المساندة الإجتماعية ودورها في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين

(دراسة مقارنة بين الطلاب المقيمين مع أسرهم و الطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية)

✍ د. براهمي براهيم

- جامعة الجزائر 2-

✍ أ. زندي يمينة

- جامعة الجزائر 2 -

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور المساندة الإجتماعية في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية، وذلك من خلال عينة متكونة من (800) طالب وطالبة منهم (414) مقيمين مع أسرهم و(386) مقيمين بالأحياء الجامعية، تم استخدام مقياسين في الدراسة تمثلا في كل من مقياس المساندة الإجتماعية ومقياس الضغوط الدراسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة مايلي:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية .

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأسرة لصالح الفئة الأولى .

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى.

❖ وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين مستوى المساندة الإجتماعية ببعديها (المساندة الأسرية والمساندة من قبل الأصدقاء) ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية .

الكلمات المفتاحية:

المساندة الإجتماعية، الضغوط الدراسية، الطلاب الجامعيون المقيمون مع أسرهم، الطلاب الجامعيون المقيمون بالأحياء الجامعية .

مقدمة:

يشهد عالم اليوم ثورة علمية وصناعية وتكنولوجية انعكست آثارها على المجتمع، وقد وصف كثير من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، حيث ذكر كل من "باول وإنرايت"(Powell and Enright،1990) في كتابهما (القلق وإدارة الضغوط) أن الإحصائيات الحديثة تشير إلى أن (80%) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم وغيرها، بدايتها الضغوط النفسية.

ونظرًا لهذا التحول والتغير السريع الذي يميز هذا العصر، أصبح على الإنسان في علاقاته الإجتماعية أن يتعامل مع أفراد قد يختلفون عنه ثقافيا وتوجها وفكرا، مما جعل هذه العلاقات متضاربة، وقد تشكل عبئا نفسيا على كاهله، وبخاصة الطلاب الجامعيون.

وتعد مرحلة الدراسة الجامعية نهاية المراهقة وبداية الرشد ومرحلة زيادة في التوقعات الإجتماعية ومطالب النمو وما يصاحب ذلك من صراع نفسي اجتماعي وزيادة في الضغط النفسي، وتزايد الحاجة للإرشاد والعون بزيادة الأحداث والمواقف التي يشتد فيها الصراع .

ولقد حظي موضوع الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة باهتمام كثير من العاملين في مجال التربية، نتيجة للآثار السلبية المترتبة عن هذه الضغوط والتي تنعكس على مستوى أدائهم، وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة وعملية التعلم حيث يعاني الطلاب قدرا كبيرا من الضغوط عبر المراحل التعليمية المختلفة، والتي تؤدي بهم في كثير من الأحيان إلى سوء التوافق مع الحياة الجامعية للطالب.

وعليه، فقد باتت المساندة الإجتماعية مطلبا حيويا للطالب الجامعي لتحقيق توافقه، حيث يؤثر حجم هذه الأخيرة ودرجة الرضا عنها في كيفية إدراكه للضغوط

المختلفة، وتعتبر المساندة الإجتماعية التي يتم تلقيها من الأسرة والأصدقاء، ذات تأثير فعال في التخفيف من الضغوط فمقدار الرابطة التي تجمع الطلاب بأسرهم وبأصدقائهم بمقدار ما سيكون لها من القوة في تسهيل الأداء للطالب في حياته الجامعية .

1. إشكالية الدراسة:

تعد الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر، صغار كانوا أم كبارًا، والطلاب الجامعيون هم إحدى شرائح المجتمع الذي تنتمي إليه فئة الشباب الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في الضغوط الأكاديمية، الإجتماعية، المادية وأخرى شخصية وجدانية وعاطفية مختلفة، إضافة إلى ما تفرضه المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات، وصعوبة فهم الطلاب لطبيعة وخصائص المرحلة الجامعية، ومن بين الأنواع المختلفة للضغوط الدراسية التي تعد من المشكلات التي تواجه الطالب وتعيق تحصيله الدراسي حيث يتضح لهذا الأخير بأن الحياة الأكاديمية أصعب بكثير مما كان متوقعا ،ذلك لأن الجامعة تشكل موقف منافسة أشد صعوبة لأن الطلاب يكونون فيها أكثر تقاربا في المقدرة العلمية، ومن ثم فإن العبء الذي تفرضه المنافسات يكون أصعبا، وتكون الدرجات في العادة أقل، ونظرا لأن الطالب كان بإمكانه تحقيق أداء جيد مع بذل قليل من الجهد نسبيا عندما كان في المرحلة الثانوية فحصوله للمرة الأولى على تقدير أو حتى رسوب قد يكون سببا في توليد مشاعر العزلة واستثارة مشاعر القلق لديه. (شيلي،ت.2008 :464).

وقد أعد "قادزلا"(**Gadzella**) قائمة لتقدير الضغوط متكونة من (51) عبارة تمثل الأنواع المختلفة للضغوط الناتجة عن إدراك الذات للمواقف الضاغطة سواء كانت فسيولوجية أو وجدانية أو معرفية أو مهارية، وطبقت القائمة على (95) طالب وطالبة من طلاب الجامعة واعتمد على القائمة في التوصل إلى وجود علاقة بين إدراك الطلاب للمواقف الضاغطة ومصادر الضغوط المختلفة فيها، فوجد أن هناك علاقة بين مستويات الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز، كما هدفت دراسة "رزبرج" (**Reisberg ;2000**) إلى بحث الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة على عينة قوامها (940) طالب وطالبة وأسفرت النتائج عن أن المواد الأكاديمية تمثل ضغوطا على الطلاب وتبدو أثار هذه الضغوط في الشعور بالإرتباك وانخفاض في العلاقات الإجتماعية ونقص في الدافعية (بدوي،ز. 18، 2002:19) .

زيادة على هذا، قد يوجه الطالب عندما يجد الظروف السائدة في الإقامة الجامعية غير مناسبة لا تؤمن له الوسائل الضرورية للراحة ولا تلبي رغباته الأساسية فتخور عزيمته ويقل نشاطه ويضعف تطلعه إلى المستقبل جراء الضغوطات المتعددة التي يلاقيها في هذه البيئة (بن عبد الله،م.2005: 188)

وفي هذا الصدد، توصل "**سيمكو وآخرون**" (**Simko and All ,1999**) إلى أن الطلاب المقيمين مع الأسرة أقل معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالطلاب المقيمين بالإقامات الجامعية، كما توصل نفس الباحثين إلى أن الأحداث الشائعة التي يتعرض لها الطلاب هي تلك الأحداث الموالية لصعوبة مواصلة الدراسة بنسبة، 84.4%، ارتفاع حجم العمل الأكاديمي بنسبة 82.5 %، صعوبة الدروس الخاصة بنسبة 66.5%، قلة الوقت لممارسة النشاطات الفردية بنسبة 61.6%، صعوبة في المحاضرات ومنافسة الزملاء بنسبة 48.8%. (بوظريفة،ح وعيسى،م.2007: 110)

وهذا ما أكدته "**كريستي**" (**Christy**) في دراستها بعنوان "أثر إقامة بعض طلاب جامعة جورج واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية بالمدن الجامعية على بعض متغيرات الشخصية" حيث دلت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطيه بين انخفاض مفهوم الذات، وانخفاض القدرة على مواجهة أحداث الحياة، وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي، وأشارت كذلك دراسة "**مرضي حمد عابد**" (1996) إلى أن طلاب الجامعة الذين يقيمون بالمدن الجامعية كانوا أكثر إحساسا بالوحدة النفسية والإكتئاب، وانخفاض التوافق مع الحياة الجامعية .(عبد السلام ،ع. 2005: 136)

أما دراسة "**فالونتين**" و"**هولاهان**" و"**موس**" (1994) والتي أجريت على طلاب الجامعة، فقد بينت نتائجها أن الطلاب الذين يرون أن أباءهم يقدمون لهم الكثير من المساندة كانوا أكثر قدرة على التقييم الإيجابي للأحداث التي يمكن أن تسبب الضغط وأكثر قابلية للتعامل بفعالية مع هذه الأحداث عند حدوثها،كما ساعدت هذه المساندة التي قدمها أباء هؤلاء الطلاب على تحقيق التكيف الإنفعالي الجيد حتى في الأوقات التي لم يكن من الممكن لهم القيام بفعل مباشر للتقليل من الضغوط. (شيلي،ت.(أ) ، 2008 : 456)

وعلى هذا، فإن الطلاب الذين يتلقون المساندة الإجتماعية سواء من الأسرة أو الأصدقاء يكونون أقل تعرضا للمواقف الضاغطة، ويستطيعون مواجهتها في حين أن الطلاب الذين

لا يتلقون مثل هذه المساندة ويأتون من بيئات بعيدة للدراسة لا يستطعون مواجهة المواقف الضاغطة، ولا سيما الدراسية، مما يؤثر عليهم في توافقهم مع الحياة الجامعية .

ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

➢ **هل للمساندة الإجتماعية دور في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية ؟**

و يتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية. ؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأسرة. ؟

✓ هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء. ؟

✓ هل توجد علاقة عكسية دالة إحصائيا بين مستوى المساندة الإجتماعية ببعديها ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية. ؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية .

- توجد فروق بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأسرة لصالح الفئة الأولى .

- توجد فروق بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى.

- توجد علاقة عكسية بين مستوى المساندة الإجتماعية ببعديها ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية .

3. أهداف الدراسة:

ترتبط الحياة الجامعية بكثير من الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في كل لحظة تمر عليهم، فهم يمرون بكثير من المشكلات الناتجة عن اجتيازهم نهاية مرحلة المراهقة ودخولهم مرحلة الرشد والكبر والإستقلال النفسي والإجتماعي فضلا عما تضعه الدراسة نفسها من ضغوط على ذهن الطالب، ومنه يهدف هذا البحث إلى الكشف عن درجة ونوع العلاقة الإرتباطية بين كل من مستوى المساندة الإجتماعية ودرجة الضغوط الدراسية.

4. أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على موضوع المساندة الإجتماعية باعتبارها إحدى المتغيرات الواقية.
- إبراز أهمية المساندة الإجتماعية من طرف الأسرة والأصدقاء من خلال تقديم الدعم اللازم للطالب الجامعي لإشباع حاجاته النفسية والإجتماعية.
- إبراز دور المساندة الإجتماعية في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين.

5. تحديد المفاهيم:

1.5 مفهوم الضغوط الدراسية:

يعرفها "**فايد،ح**" (2000: 10) بأنها تتمثل في مثابرة المتمدرس في مختلف المراحل الدراسية لتحقيق طموحه في الحياة وإرضاء الوالدين، وعدم تحقيق ذلك يؤدي إلى الإحباط والصدمات النفسية، والقلق المستمر.

وحسب "**راضي،ف**" (2002: 11) فهي تشير إلى المتاعب التي يتعرض لها الطالب في مجال الدراسة بالكلية والتي تتعلق بكثرة الأعباء الدراسية، صعوبات فهم واستذكار المقررات الدراسية ،نقص الدافعية للعمل، القلق بخصوص الإمتحانات والحصول على الدرجات والتقديرات.

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال تطبيق مقياس الضغوط الدراسية، والذي أعدته الباحثة "**زينب محمود شقير**"

2.5 مفهوم المساندة الإجتماعية:

يعرفها أرجيل، (Argyle,M. 2000: 103) أنها المساندة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط بأحسن شكل سواء أكانت هذه المساندة حقيقية أم معنوية.

كذلك ترى "بوتيرير"(Bouteryre,E.2004 : 33) أن المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الشخص من قبل الأقران، الجيران والمدرسين أو المعالجين، وغيرهم تساهم في وقاية الشخص من المخاطر والتهديدات وتجعله أكثر صمودًا.

وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس المساندة والذي أعده كل من "ترنر" وآخرون وقام الباحثان "الشناوي محمد محروس" و"عبد الرحمان محمد السيد" بتكييفه على البيئة العربية .

6. منهج الدراسة وإجراءاتها :

1.6 منهج الدراسة :

المنهج المستعمل في الدراسة هو المنهج الوصفي وقد تم الإعتماد عليه لقدرته على تزويدنا بالمعلومات الضرورية لدراسة الإرتباط بين مختلف متغيرات الدراسة ويعرفه كل من عليان،ر. وغنيم،ع. (2008: 52) أنه يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين كمي أو نوعي في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد على فهم الواقع وتطويره .

2.6 عينة الدراسة:

إن تحديد عينة الدراسة في أي بحث ميداني هي عملية أساسية، فهي تسمح للباحث بتقدير الدرجة التي يعتبر فيها أفراد العينة ممثلين للمجتمع، وبما أن الدراسة الحالية تهتم بدراسة المساندة الإجتماعية ودورها في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية، فالعينة تتكون من مجموعة من طلاب وطالبات مستوى السنة الأولى جامعي من الذين يقيمون مع أسرهم ومن الذين يقيمون بالأحياء الجامعية، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عدد أفرادها (800) طالب وطالبة.

3.6 خصائص عينة الدراسة:

كما سبق ذكره تكونت عينة الدراسة من (800) طالب وطالبة من مستوى السنة الأولى جامعي، موزعين إلى مجموعتين طلاب مقيمون مع أسرهم وبلغ عددهم (414) وطلاب مقيمون بالأحياء الجامعية، وبلغ عددهم (386) وفيما يلي عرض لمختلف الجداول التي توضح خصائص عينة الدراسة .

جدول رقم (01) :يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	ذكور	إناث	مجموع
المجموع	328	472	800
النسبة المئوية	%41	%59	%100

نلاحظ في الجدول رقم (01):توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث بلغ عدد الذكور (328) أي بنسبة مئوية تقدر ب 41% وبلغ عدد الإناث 472 أي بنسبة مئوية تقدر ب 59% وبلغ الحجم الكلي لعينة البحث 800 طالب وطالبة منهم من يقيمون مع الأسرة ومنهم من يقيمون بالأحياء الجامعية .

جدول رقم (02) :يبين توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	المجموع	النسبة المئوية
19- 21 سنة	420	%52.5
22- 23 سنة	200	%25
24- 25 سنة	180	%22.5
المجموع	800	%100

يبين الجدول رقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة من حيث السن، وذلك حسب الفئات، حيث نجد أن غالبية الطلاب يتراوح سنهم في الفئة العمرية (19 سنة - 21 سنة) بمجموع (420) طالب وطالبة .

جدول رقم (03) : يبين توزيع أفراد العينة حسب مكان الإقامة

مكان الإقامة	مع الأسرة	بالحي الجامعي	المجموع
عدد أفراد العينة	414	386	800
النسبة المئوية	%51.75	%48.25	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل عينة الدراسة حسب مكان الإقامة أن عدد أفراد العينة المقيمين مع الأسرة يقدر ب (414) أما عدد الأفراد المقيمين بالأحياء الجامعية فقد بلغ (386)، وبلغ المجموع الكلي لعينة الدراسة (800) طالب وطالبة.

7. أدوات الدراسة :

للتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام مقياسين، تمثلا في كل من مقياس الضغوط الدراسية ومقياس المساندة الإجتماعية، وقد تم حساب صدق وثبات كل مقياس من طرف الباحثين في البيئة الجزائرية قبل التطبيق النهائي في الدراسة على عينة من طلاب السنة الأولى جامعي بجامعة الجزائر ،حيث بلغ عدد أفراد العينة (100) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج هذه الدراسة صلاحية المقياسين من حيث صدقهما وثباتهما.

1.7 مقياس المساندة الإجتماعية:

أعد هذا المقياس "ترنر" وآخرون (Turner et Al.1983) وقام الباحثان "الشناوي محروس محمد " و"عبد الرحمان السيد"(1994) بترجمة بنوده في البيئة العربية، وذلك لقياس أبعاد المساندة الإجتماعية، ويتكون المقياس من بعدين هما المساندة الأسرية والمساندة من قبل الأصدقاء ويشتمل على (15) بند وتم حساب صدق وثبات المقياس من طرف الباحثين في البيئة الجزائرية .

⇦ صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس على نفس العينة عن طريق الإتساق الداخلي لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس لاوحصل الباحثان على معاملات إرتباط دالة، مما يشير إلى صدق هذا الأخير، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (04) :

جدول رقم (04) :يبين معاملات الإرتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
المساندة الأسرية	0.76	0.01
المساندة من الأصدقاء	0.82	0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04): أن المقياس يمتاز بصدق عال من خلال معاملات الإرتباط لكل بعد من بعدي المقياس، حيث تراوح الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والبعد الأول المتمثل في المساندة الأسرية ب (0.76)، والدرجة الكلية للمقياس والبعد الثاني المتمثل في المساندة من الأصدقاء ب (0.82) عند مستوى الدلالة (0.01) وهذه المعاملات تشير إلى صدق المقياس.

⇦ **ثبات المقياس**

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعان على عينة من الطلاب قوامها (100) طالب وطالبة، وكان معامل الإرتباط يساوي (0.98) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى ثبات هذا الأخير.

2.7 **مقياس الضغوط الدراسية** :

أعدت هذا المقياس "**زينب محمود شقير**"(2003) في البيئة العربية، وذلك لقياس مواقف الحياة الضاغطة ويتكون من (70) بند موزعة على (7) أبعاد وكل بعد منه يحتوي على (10) عبارات تصف الضغوط النفسية، وبما أن موضوع الدراسة الحالية يدور حول الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين فقد تم تطبيق البعد الثالث من هذا المقياس .

⇦ **صدق المقياس:**

تم حساب صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلي، ويعتمد هذا الصدق على معاملات الإرتباط بين كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (5) أسفله يبين معاملات الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (05) : يبين معاملات الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

رقم العبارة	قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
1	0.47	0.01
2	0.45	0.01
3	0.54	0.01
4	0.58	0.01
5	0.42	0.01
6	0.30	0.01
7	0.38	0.01
8	0.47	0.01
9	0.31	0.01
10	0.32	0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن معاملات الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت مابين (0.30- 0.58) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) .

⇦ **ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات المقياس على عينة قوامها (100) طالب وطالبة بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بحساب معامل الإرتباط بين المفردات الفردية والزوجية، حيث بلغ الثبات (0.59) وتمت الإستعانة بمعادلة "**سبيرمان براون**" لتصحيح معامل الثبات، وكان هذا الأخير يساوي (0.74) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي قيمة عالية وبذلك يمكن الوثوق في المقياس.

8. المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، ومعامل الإتباط وتم حساب ذلك عن طريق برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية **S.P.S.S**.

9. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.9 نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم، والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية.

وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار **T.TEST** للتعرف على الفروق بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية، وكانت النتائج مثلما هي موضحة في الجدول رقم (6) أسفله:

جدول رقم (06) : يوضح الفروق بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية.

المتغير / العينة	الضغوط الدراسية			مستوى الدلالة
	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"
الطلاب الجامعيون المقيمون مع أسرهم	414	15.30	5.14	22.78
الطلاب الجامعيون المقيمون بالأحياء الجامعية	386	23.30	4.76	0.05

يتضح من خلال هذا الجدول رقم (06): أنه توجد فروق جوهرية بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمون بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية، أي أن الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية يشعرون بشدة الضغوط الدراسية أكثر من الطلاب المقيمين مع أسرهم .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع توصل إليه العديد من الباحثين من وجود مواقف ضاغطة يتعرض لها طلاب الجامعة وفي مختلف المراحل الدراسية وما ينجم عنها من أثار ضارة.

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة "سيلدين"(Seldin,1987) إلى خصائص الحياة الأكاديمية بالجامعة والتي تتسم بتعدد أحداث الحياة الضاغطة فيها وتتطلب مواجهتها بتفاعل إيجابي ومنطقي، (عبد السلام،ع.(أ) 2005: 134)

هذا، وحول مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة والمتعلقة بالضغوط الأكاديمية أجرى "**محمد عبد السميع عثمان**" (1988)، دراسة للكشف عن أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة من الشعب العلمية والأدبية وتوصل إلى أن من أهم المشكلات التي تؤدي إلى الضغوط الأكاديمية هي عدم ملاءمة الجدول الدراسي للتحصيل العلمي والأكاديمي بالكلية ومشكلات تتعلق بالكتاب الجامعي. (إبراهيم،ع. وإبراهيم، س. 2006: 57)

أما دراسة "**صلاح الدين أبوناهية**" (1994) والتي هدفت إلى التعرف على أهم الضغوط المتعلقة بالمجال الأكاديمي وتطوير صورة جديدة من قائمة المشكلات الدراسية لطلاب الجامعة والتي أجراها على عينة متكونة من (316) طالب وطالبة من كليات التربية بجامعة الأزهر، فقد أظهرت النتائج أن طلاب جامعة الأزهر يعانون من مشكلات التعليم الجامعي.

وهذا ما يؤكده "**جورج كيسكر**" (G , Kisker) وهو أن طلاب الجامعة لهم أنماط خاصة من الضغوط النفسية التي يواجهونها في حياتهم وتتمثل في مواجهة ضغوط الإمتحانات والمنافسة من أجل النجاح، وإقامة بعض الطلاب بالمدن الجامعية وتعرضهم للعديد من المشكلات النفسية والإجتماعية دون وجود مساندة إجتماعية وعاطفية كاملة من أسرهم، فكل هذه الأشكال تخلق لدى هؤلاء مستويات مرتفعة من الضغوط (عبد السلام،ع.(ب) 2005: 125)

وعليه، فإن الطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية تكون شدة الضغوط الدراسية عندهم كبيرة مقارنة بالطلاب المقيمين مع الأسرة، ذلك لأن شعور الطالب بالعزلة وبعده عن أسرته وافتقاده للسند اللازم كاف لأن يصبح غير قادر على مواجهة الضغوط، وبالتالي من الطبيعي والمنطقي أن تكون هناك فروق في شدة الضغوط الدراسية وذلك لصالح الطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية .

2.9 نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع الأسرة والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة الإجتماعية من الأسرة لصالح الفئة الأولى.

وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار **T.TEST** للتعرف على الفروق بين الطلاب المقيمين مع الأسرة والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأسرة، وكانت النتائج مثلما هي موضحة في الجدول رقم (07):

جدول رقم (07) : يوضح الفروق بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأسرة .

المتغير / العينة	الضغوط الدراسية				مستوى الدلالة
	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	
الطلاب الجامعيون المقيمون مع أسرهم	414	25.40	3.04	23.94	0.05
الطلاب الجامعيون المقيمون بالأحياء الجامعية	386	18.16	5.25		

يتضح من خلال الجدول رقم (07): أنه توجد فروق جوهرية بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة الإجتماعية من الأسرة لصالح الفئة الأولى، حيث بلغ متوسط الفرق بين المجموعتين (7.24) وهو فرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أن متوسط المساندة الأسرية أكبر عند الطلاب المقيمين مع أسرهم مقارنة بالطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية.

وتشير معظم نتائج الدراسات النفسية والسيكولوجية أن المساندة الإجتماعية هي ذلك الدعم والعون الذي يشعر من خلاله الفرد بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية الآخرين وتقديرهم، مما يساعد على حل مشاكله والتغلب على الصعوبات التي

يواجهها، وتلبية حاجاته المادية والنفسية، الأمر الذي تنعكس آثاره على إحساسه بالأمن والإستقرار والطمأنينة، ويشعر بأنه جزء من شبكة علاقات إجتماعية ودودة وآمنة (السيد ،ت.2005: 130)

وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كل من "كاترونا " وآخرون (Catrona et All) ونتائج دراسة "كرمير" و"دوجنتي" (Kirmeyer and Doughenty) ونتائج دراسة "عبد السلام"(2005) على أهمية دور المساندة الإجتماعية من الأسرة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتخلص من آثارها السليبة .

حيث يؤكد "عبد السلام"(2005) بأن طلاب الجامعة الذين يقيمون بالأحياء الجامعية يعانون من ظروف خاصة تزيد من احتمال شعورهم بالوحدة النفسية حيث أن بعضهم اضطر إلى النزوح بعيدا عن أسرهم والإقامة بالأحياء، وبعيدا عن الصدمات الحميمة التي كونوها في مواطن إقامتهم ،و هذا ينعكس عليهم في إحساسهم بالوحدة النفسية وانخفاض في مستوى طموحاتهم وتطلعاتهم المستقبلية.

وبذلك تعتبر المساندة الإجتماعية من الأسرة مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي للطلاب في أوقات الضغوط حيث تمكنهم من التعامل بفعالية أكبر مع هذه الأخيرة.

3.9 نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى.

وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار T.Test للتعرف على الفروق بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (08).

جدول رقم (08) : يوضح الفروق بين الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية في مستوى المساندة من الأصدقاء .

المتغير / العينة	المساندة من الأصدقاء				مستوى الدلالة
	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	
الطلاب لجامعيون المقيمون مع أسرهم	414	31.60	4.19	28.03	0.05
الطلاب لجامعيون المقيمون بالأحياء الجامعية	386	22.66	4.82		

يتضح من الجدول رقم (08): أنه توجد فروق بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى حيث بلغ متوسط الفرق بين المجموعتين (8.94)، وهو فرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) أي أن متوسط المساندة الإجتماعية من الأصدقاء أكبر عند الطلاب المقيمين مع أسرهم مقارنة بالطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية .

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه " **بسيوني،س.**" (2004: 274) والتي أكدت أيضا على أن الأشخاص الذين يفتقدون للأصدقاء يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية منها الاكتئاب والقلق ومشاعر الملل، كما يعانون من التوتر والإحتراق النفسي، والعجز عن التصرف الكفء عندما تضطرهم الظروف إلى التفاعل مع الآخرين.

وترى "**ستروب**" (**Strobe،1996**) بأن وجود أشخاص يمكن الركون إليهم والثقة بهم، أو تقديم اهتمام ودعم ومساعدات تمثل عامل حماية ضد الآثار الضارة للضغط (آيت حمودة ،ح.2006: 300).

ففي بعض الظروف التي يشعر فيها الأفراد بالخوف والشك وفقدان الثقة وعندما يتهدد إحساسهم بالذات كنتيجة لذلك، فإن العديد منهم يمرون بخبرة الحاجة

الشديدة لإيضاح ما يحدث لهم والحصول على مساندة الآخرين لكي يطمئنوا (معتز، س.2001: 103).

أما حسب "ويس (Weis)" فإن المساندة الإجتماعية هي تلك التي تتكون من علاقات إجتماعية مميزة في المودة والصداقة الحميمة، والعاطفية، بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والمساندة المتبادلة.

فالمساندة من الأصدقاء لها أهمية وقاية الطلاب في أوقات الضغوط والأزمات، إذ بمجرد اعتقاد الطالب عن إمكانية وجود أشخاص أو أصدقاء يثق فيهم ويقفون إلى جانبه أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة، فهذه المساندة تساعده على مواجهة هذه المواقف.

4.9 نتائج الفرضية الرابعة :

تنص هذه الفرضية على أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين مستوى المساندة الإجتماعية ببعديها (المساندة من قبل الأسرة والمساندة من قبل الأصدقاء) ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية .

وللتحقق من مدى صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الإرتباط "بيرسون" وكانت النتائج كماهي موضحة في الجدول رقم (09) أسفله:

جدول رقم (09) :يوضح قيمة معامل الإرتباط بين المساندة الاجتماعية ببعديها ودرجة الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين بالأحياء الجامعية.

المجموعات	الطلاب الجامعيون المقيمون مع أسرهم	الطلاب الجامعيون المقيمون بالأحياء الجامعية	مستوى الدلالة
معامل الإرتباط بين المساندة الأسرية ودرجة الضغوط الدراسية	0.97 -	0.47 -	0.05
معامل الإرتباط بين المساندة من الأصدقاء ودرجة الضغوط الدراسية	0.45 -	0.56 -	0.01

تشير نتائج الجدول رقم (09) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(0.01) ودرجة الضغوط الدراسية وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين المساندة من الأصدقاء ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية.

أسفرت نتائج هذه الفرضية عن وجود علاقة دالة إحصائيا في متغير المساندة الإجتماعية ببعديها ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية، ويعني ذلك أن المساندة الإجتماعية تلعب دورًا هاما في التخفيف من شدة الضغوط الدراسية التي يعاني منها الطلاب، وأن نقص هذه المساندة يؤدي إلى ارتفاع في شدة هذه الأخيرة .

وهذا ما توصل إليه "**سارسون "(Sarson،1986)** حيث يرى أن المساندة الإجتماعية المرتفعة تؤثر بشكل إيجابي في نقص الضغوط بمجرد إدراك الفرد أنه يستطيع الركون إلى شخص للمساعدة ،و هذا من شأنه أن يخفض من الضغوط الواقعة عليه، ويؤكد هذا أيضا كل من "**بيونك**" **وفيرهوفن "(Buunk and Verhoven.1999)** اللذان أشارا إلى أن المساندة الإجتماعية المرتفعة تؤثر بشكل إيجابي في التخفيف من الضغوط، وأن الأفراد الذين يقعون تحت ضغوط شديدة يبحثون دائما عن المساندة من الآخرين (معتز ،س.(أ)، 2001: 371)

وهكذا، فالمساندة الإجتماعية المقدمة من قبل الأسرة لطلاب الجامعة تلعب دورا جوهريا وأساسيا في خفض الضغوط الدراسية، فهي تقوي الخصائص النفسية للفرد كالصلابة، الثقة، الطموح، وتلعب دورا هاما في إشباع الحاجة للأمن النفسي ونقص مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الضغوط التي يتعرض لها الطلاب .

وهذا ما أسفرت عنه نتائج دراسة "**حسين فايد"(2000)** بأن هناك علاقة بين المساندة الإجتماعية من الأسرة وضغوط الحياة المرتفعة وذلك في التخفيف من الشعور بالضغوط.

كما توصلت نتائج دراسة كل من "**ميللر وآخرون" (Miller et Al 1998)** إلى وجود علاقة إرتباطيه بين المساندة الإجتماعية والعاطفية من جماعة الأصدقاء والجيران وتخفيف الآثار النفسية السلبية للمواقف الضاغطة في أحداث الحياة اليومية. (عبد السلام،ع.(ت)، 2005: 65)

من هنا يتضح أن التواصل الجيد بين الطلاب يعد عاملا هاما في التخفيف من الضغوط الدراسية ويجعلهم يشاركون ويتعاطفون فيما بينهم، ويزيد هذا من قدرتهم على تكوين علاقات إنسانية متينة، فالمساندة من الأصدقاء تحميهم من الشعور باليأس والعجز والخوف .

وبناءًا على ما سبق، فإن المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الطلاب من الآخرين سواء من الأسرة أو الأصدقاء تعد عاملا هاما في التخفيف من مختلف الضغوط الدراسية التي يتعرض لها الطلاب الجامعيون.

10. الإستنتاج العام:

يتضح من خلال نتائج الدراسة الحالية أن المساندة الإجتماعية تلعب دورا هاما في إشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعانات، وذات أثر في تخفيف حدة الأعراض النفسية، كما أن هناك اتفاقا في الآراء لدى معظم الباحثين في المجال التطبيقي يشير إلى أن مصادر وأفعال المساندة الإجتماعية تخفف من شدة التأثيرات السلبية والإجتماعية التي تحدثها الضغوط في حياة الفرد وأنشطته المختلفة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في شدة الضغوط الدراسية لصالح الفئة الثانية .

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأسرة لصالح الفئة الأولى .

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية في درجة المساندة من الأصدقاء لصالح الفئة الأولى.

❖ وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين مستوى المساندة الإجتماعية ببعديها (المساندة الأسرية والمساندة من قبل الأصدقاء) ودرجة الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين المقيمين مع أسرهم والطلاب المقيمين بالأحياء الجامعية .

قائمة المراجع:

1. مراجع باللغة العربية :

(1) إبرهيم عسيلة محمد وإبراهيم ،سلمان محمد، (2006): "المشكلات التي يعاني منها طلبة جامعة الأقصى بغزة، الأسباب وسبل العلاج" مجلة عالم التربية، العدد (18)، المكتب الجامعي الحديث، مصر.

(2) أيت حمودة حكيمة، (2006): "دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية" (دراسة ميدانية بولاية عنابة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عنابة، الجزائر.

(3) السيد تفاحة جمال، (2005): "الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد (58)، جامعة المنصورة، مصر.

(4) بدوي زينت عبد العليم، (2002): "النموذج السببي للعلاقات بين الإنبساطية العصابية والمستوى الإجتماعي، والإقتصادي ودافعية الانجاز والضغوط الأكاديمية على طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، العدد(26)، الجزء (3)، مكتبة زهراء الشرق، جامعة عين الشمس، مصر.

(5) بسيوني سوزان صدقة عبد العزيز، (2004): "الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحتراق النفسي والمساندة الإجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة"، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، مصر.

(6) بن عبد الله محمد، (2005): "المنظومة التعليمية والتطلع إلى الإصلاح"، دار الغرب للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

(7) بوظريفة حمو وعيسى محمد، (2007): "مستويات الضغط النفسي وعوامله لدى طلبة جامعة الجزائر"، دراسات في العلوم الإنسانية والإجتماعية مخبر الوقاية والأرغنوميا، العدد(9)، جامعة الجزائر2، الجزائر.

(8) راضي فوقية محمد، (2002): "مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الإبتكار والضغوط النفسية"، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد (84)، جامعة المنصورة، القاهرة.

(9) شيلي تايلور، (2008): "علم النفس الصحي" ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر طعمية داود، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن.

(10) عبد السلام علي، (2005): "المساندة الإجتماعية وتطبيقاتها العملية"، ط1، مكتبة النهضة المصرية، مصر.

(11) عليان ربحي مصطفى وغنيم عثمان محمد، (2008): "أساليب البحث العلمي، الأسس النظرية والتطبيق العلمي"، ط 2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

[12] فايد حسين علي، (2000): "دراسات في الصحة النفسية"، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

[13] معتز سيد عبد الله، (2001): "بحوث في علم النفس الإجتماعي والشخصية"، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

2. مراجع باللغة الأجنبية:

[14] Argyle, Michael, (2000) : "Psychologie social des relations" traduction, Calbert, E. Nathan, Paris .

[15] Bouteryre , Evelyne, (2004) : "Réussite et résilience scolaire chez l'enfant migrant", Dunod Paris .