التوتر النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

م. فيصل حمدي رزيق

faisal.h.rzeq@tu.edu.iq

جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

البحث الحالي يتناول موضوعاً حيوياً ومهماً وهو التوتر النفسي وعلاقتها بالدعم الاجتماعي الذي تعيشه شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي وهم طلبة الجامعة. وقد هدفت الدراسة الى التعرف على: مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة. ومستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وطبيعة العلاقة بين التوتر النفسي والدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. واقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة تكريت من (الذكور_ ااثث)، للدراسات الصباحية والتخصصين (العلمي، والانساني)، للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤). وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياسي التوتر النفسي والدعم الاجتماعي وتم تطبيق المقياسين على عينة عشوائية بلغت (٣٠٠) طالباً وطالبة، بواقع (١٥٠) طالباً و(١٥٠) طالبة، تم اختيارهم من جميع المراحل على وفق متغيري التخصص والجنس، وقد تم جمع البيانات ومعالجتها باستخدام الوسائل الاحصائية التالية: الاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، وباستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)، وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية: ان درجة تعرض عينة طلبة الجامعة للتوترات النفسية عالية ان مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة البحث منخفضه وجود علاقة عكسية سالبة بين التوتر النفسي والدعم الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي، وعلاقته بالدعم الاجتماعي، طلبة الجامعة.

Psychological tension His relationship social support University students

Faisal Hamdi Raziq

Tikrit University/ College of Education for the Humanities

Abstract:

The current study deals with a vital and important topic , which is psychological stress and its relationship to social support experienced by an important segment of Iraqi society, namely university students.

And it has The study aimed to identify: Stress level Psychology among university students . The level of social support among university students . The nature of the relationship between stress Psychological And social support among university students . The current research was limited to Tikrit University students (males) Furniture), for morning studies and the two specializations (scientific and humanities), for the academic year (20 23 – 20 24). To achieve the research objectives, the researcher By constructing two scales of psychological stress and social support, the two scales were applied to a random sample of (300) Male and female students , (150) Students and (150) Female students, selected from all levels according to the variables of specialization and gender . Data were collected and processed using the following statistical methods: t-test , and correlation coefficient. Pearson , using statistical software (SPSS) , and the study reached the following results: The degree of exposure of the sample of university students to psychological tensions is high. The level of social support among

Key words: Psychological tension, social support

مشكلة البحث : The problem of research

تعد مرحلة المراهقة من المراحل التي يعيشها الانسان, وتحدد مسيرته ومنهج حياته, وتشهد هذه المرحلة تغيرات جسمية وسيكولوجية واجتماعية ووجدانية متسارعة , لذا فإن الاهتمام بهذه الشريحة (المراهقين) يعني الاهتمام بفئة كبيرة من أفراد المجتمع , إذ يجد الطلاب الجدد وفي النظام التعليمي أنفسهم أمام بيئة جديدة تختلف عما اعتادوا عليه سابقا , وهذا ما يجعلهم يمرون بتوترات نفسية نتيجة عوامل كثيرة منها الانفصال عن العلاقات الاجتماعية السابقة, والصراع فيما بين العادات السابقة التي تعود عليها, وما بين ما قد يواجهه في المجتمع الجديد, والكثير من الصراعات والاضطرابات النفسية والاجتماعية لدى الافراد تنتج عن مشاكل في الاندماج والتوافق, يواجهون صراعاً بين هويتي الثقافتين, ذلك لأن الفرد عندما ينتقل من محل إقامته لا يترك مساحة جغرافية فقط لكي يستبدلها بأخرى, ولكنه يغادر فضاءً ثقافياً, يغادره لكي يتجه إلى فضاء آخر يختلف تماما عن سابقه (العش, ٢٠٠٣: ١٢٣).

ولاحظ الباحث من خلال عمله كتدريسي في الجامعة أن الطالب الجامعي اليوم أصبح يعاني الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تؤثر على كيانه الشخصي ومستواه الدراسي وعلاقاته مع زملائه ومحيطه الخارجي واستقراره وأمنه نتيجة عوامل عديدة سواء كانت على صعيد المؤثرات الداخلية أو الخارجية، مما يؤثر على سلوكه وتوازنه النفسي والاجتماعي في مختلف مجالات الحياة سواء كانت في البيت أو الجامعة أو في أي مكان آخر في المجتمع ، وبالتالي يمثل خطر على مستقبله وصحته وتوازنه النفسي والاجتماعي. كما وجد الباحث من خلال اطلاعه على نتائج دراسات سابقة منها دراسة (Rital,1990) أن التوترات النفسية تؤثر على صحة الطالب النفسية والجسمية والعقلية ، وأن العجز والفشل في مواجهة هذه التوترات تؤثر على شخصية الفرد ، مما يجعلها بعيدة كل البعد عن الشخصية السوية (القيسي :٢٠٠٨ ، ٢) أن من أسباب ضعف الدعم والإسناد وفقدان الأفراد الإحساس بالانتماء إنما يرجع لأسباب عديدة منها فقدان الشعور بالأمن والاستقرار ، اضمحلال روح الجماعة وسيادة روح الأنانية وضعف القدرة على خلق هدف مشترك ، باتت تصيب الأمن الاجتماعي بالخل مما يؤدي الى ضعف المساندة والروابط الاجتماعية، ومن هذا المنطلق وجد الباحث ضرورة إجراء دراسة تبحث في العلاقة بين بالتوتر النفسية وعلاقته الدعم الاجتماعية لدى طلبة الجامعة كونهم يمثلون الشريحة المثقفة من الشباب في المجتمع العراقي ، كذلك مما يجعل الحاجة قائمة للتوقف والتأمل بعمق لسبر أغوارها وتحديد مساراتها والتعرف على مؤثراتها.

أهمية البحث : Importance of the research

أشار عدد من الباحثين في مجال العلاقات الاجتماعية بين المجموعات أمثال بانتون وبورث (Banton & Borthd, 1969) إلى أن الجماعات التي تعيش بالقرب من بعضها البعض على الرغم من تنوع ثقافتها واختلافها يمكن أن تفيد إلى حد كبير إذا ما أردنا معرفة طبيعة ونوعية العلاقات السائدة بينها، هل يغلب عليها طابع التعاون أم المنافسة أم الصراع؟ وإلى أي حد حققت هذه الجماعات فيما بينها نوعاً من التكيف الثقافي والتمثل الثقافي مما ساعدها للتعرف على طبيعة المشكلات التي تواجهها (إسماعيل، ١٩٨٦ : ١٠).

وهذا ما اكده فيجا (Vega) وزملائه بأن عملية الاندماج تعني اندماج الفرد في المجتمع والتأقلم للظروف السائدة في ذلك المجتمع، وذلك لأن الأفراد قد يكونون أكثر عرضة للعودة إلى ديارهم أو الانتقال إلى مكان آخر، إذا لم يحققوا الاندماج في الحياة (Vega & Others 2004, p13). ويؤكد تينتو (Tinto, 1995) بأن الأفراد الذين يشعرون قلة بالانسجام وتوتر نفسي يفشلون كذلك في تطور مستوى الاتصال الاجتماعي سيشعرون حتماً بالاعتراب ويلجأون إلى التراجع ثم الانسحاب والعزلة من المجتمع (المحمداوي، ٢٠٠٧، ٢٢).

لقد ظن العلماء خلال العقود السابقة أنهم علموا ما يحدث خلال المواجهة في ساحات القتال، ولكن الخطأ مختلفاً من الأبحاث التي ظهرت مؤخراً ووضع فسيولوجيا التوتر في منظور جديد تماماً فالاستجابة للتوتر ليس مجرد تفاعل بدائي يؤثر في أجزاء من الدماغ مشتركة بين مجموعة كبيرة من الأنواع تتدرج من السلمندرس (Salamanders) حتى البشر. وحقيقة إن التوتر النفسي يستطيع إن يصيب بالعجز قدراتنا العقلية الأكثر تقدماً، وهي المناطق الأكثر تطوراً، وعليه يمكن ان نقول ان اضطراب التوتر يعد اضطراباً شائعاً وقد يؤدي إلى أمراض نفسية أخرى كالإدمان والاكنتاب ويمنع الفرد من ممارسة اعماله اليومية وعلاقاته الاجتماعية. وهو احد اضطرابات الصدمة الناجم عن التعرض لحدث أو عدة مواقف كارثية شديدة ومفاجئة تهدد حياة الأمنين وترعبهم وليس من الضروري إن يكون التهديد مباشراً لشخص محدد بل قد يكون موجهاً إلى عدة اشخاص اخرين. وقد وصف عديد من الباحثين عصرنا الراهن على انه عصر الأزمات النفسية، (إبراهيم، ١٩٩٤: ٥٣).

إن هذه التوترات ولدها العصر الحديث والذي اتسم بسمه المتغيرات السريعة والمتلاحقة في مجالات الحياة المختلفة، كما انه عصر الصراعات والأزمات والحروب، والذي يحتم على أفراد المجتمع مواجهتها، مسببة لهم زيادة في حدة القلق والتوتر (الجبوري، ٢٠٠٦: ٢١٣) ان للتوتر النفسية بداية واضحة مرتبطة بالحدث الذي احدثها، لان ذلك ليس مرده إلى خطورة الكارثة وشدة الضغط النفسي المتولد عنها فقط، بل إلى الوسيلة التي عايش الشخص فيها الكارثة مما يجعل منها صدمة نفسية دائمة أو عابرة (جار الله، ٢٠٠٣: ٤١). وتعد حالات اضطرابات التوتر النفسي احد الموضوعات المهمة التي تمثل مادة للبحث والدراسة في مختلف ميادينها، التي تنشأ من التعرض لأحداث وكوارث غير عادية تعتبر ميزة معروفة في واقع الطب النفسي (الشربيني، ١٩٩٤: ١٧٥).

اشار عدد من خبراء الصحة النفسية، إن حجر الزاوية في الاضطرابات النفسية جميعها هي الضغوط، لكونها تمتاز بعناصر عديدة كالتعقيد والتداخل والمفاجأة وتعارض المصالح والخوف والقلق وسوء الفهم والإدراك والتقدير والرغبة في السيطرة ونقص المعلومات وغيرها، ويشير باركر (Barker) إلى إن الضغط النفسي يشنت الانتباه ويعيق التركيز (Barker, 1987: 45). وعليه فان التوتر النفسي حالة من الضغط والإجهاد يتعرض له الكثير من الناس، ويشكون فيه في بعض الأوقات، وينظر إليه على انه شعوراً عاطفياً مؤثراً يمتلك الإنسان في المواقف المؤلمة التي يتعرض لها في حياته (Rogers, 1955: 2)، إن التوتر النفسي عديد ومصادره متنوعه وتوجد في كل مكان في العمل، في العائلة، في الجانب الصحي للإنسان، في المعاملات المالية... وغيرها، لذلك يتوجب علينا إن نعرف إن التوتر ليست سيئة دائماً، لان المواقف الضاغطة في بعض المواقف تساعد الافراد في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي يواجهونها

وتؤدي إلى العمل في الوقت المناسب، ولكن عندما يتحول الضغط إلى شعور بالأزمة أو مشكلة أخرى فإنه يصبح ضغطاً صدمياً (Kahn & Sehanck, 2002: 1).

إن الفرد الذي يتمتع بدعم اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم الدعم الاجتماعية للآخرين ، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة ، لذلك نجد أن الدعم الاجتماعية يزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية (الربيعة : ١٩٩٧ ، ٣١) . إن غياب أو انخفاض مستوى الدعم الاجتماعية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات التي منها ، ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة التوتر النفسي والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما قد يؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية (فايد : ١٩٩٨ ، ١٦٤).

لذلك فإن الدعم الاجتماعية يتضمن التبادل بين الأفراد على وفق الروابط الاجتماعية بينهم ويؤثر دعم الجماعة والمجتمع في كيفية استجابتنا للضغوط من خلال رعايتهم الصحية ووظائف الدعم في عزل الضغوط ونجد أن الأشخاص الذين يتميزون بنظام قوي للإسناد يبديون أكثر قدره في التعامل مع المتغيرات الرئيسية في الحياة والصعوبات اليومية ويرى البعض من الباحثين أن للدعم الاجتماعية آثاراً مهمة في مواقف الشدة والإجهاد النفسي، كما إن الإسناد الاجتماعي يعزز من قدرة الإنسان على التحمل في أوقات الأزمات والظروف الضاغطة ومواجهة المشاكل الجسمية والانفعالية. من جانب آخر نجد ان نقص الإسناد الاجتماعي أو فقدانه عند الحاجة إليه يمكن ان يكون في حد ذاته أمر ضاغطاً ولاسيما للأفراد الذين لديهم حاجه ماسه او مرتفعه لهذا الإسناد (Weiss,1974,p110) (عبود : ٢٠١١ : ١) .

وبذات الاتجاه يشير دافرك (Dovarak,1998) من خلال نتائج دراسته التي تناول فيها العلاقة بين الوحدة النفسية Lonelines والإسناد الاجتماعي الى أن الأفراد يميلون الى الوحدة النفسية متى ما شعروا بعدم توافر الإسناد الاجتماعي لهم (Dovarak ,1998p.273) . وأفادت دراسة (Henry Sarason &1983) إلى أن الأفراد الذين يقدم لهم إسناداً اجتماعياً واطناً يتسمون بالقلق ويكونون غير راضين عن الحوادث الحياتية وأكثر استثاره من الناحية الانفعالية فضلاً عن تشاؤمهم حول حاضرهم ومستقبلهم (الصبان ٢٠٠٣ ، ٧) . ولهذا يعد ادعم الاجتماعية أحد تكتيكات التكيف والتأقلم مع التوتر ، وإن لها أهمية في حياة الإنسان حيث أشارت معظم النظريات النفسية وجود نوع معين من التفاعل بين عوامل الضغوط والدعم الاجتماعية .(الكردي، ٢٠١٢ ، ٧) .ومما سبق يتضح أهمية الدعم الاجتماعية لما لها من دور مهم كونها تنقل ألينا الشعور بالحب والقبول والتقدير والانتماء والأمان الذي يدعم حياتنا والذي

يزيد من قوتنا لمواجهة الضغوط بنجاح خاصة عندما نشعر أن طاقتنا قد استنفذت وأرهقت وأننا بأشد الحاجة إلى من يساعدنا في الخارج .
أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :-

١. التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة .
 ٢. الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .
 ٣. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التوتر النفسي و الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة
- حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) .

تحديد المصطلحات : في أدناه تحديد للمصطلحات الاساسية الواردة في البحث

التوتر النفسي: عرفه كل من :-

١. الحجار (١٩٩٨): اضطراب توتر ينجم عن التعرض إلى شدة بيئية قاهرة وتتسم بعوارض متكررة تتضمن تكرار الشعور بالخبرة أو الحادثة الراهنة، واللامبالاة وفرط الاستثارة العامة والقلق (الحجار، ١٩٩٨: ٩٥)

٢. المؤسسة العالمية للصحة العقلية (NIMH, 2004):- اضطراب يتطور عند التعرض إلى حادث مرعب أو تعذيب أو حزن نتيجة حصول أذى جسدي أو تهديدي أو يتضمن فزعا شخصيا قاسيا أو كوارث طبيعية أو هجوما عسكريا وتظهر أعراض الخوف وذكريات التعذيب والشعور بالشلل العاطفي ومشاكل النوم والشعور بالغربة أو الخوف الشديد (NIMH, 2004: 1).

٣. صالح (٢٠٠٨): إي حادثة تكون خارج استجابة مدى الخبرة المعتادة للفرد وسببت له توترات نفسية وتكون استجابة الضحية فيه متصفة بالخوف الشديد والرعب والشعور بالعجز (صالح، ٢٠٠٨: ٣٣٤).

التعريف النظري: حالة من التوتر النفسي الناتج من ضغوطات خارجية وداخلية تسبب قلق وعدم القدرة على التفكير والتركيز مع ميل شديد للاكتئاب وظهور حالات من الخوف

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على فقرات مقياس التوتر النفسي المعد لأغراض هذا البحث .

الدعم الاجتماعي عرفها كل من :-

١-دياب , ٢٠٠٦ : الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به , ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم (دياب :٢٠٠٦, ٢٥)

٢- ابو طالب ٢٠١١ : الدعم المعنوي والمادي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به ومدى رضاه عن هذا الدعم والمؤازرة والمساندة وقت الأزمات والظروف الصعبة وفي أمور الحياة الطبيعية (ابو طالب : ٢٠١١، ٢٥).

٣- الكردي ، ٢٠١٢ : كل ما يدعم الإنسان ويقف بجانبه مادياً أو معنوياً سواء كان هذا الدعم من أفراد ، أهل ، أصدقاء ، جيران .. الخ ، أو منظمات حكومات وقوانين أو منظمات لحقوق الإنسان .. الخ (الكردي : ٢٠١٢، ١٠).

التعريف النظري للدعم الاجتماعية : الدعم الذي يتلقاه الإنسان من الآخرين في بيئته الاجتماعية والتي تشبع حاجاته المختلفة.

الدعم الذي يتلقاه الإنسان من الآخرين في بيئته الاجتماعية والتي تشبع حاجاته المختلفة.
التعريف الاجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على فقرات مقياس الدعم الاجتماعي المعد لأغراض هذا البحث .

الفصل الثاني:

التوتر النفسي:

إن التوتر النفسي هو مرض نفسي قد تم تصنيفه من جانب جمعية الطب الأمريكية، وينجم عن الاضطراب عندما يتعرض شخص ما لحدث مؤلم جدا يتخطى حدود التجربة الإنسانية المألوفة بحيث تظهر عادة عدة عوارض نفسية وجسدية (التجنب والتبدل، الأفكار والصور الدخيلة، اضطراب النوم والتعرق والإجفال والخوف والاحتراز، ضعف الذاكرة والتركيز، وفي الواقع ليس جميع الأشخاص الذين يتعرضون للتوتر، إذ هناك عوامل معينة قد تساعد على ظهور الاضطراب بما في ذلك طبيعة الصدمة، سن الضحية، طبيعة الشخصية واستعدادها المرضي، دور البيئة (خيريك، ٢٠٠٨: ١٠٨).

النظريات التي فسرت التوتر النفسي:

أولاً:- النظريات الحياتية (البايولوجية) Biological Theories

يتبنى أصحاب النظرية البايولوجية افتراضاً بأن هناك عوامل وراثية تؤدي إلى حدوث التوتر النفسي، وقاموا بعدة دراسات من أجل التحقق من صحة هذا الافتراض ووجدوا تأثير التوائم المتماثلة بالمقارنة مع التوائم الأخوية في التوتر النفسي، واستنتج سكار (Skre) وزملاؤه، أن النتائج تدعم فرضية مساهمة الوراثة في الإصابة بأعراض التوتر العصبي (صالح، ٢٠٠٢: ٨٩). وتوصلت دراسة (True et al, 1993) إلى الاستنتاج نفسه في دراسة أجرتها على عينة اكبر من التوائم المتماثلة استهدفت تعرف التأثيرات التي يحدثها التعرض إلى المعارك، فوجدوا إن نسبة الاتفاق كانت اكبر بين التوائم المتطابقة مقارنة بالتوائم الأخوية وكانت معاملات الارتباط لاعتراض الضغط العصبي (True et al ,1993: 257-264).

ثانياً: نظريات المناعة النفسية: Psycho – Immunology Theories

يرى أصحاب هذه النظرية إن تعرض الأفراد إلى التوتر العصبي ترجع إلى طبيعة الجهاز المناعي لديهم، أي إن الجهاز المناعي لدى الأفراد الذين يعانون من أعراض الكرب العصبي يكون ضعيفاً، وإن ضعف المناعة النفسية هذا يجعل الفرد غير قادر على مواجهة الكوارث أو الأحداث الصدمية، ويبنى هذا الافتراض على أساس وجود علاقات بين الجهاز العصبي والجهاز الهرموني وجهاز المناعة (ستورا، ١٩٩٧ : ٩٣).

قامت موسون بعدة دراسات تناولت فيها الجهاز المناعي للأفراد واستنتجت أن أحداث التوتر تؤثر على الأفراد المتعرضين إليها بشكل مختلف وحسب الفروق الفردية وقدرة جهازهم المناعي، وبينت الدراسات التي أجرتها أن العامل ذات الأثر القوي في استجابة الفرد ليس لحدث التوتر وإنما قدرة الفرد على المواجهة أو احتواء الموقف الصعبة، وأن الفرد الذي لا يمتلك قدرة ذاتية في التصدي لضغوط الحدث يكون أكثر عرضة للإصابة بأعراض الكرب العصبي وإن اختلفت درجة شدة الإصابة لكنه سيصاب بها. وترى موسون التفاعلات التي تحدث مزدوجة التوجه بين الدماغ والعقل من جهة والضوابط المناعية من جهة أخرى تؤثر في الأفراد وحسب نوعية التفاعل فإن كان إيجابياً يكون الفرد في تحسن من التوتر النفسي وإن كان هذا التفاعل سلبياً يؤثر على دفاعات الذات المتمثل في التوازن النفسي والعصبي (النايلسي، ١٩٩١ : ٢٣٣)

ثالثاً: نظريات التحليل النفسي Psychoanalysis Theories of

ترتكز نظرية فرويد في العصاب إلى القوى، بأن هذه الاعصبة تعود إلى العقد النفسية في الطفولة، وهكذا فإن مبدأ التوتر النفسي الناجم عن صدمة نفسية حديثة العهد (لا علاقة لها بالطفولة) يتعارض نظرياً مع طروحات التحليل النفسي، لكن فرويد اعترف قبيل وفاته بوجود هذه الاعصبة، وأطلق عليها تسمية (الاعصبة الراهنة)، وهو يعدها بمثابة شواذ القاعدة التحليلية، وأنه يعد هذه الاعصبة (اللانمطية) غير قابلة للشفاء بالعلاج التحليلي الذي يركز جهوده على العقد الطفولية (النايلسي، ١٩٩١ : ٢٤) تفسير هذا الاضطراب بنظرية نفسية دينامية خلاصتها إن التوتر النفسي يمكن إن يجعل الفرد يشعر بأنه مرتبك تماماً، ويسبب له الفرع والإنهاك، ولأن ردود الفعل هذه تكون مؤلمة فإن الفرد يلجأ إلى كبت الأفكار الخاصة بالحدث أو قمعها عمداً. غير إن حالة الإنكار هذه لا تحل المشكلة، لأن الفرد لا يكون قادراً على إن يجعل المعلومات الخاصة بالتوتر النفسي تتكامل مع معلوماته الأخرى، (صالح ، ١٩٨٨ : ٢٢٠).

إن تفسير فرويد للتوتر النفسي عندما يتعرض الفرد المتزن للاضطراب بفعل إثارة خارجية فإن إعادة الاتزان هذه يتم تحقيقها في المحل الأول عن طريق إفراغ التوتر الناشئ من تلك الإثارة، وفي المحل الثاني عن طريق كبح هذا التوتر ، فإذا ما حدث أن اخفق هذا الجهد في

استبقاء اتزان نسبي تنشأ حالة خطر . وان توتراً مسرف الشدة ضمن وحدة زمنية بعينها إنما يمثل ابسط أنموذج لحالة الخطر . (Cart wright, 1974: 71)،

رابعاً: النظريات السلوكية Behavioral Theories

أكدت هذه النظرية أن الاشتراط الكلاسيكي يتم عندما ترتبط استجابة التوتر والقلق بمثيرات ومنبهات مرتبطة بالتوتر النفسي شديدة وان التعرض للصدمة هو منبه (غير مشروط) والقلق استجابة لهذا المنبه وبعدها ينشأ الاقتران الشرطي فكلما تكررت صورة الصدمة زادت نسبة القلق والتوتر والانزعاج (عبد الرحمن، ٢٠٠٠: ٢٦٨). تفترض النظريات السلوكية إن كل سلوك الإنسان تقريباً متعلم، وان فهم ودراسة الشخصية في الجزء الأكبر منه هو فهم لسلوك الإنسان، وان سلوك الإنسان المتعلم يتشكل عن طريق التعزيزات الخارجية (Ryckman, 1978: 233).

خامساً: النظريات الاجتماعية: Social Theories

أن الدعم الاجتماعي وتماسك شبكة العلاقات الاجتماعية واتساعها يشكل سياجا يحمي الفرد، ويمنع بعض التأزم المرتبط بالتوتر النفسي ، ويتيح للفرد الفرصة لتخطي الأزمة، ولكنها أشارت إلى أن الآثار السلبية لاتساع تلك الشبكة مع احتمالات عجز الفرد عن مسايرة المتطلبات الاجتماعية الناشئة، والتغلب على صراع الأدوار وتبادلها داخل تلك الدائرة سيضاعف من التأزم المرتبط بالتوتر النفسي (Soloman,1986: 12) ويعد ادلر (Adler) الإنسان كائناً اجتماعياً تشكل ضمن سياق المعايير الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع، وبما انه محدد ضمن الروابط والعلاقات الاجتماعية لفهم النشاط الداخلي له لا بد من فهم هذه المحددات والعلاقات المتواجدة فيها ، ويرى المحللون بحسب هذه النظرية أن العوامل النفسية والبيولوجية تتم في إطار اجتماعي معين ولا ينكر الأطباء دور العوامل الاجتماعية في التسبب بالمرض أو تحديد نوعه إذا كان كرب عصبي حادا أو مزمناً أو متأخر الظهور، فالصراعات التي يعانها الفرد في صعوبة تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ينجم عنها شعوره بالخوف وعدم الأمان والوحدة ، وهذا يؤدي إلى شعور الفرد بالإحباط مع الجماعة التي لها دور كبير في علاج التوتر، وكلما كانت العوامل الاجتماعية أكثر ضغطاً على الفرد كلما كان تطويره لأعراض الكرب العصبي ، ويساهم حجم الشبكة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد من الأسرة والأصدقاء في دعم الفرد لتجاوز هذا التوتر (عبد الرحمن، ٢٠٠٠: ٢٧١).

ثانياً: الإطار النظري للدعم الاجتماعية Social support :

أولاً : نظرية التحليل النفسي: Psychoanalysis theory:

أشار فرويد في نظريته أن الشخصية الانسانية تتكون من ثلاثة منظومات رئيسية هي الهو (Id) والأنا (Ego) والأنا الاعلى (Super ego) وهي قوى متصارعة , إذ ان الهو مكون فطري يعمل بمبدأ اللذة والتخلص من التوتر دون النظر الى القيم او الاعراف او التقاليد . والانا

هو المكون الذي يتعامل مع الواقع ويتركز حول الفكر والارادة والوظائف العقلية ويعمل على وفق مبدأ اللذة والواقع , فهو وسيط بين الهو والانا الاعلى (حسين:٢٠٠٦, ٨٢) . وتقوم الانا بمهمة كبت مطالب الهو اذا لم تكن مشروعة , بالاضافة الى دورها في الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الكائن الحي والواقع (صالح:١٩٨٧, ٦٣) . أما الانا الاعلى فهو المكون الذي يمثل المثالية والمعيار الاخلاقي للمجتمع وهو المكون الاكثر صلة بالدعم الاجتماعي لما يشكله هذا القسم من منظومة اجتماعية كونه الممثل الداخلي لقيم المجتمع ومثله (لنذري : ١٩٥٧ : ٥٦) . ويبدو من خلال ما تقدم أن مبدأ الثواب والعقاب الصادر من الوالدين هو الذي يحدد في أن يكون الشخص مدعوم اجتماعيا او عكس ذلك . فالطفل الذي يثاب من قبل الوالدين على الاعمال المتصلة بتفاعلات الدعم الاجتماعي سيكون جديرا بأن يقدم الاسناد للآخرين في وقته المناسب . (أمين : ٢٠١٠ , ٣١) .

ثانيا : نظريات الاجتماعي:

يرى ادلر Adler ان الإنسان كائن اجتماعي بطبعه , وهو يميل الى اقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين , وأشار أدلر Adler الى اهمية التعاون بين افراد المجتمع في التعامل مع المشكلات الرئيسية الثلاث (الوظيفية , والجنس والعلاقات الاسرية , والصدقة أو الزمالة) , وأن التعاون أمر ضروري من أجل البقاء , وأن الشعور الاجتماعي حاسة من الحواس لا تورث, ولكن إمكانيات هذه الحاسة يمكن توريثها , وهذه الإمكانية يمكن تطويرها حسب أسلوب الوالدين ومهاراتهم ومدى اهتمامهم بأطفالهم , وأيضاً حسب تقدير الاطفال للبيئة المحيطة بهم (ادلر: ٢٠٠٥ , ٣٢١) , حيث يرى ادلر Adler ان اسلوب حياة الطفل يتشكل فيما بعد نتيجة الاتجاهات الوالدية التي تعد من المؤثرات الباكورة في حياة الطفل فالحماية الزائدة واشباع رغباته كافة دون حساب , يؤدي الى تكوين شخصية أنانية ولا ينمو لديه الاحساس بالآخرين وبالمجتمع ولا يشارك الاخرين وجدانيا وبالتالي فإن درجة الدعم للآخرين تكون ضعيفة , أما الاهمال الزائد يؤدي الى شعور الطفل بعدم الامان والرعاية وبالتالي يتضح في اسلوب حياته اللااجتماعية , واللائنتماء , في حين يظهر اسلوب الرفض والعداء تجاه الاخرين نتيجة اتجاه السيطرة الزائدة والقسوة في معاملة الابناء (داوود والعبيدي : ١٩٩٠ , ١٧١-١٧٢)

ثالثا :نظريات السلوكيةBehaviorism :-

يرى اصحاب النظرية السلوكية ان عملية التعلم هي المحور الرئيسي في تفسير السلوك الانساني ,فضلا عن اعتقادهم ان سلوك الفرد هو محور التكوين النفسي له , وان السلوك الانساني يتمثل في مجموعة من الانماط السلوكية التي نمت وتكونت نتيجة لعمليات التعلم , والتشجيع والدعم الاجتماعي والاستحسان التي يتلقاها نتيجة للسلوك الصادر منه في بيئتهو أن الانسان يمكن ان يدرّب ليقوم بأي نوع من انواع السلوك وذلك في ضوء طبيعة التعزيز الذي

يعقب السلوك , اذ ان السلوك الذي يعزز وفقا لمنطلقات هذه النظرية يصبح أكثر قوة وتواترا , حيث أن الانسان بطبيعته يبحث دائما عن الفرص الكبيرة للتعزيز الايجابي .(شلتز :١٩٨٣, ٣٧٣) .

ثالثاً نظرية الذات:

عدّ روجرز Rogers الذات المحور الأساسي للشخصية ولها اهمية قصوى في سلوك الفرد وتكيفه , ونمو علاقاته الاجتماعية (علي :١٩٩٨, ١٥) ويذهب روجرز Rogers الى اهمية المجال الظاهري المحيط بالفرد ويرى بأن هدف الفرد الاساسي هو أن يحقق ذاته ويحافظ عليها وان الذات أو التساؤل (من أنا ؟) تنبثق من تفاعل الكائن الحي مع بيئته وما يمر به من خبرات . ويرى روجرز Rogers ان اشباع الحاجة الى التقدير والاعتبار الايجابي المتمثل بالحب والحنان والقبول يتم من خلال الآخرين , لذلك فإن الحصول عليها ليس بالأمر السهل , لانه يتوقف على نوعية مطالب الآخرين الخاصة بهم , واذا تعلم الفرد أن يواجه مطالب الآخرين متبعا لسلوك السوي فإن هذا يدفع الآخرين الى معاملته بالمثل وعندما يحقق الفرد حاجته الى الاعتبار الايجابي والتقدير فإنه سوف يحقق الحصول على المساندة الاجتماعية من الآخرين (الصالحى :٢٠٠٨, ٣٣)

دراسات سابقة تناولت التوتر النفسي:

دراسة العاني (٢٠٠٦): اضطراب التوتر النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة. هدفت الدراسة التعرف على مستوى كل من المتغيرات اضطراب التوتر النفسي الأعراض بهدف الكشف عن اتجاه وقوة العلاقة بين اضطراب التوتر النفسي والأعراض المصاحبة لها وبين التوافق النفسي الاجتماعي وأساليب التوافق، وتضمنت عينة البحث (٤٠٠) طالبا وطالبة وقامت الباحثة ببناء أربعة مقاييس هي: مقياس اضطراب التوتر النفسي ومقاييس التوافق النفسي الاجتماعي، مقياس أساليب التوافق وبعد معالجة البيانات إحصائيا توصلت النتائج إلى إن مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة بغداد يعد منخفضا .وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين التوتر النفسي الصدمية والتوافق النفسي -اجتماعي ،وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التوتر النفسي وأساليب التوافق . (العاني، ٢٠٠٦: ٤٤).

دراسة حسين (٢٠١١): التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الأرامل هدفت الدراسة التعرف على ما يأتي: تعرف طبيعة التصورات المستقبلية لدى الأرامل . الكشف عن دلالة الفروق في التصورات المستقبلية لدى الأرامل على وفق متغيري (العمر، عدد الأولاد). وتعرف طبيعة الصورة الاجتماعية لدى الأرامل . الكشف عن دلالة الفروق في الصورة الاجتماعية لدى الأرامل على وفق متغيري (العمر، عدد الأولاد). تعرف درجة الكرب النفسي لدى الأرامل . الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الكرب النفسي لدى الأرامل على وفق

متغيري (العمر، عدد الأولاد). تعرف العلاقة الارتباطية لدى الأرمال ، ومدى إسهام كل من التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية في الكرب النفسي .ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث منها (التصورات المستقبلية، الصورة الاجتماعية، الكرب النفسي)، وبعد إن تحققت الباحثة من الخصائص القياسية للمقاييس الثلاثة قامت بتطبيقها على عينة البحث البالغة (٤٠٠) امرأة أرملة من الأرمال المسجلات في دائرة الرعاية الاجتماعية للمرأة. وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستعمال البرنامج الإحصائي (SPSS) توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:- أفراد عينة البحث من الأرمال لديهن تصورات مستقبلية سلبية .أفراد عينة البحث من الأرمال لديهن صورة اجتماعية سلبية وأفراد عينة البحث من الأرمال يعانون من كرب نفسي .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التصورات المستقبلية والكرب النفسي لدى الأرمال على وفق متغيري (العمر، عدد الأولاد). توجد فروق ذات دالة إحصائية في الصورة الاجتماعية على وفق متغيري (العمر، عدد الأولاد)، وبخاصة الفئة العمرية الأصغرية من (٢٠ - ٣٩) .

دراسة خلف (٢٠١٢): التوتر النفسي وعلاقتها بمركز التحكم وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة الى معرفة التوتر ومركز التحكم وفاعلية الذات لدى عينة البحث الأساسية وموازنة الدراسة التعرف على التحمل درجات عينة البحث الأساسية على المقاييس تبعا لمتغير (النوع -التخصص). الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغير التابع التوتر النفسي والمتغيرات المستقلة (التحمل النفسي ،مركز التحكم، وفاعلية الذات)لدى طلبة الجامعة. وقامت الباحثة ببناء أداة لقياس التحمل النفسي، وأداة التوتر النفسي ، وأداة لقياس مركز التحكم، وأخرى لقياس فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وبعد أن تحققت الباحثة من صدق وثبات الأدوات قامت بتطبيقها على عينة من طلبة الجامعة، بلغ عددهم (٣٧٠) طالب وطالبة توصلت الباحثة إلى ما يأتي:- ظهر أن طلبة الجامعة بشكل عام يتمتعون بدرجة تحمل نفسي عالية. ظهر أن طلبة الجامعة بشكل عام يتمتعون بفاعلية ذات مرتفعة. ظهر أن المتغيرات المستقلة (التحمل النفسي ومركز التحكم وفاعلية الذات) مجتمعة تسهم في التوتر النفسي (خلف، ٢٠١٢: ٥٦).

دراسات تناولت الدعم الاجتماعية :-

دراسة البرزنجي، ١٩٩٠ : بناء مقياس للدعم الاجتماعي لطلبة الجامعة . أهداف الدراسة : بناء أداة لقياس الدعم الاجتماعية لطلبة الجامعة .العينة : تكونت عينة الدراسة من (٥٣٨) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. النتائج : توصلت الدراسة الى وجود مؤشرات الصدق والثبات , فقد وجد ان للمقياس ثباتاً مقداره (٠,٨٢) , وصدق البناء من خلال وجود العلاقة بين الدرجات, وأن هناك مؤشراً للصدق التزامني حيث حسبت العلاقة بين الدرجات على المقياس والدرجات على مقياسين آخرين للدعم الاجتماعية , ووجد أن معاملي الارتباط موجبان ومقدارهما

(٠,٢٠ - ٠,٤٢) , وبذلك حققت الدراسة هدفها في الحصول على مقياس للمساندة يتصف بالصدق والثبات ولفقراته القدرة على التمييز بين ذوي الاسناد العالي والاسناد الاجتماعي المنخفض (البرزنجي: ١٩٩٠ , ٧١) .

دراسة الخالدي ٢٠٠٨: دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين أهداف الدراسة : التعرف على مستوى الإسناد الاجتماعي لدى المراهقين , والتعرف على الفروق بين الذكور والاناث في متوسط درجات المساندة الاجتماعية , وايضا هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين ذوي الإسناد العالي والاسناد المتوسط والمنخفض في متوسط درجات الصحة النفسية . العينة : تكونت عينة الدراسة من (١٦٤) طالبا وطالبة من السنة الاولى كلية المعلمين /جامعة الموصل . أدوات الدراسة : مقياس البرزنجي ١٩٩٠ ويتألف من ٤٨ فقرة تقيس الاسناد الاجتماعي . النتائج : أن مستوى الدعم الاجتماعية المتحقق عالٍ . وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الجنسين لصالح الاناث . وجود فروق دالة احصائيا في درجات الصحة النفسية ويعزى ذلك الى متغير المساندة الاجتماعية , وهذا يوضح دور الدعم الاجتماعي للمراهقين في تدعيم الصحة النفسية لديهم (الخالدي: ٢٠٠٨ , ١) .

دراسة نصيف و حسين ٢٠٠٩ : الدعم الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة هدف الدراسة : قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة التعرف على ترتيب مصادر الدعم الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين مصادر الدعم الاجتماعية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .تكونت عينة البحث من طلبة كليتي الآداب والهندسة ومن كلا الجنسين , ومن مختلف المراحل الدراسية ومن مختلف الاقسام العلمية والانسانية والبالغ عددها (١٠٦) طالب وطالبة أدوات الدراسة : مقياس الدعم الاجتماعية (اعداد الباحث) . مقياس الصحة النفسية (اعداد الباحث) . توصلت النتائج الى تمتع طلبة الجامعة بصحة نفسية عالية حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٤,٤٥) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠١) . حصلت الأسرة على المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (٢٨,٨٢ %) , وحصل الأصدقاء على المرتبة الثانية بنسبة ٢٤,٥٧ % , وحصل الأقارب على المرتبة الثالثة نسبة ١٨,٩١ % , أما المرتبة الرابعة كانت من نصيب (الأساتذة) وبنسبة ١٦,٤٢ % , ثم يليها رجال الدين حيث حصلوا على المرتبة الخامسة وبنسبة مئوية ١١,٢٦ % . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية وكل من (الأسرة , الأساتذة , رجال الدين , في حين حصلت النتائج على علاقة سلبية بين الصحة النفسية وكل من (الأقارب والأصدقاء) (نصيف: ٢٠٠٩ , ٢٢١) .

الفصل الثالث: إجراءات البحث.

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي أعتمدها الباحث بغية التحقق من أهداف البحث والذي يتضمن وصفا لمجتمع البحث.

أولاً : منهج البحث : اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، لملائمته لطبيعة البحث وظروفه وأهدافه وتم اختياره للتعرف على طبيعة العلاقة بين التردد النفسي والدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (٢٠٢٣- ٢٠٢٤) ، وقد تم تصنيفهم حسب تخصصاتهم العلمية وجنسهم ، إذ بلغ حجم المجتمع الأصلي (٢٢٣٧٩) طالباً وطالبة وموزعين على ٢١ كلية.

ثالثاً: عينة البحث: يقصد بعينة البحث (نموذج يشكل جانبا مهما من وحدات المجتمع المعني بالدراسة وممثلة له تمثيلا حقيقيا , إذ تحمل الصفات المشتركة لوحدات ذلك المجتمع). (القنديلجي, ١٩٩٠: ٥٦)، تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث بلغ عددها (300) طالباً وطالبة بواقع (150) طالبا و(150) طالبة موزعين على التخصص العلمي والتخصص الانساني .

رابعاً: اداتا البحث : لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث الادوات التالية :
مقياس التوتر النفسي. (اعداد الباحث) وقد مر اعداده بالخطوات التالية:
• تحديد الهدف من المقياس:

يهدف الى قياس التوتر النفسي لدى طلبة جامعة تكريت عند مواجهة للمشكلات المختلفة.

• صياغة مفردات المقياس: لصياغة مفرداته تم اتباع الخطوات التالية:

بعد مراجعة التراث التربوي والنفسي المتوفر والاطلاع على الادوات التي جرى بناؤها واعدادها لقياس التوتر النفسي ، مثل مقياس الضريبي (٢٠٠٤)، مقياس خيريك (٢٠٠٨)، مقياس عبد الوهاب (٢٠١٣) وتم تحديد المجالات وتوزع على خمسة مجالات (الضغوطات الثقافية، العلاقات الشخصية، الامان، الصحة، القلق)، وكذلك وضع صورة مبدئية للمقياس تتكون من (٤٩) فقرة تعكس قدرة الطلبة على مستوى التوتر النفسي وذلك وفقاً لمقياس ليكرت. المكون من (٥) بدائل وهي (دائماً ,غالبا ,أحيانا ,نادرا ,أبدا)

• اعداد تعليمات المقياس :

بعد اتمام بنود المقياس تم وضع مجموعة من التعليمات بمثابة الدليل للطلبة لذا روعي عند اعدادها البساطة والوضوح، حيث طلب من الطلبة ان يضعوا علامة (/) تحت البديل المناسب امام كل فقرة من الفقرات والذي يعبر عن موقفها ومشاعرها فعلاً مع التأكيد على اهمية الدقة والصراحة في الاجابة، كما تم التأكيد على سرية الاستجابات لذا لم يطلب منها ذكر

اسماهم. تم تقدير الدرجات وذلك بوضع امام كل فقرة وفقاً لمقياس ليكرت . المكون من (٥) بدائل وهي (دائماً ,غالبا ,أحيانا ,نادرا ,أبدا) يقابلها سلم درجات يتراوح من (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي في الفقرات الإيجابية و سلم درجات يتراوح من (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي في الفقرات السلبية ، وبهذا الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل الطلبة.

• **التجربة الاستطلاعية للمقياس:** تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وذلك بهدف تحقيق الاتي : التأكد من وضوح الفقرات والتعليمات. صدق المقياس: تم التحقق منه من خلال الاتي:

- **الصدق الظاهري :** تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في علم النفس التربوي، وتم اعتماد نسبة (٨٠%) فأكثر كمحك لقبول الفقرة (وهيب الكبيسي ، ٢٠١٠ ، ٢٦٥)، وعلى ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات لتناسب مع السمة المراد قياسها، وتم استبعاد (٦) فقرات من المقياس ، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس. واصبح (٤٣) فقرة
- **الصدق البنائي:** تم بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتم قبول الفقرات اعتماداً على معيار (ألن) الذي اشار الى قبول الفقرات التي معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (0.18) فأعلى (وهيب الكبيسي، ٢٠١٠ ، ٢٧٤)، كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي

الافتبار التائي	معامل الارتباط	الفقرة	الاختبار التائي	معامل الارتباط	الفقرة
٥,٧١	٠,٣٧	٢٣	٦,١٦	٠,٤٠	١
٤,٣١	٠,٢٩	٢٤	٢,٨٨	٠,٢١	٢
٧,٥٣	٠,٤٧	٢٥	٤,٣٤	٠,٢٩	٣
٣,٦٣	٠,٢٥	٢٦	٥,٤١	٠,٣٥	٤
٤,٢٤	٠,٢٨	٢٧	٤,١٠	٠,٢٨	٥
٤,١٢	٠,٢٨	٢٨	٤,٥٢	٠,٣٠	٦
٤,٥٢	٠,٣٠	٢٩	٦,٠٨	٠,٣٩	٧
٤,١٨	٠,٢٨	٣٠	٢,٥٦	٠,٢٣	٨
٤,٠٢	٠,٢٧	٣١	٥,٤٠	٠,٣٥	٩
٢,٩٠	٠,٢٠	٣٢	٣,٠٨	٠,٢٤	١٠
٥,٩٩	٠,٣٩	٣٣	٥,٣٤	٠,٣٥	١١
٢,٩٩	٠,٢٠	٣٤	٥,٥٦	٠,٣٦	١٢
٢,٨١	٠,٢٠	٣٥	٢,٣٥	٠,٣٧	١٣
٤,٦٠	٠,٣١	٣٦	٤,٧٢	٠,٣١	١٤
٨,٢٧	٠,٥٠	٣٧	٣,٠٥	٠,٢٩	١٥

٣,٧٤	٠,٢٥	٣٨	٥,٧٨	٠,٣٨	١٦
٤,٧٢	٠,٣١	٣٩	٤,١٦	٠,٢٨	١٧
٤,٠٤	٠,٢٧	٤٠	٥,١٨	٠,٣٤	١٨
٦,٥٣	٠,٤٢	٤١	٥,٧١	٠,٣٧	١٩
٥,٢٤	٠,٣٤	٤٢	٤,٢٨	٠,٢٩	٢٠
٤,١٦	٠,٢٨	٤٣	٥,٧٧	٠,٣٨	٢١
			٤,٧٢	٠,٣١	٢٢

يتضح من الجدول (١) ان معاملات الارتباط لفقرات المقياس التوتر النفسي وبذلك تم قبول جميع الفقرات واصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٤٣) فقرة . وعليه فان ادنى درجات لمقياس التوتر النفسي واعلى درجه له تتراوح ما بين (٤٣-٢١٥) درجة للمقياس .

• **ثبات الاختبار :** تم بطريقتان هما: معامل الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (0.81) ، كما تم استخدام طريقة اعادة التطبيق: حيث تم اعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الاول ، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (0.78) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث .

• **حساب الزمن:** تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط زمن المقياس لكل افراد العينة الاستطلاعية، وتوصل الباحث الى ان زمن تطبيق المقياس تراوح وقت الاجابة بين (٢٥ - ٣٥) دقيقة وبمتوسط مقداره (٣٠) دقيقة.

مقياس الدعم الاجتماعي (اعداد الباحث):

مر اعداد المقياس بعدة خطوات وذلك بعد مراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الدعم الاجتماعي ، والاطلاع على بعض المقاييس، مثل مقياس الدرويش (٢٠٠٦)، مقياس الجنابي (٢٠٠٦)، مقياس الجميلي (٢٠٠٨) ، وتم تحديد المجالات وتوزع على اربعة مجالات (الامان الاجتماعي ، تقبل الذات ، الصحة النفسية ، النضج الانفعالي) وتم وضع صورة أولية للمقياس مكونة من (٤٠) فقرة منها فقرات ايجابية وأخرى سلبية، وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال اربعة بدائل تعطى لها الاوزان (دائماً، أربعة)، (غالباً ،ثلاثة)، (نادراً اثنان)، (وايلاً درجة واحدة) للفقرة الايجابية، والعكس للفقرة السلبية، وتكون الدرجة العليا للمقياس هي (١٦٠) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٤٠) درجة، في حين ان المتوسط النظري للمقياس مقداره (١٠٠) درجة. ، وفقاً لمقياس ليكرت المتدرج ، كما تم صياغة تعليمات للمقياس يسترشد بها الطلبة عند الاجابة.

- **ضبط المقياس :** - تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وذلك بهدف التحقيق من صدق وثبات المقياس، حيث تم التحقق من الصدق من خلال:
- **صدق المحكمين:-**

وذلك بعرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي، وقد اشاروا الى ضرورة اجراء بعض التعديلات مثل تعديل صياغة بعض الفقرات وبذلك ابقاء على (٤٠) فقرة، لان نسبة اتفاق المحكمين عليها اكثر من (٨٠%) وقد تم اجراء التعديلات التي اشاروا اليها. وضع نظام تصحيح وتقدير الدرجات: تم تقدير الدرجات وذلك بوضع امام كل فقرة اربع بدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ) يقابلها سلم درجات يتراوح من (١،٢،٣،٤) على التوالي للفقرات الايجابية وعلى العكس للفقرات السلبية، وبهذا الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل الطلبة، وعليه فان ادنى درجة لمقياس الدعم الاجتماعي واعلى درجة له تتراوح ما بين (٤٠ - ١٦٠) درجة لكل فقرة .

- **صدق الاتساق الداخلي:-** تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (0.01) ، وبذلك اصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٤٠) فقرة. كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس

الفقرة	معامل الارتباط						
١	0.34	١١	0.26	٢١	0.28	٣١	0.29
٢	0.27	١٢	0.38	٢٢	0.25	٣٢	0.25
٣	0.21	١٣	0.27	٢٣	0.36	٣٣	0.33
٤	0.24	١٤	0.25	٢٤	0.39	٣٤	0.30
٥	0.36	١٥	0.22	٢٥	0.34	٣٥	0.31
٦	0.27	١٦	0.26	٢٦	0.33	٣٦	0.20
٧	0.34	١٧	0.27	٢٧	0.37	٣٧	0.31
٨	0.28	١٨	0.24	٢٨	0.30	٣٨	0.36
٩	0.38	١٩	0.29	٢٩	0.27	٣٩	0.27
١٠	0.26	٢٠	0.32	٣٠	0.26	٤٠	0.19

- كما تم التحقق من الثبات من خلال : اعادة التطبيق ، حيث تم اعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الاول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون

وبلغت قيمته (0.68)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث.

حساب الزمن: تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط زمن المقياس لكل افراد العينة الاستطلاعية، وتوصل الباحث الى ان زمن تطبيق المقياس تراوح وقت الاجابة بين (٢٠ - ٣٠) دقيقة وبمتوسط مقداره (٢٥) دقيقة.

التطبيق النهائي لأدوات البحث:

بعد أن استكمل الباحث الاجراءات اللازمة لبناء أدوات البحث، والتحقق من سلامة الادوات وصلاحيتها، وكذلك تحديد عينة البحث، قام بتطبيق الأدوات على العينة التطبيقية البالغة عددها (٣٠٠) طالباً وطالبة

رابعاً: الاساليب الاحصائية:

للتحقق من اهداف البحث تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية:

- استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في اجراءات المقياس.
- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق وثبات الادوات ولإيجاد العلاقة
- معادلة الفا كرونباخ واعادة الاختبار للتحقق من ثبات الادوات .
- الاختبار التائي لعينة واحدة .

الفصل الرابع: النتائج

الهدف الاول : التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلبة الجامعة.

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، فأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق (المحسوب) لدرجات أفراد العينة البالغ (١٤٥.١٣٣) درجة، وان الانحراف المعياري (٢٧.٦١٥) درجة، والمتوسط النظري للأداة المستخدمة في البحث البالغ (١٢٩*) درجة وبلغت القيمة الثابتة المحسوبة (١٠.١١٩) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، وتشير هذه النتيجة إلى ارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري

للتوتر النفسي

المتغير	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي
	الجدولية	المحسوبة				
التوتر النفسي	١٠,١١٩	١,٩٦٠	٢٩٩	٢٧,٦١٥	١٢٩	١٤٥,١٣٣

ولما كانت النتيجة المعروضة في الجدول أعلاه تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بمعنى ارتفاع مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث، ويرى الباحث

أن النتيجة متوقعة لما يمر به الطلبة من ظروف وازمات متنوعة تؤدي الى ازمات نفسية.

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، فأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق (المحسوب) لدرجات أفراد العينة البالغ (٩١.٨٠٦) درجة بانحراف معياري قدره (١٥.٦٦٥) والمتوسط النظري للأداة المستخدمة في البحث البالغ (١٠٠) درجة ، وبلغت القيمة الثابتة المحسوبة (١.٠٥٩) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) بمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) ، وتشير هذه النتيجة إلى وجود مستوى منخفض من الاستقرار النفسي لدى عينة البحث ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري للدعم الاجتماعي

المتغير	المتوسط المتحقق	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
الدعم الاجتماعي	٩١,٨٠٦	١٥,٦٦٥	١٠٠	١,٠٥٩	١,٩٦٠	غير دال

الهدف الخامس : الى التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري التوتر النفسي والدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، عليه تمت معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥) معاملات الارتباط بين التوتر النفسي والدعم الاجتماعي لدى أفراد العينة (ن=٣٠٠)

المتغيران المتفاعلان	معامل الارتباط
التوتر النفسي	٠,٩٨١*
الدعم الاجتماعي	

*دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) .

ويتبين من النتيجة المعروضة في الجدول أعلاه: وجود علاقة طردية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متغيري التوتر النفسي والدعم الاجتماعي، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٩٨١)، فكلما كثر التعرض للتوتر النفسي أدى ذلك الى ضعف الدعم الاجتماعي ، ويمكن للباحث ان يعزو هذه النتيجة الى الظروف

الاسرية والاجتماعية والامنية والسياسية وما تعرض اليه المجتمع بصفة عامة وطلبة الجامعة بصفه خاصة من المحن والضغوطات وما تؤدي اليه من كثرة التعرض للتوتر النفسي الذي ادى بالتالي الى ضعف او زعزعة الدعم النفسي لدى عينة البحث.

الاستنتاجات : يستنتج الباحث من بحثه النقاط الآتية :-

١. هناك تأثير سلبي للأوضاع التي مر بها البلد من حروب ونزوح .. الخ، مما أدى إلى التعرض للتوتر النفسي لدى طلبة الجامعة .
٢. ارتفاع مستوى التوتر كان له تأثير سلبي على أفراد العينة مما أدى الى تدني مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة البحث.
٣. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التوتر النفسي والدعم الاجتماعي فكلما ارتفعت التوتر النفسي تأثر الدعم الاجتماعي .

التوصيات:

يوصي الباحث في النتائج التي توصلت اليها بما يأتي:-

١. الوقوف على الحالات السلبية التي ادت الى ارتفاع التوتر وانخفاض مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ومحاولة تشخيص المشكلات التي يواجهونها ، ووضع العلاج المناسب لها كونهما العائق امام العملية التعليمية في الجامعة.
٢. التأكيد على أهمية الدعم الاجتماعي وأثره في سلوك الطلبة واقامت الندوات الارشادية من أجل تحسين وضع الطلبة وتقديم الدعم النفسي لهم.
٣. الاهتمام بالجانب المعنوي للطلاب الجامعي لأجل تعزيزه وتقوية الارادة لديه وذلك لخلق حصانة نفسية قادرة على مواجهة الصدمات

المقترحات:

١. دراسة التوتر النفسي لفئة المراهقين كون هذه المرحلة تعاني من تغيرات جسمية ونفسية سريعة يمكن ان تؤثر عليها أي مؤثرات طارئة.
٢. إجراء دراسة عن التوتر النفسي وعلاقتها بمتغيرات اخرى (بالكفاءة الاجتماعية ، واخترق)
٣. إجراء دراسة عن الدعم الاجتماعي وعلاقته بالخجل الاجتماعي.
٤. إجراء دراسة عن الدعم الاجتماعي وعلاقته بالاتجاهات نحو الحداثة.

SOURCES:

1-Abboud: Ahmed Ismail: 2010, Social Support among Faculty Members at the University, Journal of the College of Education for Girls, Volume 22.

- 2-Abd al-Rahman, Muhammad al-Sayyid (2000), Psychiatric and Mental Illness, Mental Health Foundation, Book One, Part 1, Amman.
- 3-Adas: Abdul Rahman, and Touq: Mohieddin: (D.T.), Introduction to Psychology, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, 3rd edition, Amman, Jordan.
- 4-Adler: Al-Farid: 2005, The Meaning of Life, translated by Adel Naguib, Supreme Council for Culture and Publishing, Supreme Council for Culture and Publishing, Issue (709), Cairo.
- 5-Al-Amiri: Asmaa Hamid Jabr: 2012: Thinking styles and their relationship to the meaning of life among university students, unpublished master's thesis, Al-Qadisiyah University, College of Education.
- 6-Al-Ani, Duha Adel (2006), Post-traumatic stress disorder and its relationship to psychosocial adjustment among students at the University of Baghdad, unpublished doctoral thesis, Ibn al-Haytham College of Education, University of Baghdad.
- 7-Al-Barzanji: Donia Tayyeb: 1990, Building a measure of social support among university students, unpublished master's thesis, College of Arts, University of
- 8-Al-Hajjar, Muhammad Hamdi (1998), Introduction to Psychopathology, Dar Al-Nahda,
- 9-Al-Hamdani: Muwafaq, and Nisreen Al-Omar: 1990, A Brief List of Symptoms for Diagnosing Some Neurotic Manifestations, Journal of the College of Arts, No. 37,
- 10-Al-Khalidi: Atallah Fouad: 2008, Contemporary Guidance Issues, Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- 11-Al-Rabiah: Fahd bin Abdullah: 1997, Psychological loneliness and social support among a sample of university students, Psychology Journal, No. 43, General Book Authority, 30-490

12-Al-Sabban: Abeer Bint Muhammad: 2003, Social support and its relationship to psychological stress and psychosomatic disorders among a sample of married Saudi women working in the cities of Mecca and Jeddah, unpublished doctoral dissertation, Umm Al-Qura University, Mecca.

13-Al-Salhi: Hanan Khaled: 2008, moral judgment and its relationship to self-concept among students at Anbar University, unpublished master's thesis, Anbar University, College of Education.

14-Barker ,B. (1987): Helping students cope with stress, Joernal learning .15.5.

15-Cartwright , D.S. , (1974): Introduction to personality, Me Nally College publishing Co. Chicago .

16-Daoud: Aziz Hanna, and Al-Obaidi: Nazim Hashim: 1990, Personality Psychology, University of Baghdad.

17-Diab: Marwan Abdullah: 2006, The role of social support as a mediating change between stressful events and the mental health of Palestinian adolescents, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza.

18-Fayed: Hussein Muhammad: 1998, The dynamic role of social support in the relationship between high life stress and depressive symptoms, Journal of Psychological Studies, Volume 8, Egyptian Association of Psychologists 155-192.

19-Hamdi: Nazih, and Nayef Al-Shobaki: 2008, The effectiveness of a program to train parents in communication skills in reducing psychological stress and improving the level of adaptation among parents and their children, Al-Basaer Magazine, Volume 12/1, Jordan.

20-Hamouda: Hakima Ait, Ahmed: Fadli, and Meseli Rachid: 2011, The importance of social support in achieving psychological and social adjustment among unemployed youth, Journal of Humanities and Social Sciences, Algeria.

- 21-Hamouda: Hakima Ait: 2005, The dynamic role of social support in the relationship between the stress of life events and mental health, International Forum on the Psychology of Communication and Human.
- 22-Jalal: Saad: 1985, Reference in Psychology, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Library of Modern Knowledge.
- 23-Kahn, M.D. & Paul le Schack, M.A. (2002), Stress , Distress and Anxiety = Real Causes and Real Solutions.
- 24-Khairbek, Rasha (2008), Psychological trauma among Iraqis after the war (post-traumatic stress disorder), a field study on Iraqis in Damascus, dissertation.
- 25-Khalil: Muhammad Bayoumi 1996: Psychosocial support, life management, and the level of pain among patients with a disease leading to death, Journal of Psychology, General Book Authority, No. 17, Cairo.
- 26-Meichenbaum, D. (1994): A clinical Hard book-practical therapist manual for Assessing treating adults with distress (PTSD), Waterloo,
- 27-Pagely, M. & etal (1990): psychosocial influence on Newborn A Controlled prospective study – social science and medicine, Vol,30. No,(5).
- 28-Saleh, Qasim Hussein (2002), Post-traumatic Stress Disorder, Specialized Psychological Culture Journal, Issue (49), Volume (13).
- 29-Saleh: Qasim Hussein: 1987, Personality between theory and measurement, Higher Education Press, Baghdad.
- 30-Schultz: Duane: 1983, Personality Theories, translated by Muhammad Deli al-Karbouli and Abdul Rahman al-Qaisi, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Baghdad University Press.
- 31-Stora: Jean Benjamin: 1997, Anguish and Psychological Pressure, translated by Wajih Asaad, Dar Al-Bashaer, 1st edition, Damascus.