العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إب

د . طارق مكرد ناشر
أستاذ علم النفس المشارك – كلية التربية جامعة إب

ملخص :

سعت الدراسة الحالية إلى تعرف مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي والتحقق من طبيعة العلاقة بينهما وتعرف ما إذا كان الاختلاف في الجنس والتخصص العلمي يسهم في إحداث آثار متباينة في مستوى هذين المتغيرين عند الطلبة الدارسين في جامعة إب للعام الدراسي ٢٠٠٦- ٢٠٠٧م ، وذلك باستخدام عينة عشوائية عنقودية من (٣٢٠) طالباً وطالبة طبق على أفرادها مقياس (الأميري) للضغوط والصورة المقربة لمقياس بروسيدانو وهيلر لقياس إدراك الفرد لمدى ما تلبي علاقاته بأصدقائه حاجته إلى الدعم والمعلومات والتغذية الراجعة الاجتماعية ، ثم حللت البيانات باستخدام الاختبار التائي لـ (عينة ومجتمع) والاختبار التائي لـ (عينتين مستقلتين متساويتين من حيث العدد ومعامل ارتباط بيرسون) . وقد أسفر التحليل عن مستوى منخفض من الضغوط النفسية يتعرض له طلبة الجامعة يقابله مستوى عال من الدعم الاجتماعي الذي يحصلون عليه من الأصدقاء وكذلك أسفر عن عدم وجود علاقة بين هذين المتغيرين ، كما أسفر هذا التحليل الإحصائي – من جانب – عن وجود فرق ذي دلالة معنوية في مستوى هذين المتغيرين بين الطلاب والطالبات ولمصلحة الطلاب عند مستوى دلالة ٠,٠٥ فأقل ودرجة حرية (٣١٩) في حين أسفر – من جانب آخر – عن عدم وجود فرق ذي دلالة معنوية في مستوى هذين المتغيرين عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل ودرجة حرية (٣١٩) بين طلبة الجامعة يرجع إلى الاختلاف في التخصص (علمي ، إنشائي) ، وقد خلصت الدراسة إلى تقديم بعض التوصيات والمقترحات .

مشكلة الدراسة :-

من خلال خبرة الباحث في العمل التدريسي في كلية التربية بجامعة إب لمس بأن هنالك نوع من التبرم والضيق يبدو عند بعض الطلبة باستمرار يعزى من قبلهم إلى المعاناة من بعض

المشكلات كازدحام أو كثرة المقررات الدراسية في إطار الفصل الدراسي وعدم توفر الغرف الدراسية والتجهيزات الملائمة وازدحام وصعوبة المواصلات والسكن في المدينة ، صعوبة الامتحانات وعدم توفر الوقت والمناخ الملائم لمراجعة واستذكار الدروس في المنزل نتيجة للزواج المبكر وتحمل مسئولية الإنفاق والرعاية للأسر وكبر حجم الأسرة ... الخ ومما لا شك فيه بأن المعاناة من هذه المشكلات لفترات طويلة - إذا كانت موجودة فعلاً – سوف تؤدي إلى رفع مستوى الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة وسوف تؤثر سلباً في صحتهم النفسية وقدراتهم على التحصيل والإبداع ... وبالرغم من ذلك لا توفر حتى الآن – على حد علم الباحث – بيانات دقيقة عن حجم هذه المشكلة أو عن حجم ما يتلقاه هؤلاء الطلبة من دعم اجتماعي بالمقابل لتدبر هذه الضغوط والوقاية منها وتجنب الآثار السلبية المختلفة الناجمة عنها خصوصاً وأن الجامعة وحتى الآن أيضاً تفتقر إلى مركز إرشاد نفسي يختص بمساعدة الطلبة على تعلم المهارات التكيفية المناسبة للتعامل مع الضغوط أو المشكلات اليومية التي يواجهونها وفضلاً عن ذلك هناك تضارب في نتائج الدراسات السابقة فيما يختص بطبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي وهناك ندرة في الدراسات التي تعرضت لأثر كل من الجنس والتخصص العلمي في كلاً المتغيرين . لذا فقد ارتأى الباحث تعرف مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي وطبيعة العلاقة بينهما وتعرف ما إذا كان الاختلاف في الجنس والتخصص العلمي يسهم في أحداث أثار متباينة فيهما عند الطلبة الدارسين في جامعة إب وهو ما يشكل مشكلة الدراسة الحالية .

أهمية الدراسة :-

أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن طلبة الجامعات يواجهون ضغوطات متعددة أو يتعرضون لدرجات شديدة وغير عادية من الضغط النفسي وإن ذلك ربما يعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية التي يمرون بها وإلى ضغوط الحياة بصورة عامة إذ تبين من دراسة الإمارة سنة (١٩٩٥) ودراسة التكريتي سنة (١٩٩٧) أن طلبة الجامعة يتعرضون لعدد من مصادر الضغوط النفسية تراوحت ما بين ٢٧- ٤٠ مصدر للضغط النفسي ، وأنهم كذلك يعانون من ضغوط الحياة . كما تبين من دراسة كل من هيوارد وستون سنة (١٩٩٨م) أن طلبة إحدى الجامعات الإنجليزية يتعرضون لضغط نفسي شديد بسبب الامتحانات والقلق من المستقبل (دوكم ، ٢٠٠١) وعلاوة على ذلك هناك من الدلائل في الأدب السابق لهذا الموضوع ما يفيد بأن طلبة الجامعات اليمنية ليسوا بمنأى عن التعرض إلى هذا المستوى من الضغوط ، حيث تبين من نتائج

دراسة الأميري سنة (١٩٩٨) التي تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي عند طلبة جامعة تعز أن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية اجتماعية ودراسة وصحية واقتصادية وعاطفية شديدة ، كما تبين من نتائج دراسة الزبيدي سنة (١٩٩٨) أيضاً أن طلبة جامعة صنعاء يعانون من مشكلات أو مصادر ضغوط متعددة ذات صلة بالخطة الدراسية وأساليب التدريس ومعاملة المدرسين للطلبة ومحتوى المقررات الدراسية وسوء التخطيط في الجامعة وصعوبة فهم المقررات الدراسية والخوف من الفشل الدراسي والشعور بالملل والتعب من طول فترة المحاضرات والخوف من المستقبل (دوكم ، ٢٠٠١) .

وبالتالي فإن احتمال أن يكون طلبة جامعة إب عرضة لضغوط نفسية متعددة تؤثر سلباً على صحتهم النفسية وقدرتهم على التحصيل والإبداع ومجمل تكيفهم يصبح احتمالاً وارداً خاصة وأن الدراسات السابقة أظهرت بأن تعرض الفرد لدرجات حادة من الضغط النفسي ولفترات طويلة يؤدي إلى إصابته بعدد من الاضطرابات مثل : انخفاض القدرة على التركيز والانتباه ، ضعف قوة الملاحظة ، عدم القدرة على التقييم بدقة ، عدم القدرة على التخطيط لأي هدف ، اضطراب التفكير ، إنتاج أفكار مشوشة ، التوتر العصبي ، بطء الأداء ، تزايد أخطاء العمل ، الشعور بالعجز والضيق والإحباط والملل والإرهاق ، تعاطي المخدرات والمشروبات ، الاكتئاب ، الانطواء ، القلق ، أمراض القلق ، الأرق ، الصداع المزمن ، ازدياد التوتر العضلي ، صعوبات التنفس والحساسية الشديدة ، (أبو مغلي ، ١٩٨٧م ، رمضان ، ١٩٩١ ، الأميري ، ٢٠٠١ حنامله ، ٢٠٠٢م العتيبي ، ٢٠٠٣) ومن جانب آخر فإن الأدب السابق ذا الصلة يتضمن إشارات أو دلائل تفيد بأن الدعم والمساندة التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع المصادر المتوفرة في بيئته الاجتماعية أو ما يعرف (بالدعم الاجتماعي) يحدد إلى درجة كبيرة مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها ويساعده على التخفيف من آثارها بل أنه يعمل على وقايته منها وتجنبها ، إذ تبين من خلال دراسات عديدة أن الدعم الاجتماعي يعمل على تدعيم الكفاية الذاتية وتحمل الضغوط وتحقيق التكيف الدراسي والاجتماعي عند الطلبة (Newby & Schlebusch , 1997 , yang & Clum,1994) ويقلل من قابلية الفرد للمشاكل الجسدية والانفعالية تحت ظروف الضغط الشديد (ملكوش ويحيى ، ١٩٩٥) ويرتبط بعلاقة إنجابية ودالة مع الإنجاز الأكاديمي (Lee, smith,perry& Skahille , 2000) وكذلك مع قدرة الطلاب على مواصلة الدراسة Smylie ,1999

(حبشي ، ١٩٩١) وأنه ذو دور فاعل في برامج الإرشاد والعلاج النفسي للطلبة (Somera & Ellis ,1969 ,Wong , Kwok,1997) وفي السياق ذاته يرى الكثير من الباحثين أن للمساندة الاجتماعية دورين أساسيين في حياة الفرد الأول : وقائي ويتمثل في وقايته من الضغوط وآثارها السلبية على صحته النفسية بما يضمن له نمواً سليماً في جميع جوانب شخصيته ، والثاني : علاجي ويتمثل في التخفيف من نتائج الأحداث الضاغطة والمفرطة فيه (الشناوي ومحمد عبد الرحمن ، ٢٠٠٢م) .

لكنه وبالرغم من ذلك فإن الاتجاه الحديث للبحوث في هذا المجال يفترض بأن للفرد ذاته وسماته الشخصية تأثيراً مهماً على طبيعة إدراكه وتقييمه للدعم الاجتماعي أو نظرته لعلاقاته الاجتماعية وأن مقاييس الدعم الاجتماعي تعكس السمات الشخصية للفرد أكثر مما تعكس حقائق البيئة الاجتماعية المحيطة به وما توفره له من المساعدة والدعم عند الحاجة (Sarason etal 1991) حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة سلبية بين مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى القلق والتشاؤم والاكتئاب وتقدير الذات ، في حين أظهرت وجود علاقة إيجابية بين مستوى الدعم الاجتماعي والتفاؤل والانفتاح على الأصدقاء خاصة وأن القابلية للقلق العالم المحيط به كمصدر لا للخطر والتهديد له (حداد ، ١٩٩٥ حسن وكاظم ٢٠٠٣) الأمر الذي يمكن أن نستنتج منه بأن نمط التكيف الذي يستخدمه الفرد في مواجهة الضغوطات يحدد إلى درجة كبيرة مستوى الدعم الاجتماعي الذي يمكن أن يحصل عليه (Palifia & Hart 1996) ومن هنا تتضح أهمية تدريب الأفراد على المهارات التكيفية المناسبة للتعامل مع الضغوطات والمشكلات التي يواجهونها في تنمية وتطوير نظرتهم إلى علاقتهم الاجتماعية أو طبيعة إدراكهم وتقييمهم للمساندة الاجتماعية بحيث تصبح في مستوى يمكنها من ممارسة دورها في مواجهة الضغوطات بشقيه الوقائي والعلاجي وهي المهمة التي تعتبر الهدف الأساسي للمرشد النفسي . لذا فإن الباحث يأمل من الدراسة الحالية أن تكشف عن مدى حاجة طلبة جامعة إب إلى تخطيط برامج إرشادية تساعدهم على تعلم المهارات التكيفية المناسبة للتعامل مع ما يتعرضون له من ضغوطات ومشكلات وتعمل على تنمية وتطوير مستوى الدعم الاجتماعي الذين يحصلون عليه في مواجهة هذه الضغوط إن وجدت .

أهداف الدراسة :- تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية : -

١ - ما مستوى الضغوط النفسية عند طلبة جامعة إب ؟

٢- ما مستوى الدعم الاجتماعي عند الطلبة ؟

٣- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ؟

٤- هل يختلف مستوى الدعم الاجتماعي عند الطلبة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ؟

٥- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية عند الطلبة تبعاً لمتغير التخصص (إنساني – علمي) ؟

٦- هل يختلف مستوى الدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إب تبعاً لمتغير التخصص (إنساني – علمي) ؟

٧- هل هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة إب وبين الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه ؟

حدود الدراسة :-

تقتصر الدراسة الحالية على الطلبة المنخرطين في مختلف الكليات والأقسام والمراحل الدراسية بجامعة إب المسجلين في العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م .

تحديد المصطلحات

الضغوط النفسية : هي الأحداث والمواقف التي تؤدي إلى تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة تتطلب من الفرد أساليب مناسبة من أجل تغييرها وتجنب آثارها .

الدعم الاجتماعي :- هو الاعتقاد بوجود الأشخاص الذي يمكن للفرد أن يثق بهم والذين يتركون لديه انطباعاً بأنهم يحبونه ويقدرونه ويمكنه اللجوء إليهم والاعتماد عليهم عندما يحتاجهم.

الإطار النظري :-

مفهوم الضغوط النفسية

بالرغم من تعدد تعريفات الضغوط النفسية إلا أن الاتجاهات الحديثة ذهبت في تعريف هذا المفهوم إلى أنه عبارة عن حالة داخلية تتضمن إدراك الفرد لعدم التوازن بين متطلبات معينة أو عوامل ضغط محتملة وبين قدرته على الاستجابة لها أو التعامل معها بفاعلية ينجم عنها استجابات فسيولوجية ومعرفية وانفعالية وسلوكية (رمضان ، ١٩٩١ ، رويتستاين ، ٢٠٠٤) كذلك عرف (تايلر) أحد رواد هذا المنحى الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم الأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي بهدف تحديد الاستجابات الأساسية لتلك الأحداث والتي تتضمن

تغيرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية (Taylor , 1986)

الآثار السلبية للضغوط على الأفراد :-

مما لا شك فيه إن وجود مستوى معين من الضغوط النفسية عند الفرد يعتبر شيء لا بد منه لدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ومساعدته على الإبداع وتنمية ثقته بنفسه . ومع ذلك فإن الضغوط النفسية تصبح أكثراً خطراً على الفرد إذا ما تعرض لمستويات حادة منها ولفترات طويلة أي دون أن يتصدى لها حيث تؤدي مثل هذه الحالات إلى ظهور عدد من ردود الفعل السلبية لهذا الضغط عند الفرد صنفت من قبل (لازاروس) إلى أربع فئات هي :-

١- الاضطراب الانفعالي :- مثل القلق ، الشعور بالذنب ، الاكتئاب .

٢- الاستجابات السلوكية الحركية : ومن أمثلتها : الرجفة ، ازدياد التوتر العضلي ، الاضطرابات اللفظية ، تغير تعابير الوجه . ويمكن في بعض الأحيان ضم ردود الفعل السلوكية كالإقدام والإحجام أو العداء إلى هذه الفئة .

٣- التغيرات في القدرات المعرفية : وتشمل عدم القدرة على التركيز والانتباه ونتائج عملية التقييم الإدراكي .

٤- الاضطرابات الفسيولوجية : وتشمل ردود فعل الجهاز العصبي والغدة النخامية (Lazaras, 1966 , taylor , 1986)

ويمكن أن نستنتج من ذلك بأن استمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية مرتبط إلى درجة كبيرة بتدهور صحته النفسية .

النظريات المفسرة لأثر الضغوط النفسية على الوظائف النفسية :-

توجد نظريات كثيرة لتفسير أثر الضغوط النفسية على الوظائف النفسية منها على سبيل المثال نظرية الكلفة المعرفية (Theory of Cognitrve) التي ترى أن الضغط النفسي يحد من الإدراك ومصادر المعرفة لمهمات أخرى بدليل أن أي حادث مثير للضغط يتطلب من الفرد أن يوسع مصادره المعرفية وأن يدرك الأحداث المثيرة للضغط ومدى شدتها واستمراريتها ويكون على الفرد أن يبحث عن المثيرات المهددة في البيئة وبسبب ذلك يكون انتباه الفرد مثقلاً خلال فترة الضغوط فيقل الانتباه ويحدث الإجهاد وتتقلص كمية الانتباه لديه لمهام أخرى . ويبدو أن هذه الفرضية تفسر لنا حقيقة أن الأحداث التي لا يمكن ضبطها أو التنبؤ بها تكون أكثر إثارة للضغوط من الأحداث التي يمكن ضبطها والتنبؤ بها . كذلك قُدِّمت نظريات أخرى ذات منحنى انفعالي

لتفسير نتائج الضغط النفسي على الوظائف النفسية تسمى نظريات الوظائف الانفعالية (theories of emotional functioning) حيث تركز هذه النظريات على تفسير الاستجابات الانفعالية إذ ترى أن الإحباط الناجم عن تعرض الفرد للضغط يؤدي بدوره إلى الانزعاج والعدوان . وفي هذا الصدد يشار كل من دولارد وميلر Dollard and Miller إلى أن الفرد الواقع تحت تأثير الضغوط يبتعد عن مساعدة الآخرين أو تقل مساعدته لهم بالإضافة إلى عزوفه عن المشاركة الإيجابية في الأمور الاجتماعية (رمضان ، ١٩٩١)

مصادر الضغوط النفسية أو مسبباتها

توجد تصنيفات متعددة لمسببات الضغوط النفسية في التراث النفسي منها على سبيل المثال تصنيف كل من (Szilagy & Wallace) لهذه الأسباب إلى ثلاث مجموعات رئيسية هي : -

١- الأسباب التنظيمية : - وتتمثل في زيادة أو نقص عبء العمل ، غياب أو ضعف المحفزات ، مدى موضوعية تقييم الأداء ، طبيعة العمل ، أساليب التنظيم ، غموض الدور ، تعارض الدور ، المستقبل الوظيفي .

٢- الأسباب الوظيفية : - وتتمثل في : بيئة العمل المادية ، المسؤولية عن الغير ، محدوديات المشاركة في صنع القرار ، احتياجات السلامة المهنية ، محدودية الوقت ، ضعف التغذية الراجعة .

٣- الأسباب الشخصية : - وتتمثل في : - المشكلات الأسرية ، المشكلات الاقتصادية ، عوامل الضغط الوسيطية ، النمط السلوكي الشخصي (حتاملة ، ٢٠٠٢) كذلك صنفت مسببات الضغوط من قبل كل من مورس وفورست (Morse & Furst) (إلى : -

١- أسباب فيزيائية : - كالضوضاء ، والتلوث الكيماوي ، والميكروبات .. الخ .

٢- أسباب اجتماعية : مصدرها العلاقات مع الآخرين والعوامل الاقتصادية والصحية .. الخ .

٣- أسباب نفسية : مصدرها الشعور بالذنب ، والقلق حول المستقبل ، والمبالغة في التوقعات عن النفس .. الخ (الأميري ، ٢٠٠١) .

وبصورة عامة فإن المرض والألم والازدحام والسفر الطويل ، والتعرض للصدمات النفسية ، فقدان الوظيفة ، القيام برحلات يومية من وإلى مكان العمل ، رعاية شخص مريض ،

العلاقة الاجتماعية المؤثرة ، الأخبار والتحقيقات التي تبثها وسائل الإعلام من الكوارث والحروب وأعمال العنف التي تجتاح العالم ، التعرض لدرجات حرارة غير عادية ، نقص الأكسجين ، تعاطي المخدرات والكحول ، وعقاقير التخسيس ، التعرض للغبار وسوء الإضاءة ، تدني العائد المادي للعمل ، الأفكار والمعتقدات المشوشة حول الذات والقدرات ، المخاوف المرضية والخوف من المواقف والظروف والأشياء والحيوانات تعتبر جميعها من مصادر أو مسببات الضغوط النفسية (أبو مغلي ، ١٩٨٧ ، رمضان ، ١٩٩١ ، الأميري ٢٠٠١ ، روبنستاين ٢٠٠٤) .

العوامل المحددة لمستوى الضغوط النفسية

يتضمن الأداء السابق لهذا الموضوع دلائل تشير إلى أن الاختلاف بين الناس في الاستجابة للضغوط النفسية يرجع إلى عدد من العوامل منها : -

١- نمط الشخصية : حيث أشارت بعض الدراسات السابقة إلى أن نمط الشخصية (أ) من الناس الذين يتميزون بالحرص المفرط على الوقت والمنافسة والطموح والثقة بالنفس والعدوانية والحاجة المفرطة للسيطرة أكثر عرضة للضغوط النفسية من غيرهم (العتيبي، ٢٠٠٣) وبحسب (سيلي) فإن الشخصية القلقة التي يفتقر صاحبها إلى احترام الذات أكثر عرضة للضغوط النفسية من الشخصية المستقلة (أبو مغلي ، ١٩٨٧) كما خلصت دراسات أخرى إلى أن ذوي الضغط الخارجي والدافعية المنخفضة للإنجاز والمستوى المنخفض من الثقة بالنفس أكثر عرضة للضغوط النفسية من غيرهم (محمد ، ١٩٩٩) .

٢- الموقف من العمل : حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي (رمضان ، ١٩٩١) .

٣- الدرجة العلمية : - حيث توصلت بعض الدراسات إلى أن حملة الشهادات العليا أقل عرضة للضغوط النفسية من حملة الشهادات المتوسطة (أبو مغلي ، ١٩٨٧) .

٤- العمر وسنوات الخبرة : - حيث خلصت بعض الدراسات إلى شيوع الضغوط النفسية بين الأقل عمراً وخبرة في العمل بالمقارنة مع غيرهم (العمري ، ٢٠٠٤) .

٥- الدعم الاجتماعي :- إذ أكدت الأبحاث أنه يساعد على التكيف خلال أوقات الضغوط ، وأنه يخفف من تهديد المرض ويسرع في التعافي منه عندما يظهر ويقلل من قابلية الفرد للمشاكل الجسدية والنفسية وتسهم في تكيفه وصحته النفسية ، كما أكدت أيضاً على أن نقص الدعم الاجتماعي عند الحاجة إليه يمكن أن يكون في حد ذاته أمراً ضاغطاً خاصة للمجموعات التي لديها حاجات مرتفعة للدعم الاجتماعي ولا توجد لديها فرصة كافية للحصول عليه (ملكوش ويحيى ، ١٩٩٥ ، حمدي ، ٢٠٠٢) . وبالإضافة إلى ذلك توصلت دراسات أخرى إلى أن طلبة الجامعة الذين يعانون من انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي كانوا أكثر شعوراً بالقلق والاكتئاب من نظرائهم الذين تميزوا بارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي لديهم (Procidano & Heller , 1983)

ماهية الدعم الاجتماعي :-

يشير هذا المصطلح إلى المساندة والمؤازرة التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع المصادر المتوفرة في بيئته الاجتماعية كالأسرة ، والأصدقاء والأقارب والرؤساء والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد ، ويعتبر من العوامل التي بدأت تلعب دوراً فاعلاً في برامج الإرشاد والعلاج النفسي للطلبة . وبالرغم من أن التعريف الأكثر شيوعاً له هو تعريف كوب (Cobb) على أنه عبارة عن إحساس الفرد بأنه محبوب ومقبول وموضع تقدير واحترام وأنه ينتمي إلى شبكة اجتماعية توفر لأعضائها التزامات متبادلة . إلا أن تعريف شيفر وزملائه كان الأكثر وضوحاً وذلك لأنه تضمن تحديداً للدعم الاجتماعي المقدم للفرد بثلاثة أبعاد هي : الدعم المعنوي الذي يتضمن المودة والتأييد والدعم المادي الذي يتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدات المباشرة ، ودعم المعلومات التي يتلخص بتقديم نصائح وتوجيهات تساعد الفرد على التكيف مع البيئة وتوفير تغذية راجعة حول سلوكياته ، ومكافأة السلوك المناسب وإعطاء معلومات يحتاجها الفرد (حداد ، ١٩٩٥ ، حسن وكاظم ، ٢٠٠٣) .

العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي :

يرى كثير من الباحثين أن المساندة الاجتماعية لها دورين أساسيين في حياة الفرد وعلاقاته الشخصية بالآخرين وهما :- أ- الدور الإنمائي (الوقائي) فالأفراد الذين لديهم

علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين ويدركون بأن هذه العلاقة موضع ثقة يسير ارتقاؤهم في اتجاه السواء ويكونون في صحتهم النفسية أفضل من غيرهم الذين يفتقدون لهذه العلاقات .

ب- الدور العلاجي : حيث أن استجابات الأشخاص الذين يمرون بأحداث ضاغطة أو مؤلمة (كالقلق والاكتئاب) تتفاوت تبعاً لوجود مثل هذه الغلاقات الودية والمساندة الاجتماعية كماً وكيفاً وهذا يعني أن المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من نتائج الأحداث على الأشخاص وقد أضحى ذلك الدور معروفاً بـ (نموذج الأثر الملطف) للمساندة الاجتماعية أو فرض التخفيف وربما يرجع هذا الأثر إلى ما يحدث من تحسن في أساليب مواجهة الضغوط (الشناوي ومحمد عبد الرحمن ، ١٩٩٤) وبناءً على ذلك يفترض حدوث علاقة سلبية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الدعم الاجتماعي . وفي الواقع فإن العديد من الدراسات خلصت إلى هذه النتيجة ومنها دراسة أنستي وسبنس ودراسة شابيرو ودراسة منيس وزملائه ودراسة كرواس ودراسة وجل وهاريس ودراسة ترافيت ودرست وزملائه إلا أنه وبالرغم من ذلك فإن الأدب السابق لهذا الموضوع يتضمن إشارات تفيد بأن بعض الدراسات قد توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين المتغيرين ومن هذه الدراسات دراسة كل من ملكوش ويحيى (١٩٩٥) التي وجدت علاقة إيجابية متوسطة بين درجة الضغوط النفسية ودرجة الدعم الاجتماعي المتوافر.

الدراسات السابقة :-

١- أجرى ساراسون وآخرون دراسة سنة (١٩٨٣) هدفت إلى استكشاف العلاقة بين القلق والدعم الاجتماعي . وتألفت عينة الدراسة من (٢٢٧) طالباً وطالبة من طلبة جامعة واشنطن يدرسون مقرراً في علم النفس وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات وجود علاقة سالبة بين المتغيرين وأن الطالبات والطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق كانت درجاتهم منخفضة على مقياس الدعم الاجتماعي في حين أن الطالبات والطلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس القلق كانت درجاتهم مرتفعة على مقياس الدعم الاجتماعي ، الأمر الذي يشير إلى أن الطلبة الذين يعانون من قلة الدعم كانت سمة للقلق لديهم مرتفعة والعكس صحيح (حداد ، ١٩٩٥) .

وصمم كل من بروسيدانوا وهيلر سنة (١٩٨٣) مقياسا للدعم الاجتماعي المقدم من العائلة وآخر للدعم المقدم من الأصدقاء استخدمت من قبلهما في دراستين منفصلتين الأولى : تألفت عينتها من (١٠٥) طلاب وطالبات من طلبة البكالوريوس في جامعة أنديانا يدرسون مقرراً

في علم النفس طلب منهم الإجابة على المقياسين المذكورين أعلاه ومقياسين آخرين أحدهما يقيس القلق والآخر يقيس الاكتئاب . وأظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية أو سالبة بين الدعم الاجتماعي من جهة والقلق والاكتئاب من جهة أخرى . أما الدراسة الثانية : تألفت عينتها من مجموعة أخرى من طلبة الجامعة ذاتها طلب منهم الإجابة على مجموعة من المقاييس هي مقاييس الدعم المقدم من العائلة ، والدعم المقدم من الأصدقاء ، سمة القلق ، حالة القلق ، الانفتاح على الأصدقاء . وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية بين الدعم المقدم من الأصدقاء من جهة وسمة القلق من جهة أخرى في حين لم تظهر وجود علاقة بين الدعم المقدم من العائلة من جهة ودرجة القلق من جهة أخرى (حداد ، ١٩٩٥).

أما أنستي وسبنس فقد قاما بدراسة سنة (١٩٨٦) أظهرت نتائجها وجود علاقة بين مستوى الضغط المنخفض لدى أمهات الأطفال المعوقين وبين الدعم الخارجي (ملكوش ، ويحيى ، ١٩٩٥).

وفي دراسة قام بها ديلونجز وآخرون سنة (١٩٨٨) لمعرفة تأثير الضغط اليومي على الصحة الجسمية النفسية للفرد ودور الدعم الاجتماعي . تألفت عينة الدراسة من (٧٥) زوجاً وزوجة واستمرت الدراسة لمدة ستة أشهر وتوصلت إلى أن هناك ارتباط بين القلق المرتفع والأعراض الجسمية الناجمة عنه والضغط من جهة والدعم الاجتماعي المنخفض وأن الدعم الاجتماعي المرتفع يلطف من تأثيرات القلق والضغط والأعراض الجسمية الناجمة عنهما (حداد ، ١٩٩٥) .

واهتمت دراسة قام بها شابيرو سنة (١٩٨٩) بالكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والاكتئاب وبين الدعم الاجتماعي . وتألفت عينة الدراسة من (٥٦) أماً لأطفال معوقين وأظهرت نتائجها أن المشاركة في جماعات الدعم كانت مرتبطة مع تناقص مستويات الضغط والاكتئاب (ملكوش ويحيى ، ١٩٩٥) .

وفي دراسة قام بها منيس وآخرون سنة (١٩٨٩) تألفت عينتها من آباء وأمهات لأطفال معوقين في ضواحي مدينة أونتاريو بكندا أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي هو العامل الأساسي في التنبؤ بتخفيف الضغوط النفسية (ملكوش ويحيى ، ١٩٩٥) .

وأظهرت دراسة قام بها لين وآخرون سنة (١٩٨٩) أن درجة الأفراد الذين يفتقرون إلى وجود أصدقاء على مقياس الاكتئاب مرتفعة وأن حجم صداقات الفرد والدعم الاجتماعي

المقدم من أصدقائه ارتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب في كل من الريف والمدينة وبدرجة أعلى عند سكان المدن – أي أن سكان المدن اعتبروا أن الدعم المقدم من الأصدقاء أكثر أهمية من الدعم المقدم من العائلة والأقارب أما بالنسبة للدعم الاجتماعي المقدم من العائلة والأقارب . فلم يكن له أي ارتباط مع القلق لدى كل من سكان المدن والريف (حداد ، ١٩٩٥) .

وفي دراسة للعلاقة بين الدعم الاجتماعي من جهة والضغوط وما ينجم عنها من مشكلات جسدية ونفسية قام بها كل من جل وهاريس سنة (١٩٩١) تألفت عينة الدراسة من (٦٠) أماً لأطفال معوقين . وأشارت النتائج إلى أن الأمهات اللاتي أدركن أن الدعم الاجتماعي أكثر توافراً أظهرن ارتباطاً أقل بين الضغوط وبين المشكلات الجسدية والاكتئاب من الأمهات اللاتي أدركن أن الدعم أقل توافراً (ملكوش ، ويحيى ، ١٩٩٥) .

وأجرت كل من ولجموت وبتز دراسة سنة (١٩٩١) هدفت إلى معرفة أثر الجنس (ذكور ، إناث) في علاقة كل من الضغط النفسي والدعم الاجتماعي بالصحة الجسمية والنفسية لطلبة الجامعة . وتألفت عينة الدراسة من (١١٥) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس يدرسون مقرر مقدمة في علم النفس طبقت عليهم عدد من المقاييس هي على وجه التحديد مقاييس : الدعم الاجتماعي ، الضغط أو التوتر ، الرضا عن الدعم ، الأعراض المرضية الجسمية الناجمة عن الضغط . وأظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في الاستجابة على جميع المقاييس ، وحصول الإناث على درجة من الدعم والرضا عن الدعم المقدم من الأصدقاء أعلى من الذكور إلا أنهن أظهرن الشكوى من أعراض جسمية ناجمة عن الضغط والتوتر أكثر من الذكور (حداد ، ١٩٩٥) .

وتوصلت دراسة قام بها كل من ترافيت ودست سنة (١٩٩٢) على عينة مكونة من(٨٨) أماً لأطفال معوقين إلى أن الدعم الأسري الخارجي المتوافر للأمهات يمكن أن يخفف من الآثار السيئة المحتملة للضغوط النفسية (ملكوش ، ويحيى ، ١٩٩٥) .

أما دراسة كل من ملكوش ويحيى سنة (١٩٩٥) فقد اهتمت بالكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى أباء وأمهات الأطفال المعوقين في مدينة عمان . وتألفت عينة الدراسة من (١٦٦) أباً وأماً ولهؤلاء الأطفال طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية وآخر للدعم الاجتماعي . وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين درجة الضغوط ودرجة الدعم الاجتماعي .

واهتمت دراسة قامت بها حداد سنة (١٩٩٥) بالكشف عن طبيعة العلاقة بين سمة القلق والدعم الاجتماعي عند طلبة بكالوريوس التربية الابتدائية في جامعة اليرموك وكذلك بالكشف عن ما إذا كانت هناك فروق بين الطلبة في هذه العلاقة ترجع إلى اختلافهم في الجنس ومكان الإقامة وتألفت عينة الدراسة من (١٥٧) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس القلق (مقياس اليرموك للتقييم الذاتي) ومقياس آخر للدعم الاجتماعي . وحللت البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي . وأظهرت نتائج التحليل وجود علاقة عكسية بين سمة القلق والدعم الاجتماعي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه العلاقة وفقاً لمتغيري الجنس ومكان الإقامة .

أما دراسة الحسين سنة (١٩٩٥) فقد هدفت إلى دراسة مستوى ومصادر الضغط النفسي التي تؤثر على طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع خاصة في الأردن وذلك باستخدام عينة طبقية عشوائية مؤلفة من (٥٠٠) طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شيوعاً بين الطلبة هي الضغوط الأسرية ، وأسلوب المدرس وكفاءته ثم المصدر المتمثل في ضغوط الكلية الإدارية والأكاديمية ، كما أظهرت أن درجات الذكور كانت أعلى من درجات الإناث فيما يتعلق بضغوط الكلية العامة والعلاقة مع الزملاء في حين لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مصادر الضغط النفسي الخاصة بصراع وعبء الدور وأسلوب المدرس وكفاءته وضغوط الكلية الإدارية والأكاديمية والضغوط الأسرية (دوكم ، ٢٠٠١) .

وأجرى الأميري دراسة سنة (١٩٩٨) هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي عند طلبة جامعة تعز وتألفت عينة الدراسة من (٣٠٨) طلاب وطالبات من طلبة الجامعة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يعانون من ضغوط نفسية مختلفة في المجالات الأسرية والاجتماعية والدراسية والصحية والاقتصادية والعاطفية كما أظهرت أن الطالبات أكثر معاناة من هذه الضغوط مقارنة مع الطلاب (دوكم ، ٢٠٠١)

واهتمت دراسة قام بها كل من حسن وكاظم سنة (٢٠٠٣) بالكشف عن مستوى التفاؤل والتشاؤم وقلق الامتحان والدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس كما اهتمت أيضاً بالكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة والبنية العاملية لها والفروق بين المتفائلين والمتشائمين . وتألفت عينة الدراسة من (١٤٧٠) طالباً وطالبة طبقت عليهم القائمة

العربية للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق ، ١٩٩٦) واختبار قلق الامتحان (الطيب ، ١٩٩٧) . ومقياس الدعم الاجتماعي (حداد ، ١٩٩٥) وحللت البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ومصفوفة معاملات الارتباط ، والتحليل العاملي ، وأسفرت نتائج التحليل عن مستوى منخفض للقلق والتشاؤم ، ومرتفع للتفاؤل والدعم الاجتماعي وعن ارتباطات سالبة بين القلق وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي وبين التشاؤم وكل من التفاؤل والدعم الاجتماعي وارتباطات موجبة بين القلق والتشاؤم وبين التفاؤل والدعم الاجتماعي . وفي دراسة قام بها (كرواس) على عينة مكونة من (١٢١) أباً وأماً لأطفال معوقين أشارت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية خفت عند الآباء والأمهات عن طريق الدعم الاجتماعي المتوافر سواء من البيئة المنزلية أم من شبكات الدعم الاجتماعي الشخصية (ملكوشي ويحيى ، ١٩٩٥) .

منهج الدراسة وإجراءاتها :- تقع الدراسة الحالية في إطار المنهج الوصفي وبالتحديد من بحوث العلاقة في هذا المنهج كونها تهدف إلى تقصي طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة إب والدعم الاجتماعي الذي يتلقونه ووفقاً لهذا المنهج استوجب على الباحث القيام بالإجراءات الآتية :-

أولاً :- وصف مجتمع الدراسة :

يشمل المجتمع الإحصائي للدراسة الحالية جميع طلاب وطالبات جامعة إب للعام الدراسي (٢٠٠٦- ٢٠٠٧م) والبالغ عددهم (٧٣٢٢) [١] منهم (٥١٧٣) ذكوراً و(٢١٤٩) من الإناث موزعين على (٨) كليات منها (٤) كليات ذات تخصصات إنسانية و(٤) كليات ذات تخصصات علمية وذلك كما هو مبين في الجدول (١)

الجدول (١) توزيع مجتمع الدراسة بحسب الجنس والتخصص (الكلية)

نوع الكلية	كليات إنسانية					كليات علمية				
الكلية / الجنس	التربية إب	التربية النادرة	الآداب	التجارة	الإجمالي	العلوم	الزراعة والبيطرة	الهندسة العمارة	طب أسنان	الإجمالي
ذكور	١٥٨٠	٤٢٥	٨٥٢	١٣٩١	٤٢٤٨	٦٥٨	١٤٧	٧٧	١٦	٩٢٥
إناث	٨٩٤	٢١٢	٤٥١	١٠٦	١٦٦٣	٤٢٣	٣١	٤	٢٨	٤٨٦
الإجمالي	٢٤٤٧	٦٣٧	١٣٠٣	١٤٩٧	٥٩١١	١١٠٨	١٧٨	٨١	٤٤	١٤١١

(١) الإحصاءات الصادرة عن عمادة شئون الطلبة في جامعة إب للعام ٢٠٠٥- ٢٠٠٦م وذلك لعدم توفر إحصاءات للعام الدراسي ٢٠٠٦- ٢٠٠٧م

ثانياً :- عينة الدراسة

تم اعتماد العينة العشوائية العنقودية (متعددة المراحل) وذلك لأنها تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وإجراءاتها ، وقد تضمن اختيارها المراحل أو الخطوات الآتية :-

١- الاختيار العشوائي لـ (كلية) من الكليات الإنسانية وأخرى من الكليات العلمية حيث وقع الاختيار على (كلية التربية – إب) من بين الكليات الإنسانية وبنسبة اختيار (٣٧٪) من الذكور و (٥٣٪) من الإناث و(٤٢٪) من إجمالي الكليات الإنسانية كما وقع على (كلية العلوم) من بين الكليات العلمية وبنسبة اختيار (٧٤٪) للذكور و(٨٧٪) للإناث و(٧٩٪) من إجمالي الكليات العلمية .

٢- الاختبار العشوائي لـ (قسمين دراسيين) من كل كلية على حدة من الكليات المختارة في (١) حيث وقع الاختيار على قسم الرياضيات وقسم رياض الأطفال والتربية المبكرة من بين الأقسام الدراسية لكلية التربية إب وبنسبة اختيار (٣١٪) من إجمالي ذكور الكلية ونسبة (٣٤٪) من إجمالي إناث الكلية ، ونسبة (٣٢٪) من إجمالي الكلية (الذكور والإناث) ويتبين ذلك في الجدول (٢) .

الجدول (٢) توزيع مجتمع الدراسة في كلية التربية بحسب الجنس والتخصص الدراسي

القسم / الجنس	رياض أطفال	تربية خاصة	إرشاد نفسي	تعليم الكبار	التربية الفنية	الرياضيات	الكيمياء	الفيزياء	الإجمالي
الذكور	٩٨	١٠٩	١٦٧	١٦٣	٩٧	٣٨٨	٢١٦	٣٤٢	١٥٨٠
الإناث	١٦٧	٧٧	١١٤	٥٠	٧٠	١٣٤	١٣٦	١٤٦	٨٩٤
الإجمالي	٢٦٥	١٨٦	٢٨١	٢١٣	١٦٧	٥٢٢	٣٥٢	٤٨٨	٢٤٧٤

في حين وقع الاختبار في كلية العلوم على قسم الميكروبيولوجي وقسم الأحياء من بين الأقسام الدراسية في الكلية وبنسبة اختيار ٣٤٪ من إجمالي الذكور في الكلية وبنسبة (٥٧٪) من إجمالي الإناث في الكلية وبنسبة (٤٣٪) من إجمالي الكلية ويتبين ذلك من الجدول (٣) .

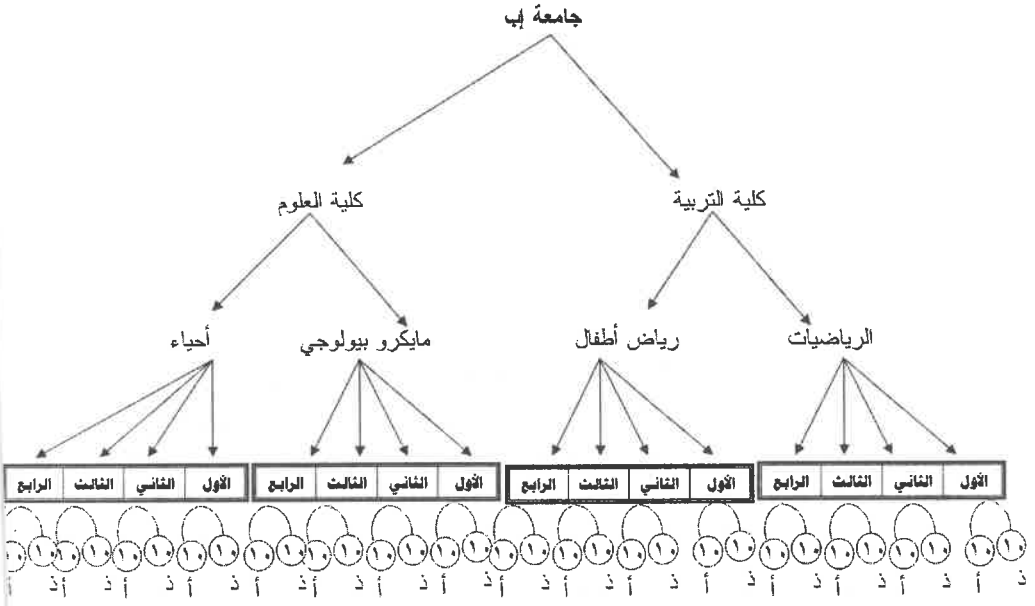
الجدول (٣) توزيع مجتمع الدراسة في كلية العلوم بحسب الجنس والتخصص الدراسي

القسم / الجنس	الميكروبيولوجي	الأحياء	الرياضيات	الكيمياء	الفيزياء	الإجمالي
الذكور	١٥٦	٧٧	٢٢٨	١٠١	١٢٢	٦٨٥
الإناث	١٣٩	١٠٣	٩٠	٤٤	٤٧	٤٢٣
الإجمالي	٢٩٥	١٨٠	٣١٨	١٤٥	١٦٩	١١٠٨

٣- الاختبار العشوائي لـ (١٠) طلاب و(١٠) طالبات من كل مستوى من المستويات الأربعة في الأقسام التي اختيرت في الخطوة (٢) وبذلك بلغ حجم العينة الكلية للدراسة (٣٢٠) طالباً وطالبة منهم (١٦٠) من كلية التربية و(١٦٠) من كلية العلوم وكما هو مبين في المخطط (١).

مخطط (١)

مخطط يبين حجم عينة الدراسة وطريقة اختيارها من مجتمع الدراسة



ثالثاً :- أدوات الدراسة :

اقتضت طبيعة الدراسة استخدام أداتين لجمع البيانات إحداها لقياس الضغوط النفسية عند الطلبة والأخرى لقياس الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه ونظراً لتوفر أداتين جاهزتين فقد اعتمدها الباحث بعد أن تحقق من الخصائص السيكومترية لكل منها (الصدق والثبات) وفيما يلي وصفاً لهاتين الأداتين وللإجراءات التي مرت بها كل أداة :

١- مقياس الضغط النفسية : وهو من إعداد الأميري (١٩٩٨) وقد تم اعتماده للمبررات الآتية :-

أ- لأنه بني لقياس الضغوط النفسية في البيئة اليمنية .

ب- لأنه يصلح لقياس الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة .

جـ- لقرب الفترة الزمنية بين بنائه واستخدامه في البحث الحالي .

د- لأنه يشتمل على مجالات أو مصادر متعددة للضغوط .

ويتألف هذا المقياس من (٥٢) فقرة منها (١٨) فقرة في مجال الضغوط الأسرية و(٦) في مجال الضغوط الاجتماعية و(٩) في مجال الضغوط الدراسية و(٥) في مجال الضغوط الصحية و(٨) في مجال الضغوط الاقتصادية وأمام كل فقرة (٥) بدائل للإجابة عنها تبدأ من (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً) والتي أعطي لها الوزن (٥) وتنتهي بـ (تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً) والتي أعطي لها الوزن (١) وبذلك فإن أكبر درجة على المقياس هي (٢٦٠) والتي تعبر عن أقسى شدة للضغوط وأقل درجة هي (٥٢) والتي تعبر عن أدنى مستوى من الضغوط ، وفي البحث الحالي تم التحقق من صدق المقياس ظاهرياً من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس [١] لبيان مدى صلاحية واقتراح التعديلات المناسبة واعتمدت فيه موافقة على صلاحية الفقرة تتراوح بين ٩٠- ١٠٠٪ من الخبراء معياراً لتضمين الفقرة الصورة النهائية للمقياس ، وقد أسفر هذا الإجراء عن حذف فقرتان واقتصار بدائل الإجابة على ثلاث وهي : (بدرجة شديدة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة ضعيفة) أعطيت لها على التوالي الأوزان (٣) (٢) (١) وتألف المقياس بصورته النهائية من (٥٠) فقرة كما هو موضح في الملحق (١) وكذلك تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة التصفية حيث طبق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٤٠) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة منهم (٢٠) من الذكور و(٢٠) من الإناث صححت إجابات الفقرات الزوجية وإجابات الفقرات الفردية لأفراد العينة وعولجت إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الزوجية ودرجات الفقرات الفردية فبلغ معامل الارتباط (٠,٧١٤) ومن أجل التوصل إلى معامل الثبات الكلي للمقياس صُحح معامل ثبات نصف المقياس بمعادلة سبيرمان – براون التصحيحية حيث بلغ (٠,٨٣) .

---

(١) أ . د . مهدي صالح هجرس كلية التربية جامعة إب أ . د . قبيل كودي كلية التربية جامعة تعز
أ . د . محمد إبراهيم العبيدي كلية التربية جامعة إب أ . د . ثناء بهاء الدين كلية التربية جامعة تعز
أ . د . عبد الله الصلاحي كلية التربية جامعة إب د . حيدر العطار كلية التربية . جامعة تعز
د . عاطف السيد ، كلية التربية ، جامعة إب

٢- مقياس الدعم الاجتماعي : وهو المقياس الذي صممه بروسيدانو وهيلر (Procidano & Heller , 1983) لقياس إدراك الفرد لمدى ما تلبي علاقاته بأصدقائه حاجته الى الدعم وحاجته الى المعلومات والتغذية الراجعة الاجتماعية (Perceived social support from friend) وقد تألف المقياس بصورته الأولية من (٤٨) فقرة إلا أنه وبعد قياس معاملات الارتباط بين كل فقرة على المقياس والمجموع الكلي للفقرات تم الاكتفاء بـ (٢٠) فقرة تميزت بالارتباطات المرتفعة ، وتمثل الصورة النهائية للمقياس كما هو موضح في الملحق (٣). وتأكد مصممما المقياس من صدقه وثباته من خلال مقارنته مع مقاييس (التوتر النفسي والقلق و MMPI) حيث وجدا ارتباطاً عكسياً ذات دلالة معنوية بين هذه المقاييس ومقياس الدعم الاجتماعي ، وكذلك من خلال إيجاد الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور شهر من التطبيق الأول له ، وباستخدام كرونبا الفا حيث بلغ معامل ثبات المقياس بهاتين الطريقتين على التوالي (٠,٨٣) (٠,٨٨) ، ثم قامت الباحثة (حداد ، ١٩٩٤) بترجمة المقياس وعرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد وعلم النفس التربوي وللقياس النفسي للتأكد من صدقه عند طريق إبداء الرأي في مدى صحة الترجمة والسلامة اللغوية للفقرات ومدى ملائمتها للسمة المقاسة وبناء على أراء أغلبية المحكمين عدلت بعض فقرات المقياس لغوياً كذلك قامت بإيجاد الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا حيث بلغت قيمته (٠,٨٦) وفي البحث الحالي تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض النسخة المعربة على مجموعة من المحكمين هم ذات المجموعة التي حكمت مقياس الضغوط النفسية حيث بلغت نسبة الاتفاق على صلاحيته فقرات المقياس (١٠٠٪) فيما تم تعديل بعض الصياغات اللغوية لتتناسب مع البيئة اليمنية ، أما بالنسبة لثبات المقياس فقد تم التأكد منه باستخدام طريقتين الأولى : طريقة التجزئة حيث تم تطبيق المقياس مع مقياس الضغوط على عينة الثبات التي سبق ذكرها ثم صححت الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على الفقرات الفردية ودرجاتها على الفقرات الزوجية بلغ معامل الارتباط (٠,٨٤) ومن أجل التوصل إلى معامل الثبات الكلي للمقياس استخدمت معادلة سبيرمان – براون لتصحيح معامل الارتباط السابق حيث بلغ بعد التصحيح (٠,٩١) وهو يمثل معامل الثبات الكلي للمقياس ، وأما الطريقة الثانية للتحقق من الثبات فقد كانت باستخدام معامل (كرونباخ الفا) حيث بلغ ثبات المقياس بهذه الطريقة (٠,٨١) وبعد أن أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق قام الباحث بنفسه بتطبيقهما على

عينة (كلية التربية – إب) فيما استعان بزميل آخر له [1] في تطبيق المقياسين على عينة كلية العلوم متبعاً نفس تعليمات التطبيق في العينة الأولى .

رابعاً :- الوسائل الإحصائية

نظراً لتنوع الأغراض في هذه الدراسة تنوعت الوسائل الإحصائية المستخدمة حيث استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية :-

١- النسب المئوية : لتحديد نسبة العينة من المجتمع .

٢- الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مستويات كل من الضغط النفسي والدعم الاجتماعي للعينة الكلية والعينات الفرعية .؟

٣- الاختبار التائي لـ (عينة ومجتمع) لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط النظري والواقعي المحسوب لكل من الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي .

٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين حيث العدد لمعرفة دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الضغوط النفسية من جهة ومستوى الدعم الاجتماعية من جهة أخرى ، وكذلك لمعرفة دلالة الفروق وفقاً لمتغير التخصص (إنساني – علمي) في مستوى الضغوط النفسية وكذا في مستوى الدعم الاجتماعي .

٥- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي ومن نوع أو اتجاه هذه العلاقة إن وجدت وذلك على مستوى عينة البحث الكلية وضمن إطار كل من الذكور والإناث على حدة ،

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً :- النتائج الخاصة بالهدف الأول :

تحقيقاً للهدف الأول من أهداف الدراسة الذي خصص للتعرف على مستوى الضغوط النفسية عند طلبة جامعة إب بشكل عام طبق مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية على أفراد العينة جميعاً وتم الكشف عن دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد العينة البالغ (٩٤،٥١٢) وبانحراف معياري قدره (١٣،٤٥٨) وبين المتوسط النظري للمقياس البالغ (١٠٠) وذلك باستخدام الاختبار التائي (لعينة ومجتمع) وتبين من ذلك أن هناك فرق ذا دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (٠،٠٥) فأقل ولمصلحة المتوسط النظري حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧،٢٩٣ -) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة

(١) الأستاذ المشارك الدكتور محمد إبراهيم العبيدي

(١,٦٥)عند مستوى دلالة(٠,٠٥) ودرجة حرية (٣١٩) في اختبار ذي نهايتين ظهر أن القيمة المحسوبة أدنى كثيراً من القيمة الجدولية . ويعني ذلك أن عينة الدراسة الحالية تواجه ضغوط نفسية أقل مما هو متوقع وفقاً للمتوسط النظري للمقياس المعد لهذا الغرض ، وقد تعارضت هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى محلية وعربية وأجنبية (الزبيدي ،١٩٩٨ ، الأميري ، ١٩٩٨ ، هيوارت وستوت ، ١٩٩٨ ، الحسين ، ١٩٩٥ ، التكريتي ، ١٩٩٧) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن طلبة الجامعة يتعرضون لضغوط نفسية شديدة ولعل ذلك يرجع إلى أن معظم طلبة جامعة إب متحررون من كافة العوامل والمتغيرات الشخصية التي تجعل بعض الأشخاص يشعرون ويتأثرون بالضغوط على نحو أكبر من غيرهم ، وعلى أن غالبيتهم ينحدرون من أسر قادرة على تقديم الدعم والمساندة التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم اليومية المتنوعة وعوامل أخرى .

ثانياً :- النتائج الخاصة بالهدف الثاني :-

ولتحقيق الهدف الثاني من أهداف الدراسة الذي خصص للتعرف على مستوى الدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة إب بشكل عام طبق مقياس الدعم المقدم من الأصدقاء بصورته النهائية على جميع أفراد العينة وتم الكشف عن دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد العينة البالغ (٤٦.١٣١) بانحراف معياري قدره (٦.٦٤٤٧) وبين المتوسط النظري للمقياس البالغ (٤٠) باستخدام الاختبار التائي لـ (عينة ومجتمع) وتبين من ذلك أن هناك فرق ذا دلالة معنوية بين المتوسطين وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأقل ولمصلحة المتوسط المحسوب من العينة ، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦.٥٠٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل ودرجة حرية (٣١٩) في اختبار ذي نهايتين ظهر أن القيمة المحسوبة أعلى كثيراً من القيمة الجدولية . ويعني ذلك أن عينة الدراسة الحالية تحظى بدعم اجتماعي ملحوظ من الأصدقاء . وتنسجم هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري للدراسة في إنه كلما زاد الدعم الاجتماعي المقدم للأفراد كلما كانوا أكثر قدرة على معالجة واستيعاب ما يتعرضون له من ضغوط ، كذلك تتفق مع نتائج دراسة كل من حسن وكاظم (٢٠٠٣) التي أسفرت عن مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي والتفاؤل يتسم به طلبة جامعة السلطان قابوس ، وربما تعكس هذه النتيجة (إلى جانب قوة العلاقات التي تربط بين الأفراد في المجتمع اليمني)أيضاً حسن اختيار طالب جامعة إب لأصدقائه .

ثالثاً :- النتائج الخاصة بالهدف الثالث :-

وتحقيقاً للهدف الثالث الذي أثار التساؤل عن ما إذا كان هناك اختلاف في مستوى الضغوط النفسية عند طلبة جامعة إب يرجع إلى اختلافهم في الجنس (ذكور ، إناث) فقد استخرجت المتوسطات

والانحرافات المعيارية للدرجات على مقياس الضغوط النفسية ولكل من الذكور والإناث على حدة ، واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين في العدد للكشف عن دلالة الفرق بين متوسط الذكور البالغ (٩٦,٥٨) بانحراف معياري قدره (١٣,٢٥) ومتوسط الإناث البالغ (٩٢,٤٤) بانحراف معياري قدره (١٣,٣٨) والجدول (٤) يبين النتائج التي أسفر عنها هذا الاختبار .

الجدول (٤) نتائج الاختبار التائي للفرق بين درجات كل من الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية

المجموعة	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
الذكور	١٦٠	٩٦،٥٨	١٣،٢٥	٢،٧٧
الإناث	١٦٠	٩٢،٤٤	١٣،٣٨	(*)

❖ القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة (٣١٩) = ١,٩٧

– يتبين من الجدول (٤) أن هناك فرق ذا دلالة معنوية بين متوسطي درجات المجموعتين ولمصلحة مجموعة الذكور حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٧٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل ودرجة حرية (٣١٩) ظهر أن القيمة المحسوبة أعلى كثيراً من القيمة الجدولية . وهذا يعني أن الذكور أكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنةً بالإناث وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الحسين (١٩٩٥) التي أظهرت أن درجات الذكور كانت أعلى من درجات الإناث فيما يتصل بضغوط الكلية العامة والعلاقة مع الزملاء ، في حين تعارضت مع نتائج دراستي (ولجموت وبتز ، ١٩٩١ ، الأميري ، ١٩٩٨) إذ أظهرت الدراستان أن طالبات الجامعة أكثر معاناة من الضغوط بالمقارنة مع الطلاب ويمكن تفسير ذلك من خلال إحساس الذكور عامة في المجتمع اليمني باختلاف نظرة المجتمع وتوقعاته من كلا الجنسين في مجالات الحياة المتعددة وهو الأمر الذي يرتبط بالثقافة السائدة لأي مجتمع من المجتمعات .

رابعاً :- النتائج الخاصة بالهدف الرابع

ولتحقيق الهدف الرابع الذي خصص للمقارنة بين الطلاب والطالبات في مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الأصدقاء استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات على مقياس الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء ولكل من الذكور والإناث على حدة ، واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين من حيث العدد للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط الذكور البالغ (٤٧,٠٢) بانحراف معياري قدره (٦,٣٠٨) ومتوسط الإناث البالغ (٤٥,٢٤) بانحراف معياري قدره (٦,٨٧) والجدول (٥) يبين النتائج التي تم التوصل إليها

الجدول (٥) نتائج الاختبار التائي للفرق بين درجات كل من الذكور والإناث على مقياس الدعم الاجتماعي

المجموعة	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
الذكور	١٦٠	٤٧،٠٢	٦،٣٠٨	٢،٤٠٦٥
الإناث	١٦٠	٤٥،٢٤	(٦،٨٧)	(*)

❖ القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣١٩) = ١،٩٧

- يتبين من الجدول رقم (٥) وجود فرق ذا دلالة معنوية بين متوسطي درجات المجموعتين ولمصلحة الذكور حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢،٤٠٦٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١،٩٧) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) فأقل ودرجة حرية (٣١٩) ظهر أن القيمة المحسوبة أعلى كثيراً من الجدولية وهذا يعني أن طلاب جامعة إب يحظون بدعم اجتماعي أكبر من أصدقائهم مقارنة بالطالبات . وقد تعارضت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ولجموت وبتز (١٩٩١) التي أسفرت عن حصول طالبات الجامعة على درجة أكبر من دعم الأصدقاء والرضا عنه بالمقارنة مع الطلاب ، وربما يعكس ذلك تمتع الذكور بالمبادرات الذاتية والمهارات اللازمة للاتصال وتكوين العلاقات وحرية اختيار الأصدقاء بصورة أكبر من الإناث نظراً لاختلاف أنماط التنشئة الوالدية والمعاملة الوالدية لكلا الجنسين في المجتمع .

خامساً :- النتائج الخاصة بالهدف الخامس

وتحقيقاً للهدف الخامس الذي أثار التساؤل عن ما إذا كان هناك اختلاف في مستوى الضغوط النفسية عند طلبة جامعة إب ترجع إلى اختلافهم في التخصص الأكاديمي (إنساني – علمي) فقد استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات على مقياس الضغوط النفسية ولكل من طلبة التخصص الإنساني والعلمي على حدة واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين في العدد للكشف عن دلالة الفرق بين متوسط طلبة التخصص الإنساني البالغ (٩٤،٥٩) بانحراف معياري قدره (١٢،٠١) ومتوسط طلبة التخصص العلمي البالغ (٩٤،٤٣١) بانحراف معياري قدره (١٤،٨) والجدول رقم (٦) يبين نتائج ذلك .

الجدول (٦) نتائج الاختبار التائي للفرق بين درجات التخصص الإنساني والعلمي على مقياس الضغوط النفسية

المجموعة	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
الإنساني	١٦٠	٩٤،٥٩	١٢،٠١	٠،١٠٥١٩
العلمي	١٦٠	٩٤،٤٣١	١٤،٨	(*)

❖ القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣١٩) = ١،٩٧

- يتبين من الجدول (٦) عدم وجود فرق ذا دلالة معنوية بين متوسطي درجات المجموعتين حيث كانت القيمة التائية المتحققة (-٠,١٠٥١٩) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (١,٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل ودرجات حرية (٣١٩) ظهر أن القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية ويعني ذلك أن طلبة التخصصات الإنسانية والعلمية يتعرضون لذات المستوى من الضغوط ويمكن تفسير ذلك في أن طلبة جامعة إب في كلا الاختصاصين يعيشون الظروف والتحديات نفسها ويحصلون على القدر نفسه من الدعم والمساندة الاجتماعية اللازمة لمواجهتها وأن التخصص الأكاديمي ليس من العوامل التي يمكن أن تحدث التباين بين الأفراد في مستوى الضغوط النفسية

سادساً :- النتائج الخاصة بالهدف السادس

ولتحقيق الهدف السادس الذي خصص للمقارنة بين طلبة التخصص الإنساني وطلبة التخصص العلمي في مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الدعم المقدم من الأصدقاء في كل تخصص على حدة واستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين من حيث العدد للكشف عن دلالة الفرق بين متوسط طلبة التخصص الإنساني البالغ (٤٥,٧٤) بانحراف معياري قدره (٦,٤٥٥) ومتوسط طلبة التخصص العلمي البالغ (٤٦,٥١٩) وانحراف معياري قدره (٦,٨٢٧) والجدول (٧) يبين النتائج التي تم التوصل إليها .

الجدول (٧) نتائج الاختبار التائي للفرق بين درجات التخصص الإنساني والعلمي على مقياس الدعم الاجتماعي

المجموعة	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية
الإنساني	١٦٠	٤٥,٧٤	٦,٤٥٥	١,٠٤٥
العلمي	١٦٠	٤٦,٥١٩	٦,٨٢٧	(*)

❖ القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣١٩) = ١,٩٧

- يتبين من الجدول رقم (٧) عدم وجود فرق ذي دلالة معنوية بين متوسطي درجات المجموعتين حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (١,٠٤٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل درجة حرية (٣١٩) ظهر أن المحسوبة أصغر من الجدولية ، وهذا يعني أن طلبة جامعة إب في الكليات الإنسانية والعلمية يحظون بالمستوى نفسه من الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء وقد جاءت هذه النتيجة منسجمة مع ما ذهب إليه الباحث في تفسير النتيجة السابقة ، ويمكن تفسير ذلك في كون طلبة جامعة إب في كلا الاختصاصين ينحدرون من ذات المجتمع وبالتالي يتميزون بنفس المستوى من القدرات والسمات اللازمة للحصول على الدعم الاجتماعي المطلوب وبأن التخصص الأكاديمي لا يعد من

العوامل التي يمكن أن تحدث التباين بين الأفراد في مستوى الدعم المقدم من الأصدقاء على الأقل في المجتمع اليمني .

سابعاً :- النتائج الخاصة بالهدف السابع

وتحقيقاً للهدف السابع من أهداف الدراسة الذي أثار التساؤل عن ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة إب وبين الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه ، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على المقياسين لجميع أفراد العينة وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين المتغيرين حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (٠.٠٠٠٦) وقد تعارضت هذه النتيجة مع الإطار النظري ومعظم الدراسات السابقة ، وللتحقق من سلامة الإجراءات الإحصائية قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على المقياسين في عينة الذكور فقط حيث بلغت قيمة (٠.٠٠٦) ثم قام بحساب قيمة هذا العامل في عينة الإناث فقط فبلغت قيمته (٠.٠٣٤) وربما يرجع ذلك إلى اختلاف مجتمع الدراسة الحالية عن المجتمعات التي تمت فيها هذه الدراسات وإلى أن الدعم الاجتماعي المتوقع أن يكون له صلة في مستوى الضغوط النفسية في مجتمع الدراسة هو الدعم المقدم من العائلة والأقارب .

الاستنتاجات :-

١- يواجه طلبة جامعة إب ضغوطاً نفسية أقل مما هو متوقع وهم قادرون على مواجهتها ربما عدا القليل منهم .

٢- يحظى طلبة جامعة إب بدرجة مقبولة من الدعم الاجتماعي من أصدقائهم .

٣- تميل معظم الأسر إلى الاعتماد على الذكور من أبنائها في تسيير كافة شئونها بصورة أكبر من اعتمادها على الإناث كما أنها تتوقع منهم مستويات أعلى من النجاح والإنجاز وبالمقارنة مع الإناث لذا تجدهم أكثر معاناة من الضغوط النفسية من الإناث .

٤- يبدو أن نمط التنشئة الاجتماعية للأنثى في المجتمع يجعلها أقل قدرة في الحصول على الدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء بالمقارنة مع الذكور .

٥- يبدو أن التخصص الأكاديمي من العوامل غير المؤثرة في الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء عند طلبة جامعة إب .

التوصيات :-

١- العمل على خفض مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب جامعة إب وذلك من قبل الإدارة والأساتذة وكذلك الأسر والأقارب وغيرهم .

٢- العمل على زيادة الدعم الاجتماعي والمساندة للطلبة من مختلف مصادره (الأصدقاء ، الأسر ، الأقارب ، والمجتمع بصورة عامة) وأن تعطى الأولوية في هذا الدعم لطالبات الجامعة .

المقترحات :-

١- إجراء بحث مماثل على عينات أكبر واستخدام مقاييس أخرى تعمل على قياس الدعم الاجتماعي من مختلف المصادر ولا تقتصر على مصدر واحد .

٢- إجراء بحث يهدف إلى بناء مقياس لقياس الدعم الاجتماعي بمصادره المختلفة في البيئة اليمنية .

المصادر العربية

١- أبو مغلي ، سمير عبد الله (١٩٨٧) مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة الأردنية .

٢- الإمارة ، سعد شريف (١٩٩٥) علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستصرية .

٣- الأميري ، أحمد علي محمد ناجي (١٩٩٨) الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

٤- ـــ (٢٠٠١) فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في تعز ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .

٥- التكريتي ، ثناء بها الدين (١٩٩٧) الآثار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية ، هيئة المعاهدة الفنية ، الكلية التقنية الصحية ، بعداد .

٦- جامعة إب ، عمادة شئون الطلاب ، إحصائية بأعداد طلبة جامعة إب للعام الدراسي ٢٠٠٥- ٢٠٠٦م .

٧- حبشي ، مجدي ونيس (١٩٩١) التدعيم الاجتماعي لطلاب كلية تربية المنيا ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ع (٤) : ١- ١٤ .

٨- حتاملة ، مازن رزق (٢٠٠٢) مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (٣) العدد (ع) ٢٠٣- ٢١١

٩- حداد ، عفاف شكري (١٩٩٥) سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية ، المجلد ٢٢ (أ) العدد الثاني : ٩٢٩- ٩٤٩ .

١٠- حسن ، عبد الحميد وعلى مهدي كاظم (٢٠٠٣) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بقلق الامتحان والدعم الاجتماعي . مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد (٣) العدد (٢) ٢٩٠- ٣٠٦.

١١- حمدي ، نزيه (٢٠٠٢) فعاليات الورشة النفسية العربية الثانية التي أقامتها الجمعية السورية للعلوم النفسية والتربوية بالتعاون مع كلية التربية بجامعة دمشق في الفترة الواقعة بين ١٧- ١٩/٥/١٩٩٨م .

١٢- دوكم ، انيسه عبد مجاهد (٢٠٠١) فاعلية العلاج العقلاني في خفض درجة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .

١٣- رمضان ، نعمة محمد (١٩٩١) الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في مديرية عمان الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

١٤- روبينستاين ، لوري إيه ليدن (٢٠٠٤) دليل إدارة الضغوط ، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .

١٥- الشناوي ، محمد محروس ومحمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٢) العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته ، دار قبا للطباعة والنشر ، القاهرة .

١٦- العتيبي آدم غانم (٢٠٠٣) الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في قطاع الخدمة المدنية وعلاقته بنمط الشخصية (أ)والرغبة في ترك العمل ، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد (٣١) ، العدد (٢) من ٣٤٧ – ٣٨٥) .

١٧- العمري ، عبيد بن عبدالله (٢٠٠٤) ضغوط العمل عند المعلمين ، مجلة جامعة الملك سعود ، المجلد (٦) العدد (٢) ٢٨٣ – ٣١٣ .

١٨- محمد ، يوسف عبدالفتاح (١٩٩٩) الضغوط النفسية عند المعلمين وحاجاتهم الارشادية مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، العدد ١٥ .

١٩- ملكوش ، رياض يعقوب وخولة يحيى (١٩٩٥) الضغوط والنفسية والدعم الاجتماعي لدى أباء وأمهات الأطفال المعوقين في مدينة عمان مجلة دراسات (العلوم الانسانية) المجلد (٢٢) العدد (٥) : ٢٣٣٩ – ٣٤٧ .

المصادر الأجنبية:

20 – Lazarus , R . (1966) Psychological Stress and coping process – New york Mcgraw – Hill book Company .

21- Lee , V .E , SMITH , J. B , Perry , T.E AND SMyLIE , M.A (1999) Scoial support Academic press , and student Achievement : A VIEW FROM THE Middle Grades in Chicago .

22- Newby , F.E and L . Schlebusch (1979) School Support , self efficacy and Assertiveness asv Mediators of Student stress , Journal of Human behavior , 34 (3-4) : 61- 69 .

23 – Procidano , M. AND Heller , k. (1983) Measures of perceived Social Support from friends and from family three validation studies .
American Jornal of Social Psychology 11 (1) : 24 .

24- Ralfai , T.P and Hart , K.E (1997) Anger coping Styles and Perceived Social Support Journal of Social Psychology 137(4) , 405- 411

25 – Sarason , B , Pierce , G . shearin , E . Sarason , I . and waltz , J .
(1991)Percieved Social Support and working models of self and actual others . Journal of Personality and Social Psychology 60,2 237-287 .

26- Skahilly ,M . P . (2000) ANetwork Analysis of Social Support and student Persistence comparing Residential and commuter Students at a technical Arts college , Dissertation abstract International , 61(4-A) : 1353 .

27 – Somra , L . P . and Ellis B. H (1996) Communication Networks and Perceptions of Social Support as Antecedent to college Adjustment : A comparison Between Student Commuters and campus Residents , Journal of the association for communication Administration , (2) : 97-110.

28 – Taylor , S.E (1986) Health Psychology . Randam House , Inc New York .

29- Wong , D F . AND KOWK . S. L . (1997) Difficulties and patterns of Social Support of Mature College Students in Hong Kong : implication for Student Guidance and counseling Services , British Journal of Guidance and counseling , 25(3) : 377- 386 .

30- yang , B. and Clum c, A – (1994) Life Stress , Social support , and problem , Solving Skills Predictive of depressive Symptoms , Hopelessness , and Suicide ideation in an Asiam Student population : A test of Model , Suicide .

31- and life threatening Behavior , 24 (2) : 127 – 139 .