

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية المزمنة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق

الدكتور رمضان درويش *

الدكتور ياسر جاموس **

حكمت الذياب ***

تاريخ الإيداع 17 / 11 / 2011. قبل للنشر في 19 / 6 / 2012

□ ملخص □

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة المحتملة، بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية المزمنة، لدى عينة من طلبة جامعة دمشق - كلية التربية - حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (200) طالباً وطالبة، كما يحاول هذا البحث معرفة الفروق في أداء أفراد عينة البحث، على أدوات البحث، التي تعزى إلى متغير الجنس، وبعد اختبار الفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة والأصدقاء، والضغوط النفسية المزمنة.
2. عدم وجود ارتباط بين دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) الضغوط النفسية، والمساندة الاجتماعية، المقدمة من المجتمع.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الذكور، والإناث، بالمساندة الاجتماعية، المقدمة من الأسرة لصالح الإناث.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الذكور، والإناث، بالمساندة المقدمة من الأصدقاء لصالح الذكور.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (0.01) بين الذكور، والإناث، بالمساندة المقدمة من المجتمع.
6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الذكور، والإناث، في الضغوط النفسية لصالح الإناث.
7. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين طلاب السنة الأولى، والرابعة، في المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة لصالح السنة الأولى.
8. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين السنة الأولى، والرابعة، في المساندة المقدمة من الأصدقاء.
9. وجود فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (0.01) في المساندة المقدمة من المجتمع لصالح طلاب السنة الرابعة.
10. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في الضغوط النفسية المزمنة، لصالح السنة الأولى.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي المزمن، المساندة الاجتماعية.

* أستاذ مساعد - قسم التقويم والقياس النفسي والتربوي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

** مدرس - قسم التقويم والقياس النفسي والتربوي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

*** طالب دراسات عليا (دكتوراه) - قسم التقويم والقياس النفسي والتربوي - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

Social Support and Its Relationship With Chronic Psychological Stress A Field Study on A Sample of Students From Damascus University - Faculty of Education

Dr. Ramadan Darwish*
Dr. Yaser Jamouss**
Hekmat Aldiab***

(Received 17 / 11 / 2011. Accepted 19 / 6 / 2012)

□ ABSTRACT □

This research aims to discover the possible relationship between social helping and chronic psychological stress on a sample from Damascus university students – faculty of education -the number of student reach 200.This research also try to know the difference between sample members ‘performance on research tools, which is due to the sex variable

After testing assumptions we reach these results:

- 1- There is a positive significant correlation on (0.01) level between social helping that affords from family and friends, and chronic psychological stress.
- 2- There is no correlation between psychological stress, and social helping that affords from community.
- 3- There are significant differences correlation on (0.01) level between males and females in psychological stress on the accounts of females.
- 4- There are significant statistical differences on (0.01) level between males and females in social helping which affords from family on the accounts of female.
- 5- There are significant statistical differences on (0.01) level between males and females in social helping that affords from friends on the accounts of male.
- 6- There is no significant statistical difference on (0.01) level between males and females in social helping that affords from community.
- 7- There are significant statistical differences on (0.01) level between first grade students and fourth grade in social helping that affords from family on first grade account.
- 8- There is no significant statistical difference on (0.01) level between first and fourth grade in social helping that affords from friends
- 9- There are significant statistical differences on (0.01) level in social helping that affords from community on the accounts of fourth grade.
- 10- There are significant statistical differences on (0.01) level in chronic psychological stress on the accounts of first year.

Keywords: Social support. chronic psychological stress.

* Associate Professor, Ramadan Darwish: Department of Evaluation and Measure, Faculty of education , Damascus university, Syria.

** Assistant Professor, Ramadan Darwish: Department of Evaluation and Measure, Faculty of education , Damascus university, Syria.

*** Postgraduate Student, hekmat deab: Department of Evaluation and Measure, Faculty of education , Damascus university, Syria.

مقدمة:

يعدُّ مصطلح المساندة الاجتماعية من المصطلحات الهامة، التي أخذت تحتل مكانة هامة في الدراسات الاجتماعية، والنفسية، في القرن العشرين، لما لها من دور هام في بناء الشخصية المتزنة، وتحقيق التوافق النفسي، والانفعالي، والاجتماعي، والوصول إلى التكيف، والصحة النفسية، وقد اختلف الباحثون في تعريفها والطرق المناسبة لدراساتها تبعاً لتوجهاتهم النظرية، وركز علماء الاجتماع على المصطلح من خلال إطار العلاقات الاجتماعية، وصاغوا مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية (Social Network) التي انبثق عنها مصطلح الدعم الاجتماعي، والمساندة الاجتماعية، في حين يرى بعض الباحثين أن مفهوم المساندة الاجتماعية مفهوم أضيق بكثير من مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية، وتعتمد المساندة الاجتماعية في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية، باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يتقنون فيهم، ويستندون على علاقاتهم بهم (الناقلي، 2009)

يختلف الباحثون في تعريف الدعم الاجتماعي شكلاً، إلا أنهم يتفقون من حيث المضمون، ويعرف الدعم الاجتماعي: بأنه التقييم العام الذي يطوره الأفراد لأنفسهم، حيث يعتقدون أنهم محل عناية، ورعاية، وتقدير، وأنَّ هناك أشخاصاً مهمين حاضرون، لتقديم الدعم، والمساندة لهم، وقت الحاجة (الشقيرات، أبو عين 2001) والمساندة الاجتماعية (Social Support) تتكون من علاقات اجتماعية مميزة، تتمثل في المودة، والصدقة، التكافل الاجتماعي، واحترام الفرد، وتقديم المساعدة المادية، والعاطفية له، بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والمساندة المتبادلين. (الريبعة، 1997)

أما (داك، Duck) فينظر للدعم من خلال المساندة الاجتماعية، التي صنفها إلى فئتين:

الأولى: المساندة المادية، ويقصد بها المساعدة على أعباء الحياة اليومية.

الثانية: المساندة النفسية، وتشمل التصديق على الآراء الشخصية، وتأكيد صحتها، ودعم الثقة بالنفس.

(أبو سريع، 1993).

ولكي يصل الباحثون إلى حقائق علمية، ونتائج موضوعية، ازداد اهتمامهم بدراسة المساندة الاجتماعية، ومحاولة التعرف على مصادرها، والاستفادة منها في مواجهة الضغوط النفسية. والضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان بصفة عامة؛ ولاسيما في الأوقات الراهنة، ولدى الطلبة الجامعيين كإحدى شرائح المجتمع، الذين يتعرضون يوميا للعديد من الضغوط النفسية، المتمثلة في ضغوط أكاديمية، واجتماعية، وانفعالية، إضافة إلى ما تفرضه طبيعة الحياة الجامعية، من مطالب وتحديات عليهم، تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية، مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه (الأحمد ومريم، 2009).

ونتيجة لهذه المعطيات يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة، الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المزمنة، والمساندة الاجتماعية، ودرجة الترابط بينها.

مشكلة البحث ومسوغاته:

في ضوء تعدد أنماط أحداث الحياة الضاغطة، وتعقيداتها، لدى الطلبة الجامعيين، وصعوبة فهمهم طبيعة المرحلة الجامعية، وخصائصها، إضافة إلى صعوبة التكيف النفسي، والاجتماعي، مع متطلبات الحياة الجامعية، وتأثير هذه الضغوط على حياتهم، كان من الأهمية بمكان للمشتغلين بعلم النفس، أن يكرسوا جزءا من اهتماماتهم البحثية،

للمتغيرات ذات العلاقة بالضغط النفسية، نظراً لأهمية المعرفة في توجيه الطلبة، إلى أنماط من السلوك، والتفكير، تمكنهم من مواجهة الضغوط، والتعامل معها بفعالية، وتتحدد مشكلة البحث بمحاولة الإجابة على السؤال التالي: ما هي علاقة المساندة الاجتماعية بالضغط النفسية المزمنة لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث وأهدافه:

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

1. إن معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية، والضغط النفسية، لها أهمية واضحة في فهم السلوك الإنساني، وذلك انطلاقاً من أن فهم ظاهرة ما؛ معناه اكتشاف العلاقة الوظيفية بينها، وبين غيرها من الظواهر، فمعرفة طبيعة العلاقة، وتقديرها، كمياً بشكل دقيق يمكن أن يتبعه دقة في التنبؤ بحدوث الظاهرة، ومن ثم التحكم في حدوثها، وتفسيرها لاحقاً.

2. توجيه أنظار الباحثين إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول المساندة الاجتماعية، والدعم وعلاقتها بالضغط النفسية، في مراحل نمائية، ودراسية، مختلفة.

3. إمكانية استثمار النتائج المتوقعة لهذا البحث، في وضع برامج إرشادية، وإقامة دورات تدريبية تساعد الطلاب في مواجهة الأحداث الضاغطة، وحسن التعامل معها. ويسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية، والمساندة الاجتماعية للفئة المستهدفة بالدراسة.
2. تحديد الفروق في الأداء على مقياس الضغوط النفسية، وعلى مقاييس المساندة الاجتماعية، تبعاً لمتغيرات (الجنس . السنة الدراسية).

فرضيات البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، بين الأداء على مقياس الضغوط النفسية المزمنة، والأداء على مقاييس المساندة الاجتماعية، لدى أفراد عينة البحث.
2. توجد فروق دالة إحصائية في الأداء على المقاييس الفرعية لكل من (المساندة الاجتماعية . الضغوط النفسية المزمنة)، تبعاً لمتغيرات (الجنس . السنة الدراسية) لدى أفراد عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث: اقتضت طبيعة هذا البحث، والتحقق من فرضياته اعتماد المنهج الوصفي، الذي يركز على جمع البيانات، عن الظاهرة المدروسة وتصنيفها، وتحليلها، فهو يقدم معلومات عن واقع الظاهرة المستهدفة بالدراسة، ويبين العلاقة بين مكوناتها، ويساعد على التنبؤ بمستقبل الظاهرة نفسها (ملحم، 2007).

حدود البحث:

- الحدود الزمنية: النصف الأول من شهر نيسان 2011.
- الحدود المكانية: كلية التربية في جامعة دمشق.

• الحدود البشرية: عينة عشوائية من الذكور والإناث بلغت 200 طالب وطالبة، مسحوبة بشكل عشوائي من طلبة السنة الأولى، والرابعة، في كلية التربية بمعدل مئة طالب من السنة الأولى، ومئة من السنة الرابعة.

مجتمع البحث وعينته:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع الطلبة المسجلين في السنتين الأولى، والرابعة، في كلية التربية (قسم علم النفس). حيث بلغ عدد طلاب السنة الأولى (220)، وطلاب السنة الرابعة (270)، وسحبت العينة في هذه الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة؛ وهي التي تعطي لأي فرد من أفراد المجتمع، الفرصة نفسها في الاختيار ليكون فردا من أفراد عينة الدراسة. (التل وآخرون، 2007). وتم الاستفادة من الحاسوب في سحب العينة.

جدول (1) عدد أفراد عينة البحث موزعين حسب السنة والجنس

| السنة | الأولى | | الرابعة | |
|-------|--------|------|---------|------|
| العدد | 100 | | 100 | |
| الجنس | ذكور | إناث | ذكور | إناث |
| العدد | 50 | 50 | 50 | 50 |

المعالجات الإحصائية المعتمدة في البحث:

تم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS لتحليل البيانات باستخدام الحاسوب وتم الاستفادة من:

1. حساب مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت.
2. معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين المتغيرات.
3. اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة.

التعريف بالمصطلحات النظرية والإجرائية:

الضغوط النفسية المزمّنة: وهو دور طويل من الإنهاك تتلاحق فيه أحداث صغيرة أحياناً، لكنها تتراكم مع الزمن، لتشكل سلسلة من الضغوط المتواصلة، والتي تجعل الجسم مستنزفاً، وغير قادر على الاستمرار في المقاومة، بل تضعف مقاومته (Greegan، 1999، الشريف، 2003).

وتعرف الضغوط النفسية المزمّنة إجرائياً: بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الضغوط النفسية المزمّنة، المستخدم في هذه الدراسة.

المساندة الاجتماعية: عرفها "ساراسون" Sarason بأنها " إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعون، ويقفون به، ويأخذون بيده، ويقفون بجانبه عند الحاجة، من ذلك الأسرة، والأصدقاء، والجيران" (Sarason. 1983)

وتعرف المساندة الاجتماعية إجرائياً: بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الضغوط النفسية المزمّنة، المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

. الضغوط النفسية المزمنة:

تهدف دراسة الضغوط النفسية المزمنة، إلى التعرف على الضغوط المتكررة، بصورة مستمرة في السياق اليومي، والتعرف على آثارها المرضية، ومعرفة العلاقة بين متغيرات البيئة الاجتماعية، وسمات الشخصية من جهة، والأضرار الجسدية، من جهة أخرى، والتفريق بين الضغوط النفسية المزمنة، والضغوط المؤقتة، يكون من خلال تكرارها ومدى تكرار أسبابها؛ ويمكن معرفتها بالصفات التالية:

• تبدأ الضغوط النفسية المزمنة، بصورة غير واضحة وبشكل بطيء.

• يمكن أن تستمر الضغوط النفسية المزمنة، لفترة قصيرة أو طويلة، وتكون نتيجة الإجهاد المتكرر بصورة

دائمة. (Schlotz, et al, 2003)

مصادر الضغوط النفسية المزمنة:

1. **ضغط الدراسة:** يشير هذا المصطلح إلى قيام الفرد بالكثير من المطالب في سياقه اليومي، بسبب كثرة الأعمال، والمهام، التي يتوجب على الفرد القيام بها، وبنجزها في زمن محدد، وضغط الدراسة الطويل إضافة إلى متطلبات الحياة الأخرى، التي يجب إنجازها، يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق، والذي يؤثر بدوره بصورة كبيرة على الصحة العقلية، والجسدية، كما قد يؤدي إلى خفض جودة الدراسة.

2. **الإرهاق الاجتماعي:** يقصد بالإرهاق الاجتماعي: عندما تكون كمية المطالب الاجتماعية (العلاقة بين الأفراد، مطالب الحياة الأسرية، التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد) كبيرة جداً، والشعور بتحمل المسؤولية بصورة كبيرة، ومحاولة مساعدة الآخرين يصبح مرهقاً له، والضغوط النفسية قد ترجع إلى الكمية الكبيرة من المهام، أو الواجبات التي ينبغي على الفرد أن ينجزها في وقت محدد وكذلك في العلاقات الاجتماعية المتعددة، التي يجب عليه أن يقوم بها. (Schlotz, et al, 2003)

3. **ضغط التفوق (النجاح):** تلعب الضغوط دوراً كبيراً في النجاح، والتفوق، والإنجاز، والفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية (السيد عثمان، 2008)، ولكن يحدث ضغط التفوق عندما يسبب عدم القدرة على تدليل مطلب أو مهمة ما، نتائج سلبية كبيرة، فنتج الضغوط النفسية هنا.

4. **عدم الرضا عن الدراسة:** هذا النوع من الضغط ينشأ عندما يشعر الفرد بعدم الرغبة، أو الرضا عن القيام بعمل لا يرغب فيه، ولاسيما عندما يُجبر على تخصص دراسي لا رغبة له فيه، أو يُكلف بمهمة أو عمل ما، ويتوجب عليه النجاح بهذه المهمة أو الوظيفة، ولكن يرفض القيام بها داخلياً، ولا تتناسب مع رغباته، فيقوم بمهام دون أي دافعية للقيام بها.

5. **التحمل فوق الطاقة في الدراسة:** إن بعض التخصصات تتطلب من الدارسين مهاماً كثيرة، لذا تعدّ من المهن الضاغطة (full job stress) التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط، تجعل بعض الطلبة غير راضين، وغير مطمئنين لتخصصاتهم، وهذا بلا شك ينعكس على التوافق الشخصي، والمهني، حيث يُعدّ من المصادر الأساسية للضغوط النفسية (ملا طاهر، 2003).

6. **النقص في الاعتراف الاجتماعي:** يرى (Wheaton, 1997) أنه يمكن أن تنشأ الضغوط النفسية نتيجة شعور الفرد بأنه مرفوض، ومنتقد بصورة دائمة، وكذلك ليس معترفاً به وشعوره بأنه منعزل فالإنسان بحاجة لتقدير

الذات، لأنها تؤدي إلى خلق مشاعر إيجابية نحو ذاته، وتؤدي إلى الثقة بالنفس، وهذا يساعد على النجاح والتفوق (السيد عثمان، 2008).

7. **التوترات الاجتماعية:** في هذه الحالة ينشأ وضع غير متناسب، بين مقاصد، ورغبات الفرد الذاتية، ومقاصد الآخرين، وهذا الوضع غير المريح يتحول إلى صراعات. وقد تنشأ الضغوط من المطالب الاجتماعية المنحرفة، حيث يتوقع الأهل من أبنائهم الحصول على أرفع النقط، لأن نجاح الابن دليل على عبقرية الوالد (أسعد، 1994).

8. **العزلة الاجتماعية:** العزلة الاجتماعية تعني: سوء التكيف الذي يتولد لدى الفرد، بسبب عدم انتمائه إلى الجماعة، ومن ثم يشعر أنه وحيد، ومنفصل عن مجتمعه، وعن عالمه (السيد عثمان، 2001). حيث أوضحت بعض الدراسات أن بعض الناس يحاولون تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي، ويميلون إلى العزلة الاجتماعية نتيجة لإحساسهم بعدم المشاركة، أو الانتماء إلى أفراد المجتمع (القيروتي وآخرون، 1995) (مظلوم، 2002) وقد يؤدي بهم إلى الانزواء، والانسحاب من النشاطات الاجتماعية، والتي تعد مفيدة ومسلية، وهذا ما يزيد من حدة حالة الضغط على المدى البعيد.

9. **القلق المزمن:** يعد القلق مصدراً داخلياً من مصادر الضغوط النفسية، ويوجد ترابط بين القلق المزمن من جهة، والضغوط ومتغيرات الصحة النفسية من جهة أخرى، ولهذا السبب يجب ألا يغيب هذا العامل (القلق) عن البحث، عند قياس الضغوط النفسية المزمنة. ويرى (Schoenpflug 1982،) (Schlotz, et al, 2003) أن وجود الضغوط النفسية بحد ذاته مثير للقلق، وقد يسبب القلق عدم التغلب على الضغوط ويؤدي إلى نتائج سلبية، وفي هذه الحالة يكون القلق مقوياً للضغوط النفسية.

. أهمية المساندة الاجتماعية:

لاشك أن للمساندة الاجتماعية، أهمية كبيرة جداً في حياة الإنسان، لأنها تساعد في تكيف الإنسان مع ذاته وتسهم في مساندة الفرد معنوياً من خلال إدارته للضغوط التي يواجهها وإدراكه لحقوقه، وواجباته، أمام قضايا المجتمع والأفراد الذين يدعمونه، وهذا يزيد في تنمية ثقة الفرد بذاته، وقدرته وبدوره الاجتماعي (عبد اللطيف، 2007) وتكمن أهميته المساندة الاجتماعية، في حياة كل فرد كونه من الأساليب التي تساعد في التخلص من الضغوط النفسية، والاجتماعية، التي يواجهها أو التخفيف من حدتها (Rutter, 1990)

تعد المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي، والاجتماعي الفعال، الذي يحتاجه الإنسان حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية، ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة، وأساليب مواجهتها وتعامل الفرد مع هذه الأحداث، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، وخفض مستوى المعاناة الناتجة، عن شدة الأحداث الضاغطة (علي، 2000)

مصادر المساندة الاجتماعية:

تتعدد مصادر الدعم الاجتماعي، التي هي عبارة عن تدخل الأفراد المحيطين بالفرد لتقديم المساعدة له، وإعطائه تغذية راجعة حول صواب أو خطأ أعماله، فالمشكلة الاجتماعية للفرد، يمكن أن تقدم له مساندة تساعد على التوافق مع متطلبات حياته، ومحيطه، كما أنها تساعد في تقديم معلومات حول سلوكياته، مما يمثل له تغذية راجعة مناسبة حول سلوكه، وكذلك تزويده بمعلومات عامة، قد يحتاجها الفرد عندما يستجد لديه أي طارئ، أو موقف شدة (حداد، 1989) ومن أهم مصادر الدعم الاجتماعي:

1- الأسرة:

وتعد الخلية الأولى، التي يتكون منها المجتمع، وتتحقق رغبات الطفل، وهي تشكل العامل الأساسي في صحة الفرد النفسية، والتكيف السليم حيث يستمد الفرد منها معاييرها التربوية، والأخلاقية، والاجتماعية، من خلال طريقة الرعاية التي يتلقاها خلال المرحلة الأولى في حياته حيث إن هذه الفترة تشكل الركن الأساسي في تكوين الصحة النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والتربوية، لذا تعد الأسرة الجماعة المرجعية الأولى، التي يستمد الفرد منها قيمه، ومعاييرها، الأخلاقية، والاجتماعية، والتربوية وطريقة تصديه للحياة وهي التي توفر الأمان وتحمل المسؤوليات عن طريقة التربية في الأسرة، وهذا قد يختلف من أسرة، إلى أخرى، ومن مجتمع، إلى آخر، لذا يؤثر المناخ الأسري، على شخصية الأبناء، وصحتهم النفسية، وهذا يمثل بحد ذاته، دعماً حقيقياً للفرد كونه يسعى بعد تأثره بذلك المناخ في تدعيم إيجابياته، والتخلص من سلبياته، قدر المستطاع.

إن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة، يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات التي منها، ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة الضغوط النفسية، والمواقف السيئة، التي يتعرض لها الفرد، مما قد يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية، (فايد، 1998).

تلعب الأسرة دوراً هاماً في المساندة الاجتماعية، من خلال ماتقدم من دعم مادي، ومعنوي، وأخلاقي وتربوي، وهذا يتوقف إلى حد كبير على عدة أمور أهمها ثقافة الوالدين، وطبيعة المناخ الأسري، وثقافة البيئة المحيطة والضغوط التي تواجهها الأسرة. طريقة التصدي لها.

2- الأصدقاء والدعم الاجتماعي:

إن لكل فرد منا في المجتمع الكثير من العلاقات الاجتماعية، ومعروف أن لجماعة الأقران، دوراً هاماً في بناء الشخصية، ويرى (Bruno) أن جماعة الرفاق تسهم في بناء شخصية الفرد، بدرجة لا تقل إلى حد ما عن دور الأسرة في ذلك كما تؤثر جماعة الرفاق في تنمية جوانب الطموح المهنية، والتعليمية، لدى الفرد من ناحية أخرى (عبد اللطيف، 2006).

3- مؤسسات المجتمع والدعم الاجتماعي:

لاشك أن للمجتمع عبر مؤسسته الحكومية، وغير الحكومية، له الدور الكبير في تقديم المساندة الاجتماعية، بجميع أشكالها، سواء أكانت مادية، أم معنوية، وقد تكون بصورة أكبر مما تقدمه الأسرة، والأصدقاء، نظراً للقوة الاجتماعية، والاقتصادية، التي يتمتع بها، حيث يمكن للمؤسسات الحكومية، والأهلية، أن تقدم المساندة الاجتماعية لأفراد المجتمع، من خلال:

- ✓ تأمين الشروط الملائمة لتأهيلهم اجتماعياً ومهنياً.
- ✓ التفاعل بين الأفراد.
- ✓ تقبل الآخر.

إن إحساس الفرد بدعم وتأييد سلوكه ومشاعره، وقدراته، من قبل مؤسسات المجتمع، يولد لديه الإحساس بالاستقرار، وعدم الشعور بالقلق أو التوتر، أو الخوف، الأمر الذي يشير إلى طبيعة العلاقة الوطيدة بين المساندة الاجتماعية، وسمات الشخصية لدى الفرد. (عبد اللطيف، 2007)

كما تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي، والحماية من تأثير الضغوطات، بحيث تشكل دعماً واقياً من الانحرافات والعزلة؛ مما تجعله يعيش مطمئناً، هادئ النفس، كما تساعد على أن يكون شخصاً

فعالاً في المجتمع؛ لينال تقديره وإعجابه واحترامه؛ لأننا اليوم نعيش في عصر يتميز بتغيرات: ثقافية، اجتماعية، اقتصادية، وسياسية متباينة، أدت إلى تغير أساليب التوافق والرضا عن الحياة (السميري، 2010).

الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية:

إن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثوق فيهم لها أهمية رئيسة في مواجهة أحداث الحياة الهامة إذ إنها تخفض، أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة (James. & Geraldine. 1991) كما أن مجرد إدراك الفرد أنه يستطيع الركون إلى شخص ما للمساعدة، فإن هذا من شأنه يخفض من حدة الضغوط الواقعة عليه (Sarason & Sarason, 1986)، لذا تعد المساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع هذه الضغوط على الأفراد، والتي تساعده على التكيف مع الخبرة المؤلمة، وعلى الآثار المترتبة عليها، لأن الفرد من خلال المساندة الاجتماعية يتلقى مشاعر الدفء، والود، والمحبة، من الأشخاص المقربين منه، حيث يساعده في التغلب على أزماته وشدائده، ومصائبه، وهذا يتوقف على عمق المساندة واعتقاد الفرد بكفايتها، كما أن المساندة المادية، والتي تتمثل في تقديم العون المادي، للشخص الذي يعاني من خبرة مؤلمة، لاسيما وأنه بعد هذه الخبرة غالباً ما يتدهور الدخل ويخرج بدون شيء (Iopata, 1993)

لاشك أن هنالك دوراً هاماً للمساندة الاجتماعية، في التخفيف من حدة الضغوط النفسية، لأن الإنسان عندما يتعرض لأحداث ضاغطة، قد يلجأ إلى الدعم الاجتماعي، حيث تكمن أهمية الدعم الاجتماعي، في حياة كل فرد كونه من الأساليب التي تساعده في التخلص من الضغوط النفسية، والاجتماعية، التي يواجهها، أو التخفيف من حدتها (Rutter, 1990) ومن جهة ثانية، فإن للدعم الاجتماعي أثراً واضحاً في سعادة الفرد، كونه يسهم في التخفيف من حدة الضغوط، التي يواجهها حينما تكون مرتفعة (Turnor & Marino 1994).

الدراسات السابقة:

1. دراسة: دسوقي، روية (1996) بعنوان النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات محافظة الشرقية بمصر. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة السببية بين المساندة الاجتماعية، وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، ومعرفة الفرق بين مرتفعي، ومنخفضي الصحة النفسية بين المطلقات في إدراكهن للمساندة الاجتماعية، من قبل الأسرة والأصدقاء، حيث تكونت عينة البحث من (40) امرأة مطلقة، وتتراوح أعمارهن بين (25-40) سنة، وتم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصحة النفسية. خلصت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمساندة الأسرة، والأصدقاء على الصحة النفسية للمرأة المطلقة، وكذلك وجود علاقة سالبة بين ضغوط الحياة، والصحة النفسية للمطلقات، ووجود فروق دالة بين المطلقات مرتفعي الصحة النفسية، ومنخفضي الصحة النفسية على بعد المساندة الاجتماعية.

2. دراسة مخيمر، عماد (1997) بعنوان: المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة، وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، وهدفت الدراسة إلى معرفة دور كل من المساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية في الوقاية من أثر الضغوط النفسية عند طلبة السنة الثالثة، والرابعة بكليات العلوم والتربية بجامعة الزقازيق، وتكونت عينة الدراسة من (171) طالباً، وطالبة، واستخدم مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الحياة الضاغطة، ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق بين الإناث والذكور حيث

كانت الإناث أكثر سعياً للحصول على المساندة، والدعم من الآخرين في مواقف الشدة، وافتقاد الفرد للمساندة الاجتماعية والصلابة، أو كليهما يزيد من تعرضه للضغط وقد يصبح مكتئباً.

3 . دراسة فايد، حسين (1998) بعنوان: الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية حيث هدفت إلى فحص التأثير السلبي للضغط على الصحة النفسية، ومعرفة التأثير الإيجابي للمساندة في خفض كل من الضغوط، والأعراض الاكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط، وقد بلغت عينة الدراسة (243) من خريجي جامعة الزقازيق أعمارهم ما بين (24-25)، واستخدمت أدوات البحث التالية: مقياس الأحداث الضاغطة، استبيان المساندة الاجتماعية، ومقياس الاكتئاب. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي، ومرتفعي الضغوط في الأعراض الاكتئابية لصالح مرتفعي الضغوط، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي، ومرتفعي المساندة الاجتماعية، في الاكتئاب لصالح منخفضي المساندة الاجتماعية.

4 . دراسة علي، علي (2000) بعنوان: المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية بمصر، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية، والعاطفية، خاصة من الأسرة، والرفاق، في تخفيف تأثير الصراعات النفسية، التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم ومقارنتهم بالطلاب المقيمين في المدينة الجامعية، وتكونت عينة البحث من مجموعتين: الأولى مجموعة تجريبية من (50) طالباً مقيمين في المدينة الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية، الكاملة من أسرهم وتراوح أعمارهم ما بين (18-25) سنة

والمجموعة الضابطة من (50) طالباً مقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة، من أسرهم ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المستوى العمري، والاقتصادي، والاجتماعي، والتعليمي.

تم استخدام أدوات البحث التالية:

1- استبيان المساندة الاجتماعية.

2- استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

3- مقياس التوافق مع الحياة الاجتماعية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الضابطة في التعامل الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، والتوافق مع الحياة الاجتماعية.

5 . دراسة مريم، رجاء (2001) بعنوان: الإستراتيجية التي يستخدمها الطلبة مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. هدفت الدراسة إلى تحديد الاستراتيجيات التي للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم وتكونت عينة البحث من (270) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، وبينت الدراسة ميل الطلبة إلى استخدام الاستراتيجيات الإقدامية، أكثر من ميلهم إلى الاستراتيجيات الإحجامية، ودلت على وجود فروق ذات دلالة بين الذكور، والإناث في استخدام إستراتيجية البحث عن البديلة لصالح الذكور، واستراتيجيه التنفيس الانفعالي لصالح الإناث.

6 . دراسة الصبان، عبير (2003) بعنوان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات، العاملات في مدينتي مكة المكرمة، وجدة. حيث هدفت

الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين المساندة الاجتماعية، والضغط النفسية، والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات، ومعرفة الفروق في المساندة الاجتماعية، والضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية، وبلغت عينة الدراسة (400) امرأة، وتراوحت أعمارهن ما بين (30-45) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية، والضغط النفسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية، والاضطرابات السيكوسوماتية.

الدراسات الأجنبية:

1 . دراسة: (ckroott 1992) Social support in Academic programs and Family

sex Differences and Role conflicts for Graduate students، Environments المساندة الاجتماعية في البرامج الأكاديمية، ومحيط الأسرة، وعلاقتها باختلافات الجنس، وصراعات الوظيفة لدى الطلاب المتخرجين من الجامعة. هدفت الدراسة إلى تحديد أنماط المساندة الاجتماعية المفيدة في مساعدة الطلاب المتخرجين، لمقاومة الضغوط التي يتعرضون لها، وتحديد الاختلافات في المساندة الاجتماعية حسب متغير الجنس بالنسبة للضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (166) طالباً متخرجاً من عدة جامعات أمريكية وتم استخدام برنامج دعم المتخرجين Graduate program support ومقياس أعراض الضغوط النفسية وخلصت الدراسة إلى أن المستجيبات من النساء، كان لديهن ضيق أكثر وتعرضا أكثر للضغط من الذكور، ومسانده أقل من البيئة الأسرية، وأن للمساندة تأثيراً في تخفيف الضغط وكذلك دوراً في تحقيق التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والأسرية.

2. دراسة (Yohhuey1995) Effects of social support on Adjustment of Chinese students in Japan

المساندة الاجتماعية على التوافق لدى مجموعة من الطلبة الصينيين في اليابان، حيث هدفت الدراسة إلى اختبار التأثيرات على التوافق لثلاثة أبعاد من المساندة الاجتماعية (المطلوبة، والمحسوسة، والواقعية)، والاختلافات بين هذه الأبعاد وتكونت عينة البحث (92) طالباً صينياً في اليابان في قسم علم النفس، وتكونت الأداة من استبيانات تصنيف مقياس المساندة الاجتماعية، وبنود لقياس التوافق، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين المساندة المطلوبة، والتوافق، وان للمساندة المحسوسة تأثيراً إيجابياً على أن التوافق لدى جميع الطلاب.

3. دراسة (Kovalic 2004) Need for، Stress Experienced By Women Doctoral students

support and Occupatiol sex typing بعنوان: الضغط النفسي الذي تتعرض له النساء، اللواتي يدرسن من أجل الحصول على الدكتوراه، والحاجة إلى المساندة الاجتماعية. وهدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية، والعاطفية التي تعاني منها النساء، من طلبة الدكتوراه وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (377) سيدة، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي وأظهرت النتائج إلى أن النساء بحاجة إلى المساندة الاجتماعية.

4. دراسة (Wilson et al 2006) Pelious orientation and social support on Health –

promoting Behaviors pf African American College students بعنوان: دور التوجيه الديني، والمساندة الاجتماعية في سلوكيات تطوير الصحة، لدى الطلاب الجامعة. هدفت الدراسة معرفة دور التوجيه الديني، والمساندة الاجتماعية في سلوكيات تطوير الصحة، لدى طلاب الجامعة الأمريكيين من أصول إفريقية، وبلغت العينة (211) من الطلاب الزنوج في الجامعة، وتم استخدام الملاحظة وجمع المعلومات (MANOVA 4+)، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين كانوا لديهم مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية، حصلوا على محصلات مرتفعة جداً فيما يتعلق

بسلوكيات تطوير الصحة، في مجالات التنمية الروحية، والعلاقات الإنسانية مع الآخرين، وكذلك لديهم اتجاهات مؤيدة دينياً كانوا أكثر احتمالاً بتطوير الصحة بالمقارنة مع الطلاب المناهضة.

مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

حظيت الضغوط النفسية باهتمام الدارسين، فتتعدت تلك الدراسات، حيث كان بعضها عبارة عن حصر للضغوط النفسية، وثمة دراسات تناولت الضغوط النفسية، وعلاقتها بالمتغيرات النفسية، والمؤشرات الجسمية، والصحة العقلية، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، والعلاقات مع الآخرين، ورغم كثرة هذه الدراسات، لكننا لا نجد دراسة تناولت موضوع الضغوط النفسية المزمنة، والمساندة الاجتماعية، على أهمية هذا الموضوع في الصحة النفسية، لذا فهذه الدراسة سوف تركز على الضغوط النفسية المزمنة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية.

. **إجراءات البحث:** تم استخدام استبانة لقياس المساندة الاجتماعية، من إعداد الباحثة حياة النابلسي، وهي تقيس المساندة الاجتماعية وتتضمن (45) عبارة، وليس هناك وقت محدد لتطبيق المقياس، ويمكن تطبيقه بشكل فردي، أو جماعي، وتتم الإجابة على عبارات المقياس باختيار بديل واحد من عدة بدائل للإجابة والمقياس مرفق بمفتاح تصحيح خاص.

وبالنسبة لمقياس الضغوط النفسية فهو اختبار ترير للضغوط النفسية المزمنة، (Trier Test for Measuring Chronic Psychological Stress من تقنين (الذياب، 2009) وتكونت الصورة المختصرة للمقياس من (11) عبارة تمثل: الضغوط النفسية المزمنة، وتتم الإجابة على المقياس من البدائل التالية (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتصحح ب (4،3،2،1،0).

الدراسة السيكمترية لأدوات البحث:

الصدق:

1 - **الصدق بدلالة المجموعات المتميزة:** وهو يعتمد فرضية أن الاختبار كي يكون صادقاً يجب أن يكون له القدرة على التمييز الدقيق بين المجموعتين المتعارضتين (المجموعة الأعلى والأدنى في الاختبار)، ولذلك تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية، مؤلفة من (30) طالباً وطالبة من طلبة السنة الرابعة. ثم حسبت درجاتهم على أدوات الدراسة، ومن ثم حسبت الفروق بين درجات الربع الأول ودرجات الربع الثالث، وفق اختبار ستيوديننت (ت)، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

الجدول (2) الفروق بين المجموعتين الطرفيتين

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت النظرية | ت المحسوبة | |
|---------------|-------------|-----------|------------|---------------------|
| 0.01 | 17 | 2.898 | 13.368- | المساندة الاجتماعية |
| 0.01 | 17 | 2.920 | 11.563- | الضغوط |

ويتبين من الجدول السابق أن الفروق دالة بالنسبة لكل الأدوات المستخدمة في البحث، وهذا يشير إلى أن الأدوات صادقة ولبنودها القدرة التمييزية لقياس ما وضعت من أجله.

الصدق الذاتي: وهو يعادل الجذر التربيعي لمعامل الثبات (عبد الرحمن، 1998).

الجدول (3) الصدق الذاتي لأدوات البحث

| الصدق الذاتي | المساندة الاجتماعية (الكلية) | الأسرة | الأصدقاء | المجتمع | الضغوط |
|--------------|------------------------------|--------|----------|---------|--------|
| 0.923 | 0.965 | 0.779 | 0.890 | 0.934 | |

صدق التجانس الداخلي: ويمكن حساب الصدق العملي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل فقرة، وبين المجموع الكلي للمقياس (عباس وآخرون، 2007) والجدول التالي توضح نتائج الصدق العملي:

1. مقياس المساندة:

الجدول (4) ارتباط العبارة مع المجموع للمساندة الاجتماعية

| المساندة الاجتماعية | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|---------|----|--------------|---------|----|--------------|---------|----|--------------|---------|
| م | معامل بيرسون | الدلالة | م | معامل بيرسون | الدلالة | م | معامل بيرسون | الدلالة | م | معامل بيرسون | الدلالة |
| 1 | 0.309 | 0.01 | 13 | 0.670 | 0.01 | 25 | 0.621 | 0.01 | 37 | 0.411 | 0.01 |
| 2 | 0.564 | 0.01 | 14 | 0.398 | 0.01 | 26 | 0.681 | 0.01 | 38 | 0.473 | 0.01 |
| 3 | 0.368 | 0.01 | 15 | 0.593 | 0.01 | 27 | 0.218 | 0.05 | 39 | 0.304 | 0.01 |
| 4 | 0.549 | 0.01 | 16 | 0.633 | 0.01 | 28 | 0.565 | 0.01 | 40 | 0.528 | 0.01 |
| 5 | 0.589 | 0.01 | 17 | 0.628 | 0.01 | 29 | 0.417 | 0.01 | 41 | 0.504 | 0.01 |
| 6 | 0.657 | 0.01 | 18 | 0.185 | 0.05 | 30 | 0.343 | 0.01 | 42 | 0.583 | 0.01 |
| 7 | 0.537 | 0.01 | 19 | 0.204 | 0.01 | 31 | 0.454 | 0.01 | 43 | 0.375 | 0.01 |
| 8 | 0.479 | 0.01 | 20 | 0.437 | 0.01 | 32 | 0.508 | 0.01 | 44 | 0.546 | 0.01 |
| 9 | 0.447 | 0.01 | 21 | 0.433 | 0.01 | 33 | 0.433 | 0.01 | 45 | 0.529 | 0.01 |
| 10 | 0.527 | 0.01 | 22 | 0.261 | 0.05 | 34 | 0.457 | 0.01 | | | |
| 11 | 0.479 | 0.01 | 23 | 0.431 | 0.01 | 35 | 0.403 | 0.01 | | | |
| 12 | 0.688 | 0.01 | 24 | 0.381 | 0.01 | 36 | 0.529 | 0.01 | | | |

ويلاحظ من الجدول السابق بأن معاملات الارتباط بين العبارات، والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.185-0.688) ومعظمها دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا مؤشر على تماسك فقرات المقياس على التمييز بين أداء أفراد عينة البحث في المقياس.

2. الضغوط النفسية المزمنة:

الجدول (5) نتائج الاتساق الداخلي لقائمة الضغوط النفسية المزمنة

| البند | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| الارتباط | 0.593 | 0.480 | 0.437 | 0.681 | 0.433 | 0.457 | 0.529 | 0.411 | 0.529 | 0.490 | 0.587 |
| الدلالة | 0.01 | 0.01 | 0.05 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 |

ويلاحظ من الجدول السابق بأن معاملات الارتباط بين عبارات الضغوط النفسية المزمنة والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.411 - 0.681) ومعظمها دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا مؤشر على أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق مقبولة، مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً لأبعاد الاختبار.

الثبات: أما بالنسبة لثبات أدوات الدراسة فقد تم حسابه وفق:

1. **ثبات بالإعادة:** وهو تطبيق المقياس نفسه مرتين على العينة نفسها وبفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع، على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية مؤلفة من 30 طالباً وطالبة من طلبة السنة الرابعة قسم النفس.

الجدول (6) يبين نتائج الثبات الخاصة بأدوات الدراسة

| البند | الأسرة | الأصدقاء | المجتمع | الضغوط | الكلية |
|-----------------|--------|----------|---------|--------|--------|
| الثبات بالإعادة | 0.933 | 0.607 | 0.793 | 0.874 | 0.752 |
| العينة | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| عدد العبارات | 45 | 45 | 45 | 11 | 45 |

وتشير النتائج السابقة إلى تمتع أدوات الدراسة بدرجة عالية من الصدق، وبمستوى مقبول من الثبات، وبالتالي يمكن الوثوق بتطبيقها على البيئة السورية.

ثانياً: المعالجة الإحصائية:

1. **الفرضية الأولى:** توجد علاقة ارتباطية بين الأداء على مقياس الضغوط النفسية، والأداء المساندة الاجتماعية (الأسرة . الأصدقاء . المجتمع).

الجدول (7) العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المزمنة والمساندة الاجتماعية

| الضغوط | المجتمع | الأصدقاء | الأسرة | معامل بيرسون | الضغوط |
|--------|---------|----------|----------|---------------|--------|
| 1 | .121 | .415(**) | .479(**) | | |
| 0.00 | .087 | .000 | .000 | مستوى الدلالة | |
| 200 | 200 | 200 | 200 | العينة | |

ويتبين من الجدول السابق ما يلي: وجود ارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01) بين الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة وكذلك من الأصدقاء، أما بين الضغوط والمساندة المقدمة من المجتمع فهي غير دالة، وهذا قد يكون بسبب أن الطالب في هذه المرحلة يعتمد بشكل كبير على الأسرة في تلبية حاجاته بالمساندة، ويبدأ في

إقامة العلاقات مع الأصدقاء لتقديم المساندة، وخاصة في مرحلة المراهقة أي أن المساندة الاجتماعية قد تختلف عند الفرد حسب المراحل العمرية التي يمر بها، أما عن عدم وجود ارتباط مع المجتمع قد تكون لأن الطالب لم يندمج في المجتمع بحيث يلبي حاجات الفرد خاصة، إذا كان في هذه المرحلة لا ينتج من الناحية المادية ومازال يعتمد على الأسرة، ولم يصل مرحلة الاستقلال عن الأسرة لكنه يقيم علاقات اجتماعية مع الأصدقاء.

الفرضية الثانية: عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور، والإناث بالمساندة المقدمة من المجتمع.

الجدول (8) يبين المتوسطات والانحراف المعياري والفروق في المتغيرات تبعا لمتغير الجنس

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | t | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | ذكر 1 أنثى 2 | |
|---------------|-------------|--------|-------------------|----------|--------|-----------------|----------|
| .000 | 198 | -7.006 | 25.11283 | 137.6500 | 100 | 1.00 | الأسرة |
| | | | 24.92507 | 162.4400 | 100 | 2.00 | |
| .000 | 198 | -5.587 | 17.73462 | 153.7800 | 100 | 1.00 | الأصدقاء |
| | | | 13.04497 | 141.4800 | 100 | 2.00 | |
| .194 | 198 | -1.302 | 29.09678 | 120.0600 | 100 | 1.00 | المجتمع |
| | | | 28.23645 | 125.3400 | 100 | 2.00 | |
| .000 | 198 | - | 2.18524 | 27.8500 | 100 | 1.00 | الضغوط |
| | | | 2.18524 | 32.8500 | 100 | 2.00 | |

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث بالمساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة لصالح الإناث. قد يكون هذا بسبب طبيعة المجتمع العربي، الذي ينظر إلى الأنثى بقلق، وخوف عليها لذا يقدم لها الرعاية بشكل أكبر من الذكر.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث بالمساندة المقدمة من الأصدقاء لصالح الذكور، لما يتمتع به الذكور من حرية في إقامة علاقات مع الأصدقاء، والبقاء خارج البيت، ويسمح لهم بالمشاركة بالنشاطات الاجتماعية.

أما عن المساندة المقدمة من المجتمع فنلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث. وربما السبب في أن أساليب التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع العربي لم تعد تميز في التعامل بين الذكور والإناث.

أما بالنسبة للضغوط النفسية نلاحظ في الجدول السابق: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في متغير الضغوط النفسية المزمدة لصالح الإناث، ويمكن تفسير المستوى المرتفع للضغوط عند الطالبات، أكثر من الطلبة للأعباء الكثيرة الملقاة على كاهلهم في المنزل، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها النساء في البيئة العربية، نظراً للمتطلبات الاجتماعية المفروضة على الأنثى في المجتمعات العربية، تجعلها أكثر عرضه للضغوط عموماً، مقارنة بالرجال الذين يتمتعون بمساحة من الحرية أكبر، يمكن أن تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بصورة أفضل

الجدول (9) يبين المتوسطات والانحراف المعياري الفروق في المتغيرات تبعا لمتغير السنة

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | T | الانحراف المعياري | المتوسط | العينة | الأولى 1 رابعة 2 | |
|---------------|-------------|---------|-------------------|----------|--------|---------------------|----------|
| .000 | 198 | 7.749 | 22.48520 | 163.4600 | 100 | 1.00 | الأسرة |
| | | | 26.32764 | 136.6300 | 100 | 2.00 | |
| .704 | 198 | -.380 | 19.48083 | 147.1800 | 100 | 1.00 | الأصدقاء |
| | | | 13.46051 | 148.0800 | 100 | 2.00 | |
| .000 | 198 | -13.761 | 25.46539 | 102.6700 | 100 | 1.00 | المجتمع |
| | | | 14.10699 | 142.7300 | 100 | 2.00 | |
| 0.05 | 198 | 2.45 | 3.33491 | .360063 | 100 | 1.00 | الضغوط |
| | | | 3.32490 | .340025 | 100 | 2.00 | |

وبالرجوع إلى الجداول السابقة نلاحظ ما يلي:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى، والرابعة في المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة لصالح طلبة السنة الأولى، لاشك أن هذا قد يكون بسبب أن الأسرة في المجتمعات العربية تقوم بدعم أبنائها الذين انتقلوا إلى المرحلة الجامعية الجديدة، بعد جهد كبير في المرحلة الثانوية لذا تؤمن متطلباتهم، وتقدم لهم العون والمساعدة للتكيف مع المرحلة الجديدة، للوصول إلى مستقبل يحقق السعادة للأباء والأبناء، وقد يكون طلاب السنة الرابعة أكثر قدرة على الاندماج في المجتمع، ويبدأ العمل في المجتمع وينتج والاعتماد على النفس.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى، والرابعة في المساندة الاجتماعية المقدمة من الأصدقاء، قد يكون السبب أنهم في نهاية مرحلة المراهقة (سنة أولى) وبداية الدخول في سن الرشد (سنة رابعة) حيث يكون للعلاقات الاجتماعية والانتماء للجماعة دوراً هاماً في كلتا المرحلتين .
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى، والرابعة في المساندة الاجتماعية المقدمة من المجتمع لصالح طلبة السنة الرابعة، قد يكون هذا بسبب أن طلاب السنة الرابعة، يبدأ اندماجهم في المجتمع عن طريق التدريب الميداني في المدارس، واحتكاكهم بجو العمل الجديد، إضافة إلى أن الكثير منهم يقوم بممارسة مهنة التعليم، أو قد يكون يمارس أكثر من مهنة، ويبدأ مرحلة الإنتاج المادي والاعتماد على الذات في تأمين حاجاته، والشعور بأهميته كشخص منتج في المجتمع، وله دور اجتماعي يستفيد منه الآخرون في بناء المجتمع.
- 4- وجود فروق بين طلبة السنة الأولى، والرابعة في متغير الضغوط لصالح طلبة السنة الأولى، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة السنة الأولى يخبرون حياة جديدة، وأصدقاء جدد، وأسلوباً تدريسياً جديداً، ومنهاجاً تدريسياً مختلفاً عن المرحلة السابقة يتطلب منهم الجهد الكبير، مما يولد لديهم خوفاً وقلقاً من عدم القدرة على التكيف مع هذه الحياة، مما يجعلهم يشعرون بالضغط، أكثر من طلبة السنة الرابعة الذين تكيفوا مع الحياة الجامعية الجديدة بصورة أفضل.

الاستنتاجات والتوصيات:

- زيادة المعلومات النظرية، والعملية، والنفسية، التي تقدم لأبناء المجتمع في الإعلام، بحيث تساعدهم في التعرف على المساندة الاجتماعية، والضغوط النفسية، التي يتعرضون لها واختيار الأسلوب المناسب في مواجهتها والتخفيف من أثارها.
- الاهتمام بالضغوط النفسية، والمساندة الاجتماعية، والتربوية، وخاصةً في المرحلة الثانوية والجامعية كونها ظاهرة نفسية شأنها شأن الظواهر النفسية الأخرى.
- إقامة دورات وبرامج تدريبية، من أجل تنمية إدارة الضغوط النفسية، والاستفادة من الجانب الإرشادي في المساندة الاجتماعية.

المراجع:

1. أبو سريع، أسامه الصداقة من منظور علم النفس، سلسلة عالم المعرفة، العدد(179) الكويت (1993) 205.
2. الأحمد أمل، مريم رجاء، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (2009)، 10 (1)، 13-37.
3. أسعد ميخائيل، علم الاضطرابات السلوكية. بيروت، دار الجيل،(1994) 512.
4. التل سعيد، أبو زينة فريد كامل، الشايب عبد الحافظ، عبابنة عماد، النعيمي محمد عبد العال، مناهج البحث العلمي: الإحصاء في البحث العلمي. ط (2)، عمان، دار المسيرة،(2007)392.
5. حداد، عفاف، دور الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء في تحقيق الحاجات النفسية والاجتماعية: تطبيقات إرشادية، *مجلة بحوث جامعة حلب، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية عدد (14)*، (1989) 175-196.
6. حسين، فايد، الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية، *مجلة (8) العدد (2) القاهرة: رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين المصرية(رانم) (1998) 153-192.*
7. الذياب حكيمات أحمد، اختبار ترير لقياس الضغوط النفسية المزمنة، وتقنيته في الجمهورية العربية السورية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق،(2009) 334.
8. راوية دسوقي، النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. *مجلة علم النفس. العدد (039) السنة (10). القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب (1996) 44-59.*
9. الربيعه، فهد بن عبد الله الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر (1997) العدد(43) السنة (11) 30-49.*
10. السميري، نجاح، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة *مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلة العلوم الإنسانية، (2010) 24(8)، 2151-2186.*
11. السيد عثمان فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة، دار الفكر العربي(2008).
12. السيد عثمان فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية. الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي، (2001)246.
13. الشريف ليلي، أساليب مواجهة الضغط، وعلاقتها بنمطي الشخصي A.B لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية، دراسة ميدانية في مدينة دمشق. رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة دمشق، (2003)198.

14. الشقيرات، محمد عبد الرحمن، أبو عين، يوسف زايد، علاقة الدعم الاجتماعي بمفهوم الذات لدى المعوقين جسدياً، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، (2001) العدد (17) عدد (3) 59-88 سوريا.
15. الصبان، عبير محمد حسن، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، بحث غير منشور رسالة دكتور المملكة العربية السعودية، جدة (2003)، 413.
16. عباس وآخرون، مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان، الطبعة الاولى، دار المسيرة (2007) 430.
17. عبد اللطيف، آذر عباس. العلاقة بين الدعم الاجتماعي وبعض الحالات النفسية . الانفعالية لدى المعوقين حركياً (2006) (275).
18. علي، عبد السلام، علي، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب المقيمين مع أسراهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد (53) السنة (14) القاهرة الهيئة المصرية للكتاب، 2000، 6-22.
19. علي، عبد السلام، علي، المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. مجلة الدراسات النفسية. مجلد (7) عدد (2) القاهرة: رابطة الأخصائيين المصريين النفسيين المصرية (رانم) (1997) 201-232.
20. عماد، مخيمر، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد (7) العدد (17). القاهرة: الجمعية المصرية للدراسات النفسية. (1997) 103-138.
21. عبد الرحمن، سعد (1998) القياس النفسي النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، الطبعة الثالثة، 408.
22. مريم، رجاء، الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، جامعة دمشق، 2007، 145-172.
23. مظلوم، مصطفى علي رمضان، فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وأثره في توافق أطفالهن ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (2002) 1 (31)، يونيو، 101-151.
24. ملا طاهر، شوبو عبد الله، الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة (وفق متغير الجنس) مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، (2003) ع (1)، 28-59.
25. ملحم سامي، مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط (5)، عمان، دار المسيرة، (2007) 512.
26. النابلسي، حياة، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير، بحث غير منشور، جامعة دمشق، كلية التربية. (2009) 276.
27. KOVALIC, CAROLE . Stress Experienced By Women Doctoral students، Need for support and Occupatiol sex typing an inter a ctionol view journal Friday- October 22، 2004، 425- 463.

28. JAMES C. & GERALDINE Dsocial factors and psychopathology; stress. Social. Support. And coping processes. Annual review psychology. Vol (42) .(1991) 401-425).
29. LOPATA, A.H. Z.. The Support Systems Of American urban widows. In Margaret s. s. stroebe W & hansson. H(eds) hand book of bereavement. Cambridge university press. (1993) 23-43
30. CKRODT, et. Al, MALLIN Social support in academic programs and family environments; Journal of counseling and development. jul.Aug. 92,vol 10 issue 6 p716-723, (1992) 8.3 charts.
31. P. SCHULZ, W. SCHLOTZ und P. BECKER Trierer Inventar zum chronischen Stress, Hogrefe city: Goettingen. (2004) (64)
32. RUTTERS, M, Psychological Residence and protective mechanism Cambridge University press . (1990)
33. SARASON et al assessing social support . The social support Questionnaire . Journal of personality and social psychology . Vol(44) . NO(1) (1983) 127-139.
34. SARASON, L.G, SARASON, B.R.T. PIENCE G Rsocial support the search for theory – Journal of and Clinical psychology 1,(1990) 132-147.
35. TURNER, WILSON Relious Orientation and social support on health – promoting behaviors of African American college students, Journal of community psychology. Jun vol 34, issue 1, (2006) P.105-115, 11.
36. TURNOR & MAINO social support and social structure ; A descriptive epidemiology Journal of heath & social behavior. Vol, 55. (1994) 193-212.
37. WHEATON, B The nature of chronic stress. In B Gott lieb (Ed), Coping with chronic stress (pp7-47) New York: plenum. (1997):
38. YAHHUEY JOUEffects of social support on Adjustment of Chinese students in Japan the journal of social psychology volume 130 numero hs(1995), 261-274.