

دراسة العلاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية  
(الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية - جنزور  
دراسة ميدانية مقارنة بين (الذكور والاناث)

اسم الباحث :

د / رحاب علي عمر أبو القاسم

درجة العلمية: أستاذ مشارك : جامعة : الجفارة،

مكان العمل: كلية التربية الزهراء- قسم علم النفس، البلد: ليبيا – المدينة طرابلس

الإيميل: [Rehapali697@gmail.com](mailto:Rehapali697@gmail.com)

مخلص البحث:-هدف البحث للتعرف على العلاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية (القلق، الضغط، التوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور-دراسة ميدانية مقارنة بين (الذكور والاناث)، وتكونت عينة الدراسة من (500) مفحوص من طلبة الدراسات العليا ممن تراوحت أعمارهم بين (23-59 فما فوق)، وتمثلت أدوات الدراسة في : مقياس الدعم النفسي والاجتماعي ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة واستمارة بيانات أولية (إعداد الباحثة)، تم استخدام المعالجات و التحليلات الإحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) و أظهرت نتائج البحث أنه توجد علاقة ارتباط بين انخفاض الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية (القلق والضغط والتوتر) فكلما أنخفض مستوى الدعم النفسي والاجتماعي أنخفض مستوى الصحة النفسية وارتفع الضغط والقلق والتوتر كمتغيرات للصحة النفسية، كما أكدت النتائج على وجود فروق في متوسط العمر عند مستوى دلالة (0,05) في تأثرهم بعدم وجود دعم نفسي واجتماعي .  
الكلمات المفتاحية / الدعم النفسي والاجتماعي – الصحة النفسية – طلبة الدراسات العليا.

Research Summary:

The research aimed to identify the relationship between psychological and social support and mental health variables (anxiety, stress, tension) among postgraduate students at the Libyan Academy in Janzour - a comparative field study between (males and females). The study sample consisted of (500) postgraduate students aged between (23-59 and above). The study instruments consisted of: the Psychological and Social Support Scale and the Mental Health Scale, both prepared by the researcher, and a preliminary data form (prepared by the researcher). Statistical analyses and processing were used using the SPSS statistical program. The research results showed that there is a correlation between low levels of

psychological and social support and mental health variables (anxiety, stress, and tension). The lower the level of psychological and social support, the lower the level of mental health and the higher the levels of stress, anxiety, and tension as mental health variables. The results also confirmed the existence of differences in the mean age at a significance level of (0.05) in their being affected by the lack of psychological and social support.

#### المقدمة :-

يواجه طلبة الدراسات العليا الكثير من الضغوط المتشابكة والمرتبطة بطبيعة المرحلة الأكاديمية ومنها الأعباء البحثية وضغط الانجاز، والتحديات المالية ومتطلبات الاشراف ، والتوازن بين الحياة الشخصية والدراسة، ولذلك أصبحت خدمات الدعم النفسي والاجتماعي ضرورة أساسية لضمان رفاهيتهم النفسية وتعزيز انتاجهم الاكاديمي. ويمثل طلاب الدراسات العليا فئة تواجه ضغوطاً أكاديمية ونفسية واجتماعية متعددة، نظراً لطبيعة الدراسة التي تتطلب مهارات بحثية متقدمة، والتزاماً زمنياً، وقدرة على التوفيق بين المتطلبات العلمية والمهام الشخصية. ويعد الدعم النفسي والاجتماعي أحد العوامل المهمة التي تساعد الطالب على التكيف مع هذه الضغوط وتحقيق أداء أكاديمي مرتفع.

وتعد مرحلة الدراسات العليا من أصعب المراحل الاكاديمية التي يمر بها الطالب حيث تتطلب جهداً نفسياً وذهنياً كبيراً نتيجة ضغوط البحث العلمي ومتطلبات الاشراف إلى جانب التحديات الاجتماعية والحياتية ولهذا فإن أهمية تقديم خدمات دعم نفسي واجتماعي تمكن الطلبة من مواجهة هذه التحديات وتعزز رفاهيتهم النفسي وقدرتهم على الإنجاز( أبو أسعد،2015: 112-113)

يمثل طلاب الدراسات العليا فئة تواجه ضغوطاً أكاديمية ونفسية واجتماعية متعددة، نظراً لطبيعة الدراسة التي تتطلب مهارات بحثية متقدمة، والتزاماً زمنياً، وقدرة على التوفيق بين المتطلبات العلمية والمهام الشخصية. ويعد الدعم النفسي والاجتماعي أحد العوامل المهمة التي تساعد الطالب على التكيف مع هذه الضغوط وتحقيق أداء أكاديمي مرتفع.

مشكلة البحث:-يواجه الكثير من طلبة الدراسات العليا ضغوطاً أكاديمية ونفسية شديدة قد تؤثر على أدائهم ورفاهيتهم العامة. رغم أهمية الدعم النفسي والاجتماعي في التخفيف من هذه الآثار، تظل العلاقة بين أبعادهما ومستويات الضغط والقلق والتوتر موجودة ويظهر على عدد كبير منهم مستويات من الضغوط النفسية التي قد تُعيقهم على مواصلة تعليمهم الاكاديمي ولهذا فإن مشكلة الدراسة تكمن التساؤل الرئيسي الآتي: س- هل هناك علاقة بين الدعم النفسي

والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور- دراسة ميدانية مقارنة بين ( الذكور والاناث)؟ ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الآتية:-

س1- هل للدعم النفسي والاجتماعي دور في رفع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور؟

س2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر) ؟

س3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس (الذكور والاناث)؟

س4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية تعزى لمتغير العمر؟

أهمية البحث:- أولاً: الأهمية النظرية:-

1- إثراء الأدب العلمي المتعلق بالدعم النفسي والاجتماعي.

2- التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في التحصيل الأكاديمي.

3- خفض معدلات التسرب أو الانقطاع من مواصلة الدراسة والحد من مشكلات القلق والاكتئاب.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:-

1- مساعدة الجامعات على تطوير برامج دعم نفسي واجتماعي فعّالة.

2- توجيه المختصين لتقديم خدمات دعم نفسي واجتماعي وقائية وعلاجية.

3- تسهم في تحسين جودة حياة الطلبة وتعزيز قدراتهم على الاستمرار في برامج الدراسات العليا.

4- تساعد الطلبة على حل المشكلات التي تعترضهم والتي قد تؤثر على تحصيلهم العلمي أو حياتهم الاجتماعية.

أهداف البحث:-

1- التعرف على العلاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور- دراسة ميدانية مقارنة بين ( الذكور والاناث).

2- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر)؟

3- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي و متغيرات الصحة النفسية التي تعزى لمتغير الجنس (الذكور والاناث)؟

4- التعرف على الفروق ذات الدالة الإحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية التي تعزى لمُتغير العمر؟  
مصطلحات البحث:-

1-الدعم النفسي والاجتماعي:- هو مجموعة من التوارد النفسية والاجتماعية التي يحصل عليها الفرد من أسرته وأصدقائه ومؤسسته الاجتماعية والتي تسهم في تخفيف الضغوط وزيادة قدرته على التكيف وتعزز صحتها لنفسية. (زهرا، 2005: 121).

2-الصحة النفسية :-هي حالة دائماً نسبياً يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته وإمكانياته والتعامل مع متطلبات الحياة والتكيف مع ما يواجهه من ضغوط (زهرا، 2005: 29)

وتشمل الصحة النفسية المتغيرات الآتية:-

3-القلق:- القلق النفسي يرى (عبد الخالق) أن القلق هو انفعال مركب من الخوف والترصد والتهديد والخطر يصاحبه أعراض نفسية وجسمية كالخوف، والتوتر والعزلة، والعصاب، واضطراب المشاعر، وهو في نفس الوقت انفعال مؤلم يشعر به الإنسان حتى لا يستطيع أن يفعل شيئاً حيال موقف يهدده بالخطر(عبد الخالق، 1994، 24).

4-الضغط النفسي :- هو عملية إدراك واستجابة الفرد للأحداث التي يقيمها كأحداث مرهقة أو مهددة لرفاهيته ويشمل ذلك ردود فعل جسدية ونفسية (Lazarus, Folkman, 1984, 34).

5-التوتر النفسي:- هو شعور الفرد بالضغط أو القلق الناتج عن المواقف التي تتجاوز قدراته على التكيف ويؤثر على استجاباته الجسدية والنفسية (Lazarus, Folkman, 1984, 34).

6-طلبة الدراسات العليا:-هم طلبة الدراسات العليا هم فئة من الدارسين الذين اجتازوا مرحلة الإعداد الجامعي الأساسي وينخرطون في برامج علمية متقدمة تهدف اي تعميق المعرفة وتنمية مهارات البحث العلمي وإعدادهم لمهن أكاديمية أو تطبيقية متخصصة (الخطيب، 2018: 45).

حدود البحث:-

1- الحدود الموضوعية:- دراسة العلاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية (الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور- دراسة ميدانية مقارنة بين (الذكور والاناث).

2- الحدود المكانية:- سيتم هذا البحث في الاكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور.

3- الحدود الزمانية:- سيتم هذا البحث خلال الفترة الزمانية من شهر 2 – 2025 م حتى شهر 4 – 2025 م.

4- الحدود البشرية:- سيم اجراء البحث على مجموعة ( عينة ) من طلبة الدراسات العليا ذكور واناث في الماجستير والدكتوراه.

الخصائص السيكومترية :- النسب المئوية – المتوسطات الحسابية – الانحراف المعياري- اختبار (T Test) الثبات - معاملات الارتباط سيرمان- والحزمة الاجتماعية SPSS.

### الفصل الثاني:-الاطار النظري والدراسات السابقة

تُعد مهنة التعليم من أكثر المهن التي تتطلب جهدًا نفسيًا وبدنيًا كبيرًا، نظرًا لطبيعة العمل التي تستلزم التواصل المستمر مع الطلاب، ومتابعة التحصيل الدراسي، وتنفيذ المهام الإدارية والتربوية المختلفة. كما تحتاج إلى التعامل مع الطلبة بطريقة أكثر حيوية وتفاعل اجتماعي ودعم نفسي واجتماعي مما يجعل العملية التعليمية نشطة وفيها تفاعل و انسجام بين الأستاذ والطلبة.

### المبحث الأول : الدعم النفسي

ويعرف حجازي ( 2017) الدعم النفسي بأنه مصطلح مركب يستخدم في دليل الصحة النفسية والدعم النفسي لوصف اي نوع من انواع الدعم المحلي او الخارجي الهادف لحماية وتعزيز العافية النفس اجتماعية او لمنع وعلاج المشاكل العقلية. ( حجازي، 2017:9).

الدعم النفسي: مصطلح يدل على تقديم المساعدة لمن يحتاجها على أسس نفسية اجتماعية، أي إن هناك عوامل نفسية اجتماعية مسئولة عن سلامة الافراد تهدف إلى حماية السلامة النفسية والاجتماعية أو الوقاية ومعالجة الاضطرابات للوصول للصحة النفسية( مراد، 2015: 53)

تعريف الدعم النفسي:-هو عملية تتضمن مجموع الخدمات التي يحتاجها الطفل من خلال برامج وقائية نمائية وعلاجية هدفها تحقيق قدر جيد من التوافق النفسي والاجتماعي للطفل وزيادة رفع انتاجيته ودافعيته في مختلف المجالات(التقرير التوثيقي للهلل الاحمر للدعم النفسي2022).

وعليه فإن مفهوم الدعم النفسي:-هو كل ما يتعرض له الفرد من الازمات والحوادث الصادمة والظروف الضاغطة، والتي تترك آثار نفسية وسلوكية تجعل جميع الجهود تتجه نحو تخفيفها أو الحد من أثرها والوقاية منها.

ويعرف الدعم النفسي اجرائيا بأنه: هو الدرجة التي يحصل عليها الطفل على مقياس الدعم النفسي المستخدم في الدراسة.

أنواع الدعم النفسي وكيفية تقديمه:-توجد انواع مختلفة من الدعم النفسي اهمها ما يلي:

1-الدعم النفسي الوجداني/ هو اظهار مظاهر الثقة والحب والحنان للأخرين، كما يعرف على انه دعم وسند نفسي يجده الإنسان في وقوف الناس معه و مشاركتهم له اهتمامهم بأمره مما يجعله يشعر بالراحة واحزانه واتجاهاتهم نحوه والثقة في نفسه وفي الناس فيزداد فرحا في السراء ويزداد صبرا و تحمل في الضراء.

2-الدعم الادراكي/ هو دعم نفسي يجده الإنسان في كلمات التهاني والثناء عليه في السراء وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل ، ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والسخط والجزع والتشجيع على التفكير فيما اصابه بطريقة تفاؤلية في الرضا بقضاء الله وقدره.

3-الدعم المعلوماتي/ يشمل تقديم المعلومات ووجهات النظر او الآراء والنصائح بحيث تجعل هذه المعلومات الفرد أكثر تبصرا بعوامل النجاح أو الفشل فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والاحباط بل قد يجد في النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى النجاح وهذا النوع من الدعم يساعد على تحديد وفهم التعامل مع المشاكل والاحداث الضاغطة ويطلق عليه أحيانا والنصح والتوجيه المعرفي.

4-الدعم السلوكي: يشير إلى المشاركة في المهام و الاعمال المختلفة بالجهد البدني.

5-الدعم المادي: يتمثل في إمداد الفرد بالمساعدة المادية أو العون المادي.

6-دعم التقدير: هذا النوع من الدعم يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول، ويتحسن تقدير الذات بأن تنقل الاشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وأنهم مقبولون بالرغم من اي صعوبات أو أخطاء شخصية، وهذا النوع من الدعم يشار إليه ايضا بمسميات مختلفة مثل الدعم النفسي، والدعم التعبيري، ودعم تقدير الذات، ويحصل الإنسان على الدعم النفسي إما بشكل متخصص (رسمي أو غير متخصص) غير رسمي .

أ-الدعم النفسي الاجتماعي الرسمي :- يقوم بتقديمه أخصائون ومرشدون نفسيون واجتماعيون مؤهلون في مساعدة الناس في الازمات والنكبات و المشكلات ،إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة ، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيين إلى تقديم الدعم الاجتماعي للمتضررين لتخفيف الأهموم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الازمات والجدير بالذكر أن الاستفادة من الدعم النفسي والاجتماعي ليتم بصفة عشوائية بمعنى أن كل من هو بحاجة إلى المساعدة يتلقاها بغض النظر انتماءاته الاجتماعية التي تحيط بالفرد أي طبيعة العلاقات التي تربطه بالآخرين.

ب- الدعم النفسي الاجتماعي غير الرسمي : هو مساعدة يحصل عليها الانسان من اهل والاصدقاء و الزملاء والجيران بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة والالتزامات السرية و الاجتماعية و الاخلاقية والانسانية والدينية ، حيث يساند القريب قريبه والصديق صديقه أو الجار جاره مساندة متبادلة ، ويقدم الدعم الاجتماعي غير الرسمي بعدة طرق من أهمها تبادل الزيارات و الاتصالات والتجمع في الأعياد والمناسبات وتقديم الهدايا والمساعدات المالية في النكبات والأزمات (مراد، 2015: 53)،

مناهج الدعم النفسي:-

1-منهج عيادي: يبنى هذا المنهج على استعادة الصحة النفسية وتتضمن التداخلات الشائعة من استشارات فردية او عالج جماعي او عالج نفسي او سلوكي معرفي او عالج اسري.  
2- منهج وقائي: يهدف الى حماية واعادة القدرة الوظيفية للأفراد الى حالتها السابقة من منظور نفسي اجتماعي تطوري ، لأن الدعم النفسي المبكر هو عامل وقائي يساعد الاشخاص على التكيف بطريقة افضل مع الظروف ويعزز قدرتهم على التفاعل بشكل افضل.( قاعور وغرايبة، 2021:15).

دور الأساتذة في الدعم النفسي: إن دور الأساتذة و المتخصصين والمتطوعين في الدعم يشمل:-  
1-الحوار:- على الاساتذة إتاحة الفرصة للتحدث عن مشاكل الطلبة واحتياجاتهم وهذا يخفف منمعالجاتهم.

2-المرونة:- أن يبدي الاساتذة استعدادا لمقاومة الظروف القائمة وأن يوفر لهم ظروفًا أفضل.  
3-الوضوح والتقدم :- لا يكفي الاستماع للطلبة وطمأنتهم فمن الاهمية ان نعطيهم الفرصة للفصاح عن شعورهم بالألم والحزن والغضب ، ايضا علينا ان لا ندعهم يحسون بالخجل إذا أظهر حزنه أو عبر عن مشاعره . (شعبان، 2013:60).

زيادة ظهوراعراض الضغط النفسي:-منها ردود الافعال الجسمية للضغوط النفسية ، وبخاصة في مراحلها الاولى مثل تعرق الاصابع او اهتزاز الجفون، فإن معرفة ذلك تساعد على وضع خطة لما يجب فعله عندما تظهر هذه الاعراض مما يجعل الضغط النفسي تحت السيطرة (إسماعيل، 2009:45).

خدمات الدعم النفسي والاجتماعي لطلاب الدراسات العليا:- يواجه طلاب الدراسات العليا مجموعة من الضغوط المتشابكة المرتبطة بطبيعة المرحلة الأكاديمية، ومنها الأعباء البحثية، ضغط الإنجاز، التحديات المالية، متطلبات الإشراف، إضافةً إلى التوازن بين الحياة الشخصية والدراسة. لذلك أصبحت خدمات الدعم النفسي والاجتماعي ضرورة أساسية. لضمان رفاههم النفسي وتعزيز إنتاجيتهم الأكاديمية.

أولاً:خدمات الدعم النفسي:-يرى ( بن صالح،2016:146-158) إن خدمات الدعم هي:-

1-الإرشاد النفسي الفردي:- يقدم هذا النوع من الخدمات داخل مراكز الإرشاد الجامعي، ويهدف إلى مساعدة الطالب على التعامل مع القلق، الإرهاق الأكاديمي، ضعف الثقة بالنفس، أو صعوبات التكيف مع متطلبات الدراسات العليا.

2-العلاج السلوكي المعرفي:- ( CBT ) يُستخدم مع الطلاب الذين يعانون من ضغوط شديدة أو أعراض اكتئاب وقلق ناتجة عن متطلبات البحث والرسالة.

3-برامج إدارة الضغط والتوتر:- تتضمن ورش عمل لتعليم مهارات الاسترخاء، التنفس العميق، تنظيم الوقت، والتخطيط الأكاديمي.

4-برامج الوقاية من الاحتراق النفسي:- تستهدف الطلاب الذين يعانون من الإرهاق المتكرر، وتعمل على تعزيز الوعي بالمخاطر النفسية وكيفية التعامل معها قبل تفاقمها.  
ثانياً: خدمات الدعم الاجتماعي:-

1-مجموعات دعم الزملاء:- توفر مساحة يلتقي فيها طلاب الدراسات العليا لتبادل التحديات والخبرات، مما يعزز الإحساس بالانتماء ويقلل من العزلة.

2-الأنشطة الجامعية والفعاليات الاجتماعية:- تعمل هذه الأنشطة على بناء علاقات بين الطلاب وتخفيف الضغوط الناتجة عن العزلة البحثية.

3-التوجيه الأكاديمي والاجتماعي ( Mentorship ) حيث يقوم أعضاء هيئة التدريس أو طلاب سابقون بتقديم توجيه مهني واجتماعي للطلبة الجدد في الدراسات العليا.

4-الدعم المالي والمنح :-وهو جزء مهم من الدعم الاجتماعي، إذ يخفف العبء الاقتصادي، الذي يُعد أحد أكبر مسببات الضغط النفسي لدى طلاب الدراسات العليا.(الرشيدي، 2018: 4).

ثالثاً: أهمية خدمات الدعم النفسي والاجتماعي:-

1- تكتسب هذه الخدمات أهمية كبيرة لأنها تُسهم في تحسين جودة حياة الطلبة وتعزيز قدرتهم على الاستمرار في برامج الدراسات العليا دون التعرض لمشكلات نفسية قد تؤثر على تحصيلهم العلمي أو حياتهم الاجتماعية.

2-رفع مستوى الصحة النفسية والرفاه العام لدى الطلبة.

3-زيادة القدرة على الإنجاز البحثي والتفوق الأكاديمي.

4- خفض معدلات التسرب أو الانقطاع.

5-الحد من مشكلات الاحتراق النفسي والقلق والاكتئاب.

6-تعزيز العلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء للمؤسسة الأكاديمية (World Health 2013,P 15-16)

أهداف خدمات الدعم النفسي والاجتماعي وتشمل الآتي:-

1-تعزيز الصحة النفسية للطلبة ومساعدتهم على إدارة الضغوط الأكاديمية.

2- توفير بيئة جامعية آمنة وداعمة و دعم مهارات التعامل والتواصل الاجتماعي.

3- الحد من مشكلات القلق، والاكتئاب، والإرهاق العلمي.( الزهراني، 2018: 74)

أشكال خدمات الدعم المتاحة:-

1-الاستشارات النفسية الفردية أي تحديد جلسات مع أخصائي نفسي لمناقشة الضغوط والمشكلات.

2-جلسات الإرشاد الجماعي عن طريق مجموعات دعم من الطلبة بتشارك الخبرات والتحديات.

- 3-ورش عمل المهارات الحياتية مثل إدارة الوقت، إدارة القلق، تطوير الذات.  
4-برامج الصحة النفسية الرقمية عن طريق منصات إلكترونية للدعم والمتابعة.  
5-الدعم الاجتماعي: توفير مجموعات تواصل وأنشطة اجتماعية تقلل الشعور بالعزلة..(Corey,G,2017,p22-24)

دور الجامعات في تعزيز الدعم النفسي:- تقع على عاتق الجامعات مسؤولية إنشاء مراكز دعم نفسي واجتماعي، وتوفير مختصين مؤهلين لتقديم الاستشارات، إضافة إلى تعزيز التوعية ومكافحة الوصمة المرتبطة بطلب المساعدة.(UNESCO,2017,p 22).

#### الدعم الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية في بيئة العمل والدراسة

يُعتبر الدعم الاجتماعي من العوامل الأساسية التي تؤثر إيجابيًا على الصحة النفسية للفرد، خاصة في بيئات العمل والدراسة التي تفرض ضغوطًا نفسية متزايدة. يعرف الدعم الاجتماعي:- هو الشعور بالرعاية والمساعدة من الآخرين واعتبار النفس جزء من شبكة اجتماعية داعمة تشمل الموارد العاطفية والمادية والمعلوماتية التي يحصل عليها الفرد من أسرته وأصدقائه والمجتمع المحيط به بهدف مواجهة الضغوط وتحسين الرفاهية( عيبر أحمد،2023:91).

أهمية الدعم الاجتماعي في بيئة العمل:-بيئات العمل الحديثة تتطلب مستويات عالية من التركيز والإنتاجية، ما يعرض الموظفين لضغوط نفسية كبيرة. تشير الدراسات إلى أن وجود نظام دعم اجتماعي قوي في مكان العمل يساهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب، كما يعزز الشعور بالانتماء والرضا الوظيفي. وفقًا لنظرية "التخفيف من التوتر" ( Stress-Buffering Model)، يعمل الدعم الاجتماعي كوسيلة لحماية الأفراد من التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية.

وقد أظهرت دراسة نشرت في ( Journal of Occupational Health Psychology (2021) أن الدعم الاجتماعي في مكان العمل يرتبط بشكل إيجابي مع انخفاض معدلات الاحتراق النفسي وزيادة الرضا الوظيفي (Bakker & Demerouti, (2021).

الدعم الاجتماعي في بيئة الدراسة:- يشكل الدعم الاجتماعي أيضًا عاملاً حيويًا للطلاب في مواجهة التحديات الأكاديمية والنفسية. تشير الأبحاث إلى أن الطلاب الذين يحظون بدعم من الأصدقاء والأسرة والمعلمين يطورون مهارات تأقلم أفضل، ويظهرون مستويات أقل من القلق والتوتر، بالإضافة إلى تحسن الأداء الأكاديمي، كما بينت إن دراسة Journal of American (College Health (2022) أن الطلاب الذين يشعرون بدعم اجتماعي عالي يظهرون مرونة نفسية أكبر وأداءً أكاديميًا متميزًا (Smith et al., 2022).

آليات تأثير الدعم الاجتماعي على الصحة النفسية :-

1- التخفيف من الشعور بالوحدة والعزلة: يشعر الأفراد المدعومون اجتماعياً بأنهم جزء من شبكة داعمة، مما يقلل الشعور بالوحدة.

2- تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط: الدعم يعزز الشعور بالقدرة الذاتية، مما يسهل التعامل مع التحديات.

3- توفير المساعدة العملية والنفسية: مثل النصائح، والمساندة العاطفية، والمساعدة في حل المشكلات.

وأرى أن الدعم الاجتماعي هو عامل حاسم للحفاظ على الصحة النفسية في بيئات العمل والدراسة، حيث يخفف من آثار الضغوط النفسية، ويعزز من قدرة الفرد على التكيف والتطور. من الضروري تعزيز ثقافة الدعم الاجتماعي ضمن المؤسسات التعليمية والمهنية لخلق بيئة صحية نفسياً ومنتجة.

وتختلف طرق العلاج والتدخل والتي تصب جميعها في بوتقة الدعم النفسي سواء الدعم النفسي المتخصص (طبيب، معالج نفسي) أو الدعم النفسي الغير متخصص (أنشطة داعمة، دعم أسري وأقران، دعم مجتمعي).

الدراسات سابقة:-

الدراسة الأولى:- خديجة حمو علي ( 2018 ) دراسة العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي والصحة النفسية ودوره في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين دراسة ميدانية- جامعة قاصدي مرباح –الجزائر- وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي والصحة النفسية ودوره في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين، و معرفة مدى مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين، وكذا معرفة الفروق في الصحة النفسية لدى المسنين ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع وذوي الدعم النفسي الاجتماعي المنخفض والتي قد تعزى لتغير الجنس، الحالة الاجتماعية ومكان الإقامة، وللتأكد من تحقق فرضيات الدراسة تم استخدام مجموعة من المقاييس، تمثلت في مقياس الصحة النفسية، واستبيان الدعم النفسي الاجتماعي، من إعداد الباحثة. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس طبقت على عينة الدراسة التي تكونت من (121) مسن ومسنه. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه الأنسب للقيام بهذه الدراسة وإجراءاتها. وقد أسفرت النتائج على ما يلي: 1. وجود مستوى مرتفع من الدعم النفسي الاجتماعي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة (المسنين) 2. توجد علاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي والصحة النفسية لدى المسنين. 3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين مرتفعي الدعم النفسي الاجتماعي ومنخفضي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية. 4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين مرتفعي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية تعزى لتغير الجنس، الحالة الاجتماعية،

الإقامة. 5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين منخفضي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية. 6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين منخفضي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية تعزى لمتغير الإقامة. الدراسة الثانية:- الإرهاق وعلاقته بالصحة العامة لدى المعلمين والمعلمات هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الإرهاق والصحة العامة لدى المعلمين والمعلمات، ومدى تأثير الإرهاق البدني والنفسي الناتج عن ضغوط العمل على صحتهم العامة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (150) معلمًا ومعلمة من مختلف المراحل الدراسية بمدينة طرابلس، أداة القياس اعتمد الباحث على استبانة مكونة من محورين: المحور الأول: مقياس الإرهاق المهني (يتضمن 20 فقرة تقيس الجوانب البدنية والنفسية). المحور الثاني: مقياس الصحة العامة (يتضمن 15 فقرة تقيس الحالة الجسدية والنفسية العامة) وكانت النتائج زيادة ظهور أعراض الضغط النفسي مع الطلبة حول كيفية السيطرة على مجريات حياته وأحداثها من خلال عدم وعيه بردود الأفعال الجسمية للضغوط النفسية، وبخاصة في مراحلها الأولى مثل تعرق الأصابع أو اهتزاز الجفون نتيجة عدم السيطرة على الضغط النفسي (إسماعيل، 2009: 45).



### الفصل الثالث إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث:- استخدمت الباحثة منهجاً وصفيّاً تحليلياً ارتباطياً وذلك لوصف حالة الطلبة النفسية وتحليلها واستخراج علاقة الارتباط بين العوامل ، ويعد الدعم النفسي والاجتماعي هو المتغير أو العامل المستقل في هذا البحث، والمتغير التابع هو الصحة النفسية لطلبة الدراسات العليا..

ثانياً: مجتمع البحث:- هم مجموعة من طلبة الدراسات العليا في مرحلة الماجستير والدكتوراه بالاكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور، والبالغ عددهم ( 3790 ) طالب وطالبة في جميع التخصصات.

ثالثاً عينة البحث :- تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد بلغ عددهم ( 500 ) منهم ( 213 ) من الذكور، و( 287 ) من الإناث، والذين تتراوح أعمارهم ما بين ( 23 سنة – 59 فما فوق ) سنة بالاكاديمية الليبية للدراسات العليا جنزور من مدينة طرابلس، ليبيا.

خصائص عينة البحث :- Characteristics of the research sample وتتمثل في الإجراءات الإحصائية والجداول التي توضح أنواع عينات البحث وعدد أفراد كل عينة والنسب المئوية لكل عينة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وغيرها. والجداول الآتية توضح أنواع عينات الدراسة وعدد أفرادها وتوضح النسب المئوية لكل عينة.

جدول رقم (1) يوضح أنواع عينات البحث وعدد أفراد كل عينة والعدد الإجمالي

المجموع	عدد الأفراد		العينة
	ماجستير	دكتوراه	
213	148	65	ذكور
287	205	82	إناث
500	353	147	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن عينات البحث ضمت مجموعة طلبة الدراسات العليا من الجنسين الذكور والإناث.

الجدول رقم (2) يبين توزيع العينة حسب الفئة العمرية بالنسبة المئوية

الرقم	العمر	العدد	النسبة المئوية
1	29 – 23	179	% 35,8
2	39 – 30	151	% 30,2
3	49 – 40	103	% 20,6

4	50 – 59 فما فوق	67	13,4%
المجموع		500	100%

الجدول رقم (3) يبين توزيع العينة حسب الجنس

الرقم	الجنس	العدد	النسبة المئوية
1	ذكور دكتوراه	65	13%
2	إناث دكتوراه	82	16,4%
3	ذكور ماجستير	148	29,6%
4	إناث ماجستير	205	41%
المجموع		500	100%

الجدول رقم (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة طلبة الدراسات العليا

الرقم	عينة طلبة الدراسات العليا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	إناث وذكور	65,23	12,74
2	ذكور ماجستير	63,41	12,59
3	إناث ماجستير	67,48	12,87
4	ذكور دكتوراه	51,12	11,14
5	إناث دكتوراه	54,40	11,17
6	العمر	37,52	10,29

يتضح من الجدول رقم (4) أن متوسط عينة الذكور والإناث طلبة الدراسات العليا بلغ (65,23) والانحراف المعياري (12,74) وأما عينة الطلبة الذكور ماجستير فكان المتوسط (63,41) والانحراف المعياري (12,59) وعينة الطلبة الإناث ماجستير فكان المتوسط (67,48) والانحراف المعياري (12,87)، وعينة الذكور دكتوراه فكان المتوسط (51,12) والانحراف المعياري (11,14) أما عينة الإناث دكتوراه فكان المتوسط قد بلغ (54,40) والانحراف المعياري (11,17) أما بالنسبة لمتغير العمر فقد بلغ متوسط عمر الفرد عند مجموعة الدراسة الكلية (37,52) والانحراف المعياري (10,29).

رابعاً أداة البحث:- research tool

تم اجراء المقابلة الشخصية مع العينة ثم تم بناء مقياسين تتلائم فقرات كلا منهما مع أهداف البحث وقد تمثلت أدوات القياس في الآتي:-

1-مقياس الدعم النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة وقد أحتوى على ( 22 ) فقرة يتم الإجابة عليها بطريقة اختيار من متعدد ( نعم ) أو ( لا ) خاصة بالدعم النفسي والاجتماعي، و صمم مقياس الدعم النفسي والاجتماعي استنادا إلى الملاحظات الشخصية والأعراض الظاهرة للمفحوصين و التي سجلتها الباحثة أما إجراءات تطبيق المقياس : يمكن تطبيق مقياس (الدعم النفسي والاجتماعي) بصورة فردية أو جماعية وذلك بأن يطلب من المفحوص أن يقرأ التعليمات المدونة في ورقة الأسئلة قبل الإجابة عليها مع كتابة العمر، المستوى التعليمي، والجنس، والحالة الاجتماعية في الخانات المخصصة على الورقة.

2- ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة وقد أحتوى على ( 24 ) فقرة يتم الإجابة عليها بطريقة اختيار من متعدد ( نعم ) أو ( لا ) خاصة بالصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر) و صمم مقياس الصحة النفسية استنادا إلى الملاحظات الشخصية والأعراض الظاهرة للمفحوصين من قلق وضغط وتوتر نفسي والتي سجلتها الباحثة أما إجراءات تطبيق المقياس : يمكن تطبيق مقياس (الصحة النفسية) بصورة فردية أو جماعية وذلك بأن يطلب من المفحوص أن يقرأ التعليمات المدونة في ورقة الأسئلة قبل الإجابة عليها مع كتابة العمر، المستوى التعليمي، والجنس، والحالة الاجتماعية في الخانات المخصصة على الورقة.

صدق المقياس: لحساب صدق مقياسي (الدعم النفسي والاجتماعي والصحة النفسية) تم استخدام الأنواع التالية:

1-الصدق الظاهري:- بعد تصميم المقياسين ( مقياس الدعم النفسي والاجتماعي ومقياس الصحة النفسية ) تم عرضهما على لجنة من المحكمين والخبراء في مجال علم النفس لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول فقرات المقياسين ثم تم تعديل المقياسين حسب تصحيح وتوجيه المحكمين وتوريعهما على أفراد عينة الدراسة ( طلبة الدراسات العليا)

2- الصدق الإكلينيكي: فقد حصل أفراد العينة على درجات مرتفعة على المقياسين ( الدعم النفسي والاجتماعي والصحة النفسية) كما كان هناك معامل ارتباط مرتفع عند عينة طلبة الدراسات العليا من الجنسين الذكور والإناث .

3- الصدق الداخلي : وهذا الصدق يعتبر وسيلة للتحقق من ثبات الاختبار ويقصد به الاتساق الداخلي حيث يدل على صدق المقياس والجدول الآتي يوضح

جدول رقم (5) معاملات ارتباط الدرجة الكلية للمقياس ( اختبار ألفا)

المؤتمر العلمي للدراسات العليا - الدراسات العليا بين تشخيص الواقع وإدارة التغيير

المقياس	معامل ألفا كرنباخ	مستوى الدلالة	الدلالة
الدعم النفسي والاجتماعي	0,93	-	0,01
الصحة النفسية	0,90		

ثبات المقياسين: وقد استخدمت الباحثة لثبات المقياسين معامل الثبات بالتجزئة النصفية وتعتبر هذه الطريقة أكثر طرق ثبات الاختبار استخداماً.

طريقة التجزئة التصفية: وقد قامت الباحثة بتجزئة كل فقرات المقياسين إلى نصفين (عبارات فردية وزوجية) واعتمدت في ذلك على تساوي عدد العبارات في كل جزء من الجزئين، وعلى التشابه في طريقته، ثم تم حساب معامل الثبات المكون للمقياسين بعد معرفة معامل ارتباط الجزء الفردي بالجزء الزوجي داخله، باستخدام معادلة (سبيرمان براون).

جدول (6) معاملات الثبات لمقياس الدعم النفسي والاجتماعي بطريقة التجزئة النصفية معامل (الفا)

العينة	معامل الارتباط للتجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الفا للمقياس
الفقرات الفردية	10	0,92	0,91
الفقرات الزوجية	10	0,94	

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيمة معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية للمقياس دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، بينما معامل ألفا هو (0.91) وهو معامل ثبات عالي

جدول رقم (7) معاملات الثبات لمقياس الحصص النفسية بطريقة التجزئة النصفية

العينة	معامل الارتباط للتجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الفا للمقياس
الفقرات الفردية	12	0,91	0,90

	0,93	12	الفقرات الزوجية
--	------	----	-----------------

يوضح الجدول رقم (7) أن معامل الارتباط وقيمته (0,90) دال عند مستوى دلالة (0,05) ويمكن الوثوق به وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي. للقائمة ثبات قيمته مرتفعة حيث كانت معاملات الثبات قد تراوحت في الدعم النفسي والاجتماعي بين (0,91) إلى (0,94) بطريقة التجزئة النصفية على عينة البحث الكلية (500) مفحوصاً و تراوحت في مقياس الصحة النفسية بين (0,90) إلى (0,93) بطريقة التجزئة النصفية على عينة البحث الكلية (500) مفحوصاً



خامساً التحليلات والمعالجات الإحصائية : بما أن الدراسة هدفها الكشف عن علاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( القلق، الضغط، التوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور، فقد تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان براون لإيجاد العلاقة بين المتغيرات باستعمال المعادلة التالية :

6 مج ف 2

= $\frac{r}{n}$

ن (ن-1)

الفصل الرابع :- عرض وتحليل النتائج :وللإجابة على أسئلة البحث قامت الباحثة باستعمال معامل (ألفا) لاستخراج ثبات المقياس، واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية :- معاملات الارتباط بين الجنسين والعامل النفسي . وإيجاد دلالة الفروق بين متوسطين لمجموعتين مستقلين ( T.test )

-إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطلبة الذكور والإناث على مقياس الدعم النفسي والاجتماعي ومقياس الصحة النفسية.

1-التساؤل الأول: هل هناك علاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور؟  
الجدول رقم ( 8 ) يوضح دلالة الفروق بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية ( الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا (العينة الكلية)

المتغير	عينة الذكور=243		عينة الإناث=257		قيمة ت	الدلالة
	1م	1ع	2م	2ع		
الدعم النفسي والاجتماعي	61,57	3,51	62,28	3,54	**59,23	0,01
الصحة النفسية	63,52	3,64	64,37	3,61	**61,24	0,01

يتضح من الجدول ( 8 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين مجموعة طلبة الدراسات العليا من الذكور والإناث في المتوسط والانحراف المعياري، وقد كانت قيمة (ت) مرتفعة ودالة وهذه النتيجة تفيد بأن طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية جنزور يعانون من حالة نفسية لها أثر على الحالة الصحية لديهم.

2-التساؤل الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة (الذكور والإناث) في مستوى الصحة النفسية كما يقيسها مقياس (الصحة النفسية) .



جدول رقم (9) يبين نتائج اختبار (T) في مستوى الصحة النفسية بين الطلبة الذكور والإناث

المتغير	ذكور دراسات عليا ن = 243		إناث دراسات عليا ن = 257		قيمة ت	الدلالة
	م1	ع1	م2	ع2		
الصحة النفسية	61,09	3.21	64,38	3,79	**59,63	0,01

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العينة ككل علما بدعم النفسي والاجتماعي، حيث كان متوسط الطلبة الذكور (61,09) ومتوسط الطلبة الإناث (64,38) وهذا يدل على عدم وجود دعم نفسي لدى العينة الكلية ويرتفع أكثر أو بدرجة أعلى عند الإناث منه عند الذكور، وقد كانت قيمة (ت - T) مرتفعة وهذه النتيجة توضح أن طلبة الدراسات العليا لديهم حالة من القلق والتوتر والضغط النفسي عالي يؤثر على الحالة النفسية، مما يخفض لديهم مستوى الصحة النفسية، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من (خديجة حمو علي 2018 وإسماعيل، 2009)، والتي أثبتت نتائجها وجود أعراض أو مستويات مرتفعة من الضغوط والتوترات والقلق وهي متغيرات الصحة النفسية يعاني منها طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

الجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق مستوى انخفاض الدعم النفسي والاجتماعي والصحة النفسية وفق متغير الجنس

المقياس	الجنس		الدلالة
	ذكور	إناث	
الدعم النفسي والاجتماعي	0,89	0,93	دال
الصحة النفسية	0,87	0,92	0,01

يوضح الجدول (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في مستوى الدعم النفسي والاجتماعي وارتفاع في متغيرات الصحة النفسية حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية لدى الطلبة الذكور والإناث أعراض مرتفعة من الضغط والقلق والتوتر مما يزيد من عدم التوافق والراحة لديهم.

4-التساؤل الرابع :-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية تعزى لمتغير الفئة العمرية؟

الجدول رقم (11)يبين دلالة الفروق في متوسط درجات التوافق وفق متغير العمر وتحليل التباين

المتغير	الفئة العمرية	F المحسوبة	المعنوية	النتيجة
متوسط الدعم والاجتماعي	سنة فأقل 25 - 29	3,85	0,01	توجد فروق
	39- 30	3,64	0,01	توجد فروق
	49- 40	3,36	0,01	توجد فروق
	59- 50 فما فوق	3,18	0,01	توجد فروق

تم استخراج المتوسطات الحسابية لدرجات الدعم النفسي والاجتماعي كما هو موضح في الجدول رقم (11) لكل الفئات العمرية ثم تم استخدام اختبارات (T) عند مستوى دلالة (0,05) لإيجاد دلالة الفروق، وقد بين الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في انخفاض مستوى الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي بين الفئات العمرية قيد الدراسة وكان أعلى عند الفئات العمرية منه (أقل من 25-29) ثم (30-39) ثم (40-49) ثم (50-59 فما فوق) وهذا يبين أن انخفاض الدعم النفسي موجود لدى جميع الفئات العمرية.

الفصل الخامس: أولاً تفسير النتائج : من خلال ماتقدم من تحليلات إحصائية تبين الآتي:

1-قد أجابت النتائج على التساؤل البحث التساؤل الأول : هل هناك علاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية (الضغط والقلق والتوتر) لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية جنزور أنه توجد علاقة ارتباط بين انخفاض الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية (القلق والضغط والتوتر) كشفت عنها الدراسة فكلما أنخفض مستوى الدعم النفسي والاجتماعي أنخفض مستوى الصحة النفسية على المقياس المستخدم في الدراسة ارتفع الضغط والقلق والتوتر كمتغيرات للصحة النفسية. وقد تبين أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لديهم عند مستوى (0,05) حيث بلغ معامل الارتباط 0,91 بالتجزئة وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الدراسة ( خديجة حمو علي 2018 وإسماعيل، 2009) والتي أثبتت وجود عوامل نفسية لدى الطلبة نتيجة عدم وجود دعم نفسي واجتماعي.

2- لقد تحقق الفرض الأول حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العينة ككل على الدعم النفسي والاجتماعي، حيث كان متوسط الطلبة الذكور (61,09) ومتوسط الطلبة الإناث (64,38) وهذا يدل على عدم وجود دعم نفسي واجتماعي لدى العينة الكلية ويرتفع أكثر أو بدرجة أعلى عند الإناث منه عند الذكور، وكانت قيمة ت مرتفعة وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الدراسة ( خديجة حمو علي 2018 وإسماعيل، 2009 ) والتي أثبتت وجود عوامل نفسية لدى الطلبة نتيجة عدم وجود دعم نفسي واجتماعي

3- لقد تحقق الفرض الثاني وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة (الذكور والإناث) في مستوى الصحة النفسية كما يقاسها مقياس (الصحة النفسية) حيث دلت النتائج على فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الطلبة الذكور والإناث على مقياس الصحة النفسية، حيث كان متوسط الطالبات الإناث (64,38) وهو أعلى من متوسط الطلبة الذكور حيث بلغ عند (61,09) وهذه النتيجة تدل على وجود انخفاض في مستوى الدعم النفسي ويرتفع عند الإناث أكثر منه عند الذكور، وكانت قيمة ت مرتفعة تدل على ارتفاع مستوى التوتر والضغط والقلق كمتغيرات للصحة النفسية لعينة البحث وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة كل من ( خديجة حمو علي 2018 وإسماعيل، 2009 ) في إن الدعم النفسي والاجتماعي يرفع من معدل الصحة النفسية.

4- كما تحقق الفرض الثالث هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية تعزى لمتغير الفئة العمرية، حيث أكدت النتائج على وجود فروق في متوسط العمر عند مستوى دلالة (0,05) في تأثرهم بعدم وجود دعم نفسي واجتماعي، كما أثبتت النتائج أن عينة الطلبة يعانون من القلق والضغط والتوتر مما يؤثر على الصحة النفسية لديهم، وهذه النتيجة تتفق وما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة كالدراسة ( خديجة حمو علي 2018 وإسماعيل، 2009) التي أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباط بين انخفاض الدعم النفسي والحالة النفسية للطلبة.

ملخص نتائج البحث:-

-أظهرت نتائج البحث أنه توجد علاقة ارتباط بين انخفاض الدعم النفسي والاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية (القلق والضغط والتوتر) كشفت عنها الدراسة فكلما أنخفض مستوى الدعم النفسي والاجتماعي أنخفض مستوى الصحة النفسية على المقياس المستخدم في الدراسة ارتفع الضغط والقلق والتوتر كمتغيرات للصحة النفسية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العينة ككل على مقياس الدعم النفسي والاجتماعي وعلى مقياس الصحة النفسية.

أكدت النتائج على وجود فروق في متوسط العمر عند مستوى دلالة (0,05) في تأثرهم بعدم وجود دعم نفسي واجتماعي وأثبتت النتائج أن عينة الطلبة يعانون من القلق والضغط والتوتر مما يؤثر على الصحة النفسية لديهم.

التوصيات:-

- 1- إقامة برامج للوقاية من الضغوط والتوترات والاحترق النفسي والإرهاق الأكاديمي.
  - 2- ضرورة توفير خدمات دعم نفسي واجتماعي مجانية أو منخفضة التكلفة.
  - 3- دمج برامج الرفاه النفسي بإدخال النشاطات والزيارات وإقامة المعارض والمؤتمرات والتشجيع على المشاركة فيها ضمن البيئة الجامعية.
  - 4- تدريب أعضاء هيئة التدريس والمشرفين الأكاديميين على مهارات التعامل الداعم مع طلبة الدراسات العليا.
  - 5- إنشاء وحدات متخصصة للدعم النفسي والاجتماعي ودعم المرونة النفسية داخل الجامعات.
  - 6- توفير منصات إلكترونية للدعم النفسي والاجتماعي عن بعد.
  - 7- عقد ورش عمل حول إدارة الوقت والضغوط المهنية.
- المراجع:-1- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2015) الصحة النفسية في المؤسسات التعليمية دار المسيرة، عمان.
- 2- أحمد، عبير مفيد (2023) الدعم الاجتماعي: مفهومه، أبعاده، وأدواته، مجلة دامة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، عدد 6. سوريا.
- 3- إسماعيل، (2009) الإرهاق وعلاقته بالصحة العامة: دراسة ميدانية، رسالة ماجستير كلية التربية جامعة طرابلس، ليبيا.
- 4- التقرير التوثيقي للهلال الأحمر للدعم النفسي (2022).
- 5- الخطيب، ر. (2021). الدعم النفسي وأثره على الدافعية للتعلم.
- 6- الرشيد، سحاب، والرشيد، فاطمة (2018) الدعم الاجتماعي المدرك لدى كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، الجامعة العربية الامريكية للبحوث. السعودية.
- 7- الزهراني، محمد بن حسين، (2018) بالارشاد النفسي والتربوي في البيئة الجامعية، الرياض: دار الزهراء.
- 8- الزهراني، عبد الله (2018). الإرهاق المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى المعلمين. مجلة التربية النفسية، جامعة الملك سعود.
- 9- بن صالح، هداية (2016). العلاج المعرفي السلوكي للضغوط النفسية، مجلة جبل العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 15.

- 10-حجازي، مصطفى. (2017) الصحة النفسية، منظور دينامي تكاملي النمو في البيت والمدرسة، الدار العربية للعلوم، ناشرون.
- 11-حمو علي، خديجة (2018) جامعة قاصدي مرباح – ورقلة ، الناشر: مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد/العدد: ع35 محكمة:-الشهر: سبتمبر الصفحات: 241 – 254، الجزائر.
- 12-شعبان، سميرة (2013) أساسيات الدعم النفسي والاجتماعي للفرد والمجتمع، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13-قاعور، رياض صالح، و غرايبة، سماهر محمد، (2021) الدعم النفسي والاجتماعي: الأنشطة المنهجية الدليل التدريسي ، المنهل للنشر، الأردن.
- 14-مراد، أحمد (2015): الدعم الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 1- Bakker & Demerouti, 2021, Journal of Occupational Health Psychology)
- 2-Smith et al., 2022) Journal of American College Health (2022)
- 3\_ World Health Organization ( 2023) .Mantal health action plan 2013-2020 , Geneva:WHO,p 15-16.
- 4-Corey,G,( 2017) .Theory and practice of counseling and psychotherapy.Boston: Cengae Leaming.p.22-24.
- 5-WHO (World Health Organization).(2014).preventing suicide: A global imperative. P 89-90.
- 6-American psychological Association. (2012). Guidelines on university counseling services.p,15-18.
- 7UNESCO. (2017). Supprting. Student mental well – being,p 22-25.
- 8-Lazarus, R. S, - Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping, Springer.