات.
2. الاتصال: يذكر (بشير،2009) أن شكل الاتصال وآلياته داخل المؤسسات يعد أحد أسباب ضغوط العمل، حيث إن الاتصال الواضح المبني على الثقة المتبادلة بين الطرفين يشكل عاملا مهما في تحقيق الضغوط في بيئات العمل، وإن قلة الثقة المتبادلة بين المعلم وطلابه تؤثر سلبًا على كفاءة الاتصال بينهما والتي تؤدي بدورها إلى خلق جو من التوتر بين الطرفين. (بشير،2009: 62).
3. المشكلات النفسية: يرى (سليمان،2002) أن مصادر الضغوط النفسية الثورة والغضب والاكتئاب والإثارة وسرعة التهور. (سليمان،2002: 25)

يرى الباحثان وجود الضغط النفسي لطلبة الجامعة يؤدي إلى تطوير اتجاهاتهم السلبية نحو ذاتهم والجامعة والآخرين. بينما وجود الدعم النفسي الاجتماعي قد يقوي من شعور طلبة الجامعة بقيمتهم وإحساسهم بكفاءتهم الشخصية، وهنا يجب أن يظهر دور الإدارة الجامعية في تشجيع وتعزيز الأعمال الإيجابية التي يقوم بها طلبة الجامعة.

دراسات سابقة: دراسة (هضيم 2023): هدفت الدراسة إلى التعرف على الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة فضلا عن التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغير الجنس ذكور، إناث في الدعم الاجتماعي، ولتحقيق البحث تبنى الباحث مقياس (Blizzard) بعد ترجمة إلى العربية، تكونت عينة الدراسة (400) طالبًا وطالبة ، التي تم اختيارهم عشوائياً بالأسلوب الطبقي العشوائي ، ثم تم إجراء التحليل الإحصائي أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم دعم اجتماعي فضلا عن لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الدعم الاجتماعي.

دراسة الرشيدي (2018): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (288) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي. وقامت بترجمة مقياس الدعم الاجتماعي المدرك الذي قام بتطويره زيمات وآخرون (Zimet, at el,1988) ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم كان متوسطاً ، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) وتعزى لأثر النوع الاجتماعي في الدرجة الكلية باستثناء مجال)الأصدقاء(، وجاءت الفروق لمصلحة الذكور.

دراسة حنان سليمان (2006): هدفت الدراسة إلى معرفة ترتيب مصادر الدعم الاجتماعي ، ودرجة إسهام مصادر الدعم الاجتماعي، والجنس ،والخبرة في ضغوط العمل، وتكونت العينة من (320) منهم(171)، معلما (149) معلمة واستخدمت مقياس الدعم الاجتماعي للمعلمين، وأوضحت نتائج الدراسة أن أكثر مصادر الدعم توافراً هو الدعم من الأصدقاء ثم الدعم من الأسرة ثم من المشرف التربوي، وأقلها الدعم من الزملاء، وأن الخبرة التعليمية ودعم الأصدقاء، ودعم زملاء العمل جميعها تسهم في الضغوط ، بينما الجنس ،والدعم الاجتماعي من الأسرة والدعم من المشرف التربوي تسهم بنسبة قليلة ، وتشير النتائج إلى أن العلاقة بين الدعم من الاسرة والدعم الاجتماعي من المشرف علاقة سالبة .

دراسة سوسن مصطفى(2010): بعنوان :المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ،ومن أهداف الدراسة دراسة بعض المتغيرات النوع ،الوظيفة، جهة العمل (المرتبطة بالمساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من(110) (عضوا معاونًا لأعضاء هيئة التدريس) معيدين ،مدرسين مساعدين من جامعتي قناة السويس وطنطا ، واستخدمت مقياس المساندة الاجتماعية، وأظهرت النتائج عن وجود فروق بين أفراد العينة في المساندة لصالح المعيدين ، وعدم وجود فروق بين أفراد العينة في) جهة العمل ، والنوع (في المساندة ، وتوجد علاقــة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعيـة وأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط النفسية.

دراسة سيزر ايسجور (sigor & Sezer،2017): هدفت الدراسة إلى تحليل ما إذا كان دعم الأفراد الاجتماعي الذين يتلقونه من البيئة المحيطة، وأسلوب الحياة الذي يتبناه الأفراد، يؤثر في الوقت الذي يقضونه، و تكونت عينة الدراسة من (303) من طلبة الجامعات والمحاضرين، و تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأبعاد وأساليب الحياة، و أشارت نتائج الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي الذي يتصوره الأفراد وأنماط الحياة تؤثر حسب الوقت الذي يقضيه الأفراد في بيئة الإنترنت. وأجرى (Guo،2017") دراسة هدفت إلى تعرف تأثير الدعم الاجتماعي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة (720) طالبا وطالبة من طلبة عشر جامعات مختلفة في مركز قوانغتشو (Guangzhou في جمهورية الصين، تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي، و مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي، ومقياس الثقة بين الأشخاص. وأشارت النتائج إلى أن الدعم الذاتي واستغلال دعم طلبة الجامعة يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في السلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال تأثير الثقة العاطفية والثقة النوعية، وكذلك فأن الثقة بين الأشخاص تلعب دوراً متوسطا في تأثير الدعم الاجتماعي في السلوك الاجتماعي الإيجابي.

مناقشة الدراسات السابقة: من خلال استعراض الباحثين لعدد من الدراسات السابقة التي تناولت الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية، اتضح وجود ندرة في الدراسات التي تربط بين متغيري البحث. بالإضافة إلى ندرة الدارسات التي ربطت متغير الدعم النفسي الاجتماعي بمتغيرات أخرى. اما البحث الحالي هدف لمعرف الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وهذا ما ميز البحث أن الدراسات لم تتناول متغيرات الدراسة الحالية.

من حيث العينة: تشابه البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة من حيث العينة الفعلية، حيث إن هناك الدراسات التي تناولت طلبة الجامعة، مثل دراسة هضيم 2023، ودراسة الرشيدي 2018، سيزر ايسجور (sigor& Sezer،2017)، ودراسة(Guo،2017") واختلف البحث الحالي مع دراسة ،سوسن مصطفى(2010)، حنان سليمان (2006)، التي تناولت معلمين ومعاونين من أعضاء هيئة التدريس.

من حيث المنهج: عند قراءتنا للدراسات السابقة لاحظنا أن أغلب الدراسات كانت قد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، كونه المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات والذي يستطيع الباحث من خلال الحصول على النتائج المطلوبة التي تحقق أهداف الدراسة، أستخدم الباحث في بحثه الحالي المنهج الوصفي التحليلي، لكونه المنهج المناسب لهذا البحث، حيث إن هذا المنهج يوصف العلاقة التي تربط بين متغيرين، أو أكثر ويبين أثر أحدهما على الآخر.

من حيث الأداة: استخدمت أغلب الدراسات السابقة أكثر من أداة، وأكثر من متغير ومن خلال الدراسات السابقة قام الباحثان بإعداد مقياسين من تصميمه الأول مقياس الدعم النفسي الاجتماعي يتكون من (23) فقرة مقسم في (ثلاثة) مجالات والثاني الضغوط النفسية يتكون من (24) فقرة مقسمة في (ستة) مجالات ومكون من خمسة بدائل للإجابة. لذلك فبحثنا الحالي يتشابه ويتفق مع غالبية الدراسات السابقة من حيث الأداة المصممة للقياس، التي تناولت الدعم النفسي الاجتماعي أو والمتغيرات الاخرى التي استخدم فيها الباحثون الاستبانة أداة رئيسة للقياس وصولًا إلى تحقيق الأهداف واستخلاص النتائج.

الاستفادة من الدراسات السابقة: لقد استفاد الباحثان استفادة كبيرة في جميع جوانبها وأسسها العلمية والمنهجية في كتابة البحوث، إذ مثلت هذه الدراسات رافدًا ومصدرًا استقى من خلاله هذا البحث كل مقوماته وأسسه ومرتكزاتها في جميع جوانبه النظرية أو المنهجية، سواء من حيث التعرف على مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي، أو مفهوم الضغوط النفسية وما يرتبط من تعريفات ومبادئ وتقسيمات وتطور، ونظريات.

أوجه اختلاف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في الآتي: يختلف البحث الحالي في أنها تبحث في علاقة الدعم النفسي الاجتماعي بالضغوط النفسية لدي طلبة جامعة أبين، ومن هنا يأتي البحث الحالي لاستكمال الجهود البحثية التي تمت على هذا الصعيد، حيث جاء هذا البحث مكملًا للدراسات السابقة.

ومن خلال ما سبق نجد أنه لم تتوافر لدى الباحثين دراسات سابقة، بحثت بشكل مباشر، ومع أهمية وجود مثل هذا النوع من الدراسات والتي تعني بطلبة الجامعة في كلية التربية، وهو ما دفع الباحثين لإجراء هذا البحث.

إجراءات البحث:

1. منهج البحث: يعتبر المنهج الوصفي القائم على التحليل الارتباطي هو الأفضل لهذا البحث، لأنه يستخدم بين متغيرين أو أكثر يؤثر أحدهما على الآخر. (عدس، 2003: 529).
2. مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين المقيدين في العام الجامعي (2022\2023)، حيث بلغ تعدادهم (500) طالبًا وطالبةً، عدد الإناث (400) طالبةً في حين عدد الذكور (100) طالبًا.

جدول (1) يوضح التوزيع الإحصائي لطلبة(القسم الأدبي)

م	التخصص	النوع		المجموع
		ذكور	إناث	
1	اللغة العربية	5	30	35
2	اللغة الإنجليزية	6	29	35
3	الدراسات الإسلامية	10	30	40
4	معلم اجتماعيات	2	8	10
5	جغرافيا\تاريخ	3	4	7
6	تاريخ \ جغرافيا	4	4	8
7	علم النفس التربوي	2	13	15
الإجمالي		32	118	150

يُلاحظ من جدول (1) أن طلبة القسم الأدبي بلغ عددهم (150) طالبًا وطالبةً الذكور (32) طالبًا والإناث (118) طالبةً وهم يتوزعون في سبعة تخصصات رئيسة هي اللغة العربية، اللغة الانجليزية، الدراسات الإسلامية، معلم الاجتماعيات ، تاريخ\ جغرافيا، جغرافيا\ تاريخ، علم النفس التربوي.

جدول (2) يوضح التوزيع الإحصائي لطلبة(القسم العلمي)

م	التخصص	النوع		المجموع
		ذكور	إناث	
1	الرياضيات	20	40	60
2	الفيزياء	13	75	88
3	الأحياء	10	67	77
4	الكيمياء	20	60	80
5	معلم علوم	5	40	45
الإجمـالي		68	282	350

يُلاحظ من جدول (2) أن طلبة القسم العلمي يبلغ عددهم (350) طالبًا وطالبةً الذكور (68) طالبًا ويبلغ عدد الإناث (282) طالبة ويتوزعون على خمسة تخصصات وهي: الرياضيات، الفيزياء، الأحياء، الكيمياء، معلم العلوم.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (205) طالبًا وطالبةً من طلبة المستوى الأول والثالث بكلية التربية زنجبار في جامعة أبين، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، وتُتبع هذه الطريقة في حالة تجانس المجتمع بحيث كل فرد في المجتمع تكون لديه الفرصة أن يكون أحد أفراد هذه العينة العشوائية البسيطة، وتختار مفردات العينة إما بالقرعة أو عن طريقة الجدول الإحصائي. (حافظ، 2012; 63).

التوزيع الإحصائي لعينة البحث الأساسية:

جدول (3) يوضح التوزيع الإحصائي لطلبة المستويين الأول والثالث (العلمي والأدبي)

م	التخصص	المستوى الأول			المستوى الثالث			المجموع		الإجمالي العام
	النوع	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	

1`	اللغة العربية	2	5	7	2	10	15	4	15	19
2	اللغة الإنجليزي	1	8	9	2	9	11	3	17	20
3	الدراسات الإسلامية	2	6	8	2	10	15	4	16	20
4	الرياضيات	-	5	5	2	18	20	2	23	25
5	الفيزياء	-	4	4	2	20	25	2	24	26
6	الأحياء	2	5	7	3	12	15	5	17	22
7	الكيمياء	2	6	8	3	10	13	5	16	21
8	معلم اجتماعيات	2	5	7	1	4	5	3	9	12
9	جغرافيا\تاريخ	3	-	3	-	2	2	3	2	5
10	تاريخ\جغرافيا	2	-	2	1	2	3	3	2	5
11	معلم علوم	2	6	8	2	8	13	4	14	18
12	علم نفس تربوي	2	10	12	-	-	-	2	10	12
الإجمـــــالي		20	60	80	20	105	125	40	165	205

يُلاحظ من جدول (3) الإجمالي العام لطلبة المستوى الأول والثالث بلغ (205) طالبًا وطالبةً الذكور منهم (40) طالبًا والإناث (165) طالبةً ونلاحظ أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور، وهذا يعود إلى طبيعة المجتمع والتحاق الإناث بكلية التربية من أجل العمل في مهنة التدريس.

جدول (4) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب الجنس

م	التخصص	المستوى الأول			النسبة	المستوى الثالث			النسبة	المجموع	
	النوع	ذكور	إناث	مج	المئوية	ذكور	إناث	مج	المئوية	ذكور	إناث
1`	اللغة العربية	2	5	7	3.4	2	10	15	7.3	4	15
2	اللغة الانجليزي	1	8	9	4.4	2	9	11	5.4	3	17
3	الدراسات الإسلامية	2	6	8	3.9	2	10	15	7.3	4	16
4	الرياضيات	-	5	5	2.4	2	18	20	9.7	2	23
5	الفيزياء	-	4	4	1.9	2	20	25	12.18	2	24
6	الأحياء	2	5	7	3.4	3	12	15	7.3	5	17
7	الكيمياء	2	6	8	3.9	3	10	13	6.3	5	16
8	معلم اجتماعيات	2	5	7	3.4	1	4	5	2.4	3	9
9	جغرافيا\تاريخ	3	-	3	1.5	-	2	2	0.9	3	2
10	تاريخ\جغرافيا	2	-	2	0.9	1	2	3	1.5	3	2
11	معلم علوم	2	6	8	3.9	2	8	13	6.3	4	14
12	علم نفس تربوي	2	10	12	5.9	-	-	-		2	10
الإجمـالي		20	60	80	39.02	20	105	125	60.8	100%	

يُلاحظ من الجدول (4) توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس أن عدد الطلبة الذكور عينة الدراسة بلغ (205) طالبًا وطالبةً، منهم (80) طالبًا وطالبةً في المستوى الأول و (125) في المستوى الثالث، وبنسبة قدرها (39.02%) من عدد الطلبة في عينة الدراسة، وبنسبة قدرها(60.8%) في المستوى الثالث.

أدوات البحث: قام الباحثين بتصميم أداتي البحث عبارة عن مقياسين مكونة من (47) فقرة تحتوي على مقياسين: مقياس الدعم النفسي الاجتماعي ومقياس الضغوط النفسية، وقد وضعهما الباحث جميعا على مقياس خماسي (أوافق تمامًا – أوافق – أوافق إلى حد ما – لا أوافق –لا أوافق تمامًا) وتم تحديد درجة الاستجابة بحيث يعطى الدرجة (5) للاستجابة أوافق تمامًا والدرجة (4) للاستجابة أوافق والدرجة (3) للاستجابة أوافق إلى حد ما والدرجة (2) للاستجابة لا اوافق والدرجة (1) للاستجابة لا أوافق تمامًا. ولتأكد من صدق الاستبانة عُرِضت على عدد (12) من المحكمين بجامعة عدن وأبين متخصصين في هذا المجال، ومن ثُمّ قام الباحث بتطبيقها على عينة استطلاعية، بلغت (50) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين.

الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث:

أولًا: مقياس الدعم النفسي الاجتماعي: يمر بناء المقياس بعدة خطوات تتمثل في الاتي:

- الإعداد الأولي لعبارات المقياس، وذلك عن طريق الاستفادة من الأطر النظرية، والتعاريف المختلفة والنظريات النفسية التي تناولت متغير الدعم النفسي الاجتماعي، والاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بمشكلة البحث، والرجوع إلى الكتب المتخصصة والمنتديات، ومواقع الإنترنت.
- استطلاع رأي عينة من المجتمع عن طريق الإجابة على الاستبانة.
- مناقشة جوانب إعداد المقياس مع بعض المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، والاجتماع.

- الاطلاع على المقاييس السابقة المتعلقة بالمساندة الاجتماعية وهي:

1. مقياس المساندة الاجتماعية إعداد سوزان ديون وآخرون ترجمة وتعريب (أسماء السرسي وأماني عبد المقصود،، 2001).
2. مقياس المساندة الاجتماعية إعداد فوكس (1992) ترجمة وتعريب (عزت عبدالحميد، 1996).
3. قام الباحثين باستنباط مقياس الدعم النفسي الاجتماعي الحالي من خلال: تحديد الفقرات التي اتشمل عليها المقياس.
4. إعداد المقياس في صورته الأولية، واشتمل على (23) فقرة.

صدق المحكمين: عرض الباحثين المقياس في صورته الأولية على (12) من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية ، وقاموا بإبداء آرائهم، وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس التي تنتمي إليه، وكذلك وضوح صياغته اللغوية وتعديل صياغة بعض الفقرات وخاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص العينة وتم اختيار الفقرات التي أجمع عليها (12) من المحكمين، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل صياغة الفقرات التي أشار إليها السادة المحكمون وهي: (5,7,8,9) وأصبح المقياس في صورته النهائية (23) فقرة التي حظيت على اتفاق (100%) من قبل المحكمين.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: استخدم البرنامج الإحصائي معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الدعم النفسي الاجتماعي والدرجة الكلية له وأظهرت المعالجة الإحصائية أن معاملات الارتباط جميعها كانت دالة معنويًا عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05) عند اختبارها بالاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون (الجدول 5) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الدعم النفسي الاجتماعي.

(5): معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الدعم النفسي الاجتماعي

م	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	يشاركني زملائي أفراحي وأحزاني	0.403**	0.00
2	لا أشعر بالسعادة عندما يمدني زملائي بالمعلومات والمعارف المفيدة.	0.395**	0.00
3	يستمع إليّ زملائي جيدًا إذا أردت التحدث عن مشاعري.	0.307**	0.00
4	يساعدني زملائي في المواقف التي أكون فيها متوترًا.	0.295**	0.00
5	يقترح عليّ أساتذتي البدائل المختلفة لحل المشكلات التي أواجهها.	0.265**	0.00
6	لا يساعدني أفراد أسرتي عندما أحتاج إليهم.	0.373**	0.00
7	يزورني زملائي أو يدعونني لزيارتهم .	0.198**	0.00
8	أعتقد بأن المساندة الوجدانية من الزملاء مهمة لي.	0.219**	0.00
9	أشعر بأنني فقدت زملائي الذين كنت أحكي لهم اسراري.	0.400**	0.00
10	أحصل على أفكار جيدة من اساتذتي عند استشارتي لهم في عمل ما.	0.539**	0.00
11	أقصد زملائي ليساعدوني في حل المشكلات الصعبة.	0.335**	0.00
12	تساعدني أسرتي على الهدوء والاسترخاء عندما أكون متوترًا.	0.443**	0.00
13	أشعر بعدم أهميتي لدى زملائي عندما أخطأ في بعض التصرفات.	0.561**	0.00
14	تتحدث أسرتي معي فيما يخصني من أمور.	0.470**	0.00
15	تفعل أسرتي ما يبعث السرور إلى نفسي.	0.300*	0.00
16	أنتمن أسرتي على أسراري عند الحديث إليها.	0.597**	0.00
17	يوجه أصدقائي إليّ اللوم كثيرًا.	0.300**	0.00
18	تساعدني أسرتي بالمال عندما أمر بضائقة مالية.	0.447**	0.00
19	أعتمد على زملائي القريبين مني لمساعدتي.	0.440**	0.00
20	ينصحني زملائي عندما أقوم بعمل ما.	0.473**	0.00
21	لا ألجا إلى أصدقائي عندما أتعرض للإهانة من شخص ما.	0.241**	0.00
22	يساعدني زملائي عند إنجاز عمل ما.	0.496**	0.00
23	يشاركني زملائي نفس اهتماماتي في الحياة.	0.431**	0.00

(*) دال عند مستوى 0.05\ (**) دال عند مستوى 0.01 ويوضح الجدول (5) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية، للمقياس جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01) وهذا يدل على الاتساق الداخلي لمقياس الدعم النفسي الاجتماعي.

ثبات المقياس: قام الباحثين بحساب ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية وطريقة معامل الفاكرونباخ إذ بلغت معامل الثبات بعد تصحيحه بمعادلة سيبرمان بروان للمقياس ككل(0.82) ، أما قيمة ألفا كرنباخ لفقرات مقياس الدعم النفسي الاجتماعي بلغت (0.86) وهي قيمة عالية تجعلنا نثق بنتائج المقياس في البحث الحالي.

جدول (6) يبين مستوى الثبات لفقرات مقياس الدعم النفسي الاجتماعي بطريقة الفاكرونباخ

المقياس	عدد الفقرات	الثبات
الدعم النفسي الاجتماعي	23	0.86

جدول (6) يوضح أن عدد فقرات مقياس الدعم النفسي الاجتماعي (23) فقرة وثبات المقياس (0.86) وهو ثبات مرتفع.

ثانيًا: مقياس الضغوط النفسية: يمر بناء المقياس بعدة خطوات تتمثل في الآتي:

- الإعداد الأولي لعبارات المقياس، وذلك عن طريق الاستفادة من الأطر النظرية، والتعاريف المختلفة والنظريات النفسية التي تناولت متغير الضغوط النفسية، و الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بمشكلة البحث، والرجوع إلى الكتب المتخصصة والمنتديات، ومواقع الإنترنت.
- استطلاع رأي عينة من المجتمع عن طريق الإجابة عن الاستبانة.
- مناقشة جوانب إعداد المقياس مع بعض المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس، والاجتماع.
- الاطلاع على المقاييس السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية وهي:

1. مقياس الضغوط النفسية إعداد (عبير محمد الصبان،2003).
2. مقياس الضغوط النفسية (منى عبدالله نبهان، 2014)
3. مقياس الضغط النفسي إعداد (هدى خرباش، فطيمه طوبال، 2016)
4. قام الباحث باستنباط مقياس الضغوط النفسية الحالية من خلال: تحديد الفقرات التي اشتمل عليها المقياس.
5. إعداد المقياس في صورته الأولية، واشتمل على (24) فقرة.

صدق المحكمين: عرض الباحثين المقياس في صورته الأولية على (12) من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية ، وقاموا بإبداء آرائهم، وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس التي تنتمي إليه، وكذلك وضوح صياغته اللغوية وحظيت (24) الفقرات التي أجمع عليها (12) من المحكمين، على اتفاق (100%).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: استخدم البرنامج الإحصائي معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية له وأظهرت المعالجة الإحصائية أن معاملات الارتباط جميعها كانت دالة معنويًا عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05) عند اختبارها بالاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون (الجدول7) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (7) معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

م	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	ضغوط الدراسة تؤدي إلى بعض المشكلات الاجتماعية.	0.236*	0.00
2	أعاني من عدم الموازنة بين متطلبات دراستي ومتطلبات أسرتي.	0.307**	0.00
3	أشعر بعدم الاستقرار في دراستي.	0.381**	0.00
4	يزعجني تسلط أساتذتي في دراستي.	0.206*	0.00
5	أشعر بعدم الرغبة في الذهاب إلى الجامعة.	0.381**	0.00
6	أستاء من عدم الشعور بالتجديد في دراستي.	0.309**	0.00
7	أشعر بالظلم لعدم عدل أساتذتي معي في الكلية.	0.403*	0.00
8	أشعر بعدم الحرية في أدائي لدراستي.	0.224**	0.00
9	أفرغ شحناتي الانفعالية عندما أشعر بالألم.	0.305**	0.00
10	أقصر في مسؤولياتي تجاه زملائي.	0.237*	0.00
11	أعاني من صداع شديد وآلام في معدتي لا أعرف سببها.	0.263**	0.00
12	أعاني من عدم التكيف مع بيئة الكلية أو الجامعة	0.325**	0.00
13	احترام الآراء الشخصية نادرة الوجود في جامعتي.	0.222**	0.00
14	يضايقني عدم الصدق من زملائي في الدراسة.	0.300**	0.00
15	يزعجني تكرار المواضيع أثناء النقاش معه.	0.308**	0.00
16	أفتقد المدح والثناء من أساتذتي عند إنجاز مهامي.	0.251**	0.00
17	أعاني من ضعف العلاقات الإنسانية بين زملائي.	0.245*	0.00
18	أشعر بالضيق من كثرة المحاضرات إلى وقت متأخر.	0.321**	0.00
19	أعاني من الأرق في كثير من الأوقات.	0.206*	0.00
20	أشعر بالإنهاك والتعب الفكري.	0.208**	0.00
21	يناديني زملائي بألقاب أحبها.	0.258**	0.00
22	أعاقب بسبب أشياء بسيطة أرتكبها.	0.348**	0.00
23	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان.	0.228*	000
24	أعاني من كثرة التكاليف الدراسية	0.278	0.00

(*) عند مستوى 0.05 \ (**) دال عند مستوى 0.01

ثبات المقياس: لحساب معامل الثبات استخدم الباحثين طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفاصل زمني بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني مقداره أسبوع واحد، وذلك على عينة من طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين حجمها (50) طالبًا وطالبة فكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون لثبات المقياس مقدره (0.78) أما قيمة ألفا كرو نباخ لفقرات مقياس الضغوط النفسية بلغت (0.93)وهى قيم عالية تجعلنا نثق بنتائج المقياس في البحث الحالي.

جدول (8) يبين مستوى الثبات لفقرات مقياس الضغوط النفسية بطريقة الفاكرونباخ

المقياس	عدد الفقرات	الثبات
الضغوط النفسية	24	0.93

جدول (8) يوضح أن عدد فقرات مقياس الضغوط النفسية (24) فقرة وثبات المقياس (0.93) وهو ثبات مرتفع جداً.

مفتاح تصحيح المقياس: يتوزع مقياس الدعم النفسي الاجتماعي من (1-24) فقرة بينما يتوزع مقياس الضغوط النفسية (25-47) فقرة، على الآتي:(5أوافق تمامًا)، و(4أوافق)، و(3أوافق إلى حد ما)، و(2لا أوافق)، و (1لا أوافق تمامًا).

أساليب المعالجة الإحصائية: أُفرغت البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية ببرمجة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Package Statistical For Social Sconce)، وتتضمن الأساليب الإحصائية الآتية

معامل الارتباط الثنائي (Biserial Correlation) ،اختبار "ت" لدلالة معامل الارتباط، اختبار "ت" كمجموعات مستقلة (Independent Sample T-test)، تحليل التباين الأحادي (One Way)،معامل ارتباط بيرسون، التجزئة النصفية.

عرض نتائج البحث:

السؤال الرئيس ما علاقة الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين؟

بعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تم التوصل إلى الآتي:

جدول رقم (9) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط

المقياس	عدد أفراد العينة (ت)	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية	205	-.434	0.00	دالة

أظهرت النتائج الموضحة في جدول (9) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين، حيث بلغت قيمة معامل بيرسون (r=-.434) وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.00)، وهو أقل بكثير من مستوى الدلالة المفروض (0.05) .

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية بين طلبة كلية التربية زنجبار– جامعة أبين تعزى لمتغير الجنس:

جدول رقم (10)دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الدعم النفسي الاجتماعي بحسب الجنس

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	قيمة الدلالة
الذكور	40	3.020	.142	3.137	203	0.00
الإناث	165	2.9 7	.131			

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الدعم النفسي الاجتماعي، حيث بلغت قيمة (t=3.137) (t)،وهي دالة إحصائيا لصالح الذكور، لأنهم حصلوا على متوسط قدره (3.020)، وهو أكثر من متوسط الإناث الذي بلغ (2.97)، والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.

الجدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق بين أفراد العينة في الضغوط النفسية بحسب الجنس انظر الجدول.

جدول رقم(11) دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية بحسب الجنس

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الذكور	40	3.022	.152	3.147	203	0.00	دالة عند a=0.01
الإناث	165	2.8 7	.141				

يتضح من جدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص الضغوط النفسية، حيث بلغت قيمة (t) (t=3.147)،وهي دالة إحصائيا لصالح الذكور، لأنهم حصلوا على متوسط قدره (3.022)، وهو أكثر من متوسط الإناث الذي بلغ (2.8 7)، وعلى وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية بين طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الأول -الثالث)؟

وللتحقق من الإجابة عن السؤال الثاني أسفر حساب اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق في درجات الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية بحسب المستوى الدراسي (الأول - الثالث)، الجدول رقم(12) يوضح دلالة الفروق بين افراد العينة في الدعم النفسي الاجتماعي بحسب المستوي الدراسي (الأول، والثالث) انظر الجدول.

جدول رقم (12) دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الدعم النفسي الاجتماعي بحسب المستوى الدراسي (الأول، الثالث)

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأول الثالث	80 125	2.98 2.99	.122 142	.746	203	.414	غير دلة عند (0.05)

يتضح من جدول رقم(12) أن متوسط تقديرات المستوى الأول فيما يختص بالدعم النفسي الاجتماعي بلغ (2.98) بانحراف معياري (.122) وهو أقل من متوسط تقديرات المستوى الثالث البالغ (2.99) وبانحراف معياري (142)، وكما جاءت نتيجة اختبار (ت) (.746) بقيمة دلالة (.414) وهي أكبر من مستوى الدلالة (a=0.05) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين (a=0.05) بين متوسطات المستوى الأول ومستوى تقديرات المستوى الثالث وعلى الرغم من الفارق البسيط في المتوسطات الحسابية لصالح طلبة المستوى الثالث إلا أنه بسيط ولا يحمل أي دلالة إحصائية.

وللتحقق من الإجابة عن السؤال الثالث أسفر حساب اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق في درجات الضغوط النفسية بحسب المستوى الدراسي (الأول - الثالث). انظر الجدول رقم (13)

جدول رقم (13) دلالة الفروق يبين أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية بحسب المستوى الدراسي (الأول، الثالث)

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأول الثالث	80 125	2.8 8 2.8 9	118 132	.736	203	.415	غير دلة عند (0.05)

يتضح من جدول (13) أن متوسط تقديرات المستوى الأول فيما يختص بالضغوط النفسية بلغ (2.8 8) بانحراف معياري (.118) وهو أقل من متوسط تقديرات المستوى الثالث البالغ (2.8 9) وبانحراف معياري (132)، وكما جاءت نتيجة اختبار (ت) (.736) بقيمة دلالة (.415) وهي أكبر من مستوى الدلالة (a=0.05) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين (a=0.05) بين متوسطات المستوى الأول ومستوى تقديرات المستوى الثالث وعلى الرغم من الفارق البسيط في المتوسطات الحسابية لصالح طلبة المستوى الثالث إلا أنه بسيط ولا يحمل أي دلالة إحصائية.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية بين طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين تعزى لمتغير التخصص؟

للتحقق من الإجابة عن السؤال الثالث أسفرت حساب (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق في درجات الدعم النفسي الاجتماعي بحسب التخصص؛ (علمي- أدبي) جدول رقم (14) يبين دلالة الفروق بين العينة في الدعم النفسي الاجتماعي بحسب التخصص انظر للجدول.

جدول رقم(14) دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الدعم النفسي الاجتماعي بحسب التخصص

التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
علمي	127	2.97	.120	1.453	203	.149	غير دال
أدبي	78	2.94	.141				

يتضح من جدول (14) أن قيمة (t) بلغت (T= 1.453) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، حيث مستوى الدلالة 149. وهي (اكثر) بكثير من مستوى الدلالة المفروض (0.05)، لذلك لا توجد فروق ذات دلالة وفق متغير التخصص.

للتحقق عن درجات الضغوط النفسية أسفرت حساب (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق في درجات الضغوط النفسية بحسب التخصص؛ (علمي- أدبي) إلى النتائج الاتية انظر الجدول رقم (14).

جدول (14) دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في الضغوط النفسية بحسب التخصص

التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
علمي	127	2.8 7	.119	1.3 53	203	.139	غير دال
أدبي	78	2.8 4	.161				

يتضح من جدول (14) أن قيمة (t) بلغت (T= 1.3 53) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، حيث مستوى الدلالة 139. وهي (اكبر) من مستوى الدلالة (0.05) ولذلك: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التخصص.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

نتائج السؤال الرئيس وتفسيره: وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية زنجبار في جامعة أبين ، فكلما زاد الدعم النفسي الاجتماعي قلت الضغوط النفسية وكلما قل الدعم النفسي الاجتماعي زادت الضغوط النفسية ويفسر الباحثين هذا الترابط العكسي بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية إلى أن الفرد الذي يمتلك استقرارًا وأمناً وطمأنينة نفسية نابعة من النفس البشرية للفرد ، هذا الاستقرار النفسي بالتأكيد هو دليل على تربية نفسية واجتماعية إيجابية، اكتسب من خلالها الفرد ما نطلق عليه خفض من حدة الضغوط النفسية ، حين يحدث الدعم النفسي الاجتماعي وترتفع نسبته لدى الفرد، تصلح خلفه كثير من المتغيرات النفسية والضغوط النفسية وأحدًا منها.

نتائج تفسير السؤال الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (α0.05)) بين متوسطات الدعم النفسي الاجتماعي، تُعزَى لصالح الذكور، يفسر الباحثين هذه النتيجة التي توصلنا إليها إلى طبيعة المجتمع اليمني الذي يعطي الذكور حرية أكبر من الإناث، في الحركة والتنقل وغيرها، بينما تظل الأنثى رغم خروجها إلى الكلية للدراسة، تحت رقابة الأسرة اللصيقة في أغلب الأمور المتعلقة بحياتها اليومية، بينما يتحرك الذكور في مساحة واسعة من الحرية ، بعيدًا عن تلك الرقابة الأسرية التي قد تفرض على الفتاة، ولذلك نجد الذكور معتمدين على أنفسهم، في الكثير من الأمور المتعلقة بحياتهم اليومية، وبالتالي تزداد ثقتهم بأنفسهم. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (α0.05) بين متوسطات الضغوط النفسية، تُعزَى لصالح الذكور، يفسر الباحثين هذه النتيجة التي توصلنا إليها أن الطلبة الذين يتمتعون بدعم نفسي اجتماعي جيد، يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم، ويقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصورة إيجابية وينظرون لها كعوامل نمو وتحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق، وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية للطالب الجامعي والتي يتصف فيها بالنشاط والحيوية.

نتائج السؤال الثاني وتفسيره: لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (a=0.05) بين متوسطات المستوى الأول ومتوسطات تقديرات الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير المستوى الثالث وعلى الرغم من الفارق البسيط في المتوسطات الحسابية لصالح طلبة المستوى الثالث إلا أنه بسيط ولا يحمل أي دلالة إحصائية. يفسر الباحثين هذه النتيجة من النظرة إلى طبيعة البيئة الدراسية لطلبة المستويين، الأول والثالث، التي هي بيئة دراسية واحدة ومشتركة، من حيث القاعات الدراسية، ونوع المناهج، والوسائل التعليمية المستخدمة، وطبيعة القوانين الجامعية المطبقة. واشتراك بعض الأساتذة في تدريس المستويين نفسهما، كما قد يتشابه طلبة المستويين من حيث اتجاهاتهم، وميولهم، كونهم جميعًا في كلية من كليات التربية؛ التي يتخرج منها معلمو المستقبل. بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (a=0.05) بين متوسطات المستوى الأول ومتوسطات تقديرات الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى الثالث وعلى الرغم من الفارق البسيط في المتوسطات الحسابية لصالح طلبة المستوى الثالث إلا أنه بسيط ولا يحمل أي دلالة إحصائية. يفسر الباحثين هذه النتيجة إلى ما يتمتع به طلبة المستوى الثالث من خلال تأقلمهم ببيئة الكلية أكثر من طلبة المستوى الأول الذين جاءوا من بيئة أكثر ضغوطاً وكانت لديهم صعوبة التأقلم مع بيئة الجامعة.

نتائج السؤال الثالث وتفسيره: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (α0.05) بين متوسطات الدعم النفسي الاجتماعي، تُعزَى لمتغير التخصص (علمي -أدبي). ويفسر الباحثين هذه النتيجة إلى أن الطلبة الدارسين في كلية التربية زنجبار، في القسمين العلمي والأدبي يمرون بالظروف نفسها، فهم يعيشون في مجتمع واحد، وتشابه فيه ظروف الحياة الاجتماعية، والاقتصادية، ويوجدون في بيئة دراسية واحدة ويدرسون في المستويات الدراسية نفسها، وجميع أعمارهم متقاربة، وتطبق عليهم القوانين نفسها من قبل الكلية والجامعة، وميولهم متقاربة كونهم يسعون جميعًا إلى الالتحاق في سلك التدريس، كما قد يدرسهم الأساتذة نفسهم خاصة في المواد التربوية المشتركة بين الأقسام ، ولهذا فإن جملة هذه الظروف المتشابهة والمشتركة بين الطلبة في القسم العلمي، والطلبة في القسم الأدبي، جعلتهم جميعًا متشابهين. **بينما** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (α0.05) بين متوسطات الضغوط النفسية، تُعزَى لمتغير التخصص (علمي - أدبي). ويفسر الباحثين هذا اختلاف بين نتائج بحثه الحالي وهذه الدراسات إلى طبيعة ونوع العينة الخاصة بكل دراسة من هذه الدراسات، من حيث المرحلة الدراسية والعمرية، وكذلك الاختلاف البيئة المجتمعية والدراسية، ونوع القوانين التعليمية المطبقة في هذه المنشآت التعليمية، وطبيعة المناهج، ونوع التخصصات التي شملت عليها عينات الدراسة. كما قد يعود الاختلاف في النتائج بين بحثنا الحالي وهذه الدراسات أيضا إلى نوع الوسائل الإحصائية المستخدمة، التي تختلف من دراسة إلى أخرى.

التوصيات:

1. يوصي البحث إدارة الجامعة تأسيس إدارة للدعم النفسي والتربوي للطلبة لتقديم الاستشارات النفسية.
2. توجيه الجمعيات الخيرية الداخلية والخارجية لمساعدة الطلبة اقتصاديًا وماديًا مثل : توفير السكن، التغذية ،المواصلات، الكتب الدراسية وغيرها للتخفيف من الضغوط النفسية عليهم.
3. العمل على مساعدة الطلبة للتخفيف من المشاكل الأسرية التي تؤدي إلى الضغوط النفسية لما لها من تأثير على التحصيل الدراسي.

4. إعادة مساق علم النفس الاجتماعي للخطة الدراسية في كلية التربية ضمن برنامج الإعداد التربوي لمعلم المرحلة الثانوية الذي تم حذفه في خطة عام 2005م.
5. تفعيل إدارة النشاطات في الجامعة على مستويات الكليات من خلال برامج رياضية : كرة طائرة، كرة السلة، تنس، موسيقى، مسرح، شعر، مسابقات للتخفيف من الضغوط النفسية.
6. الاهتمام والتثقيف والتوعية النفسية في مواجهة ضغوط الحياة.

المقترحات:

- إجراء دورات في الدعم النفسي الاجتماعي للهيئة التدريسية والهيئة المساعدة في كلية التربية زنجبار في كيفية التعامل مع طلبة الجامعة.
- إجراء ندوات علمية في أسباب الضغوط ووضع حلول لها.
- إجراء دراسات بحثية عن الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة، ودراسة المفاهيم والمتغيرات، التي يمكن أن تُسهم في زيادتها لدى الطلبة.
- تقصي ومعرفة العوامل الأكاديمية والشخصية التي يمكن أن تُسهم في تخفيف من الضغوط النفسية للطالب ، داخل بيئته الدراسية.

المصادر والـراجـــع:

1- ابن منظور(2008) لسان العرب، المجلد (4)، دار المعارف، القاهرة.
2- أسماء السرسي، أماني عبدالمقصود(2001) المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقون وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، بحث، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة عين شمس.
3- إعتدال معروف (2001) مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة وفي العمل وفي المجتمع، مكتبة الشقري، الرياض.
4- جريفي، سناء (2023): مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، المجلد الثالث، العدد العاشر، 297 -310
5- جميل عبدالقادر الأديمي وآخرون (2015) برنامج الدعم النفسي الاجتماعي التربوي في حالات الطوارئ، وزارة التربية والتعليم – صنعاء.
6- جعرير، سليمه(2017) التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى التلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط، مجلة الحكمة للدراسات التروية والنفسية ، العدد(11)، مؤسسة كأور الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر.
7- حافظ، عبدالرشيد، بن عبدالعزيز(2012) أساسيات البحث العلمي ط 1، مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبدالعزيز، الرياض، السعودية.
8- حنان سليمان البراشدي (2006) مصادر الدعم الاجتماعي وإسهامها في التخفيف من ضغوط العمل لدى معلمي التعليم الأساسي في منطقة الباطنة جنوب، رسالة ماجستير، قسم علم نفس التربوي، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
9- الرشيدي، فاطمة سحاب (2018): الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة الجامعة الامريكية للبحوث، مجلد (4)، العدد (2).
10- سوسن مصطفى علوي(2010) المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، رسالة ماجستير كلية التربية بالعريش، قسم الصحة النفسية، جامعة قناة السويس.
11- الطحان، رنا عبدالله (2020): الدعم النفسي الاجتماعي في وقت الازمات.. أداة لتعزيز الثقة والاحد من الأثار السلبية لدى شريحة الأطفال، مقال منشور عبر الانترنت بتاريخ2020/5/27، https: //2u.pw/ugeo
12- الزروق، أسامه (2017) الصدمات النفسية الناتجة عن الكوارث لدى الطلاب، مقال منشور، مجلة البحث العلمي في التربية العدد (20)، ليبيا.
13- عبير محمد الصبان (2003) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
14- عدس، عبدالرحمن (2003) البحث العلمي وأدواته وأساليبه، دار أسامه للنشر والتوزيع، الرياض، عمان، الأردن.
15- عمر عبدالفتاح (2021) مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الداب جامعة سبها، مجلة الأعلام والفنون https\\ amj,academy.edully.
16- فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس ، الكتاب السادس عشر، جامعة المنوفية.
17- قاشي، سعيد (2020) الصحة النفسية ضحية الصراعات في ليبيا، مقال منشور ، مجلة البحث العلمي في التربية، طرابلس، ليبيا.
18- المبحوح، أسامة (2015): المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلاب المستفيدين من صندوق الطالب، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
19- مجمد بشير(2009) ضغوط العمل لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظات غزة وسبل التغلب عليها، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

20- منى عبدالله نبهان (2014) ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
21- منذر يوسف سليمان أبو العطاء (2017) فعالية الذات والتفكير الايجابي وعلاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظة غزة ، بحث منشور، مجلة العربي، العدد (7)، غزة- فلسطين.
22- وزارة الصحة الفلسطينية (2020) الضغوط النفسية وأثرها على حياة المواطن الفلسطيني، وزارة الصحة الفلسطينية.
23- نائف علي أيبو (2019) الضغوط لنفسية ، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
24- نهلة صلاح علي (2020) العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد coviD-19 والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 108 – المجلد الثلاثون – يوليه 2020
25- هارون توفيق الرشيدي (2000) الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها – برنامج لمساعدة الذات في علاجها، الأنجلو المصرية، القاهرة.
26- هضيم، صفاء حنظل (2023): الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة التكامل، م07، ع (15)، العراق.
27- الهنداوي، محمد حامد (2010): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظات غزة، (رسالة غير منشورة)، جامعة الازهر، غزة فلسطين.

المراجع الاجنبية:

1- Cohen and Wills.(1985) Stress social support and the buffering hypothesis Psychological bulletin, Vol (98) no. (2) pp.336-375.
2- Cut Rona, Russell,(1990)social support and adaptation to stress by the elderly ,Journal of Psychology and Aging, vol. I,no.1,47-54.
3-isgor and sezer (2017) Social Interaction and Social Support, Journal of social Issues, , Volume 40,Issue 4, Pages 55-76.

Psychosocial Support and its Relationship to Psychological Stress (A field study on a sample of Faculty of Education students, Zinjibar, Abyan University)

Raqib Ahmed Mohsen Asiri [1] **Rahella Hussein Nasser Omair** [2]

Abstract: The research aimed at identifying the relationship between psychosocial support and psychological stress as well as identifying the differences in the research sample estimations in terms of (gender, academic level, specialization). The research community consisted of (500) male and female students from the Faculty of Education Zinjibar at Abyan University and the research sample consisted of (205) male and female students at a rate of (41%) of the research community. The researchers followed the descriptive analytical approach. In order to achieve the research objectives, the researchers designed two research instruments which they are the psychosocial support and psychological stress scale

The results of the study reached to the following findings :

1. There is an inverse correlation between psychosocial support and psychological stress.
2. There are no statistically significant differences at a significant level (0.05) between psychosocial support and psychological stress in terms of (academic level and specialization).
3.There are statistically significant differences at a significant level (0.05) between psychosocial support and psychological stress in terms of the gender variable (in favor of males).

The study concluded with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Psychosocial support, psychological stress, students of the Faculty of Education, Abyan University.