



ISSN: 1999-5601 (Print) 2663-5836 (online)

Lark Journal

Available online at: <https://lark.uowasit.edu.iq>



*Corresponding author:

Dr. Nada Nidal Najm

Dr. Riam Kazem Karim

University: Wasit University

University of Al-Qadisiyah

College: College of Medicine

Art College

Email:

nadanidhal806@gmail.com

reyaam.reem@gmail.com

Keywords:

perceived stress, social support, graduate students.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 Apr 2023

Accepted 8 May 2023

Available online 1Jul 2023

Perceived stress and its relationship to social support among graduate students at Wasit University

ABSTRACT

The current research aims to identify perceived stress and its relationship to social support among studies students at Wasit University. The number of the sample was (227) male and female students, from postgraduate students in the faculties of Wasit University, who were chosen according to the random stratified method and on the basis of proportional distribution. In order to achieve the objectives of the current research, a measure of perceived stress was built, which is in its final form of (20) items, and a measure of social support was built, which is also in its final form of (20) items, and the validity and reliability of the two measures were verified using appropriate statistical methods. The research sample has perceived pressure as well as social support, and there is an inverse correlation between perceived pressure and social support, and there are statistically significant differences in the correlation according to gender in favor of females, while there are no differences according to the educational stage, and the research ended with a set of recommendations and proposals.

© 2023 LARK, College of Art, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/>

الضغط المدرك وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط

م.د ندى نضال نجم/ جامعة واسط/ كلية الطب

م.د ريام كاظم كريم/ جامعة القادسية / كلية الآداب

الخلاصة:

"يهدف البحث الحالي تعرف الضغط المدرك وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط، وتمثلت العينة ب (227) طالب وطالبة، من مرحلة الدراسات العليا في كليات جامعة واسط، اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي وعلى اساس التوزيع المتناسب، وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي لقد تم بناء فقرات لمقياس الضغط المدرك والذي أكتمل بشكله النهائي من " 20 " فقرة ، وكذلك تم بناء فقرات المقياس الثاني لمتغير المساندة الاجتماعية والذي أيضاً تكون بشكله النهائي من "20" فقرة ، وتم التحقق من الصدق والثبات

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

الخاص لكل مقياس من متغيرات البحث الحالي وباستخدام ما يناسبه من الوسائل الإحصائية ، وتوصل البحث إلى أن افراد عينة البحث لديهم ضغط مدرك وكذلك لديهم مساندة اجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية تبعاً للجنس لصالح الإناث فيما لا توجد فروق تبعاً للمرحلة الدراسية، وانتهى البحث الى جملة من التوصيات والمقترحات".

الكلمات المفتاحية: الضغط المدرك، المساندة الاجتماعية، طلبة الدراسات العليا.

ف 1 : التعريف بالبحث

1- مشكلة البحث

يعرف عصرنا هذا بعصر الضغوط المدركة سواء كانت الاجتماعية، النفسية، الأسرية، العلمية، الدراسية، والتي أصبحت موضع اهتمام وتركيز الباحثين المختصين في العلوم الانسانية والنفسية، وكذلك مركز اهتمام طلبة الدراسات العليا لما يواجهون من الضغوط المدركة وغير المدركة في اثناء دراستهم، وهذا قد يؤثر على إنجازاتهم العلمية، ومستقبلهم الأكاديمي، ومستوياتهم الدراسية (Ajay,2016:9)، وذلك بسبب تغير بعض أنماط الحياة كالتغيرات الحاصلة في عادات النوم، والأكل، وزيادة العبء المالي والدراسي، وضيق الوقت، وكثرة المادة الدراسية (صالح،2018: 55)، ولقد أكدت دراسة الخالدي(2011)، أن طلبة الدراسات العليا يعانون من مشكلات تكيفية، وضغوط نفسية مدركة، وأهداف أكاديمية جديدة وغير متوقعة، وأيضاً صعوبات باختيار المواد الدراسية والانتظام بها، وذلك مقارنة بالطلبة في المراحل الاخرى من الجامعة، وبالتالي فإن غالبية طلبة الدراسات العليا يواجهون تحديات ومعوقات تتطلب منهم جهد عالٍ للتكيف مع تلك التحديات الغير متوقعة (الخالدي،2011: 8)، فيكونون بحاجة إلى دعم ومساندة اجتماعية من أجل السيطرة ومواجهة هذه الضغوط والتخلص منها أو العمل على معالجتها، فهم بحاجة إلى مساندة حقيقية من قبل العائلة أولاً وبعدها الأصدقاء، ثم الجامعة، ليتمكنوا من مواجهة هذه الضغوط والتأقلم معها للسيطرة عليها،(فريجات، 2018: 9) وأن هذه المساندة قد لا تتوفر في مرحلة الدراسات العليا، أما لعدم تفهم الأسرة لطبيعة هذه المرحلة الدراسية، أو لوجود المنافسة الشديدة بين الطالب وزملائه، وكذلك ربما لضعف المساندة

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة

واسط بتاريخ 2023/7/1

التي تقدم من قبل الجامعة لهذه الفئة باعتبارهم مرحلة عمرية واعية وناضجة ، ومن هنا نحن بحاجة إلى إجابة تساؤل البحث الحالي وهو:

ما قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا؟

2- الأهمية

يتمثل البحث بأهميته المفهومين ، كونهما من المتغيرات المهمة والأساسية في مجتمعنا، ومؤثرة جداً في حياة الطلبة في وقتنا هذا وبالخصوص طلبة الدراسات العليا، إذ يعد الاهتمام بهذه الفئة من أكثر المواضيع أهمية على صعيد العلوم والمعرفة، وذلك لأن عملية الاستثمار فيهم من أهم ابواب الاستثمار في رأس المال البشري، إذ إنه يقوم على تطوير مستوى التعليم والدراسات العلمية في هذه المراحل ، فمن خلالهم يسعى التعليم في المستوى الجامعي إلى تحقيق تطلعات المجتمع في إعداد الطاقات البشرية المتعلمة والمدرّبة، وأن هذا البحث أيضاً يُلقي الضوء على مفاهيم من حياتنا الواقعية منها أهمية التكاتف والتعاون بين الجميع للتغلب والسيطرة على الكثيرة من ضغوط الحياة المدركة والمتعارف عليها، واهتم العديد من علماء النفس بدراسة موضوع الضغوط النفسية، مثل: سيلبي Selye وسوليفان Sullivan وروجرز Rogers ولازروس Lazarus وذلك نتيجة تعرض حياة الفرد للعديد من التغيرات والتحويلات السريعة في مجتمعاتنا بكل أبعادها؛ فيحدث الضغط النفسي عند شعور الفرد بعدم القدرة على تحمل الموقف أو الفشل في مواجهته، والسيطرة عليه، وبذلك يختل التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته على الاستجابة فتكون النتيجة شعوره بسيطرة الضغوط عليه.(Siah & Tan,2015:77)

ويأتي هنا تفعيل دور المساندة من الأسرة والأصدقاء ومن المحيطين، من أجل أن يصل الفرد إلى التكيف اللازم، وهذا التكيف يمثل جوهر شخصية الفرد والنواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة ديناميكية متكاملة نظرًا لأنه يصف الدعم الاجتماعي كمصدر للدعم والقوة الذي يحتاجه طالب الدراسات العليا لتقليل حدة الضغط النفسي الملحوظ الذي يصاحبه في جميع جوانب حياته اليومية والأكاديمية، وقد ركز علماء الاجتماع إطار بحثهم على دعم المجتمع نظرًا لأهميته في التخفيف من حدة التوتر النفسي الذي يتصوره طلبة الدراسات العليا من خلال العلاقات الاجتماعية التي يتشكل بها الأفراد مع الآخرين، مما يشير إلى أنهم يزودونهم بتجربة إيجابية يساعدهم في تخفيف الضغط المتصور الذي قد يواجهه الطالب (الزيادات،2020: 221) لذلك يحتاج إلى مساعدة من حوله، كما يحتاج إلى من يساعده عندما يكون متعبًا ومجهدًا ومكتئبًا،

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1 ومواساته بالمواقف لتشجيعه على الاحتمال والصبر والتكيف معها، ودعمه في المواقف الجيدة والسيئة، ليشعر بالتقدير والاحترام، حتى يخفف من ضغوط الحياة والدراسة، وعندما ينجح سيشعر بالإنجاز والسعادة والرضا النفسي، ثم ينقل هذا الشعور للآخرين. (Stoklosa,2015:98)

وسلّطت العديد من الدراسات الضوء على أهمية المساندة الاجتماعية عندما يتعلق الأمر بتخفيف الضغط النفسي الملحوظ الذي قد يواجهه الطلبة طوال حياتهم، فهي تمكنهم من مواجهة هذه الضغوط بمرونة وقوة، وهذا ما أكدته دراسة شيلدز (1994) إذ بينت أن أهم أهداف المساندة الاجتماعية تقديم المعونة اللازمة التي تأخذ أشكالاً مختلفة كالأفكار والخبرات والإمكانيات التي يحتاجها الفرد أو المجموعة، ودعم الجوانب الايجابية لدى الفرد والأعضاء في المجموعة، والمساندة للأعضاء والجماعة في مواجهة الصعوبات التي تواجههم في المرحلة الدراسية وتحقيق الأهداف الفردية والجماعية. (هنداوي،2020:8)

كما تتضمن المساندة الاجتماعية أبعاد أساسية تتمحور في: المساندة النظرية والإجرائية من لتقوم بتوفير الخدمات المادية اللازمة، أو الاستشارات والخبرات، وكذلك المساندة المعرفية التي تتمثل من خلال توفير المعلومات للفرد والجماعة، والمعارف اللازمة لتنمية علاقاتهم، أما المساندة الوجدانية فتتمثل في تدعيم الذات، والمشاعر، والانفعالات (Eggens, et. al, 2008: 210) وهنا تكمن أهمية البحث بما يأتي:

- 1- هذه المتغيرات جديدة ومهمة وترتبط بنظرة طلبة الدراسات العليا إلى صعوبات مرحلتهم الدراسية التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً في مستقبلهم.
- 2- هذا البحث يقدم لنا مؤشراً مهماً على الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا ومدى حصولهم على مساندة اجتماعية كافية للتغلب عليها.
- 3- تقدم هذه الدراسة مقاييس مهمة يمكن أن يستخدمها الباحثون الآخرون في دراساتهم حول طلبة الدراسات العليا.

3- اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- 1- الضغط المدرك لدى طلبة دراسات العليا جامعة واسط.
- 2- المساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط.

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

- 3 – العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط.
- 4- الفروق في العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- أنثى) ومتغير المرحلة الدراسية (ماجستير- دكتوراه).

4- حدود البحث

الدراسة الحالي محددة على طلبة مرحلة الدراسات العليا في جميع كليات جامعة واسط من (الماجستير والدكتوراه)، المرحلة التحضيرية، ولكلا الجنسين، للعام الدراسي 2022-2023.

5- تحديد المصطلحات

أولاً: **الضغط المدرك Perceived Stress**: عرفه كلاً من:

- 1- كوهين (Cohien, 1993) : حالة يشعر بها الفرد عندما تتجاوز المتطلبات الأكاديمية قدراته، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الملاءمة وعدم القدرة على التكيف (Cohien, 1993:388).
- 2- جليبرت وماروسكي (Gilbert & Morawski, 2005): أي خبرة يختبرها الفرد بتفاعله مع البيئة المحيطة والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة، وما يملكه من قدرات توافقية يمكن ان يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى (Gilbert & Morawski, 2005:120).
- التعريف النظري: بعد الاطلاع على التعريفات السابقة لمفهوم الضغط المدرك والنظريات تبنت الباحثتان تعريف جليبرت وماروسكي (Gilbert & Morawski, 2005) تعريفاً نظرياً للضغط المدرك.
- التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد إجابته على مقياس البحث.

ثانياً: **المساندة الاجتماعية social support**: عرفها كلاً من:

- 1- فرانكل (Frankel 2010) : وتشمل المساعدة التي يمكن للفرد أن يحصل عليها من خلال شبكة العلاقات بين الفرد وعائلته والأصدقاء والمعلمين والمجتمع (Frankel, 2010:200)
- 2- روز وكوهين (Ross & Cohen, 2004): مدى توافر أشخاص للفرد يثق بهم كالأسرة، والأصدقاء يقفون إلى جانبه عندما يحتاجهم. (Ross & Cohen, 2004: 355)

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1
التعريف النظري: بعد الاطلاع على التعريفات السابقة لمفهوم المساندة الاجتماعية والنظريات تبنت الباحثتان تعريف فرانكل (Frankel 2010) تعريفاً نظرياً للمساندة الاجتماعية. (Ross,) & Cohen, 2004;575
التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد إجابته على مقياس البحث.

ف2: الإطار النظري

أولاً: مفهوم الضغط المدرك Perceived Stress

الضغط المدرك يتمثل بمجموعة كثيرة ومتنوعة من الاستجابات البشرية وردود الافعال للعوامل الخارجية القوية، وهذا يصل بنا إلى الشعور بالتهديد والخطر والقلق والتوتر، ويظهر الضغط النفسي المدرك عندما يدرك الفرد وجود تناقض ورفض بين المطالب الداخلية أو الخارجية المفروضة عليه وقدرته على تلبية هذه المطالب، مما يؤدي إلى حالة من الخلل التوازن المعرفي والإدراكي لديه. (هنداوي،2020:15)

ووفقاً لمايرو (1998) أن مصطلح الضغط المدرك يشير إلى تقييم الأحداث البيئية وتفسيرها على أنها إما مهددة أو تمثل تحدياً لهوية الفرد، وتحديد لكيفية التعامل مع الاحداث، إذ يرى أن الضغط المدرك عبارة عن حادث تسبب بأزمة للأفراد غير المستعدين للتعامل معه، أو لديهم درجة استعداد منخفضة. (علي ويوسف،2017:113)

في حين أن (Beech,2021) يرى أن الضغط المدرك حالة نفسية تتكون عندما يفشل الأفراد في تلبية احتياجاتهم، مما يتسبب في ثلاثة أنواع من الاستجابات أولاً: التغيرات الفسيولوجية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات وبطء الهضم وزيادة إفراز الأدرينالين، ثانياً: ردود الفعل المعرفية المتمثلة في انخفاض الأداء، وفقدان القدرة على اتخاذ القرار، وتعطل التفكير، ثالثاً: ردود الأفعال السلوكية مثل انخفاض مستويات الأداء وتجنب المواقف العصيبة. (Beech, 2021:47)

*مصادر الضغط المدرك:

1. المصادر الداخلية: يشار إلى المصادر التي تتبع من داخل الفرد، مثل الأهداف والطموحات الشخصية.
2. المصادر الخارجية: مثل الزلازل والأعاصير والقيم والمعتقدات المتباينة والعادات والتقاليد الاجتماعية والضوضاء.
3. المصادر الاجتماعية: مثل الظروف المعيشية الفقيرة وسوء التغذية والتعليم المحدود والموقع السكني.

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

4. المصادر الشخصية: أن بعض الأفراد يميلون إلى إعطاء قيمة كبيرة لكثير من الامور التي هي لا تستحق كل هذا التعب والإجهاد والقلق والتفكير ، مما يؤدي إلى مستويات أعلى من القلق مقارنة بالآخرين.
5. المصادر المادية والصرفية للأسرة وضرورة لتلبية الاحتياجات الأساسية لها مثل السكن والتعليم للأطفال ونفقات المعيشة اليومية. (حسين وحسين، 2006:89)

*مراحل الضغط المدرك:

1. المرحلة الاولى: وهي المثير أي كل ما يتعلق بالظروف أو العوامل الخارجية التي تخلق التوتر النفسي من خلال التأثير على الفرد.
 2. المرحلة الثانية: تعرف باسم الاستقبال، والتي تتضمن الآليات المعرفية والإدراكية التي تساعد الأفراد على فهم وإدراك المحفز الوارد.
 3. استجابة الإنسان للضغوط النفسية: كلاً من الأعراض والمظاهر الفسيولوجية الناتجة عن التفاعل المعقد بين المحفزات والمتغيرات المختلفة.
 4. تصور الفرد لنتائج استجاباته مع كل ما يربطه ببيئته: وهذا يشمل التعرف على المثيرات حوله والمحيطه به والاستجابات لها.
 5. المرحلة الأخير هي التغذية الراجعة: والتي تأتي بعد كل المراحل السابق. (Stoklosa,2015:99)
- * النظريات المفسرة للضغط المدرك :

1- نظرية التوافق بين الشخص والبيئة لريتشارد لازاروس (Person Environment fit), theory (1966)

"يعد ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) رائد هذه النظرية وتشير إلى العمليات المعرفية لمواجهة ما يتطلب من متغيرات لنمو الفرد، إذ أن مواجهة الفشل ليس مجرد أدراك للعناصر المكونة له، ولكنها عملية مترابطة بين معرفة الفرد بما يحيط به وبين ما يمتلكه من خبرات لمواجهة المواقف وتفسيرها ، فيرى أن الضغوط هي تقدير وتقييم الفرد ما إذا كانت المصادر التي يمتلكها كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، ومن ثم فإن الضغوط المدركة تتحدد بمدى الموائمة بين الفرد وبيئته، فإذا كانت مصادره تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة والسيطرة عليها للتعامل هذا يقلل من مستوى الضغط لديه ، أما إذا كانت المصادر لا تساعده على السيطرة على المواقف الصعبة فهذا يشعره بالإحباط والقلق والتردد خوفاً من النتائج وهذا يكلفه جهد، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عند وصول الفرد ذروة التعب والانهماك وعدم

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة

واسط بتاريخ 2023/7/1

الحصول والوصول الى ما يطمح له وإن كل ما يمتلكه من أمكانيات ومصادر تكون غير داعمة وغير مؤثرة فهذا سيجعل لديه خوف وتردد شديد بوجود هذا الكم الهائل من الضغط عالية ، وبالتالي فإن هذا الضغط هو ناتج عملية تغير الأحداث التي كانت (ضارة أو تمثل تحدياً مستحيلاً) وهذا بدوره سيؤدي الى التعب والانهماك وعدم القدرة على التوازن والسيطرة للتخلص أو التخفيف من كل تلك الضغوط والسيطرة عليها فينعكس بصورة سلبية على سلوكه وتصرفاته وتفاعلاته. (lee & Limy 2013: 90)

وتبنت الباحثان نظرية لازاروس (Richard Lazarus,1966) في تفسير مفهوم الضغط المدرك وبناء المقياس وكذلك في تفسير النتائج.

2- نظرية العوامل الأساسية لموس وشيفر (Moss & Schaefer theory,1986)

ترى هذه النظرية أن عمليات مواجهة الضغوط المدركة والتكيف معها تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يبذلها الفرد عن طريق تعامله مع الموقف الضاغط، وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بمرحلتين هي:

*المرحلة الأولى: العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات في مواجهة الأحداث

*المرحلة الثانية : الإدراك بعد حدوث الموقف الضاغط : وقد يحدث الإدراك بالتدرج، إذ قد يكون غامضاً في البداية ، ثم تتوضح معالمه ونتائجه، مما يسهل على الفرد التوافق معه. (الزيادات،2020: 50)

ثانياً: مفهوم المساندة الاجتماعية social support

يمثل معنى المساندة الاجتماعية من المعاني التي لم يتفق عليها الباحثون في تفسيرها وتوضيحها ، إذ كل باحث فسرها تبعاً لتوجهاته النظرية الخاصة، فمنهم من وضعها ضمن إطار العلاقات الاجتماعية، كمصطلح "شبكة العلاقات الاجتماعية" يعد المنطلق الاول والحقيقي لمفهوم "المساندة الاجتماعية" ومن هنا اطلق عليه باحثون آخرون مصطلحات أخرى مثل "الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية بينما يحدده غيرهم على أنه إمدادات اجتماعية".(الجربان،2013: 29)

لذلك فهو مفهوم متعدد الأوجه يشمل مختلف أشكال المساعدة المقدمة للأفراد، يمكن أن تكون هذه النماذج مادية أو غير مادية بطبيعتها، مثل التشجيع أو الإرشاد أو المشورة، ووفقاً لـ فإن المساندة الاجتماعية نظام يحتوي على روابط وتفاعلات اجتماعية طويلة الأمد توفر الدعم للأفراد عند الحاجة، والذي يمكن أن يكون

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

مستمراً أو متقطعاً، وله دور مهم في الحفاظ على الرفاه الجسدي والنفسي للفرد، وأن المساندة الاجتماعية تعنى بتقديم مساعدة لا تنزعزع للفرد، بغض النظر عن الضغوطات النفسية التي قد يتعرض لها، ويتوفر نظام الدعم هذا أثناء وبعد حدوث الضغوطات، إذ يعمل كمصدر موثوق للمساعدة. (الهلول ومحيسن، 2018: 28)

*أشكال المساندة الاجتماعية :

1. الدعم العاطفي: يتمثل ببعض الردود الانفعالية المتمثلة بالتعاطف والرعاية والقبول والثقة والتقدير.
2. الدعم الأدائي: من خلال تقديم المساعدة في العمل والأموال مع تلبية الاحتياجات الحسية.
3. الدعم التثقيفي: من خلال تقديم التوجيه أو المعرفة أو تعليم مهارة معينة تساعد في حل موقف أو مشكلة صعبة.
4. الدعم التقويمي: الذي ينطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بأراء الفرد أو سلوكه. (Wickliff,2010: 205)

*أهمية المساندة الاجتماعية :

أن المساندة وفقاً لـ بولبي(BOULBY)، وجود نظام دعم اجتماعي يمكن أن يعزز مرونة الفرد في مواجهة الضغوطات والتغلب عليها، وهذا بدوره يمكن أن يمكّنه من مواجهة التحديات بطريقة بناءة وإيجابية، وأوضح بورتر واوليف (Porter&Olive,2007) أن المساندة الاجتماعية تشمل الخصائص التكاملية والتنفيذية المكملة للبنية الاجتماعية، والتي تلعب في دور تنظيم المحور الاجتماعي وبيئته التفاعلية، كما تشمل المظاهر الوظيفية المنتجة لتقوية أسرة العلاقات بين الافراد، وتتركز على ثلاثة عوامل هي:

- 1- خلية الدعم الرئيسية المتمثلة بمقدمي المساندة: وهم من الخصائص البنائية الرئيسية للمساندة الاجتماعية بما يقدموا من أسناد ودعم وتقوية للتواصل الاجتماعي للأفراد فيما بينهم، والاهتمام بنوعية هذا التواصل.
- 2- نمط ومقدار المساندة الاجتماعية: وتعني نوع وكمية المساندة المتوفرة، والتي تتركز في ثلاثة أشكال (العاطفية بأنواعها، التوجيهية والتنفيذ، والدعم المالي).
- 3- كفاية المساندة الاجتماعية: وتعني الفائدة من المساندة والتي تبين الفرد بمدى أهميته ومركزيته والحاجة له، وبأنه موضع الاهتمام والاحترام للآخرين.

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

وتساعد المساندة على التعافي من الاضطرابات النفسية وتخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، من خلال الأخذ بعنصرين أساسيين في نظر الاعتبار: (الدعم الاجتماعي، وبيئة الأسرة). (Ababneh,2012:19)

*نظريات المساندة الاجتماعية :

1- نظرية المقارنة الاجتماعية:

ترى هذه النظرية أن الأفراد الذين تعرضوا لصدمة كهربائية كانوا أكثر عرضة للبحث عن اصدقاء مروا في مواقف مماثلة، وأن مواجهة المواقف المحرجة يمكن أن تقلل من الميل إلى البحث عن أقران، والخوف من الرفض الاجتماعي عاملاً مهماً في رغبة الفرد في الانتظار بمفرده عند الشعور بالحرج، ويمكن للعواطف القوية أيضاً أن تقلل من احتمالية مشاركة الأفراد في التفاعل الاجتماعي، وعندما يواجه الأفراد تهديداً ما، فإنهم يميلون إلى مقارنة أنفسهم بمن هم أقل كفاءة منهم، هذا يساعدهم على استعادة صورتهم الذاتية، على سبيل المثال: عندما يتعرض فرداً ما إلى مرضاً شديداً، قد يقارن وضعه بأولئك الذين يواجهون ظروفًا أكثر خطورة وصعوبة (Alkozei,2017,677). وقد تبنت الباحثتان نظرية المقارنة الاجتماعية في تفسير مفهوم الضغط المدرك وبناء المقياس وكذلك في تفسير النتائج.

2- نظريته التبادل الاجتماعية :

تشكل نظرية "التبادل الاجتماعي"، وتحديدًا نظرية التكافؤ الأساس لكيفية إدراك العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع، إذ تؤكد على أن العلاقات تنطوي على تبادل المصالح والمزايا، فيتوقع الأفراد المشاركون في علاقة ما الحصول على فائدة مقابل توفيرها، ويؤدي الفشل في دعم هذا التبادل المتوقع إلى ردود فعل عاطفية سلبية، وهنا تلعب جودة العلاقة دورًا حاسمًا في تحديد أهمية هذا التبادل، فيكون التكافؤ مهمًا في كل من السياقات المهنية والشخصية (Ababneh,2012:20).

ف3 : إجراءات البحث

*مجتمع البحث وعينته:

مجتمع دراستنا الحالية يتكون من طلبة الدراسات العليا في كليات جامعة واسط (الماجستير- الدكتوراه) للعام الدراسي (2022- 2023) البالغ عددهم (553)،" بواقع (225) للذكور، و(328) للإناث، وفقاً لمرحلة الدراسة (443) الماجستير و(110) دكتوراه بعدها قامت الباحثتان بسحب عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب التي بلغت (227) طالب وطالبة مثلت

(41%) من حجم مجتمع البحث بواقع (93) للذكور و(134) للإناث، ووفقاً للمرحلة الدراسية (182)

للماجستير، و (45) للدكتوراه"، توزعت على كليات واقسام الجامعة حسب نسبتهم في المجتمع.

*أداتا البحث:

الأداة الأولى: الضغط المدرك

بُغية تحقيق أهداف البحث الحالي، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف الضغط المدرك لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط، قامت الباحثتان بعد الاطلاع على المقاييس الاجنبية والعربية المعدة لقياس هذا المفهوم بصياغة (20) فقرة مستوحاة من نظرية لازاروس (Richard Lazarus, 1966) حول الضغط المدرك تتسق مع "التعريف النظري للمفهوم وعينة البحث، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل أن تقوما بتحديد صلاحيتها وعرضها على الخبراء".

* "صلاحية المقياس: من أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله، عرض المقياس المكون من (20) فقرة وبثلاث بدائل تتمثل بـ (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي بدرجة متوسطة، لا تنطبق علي أبداً)، على (10) من الخبراء المختصين في مجال علم النفس، لبيان آرائهم وملاحظاتهم في ما يتعلق بمدى صلاحية المقياس، وملاءمته للهدف الذي وضع لأجله وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها وباعتماد نسبة اتفاق (80%) فاكثر بين تقديرات المحكمين(عودة، 1985: 157) لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس وبهذا يكون المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (20) فقرة".

* "التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس : قامت الباحثتان بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الضغط المدرك على مجموعة من طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط، لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة، على عينة عشوائية مكونة من (20) طالباً وطالبة. ومن هذا الاجراء تبين أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة، وأن الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط (6) دقائق".

* "تصحيح المقياس : استعمل اسلوب (ليكرت) في وضع بدائل على فقرات المقياس فإذا كانت إجابة الطالب عن فقرات المقياس بـ (تنطبق علي تماماً) تعطى له (3) درجات، واذا كانت إجابته (تنطبق علي بدرجة متوسطة) تكون (2) في حين إذا كانت إجابته عن فقرات المقياس بـ (لا تنطبق علي أبداً) تعطى له (1) درجة واحدة".

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

*"التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) : يقصد بالقوة التمييزية للمقياس بمدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد المتميزين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الافراد الضعاف في تلك الصفة (الامام،1991:114) قامت الباحثتان باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه عليهم (227) طالباً وطالبة ، ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة تم التحليل الإحصائي بأسلوبين هما" :

أ . المجموعتان المتطرفتان Extreme Groups :

رتبت استمارات العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، واختيرت نسبة الـ (27%) العليا لتمثل المجموعة العليا والبالغ عددها (61) استمارة، "ونسبة (27%) الدنيا للمجموعة الدنيا" والبالغ عددها (61) استمارة، وقد اعتمدت الباحثة النسبتين المتميزتين العليا والدنيا لأنهما يوفران مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (Anastasi,1988:213) ، طبق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة.

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغط المدرك

مستوى الدلالة 0,05	القيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		n	مستوى الدلالة 0,05	القيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		n
		الانحراف المعياري	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط				الانحراف المعياري	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط	
دالة	5.775	0.733	2.21	0.416	2.84	11	دالة	2.410	0.539	2.67	0.340	2.87	1
دالة	3.844	0.756	2.28	0.488	2.72	12	دالة	2.734	0.724	2.33	0.517	2.64	2
دالة	5.013	0.716	1.77	0.692	2.41	13	دالة	3.604	0.719	2.44	0.388	2.82	3
دالة	4.087	0.759	2.39	0.373	2.84	14	دالة	5.403	0.734	2.16	0.434	2.75	4

دالة	6.364	0.750	1.93	0.507	2.67	15	دالة	6.500	0.792	2.20	0.300	2.90	5
دالة	6.194	0.805	2.05	0.424	2.77	16	دالة	6.845	0.690	2.08	0.413	2.79	6
دالة	5.214	0.719	2.18	0.471	2.75	17	دالة	6.625	0.798	1.89	0.473	2.67	7
دالة	6.137	0.737	2.08	0.434	2.75	18	دالة	5.715	0.730	2.03	0.558	2.70	8
دالة	5.379	0.695	2.13	0.460	2.70	19	دالة	6.359	0.795	1.97	0.513	2.74	9
دالة	5.915	0.804	2.23	0.321	2.89	20	دالة	5.715	0.730	2.03	0.558	2.70	10

"وبعد تحليل البيانات إحصائياً، تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (225)".

ب. ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس الضغط المدرك وبعدها استخرجت القيمة التائية لأقل معامل ارتباط؛ كانت الاستثمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (227) استثماراً وهي الاستثمارات ذاتها التي خضعت للتحليل في ضوء طريقة المجموعتين الطرفيتين. وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (225)؛ إذ كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (1,96)، اعتماداً على معيار (Nunnally,1994) لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، إذ يكون ارتباط الفقرة جيد إذا كان (0,20) فأكثر. وجدول (2) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغط المدرك

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.203	6	0.456	11	0.373	16	0.398
2	0.278	7	0.431	12	0.323	17	0.433
3	0.379	8	0.375	13	0.314	18	0.337
4	0.393	9	0.370	14	0.366	19	0.356
5	0.437	10	0.206	15	0.378	20	0.467

بعد الاجراءات السابقة اصبح المقياس يتكون من (20) فقرة لعدم حذف أي فقرة.

***الخصائص السيكومترية للمقياس :** "ينبغي أن تتوفر في المقاييس مجموعة الخصائص السيكومترية الأساسية، ومن أهمها الصدق والثبات وعلى وفق ذلك تحققت الباحثان من صدق وثبات المقياس على وفق الخطوات الآتية" :-

1- الصدق الظاهري (Face Validity) تحقق الصدق الظاهري لمقياس الضغط المدرك من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس، لتقدير مدى صلاحية وملائمة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله .

2- صدق البناء (Construct Validity) تحقق من خلال استخدام تمييز الفقرات بأسلوب المجموعتان الطرفيتان، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

***ثبات المقياس :**

أ- **الاختبار- إعادة الاختبار :** "لحساب الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة من طلبة الدراسات العليا اختيرت بالطريقة الطباقية العشوائية بلغ عددها (40) طالباً وطالبة كما موضح في جدول(3)، ثم تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة ذاتها بعد مرور(14) يوماً من التطبيق الأول، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلغ معامل الثبات للمقياس" (0.78)

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة

واسط بتاريخ 2023/7/1

وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه بعد مقارنته بمعيار الفا للثبات الذي يعتبر معامل الثبات جيد اذا كان (0,70) فأكثر (Ebel,1972;59).

جدول(3) عينة ثبات مقياس الضغط المدرك وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية

المجموع	الجنس		المرحلة		ت
	أناث	ذكور	الدكتوراه	الماجستير	
20	5	5	5	5	1
20	5	5	5	5	2
40	10	10	10	10	المجموع الكلي

ب- معادلة الفا كرونباخ للإتساق الداخلي: لاستخراج الثبات بهذه المعادلة خضعت درجات استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (227) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للضغط المدرك (0.80)، وهو معامل ثبات جيد مقارنته بمعيار الفا للثبات الذي يعتبر معامل الثبات جيد اذا كان (0,70) فأكثر.

"مقياس الضغط المدرك بصورته النهائية : تكوّن من (20) فقرة، وأزاء كل فقرة (3) بدائل، وبذلك تكون أعلى درجة محتملة للمستجيب (60) وأقل درجة (20) والوسط الفرضي (40) وكلما كانت درجته أكبر من الوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ارتفاع الضغط المدرك وكلما كانت أقل من الوسط الفرضي كان مؤشراً على انخفاضه".

الأداة الثانية: المساندة الاجتماعية

بُغية تحقيق أهداف البحث الحالي، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف المساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط، قامت الباحثتان بعد الاطلاع على المقاييس الاجنبية والعربية المعدة لقياس هذا المفهوم، بصياغة (20) فقرة مستوحاة من نظرية المقارنة الاجتماعية حول المساندة الاجتماعية تتسق مع التعريف النظري للمفهوم وعينة البحث.

*"صلاحية المقياس: من أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، عرض المقياس المكون من (20) فقرة وبأربع بدائل تتمثل بـ (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

، لا تنطبق عليّ ابدأ)، على (10) من الخبراء المختصين في مجال علم النفس، وهم نفس الخبراء لمقياس الضغط المدرك، لبيان آرائهم وملاحظاتهم في ما يتعلق بمدى صلاحية المقياس، وملاءمته للهدف الذي وضع لأجله وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها وبا اعتماد نسبة اتفاق (80%) فاكثرت بين تقديرات المحكمين (عودة، 1985: 157) لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس وبهذا يكون المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (20) فقرة".

"التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس : قامت الباحثتان بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس المساندة الاجتماعية على مجموعة من طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط، لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة، على عينة عشوائية مكونة من (20) طالباً وطالبة. ومن هذا الاجراء تبين أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة، وأنّ الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط (5) دقائق".

* "تصحيح المقياس : استعمل اسلوب (ليكرت) في وضع بدائل على فقرات المقياس فإذا كانت إجابة الطالب عن فقرات المقياس بـ (تنطبق علي دائماً) تعطى له (4) درجات، وإذا كانت اجابته (تنطبق علي احياناً) يحصل على (3) ، وإذا كانت إجابته تنطبق علي نادراً) يحصل على (2) درجة ، في حين إذا كانت إجابته عن فقرات المقياس بـ (لا تنطبق علي ابدأ) تعطى له (1) درجة واحدة".

*"التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات): قامت الباحثتان باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على العينة (227) طالباً وطالبة، ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة تم التحليل الإحصائي بأسلوبين هما" :

أ . المجموعتان المتطرفتان Extreme Groups :

رتبت استمارات العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، واختيرت "نسبة الـ (27%) العليا لتمثل المجموعة العليا" والبالغ عددها (61) استمارة، "ونسبة (27%) الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا" والبالغ عددها (61) استمارة، وقد اعتمدت الباحثة النسبتين المتميزتين العليا والدنيا لأنهما يوفران مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (Anastasia,1988:213) ، طبق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة.

جدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس المساندة الاجتماعية

مستوى الدلالة 0,05	القيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا			مستوى الدلالة 0,05	القيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	n			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	n
دالة	5.341	1.086	2.77	0.704	3.66	11	دالة	3.998	1.140	3.00	0.651	3.67	1
دالة	6.758	1.059	2.51	0.734	3.62	12	دالة	3.936	1.060	3.10	0.636	3.72	2
دالة	3.122	1.023	2.41	1.0650	3.00	13	دالة	7.819	1.026	2.54	0.581	3.72	3
دالة	7.132	1.042	2.46	0.734	3.62	14	دالة	3.199	1.006	2.41	0.975	2.98	4
دالة	3.838	1.073	2.82	0.849	3.49	15	دالة	4.409	1.134	2.48	0.859	3.28	5
دالة	2.928	1.021	2.61	0.957	3.13	16	دالة	4.707	1.143	2.62	0.787	3.46	6
دالة	5.391	1.160	2.59	0.786	3.56	17	دالة	4.968	1.118	2.56	0.784	3.43	7
دالة	5.823	1.160	2.59	0.797	3.64	18	دالة	4.742	1.041	2.56	0.860	3.38	8
دالة	2.739	1.173	2.08	1.333	2.70	19	دالة	6.212	1.070	2.30	0.840	3.38	9

دالة	5.565	1.102	2.43	0.941	3.46	20	دالة	5.897	1.109	2.66	0.684	3.64	10
------	-------	-------	------	-------	------	----	------	-------	-------	------	-------	------	----

وبعد تحليل البيانات إحصائياً، تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (225).

ب. ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس المساندة الاجتماعية وبعدها استخرجت القيمة التائية لأقل معامل ارتباط؛ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (227) استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت للتحليل في ضوء طريقة المجموعتين الطرفيتين. وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (225)؛ إذ كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (1,96)، اعتماداً على معيار (Nunnally,1994) لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، إذ يكون ارتباط الفقرة جيد إذا كان (0,20) فأكثر. وجدول (5) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0.272	16	0.416	11	0.379	6	0.415	1
0.406	17	0.483	12	0.451	7	0.429	2
0.399	18	0.315	13	0.413	8	0.507	3
0.259	19	0.466	14	0.404	9	0.316	4
0.354	20	0.407	15	0.466	10	0.346	5

بعد الاجراءات السابقة اصبح المقياس يتكون من (20) فقرة لعدم حذف أي فقرة.

*الخصائص السيكومترية للمقياس :

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

1- الصدق الظاهري : تحقق الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم النفس، لتقدير مدى صلاحية وملائمة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله .

2- صدق البناء : تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال استخدام تمييز الفقرات بأسلوب المجموعتان الطرفيتان، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

*ثبات المقياس :

أ- **الاختبار- إعادة الاختبار :** "لحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة الدراسات العليا اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية بلغ عددها (40) طالباً وطالبة وهم نفس العينة في ثبات مقياس الضغط المدرك، ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلغ معامل الثبات للمقياس (0.78) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه بعد مقارنته بمعيار الفا للثبات الذي يعتبر معامل الثبات جيد اذا كان (0,70) فأكثر (Ebel,1972;59).

ب- **معادلة الفا كرونباخ للإتساق الداخلي:** لاستخراج الثبات بهذه المعادلة خضعت درجات استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (227) استمارة لمعادلة الفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للمساندة الاجتماعية (0.80)، وهو معامل ثبات جيد مقارنته بمعيار الفا للثبات الذي يعتبر معامل الثبات جيد اذا كان (0,70) فأكثر.

مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية : تكوّن من (20) فقرة، وأزاء كل فقرة (4) بدائل، وبذلك تكون أعلى درجة محتملة للمستجيب (80) واقل درجة (20) والوسط الفرضي (50) وكلما كانت درجته أكبر من الوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ارتفاع المساندة الاجتماعية وكلما كانت أقل من الوسط الفرضي كان مؤشراً على انخفاضها .

* التطبيق النهائي للمقاييس:

لاستحصال نتائج أهداف البحث الحالي، وبعد ايجاد صدق، وثبات ادوات القياس لمتغيرات البحث الحالي، تم التطبيق على نفس عينة التحليل الاحصائي بسبب صعوبة الوصول إلى عينة اخرى لطلبة الدراسات العليا،

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1 والتي بلغت (227) بواقع (93) للذكور، و(134) للإناث، و(182) للماجستير، و(45) للدكتوراه، من طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط.

*الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات البحث الحالي استعملت الباحثان الوسائل الاحصائية الآتية:

- 1- معامل ارتباط بيرسون وقد تم استعماله لاستخراج :
 - العلاقة بين المتغيرين .
 - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
 - الثبات بأعادة الاختبار.
- 2- الاختبار التائي لعينة واحدة لحساب الفروق بين الوسط درجات الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والوسط الفرضي لها .
- 3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب تمييز الفقرات للمتغيرات .
- 4-الاختبار الزائي لحساب دلالة الفروق بين معاملات الارتباط للمتغيرين تبعاً للجنس والمرحلة.
- 5- معادلة ألفا كرونباخ للأتساق الداخلي (Formula For Internal Consistency) وقد استعملت لاستخراج الثبات للمقياسين .

ف4 : نتائج البحث وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على الضغط المدرك لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط.

"الوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا جامعة واسط قد بلغ (48,82) والانحراف المعياري (6,917) في حين كان المتوسط الفرضي يبلغ (40)، ولغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استُخدم الاختبار التائي (t-Test) لعينة واحدة، فتبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (19,210) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)؛ وتعدّ هذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (226) والتي تشير إلى أن طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط لديهم الضغط المدرك"، والجدول (6) يبين ذلك .

جدول(6) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط لمقياس الضغط المدرك

الفرضي

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0,05	1,96	19,210	226	40	6,917	48,82	227

وتفسر النتيجة الحالية وفقاً للنظرية المتبناة بأن طلبة الدراسات العليا يعانون من الضغوط النفسية المدركة في التي تؤثر على تحصيلهم الدراسي، لأنه يمتلكون اهتمامات مختلفة تعكس اتجاهًا سلبياً يتفق مع طبيعة المرحلة التي يمرون بها، فضلاً عن الظروف الصعبة التي تحيط بهم والتي تتطلب الكفاح للحصول على المعرفة، والمصادر والمراجع، والمعلومات، وتحقيق أهدافهم التي تتمثل في النجاح والحصول على الشهادة العليا، وهذا ما سبب لهم مستوى مرتفع من الضغط المدرك، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الخالدي (2011)، التي أظهرت نتائجهم إتصاف طلبة الدراسات العليا بمستوى مرتفع من الضغط المدرك.

الهدف الثاني: التعرف على المساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط

"الوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا جامعة واسط قد بلغ (60.87) والانحراف المعياري (8.911) في حين كان المتوسط الفرضي يبلغ (50)، ولغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استُخدم الاختبار التائي (t-Test) لعينة واحدة، فتبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (18.375) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)؛ وتُعدّ هذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (226) والتي تشير إلى أن طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط لديهم مساندة اجتماعية"، والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المساندة

الاجتماعية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0,05	1,96	18.375	226	50	8.911	60.87	227

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

وتفسر النتيجة الحالية وفقاً للنظرية المتبناة بأن طلبة الدراسات العليا يحصلون على المساندة الاجتماعية من الأهل ومن الزملاء ومن اساتذتهم سواء كانت مادية أو معنوية أو عاطفية، أو علمية (تزويدهم بالمعارف، والخبرات)، من أجل زيادة تمكينهم لمواجهة الصعوبات والضغوط التي تواجههم في دراستهم وتقف عائق أمام الوصول إلى النجاح وتحقيق اهدافهم التي تكون في مقدمتها الحصول على الشهادة العليا، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جربان (2013)، التي توصلت إلى حصول الطلبة على المساندة الاجتماعية من العائلة والاصدقاء والمعلمين.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الدراسات العليا جامعة واسط.

استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على مقياس الضغط المدرك ودرجات المساندة الاجتماعية إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-0,68) وعند موازنتها القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)؛ عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (226) والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية، والجدول (8) يبين ذلك .

جدول (8) قيم معامل ارتباط بيرسون بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ارتباط الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية	-0,68	1,96	0,05

وتفسر النتيجة الحالية بأنه كلما زادت المساندة الاجتماعية قلت الضغوط المدركة لدى طلبة الدراسات العليا والعكس صحيح، إذ كلما حصلوا على المساندة الاجتماعية من المحيطين بهم أياً كان نوعها، زادت قدرتهم على مواجهة العقبات التي تواجههم في دراستهم.

وهذا يتفق مع رأي النظرية المتبناة التي ترى ممكن مواجهة الضغوط المدركة والتغلب عليها اذا تلقى الافراد المساندة اللازمة .

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

الهدف الرابع: الفروق في العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) ومتغير المرحلة الدراسية(الماجستير-الدكتوراه).

"استخرج معامل ارتباط بيرسون بين استجابات عينة البحث، على مقياس الضغط المدرك، والمساندة الاجتماعية، ثم استُخدم الاختبار الزائي وقد بلغت القيمة الزائنية المحسوبة (-0,567)، وهي اصغر من القيمة الزائنية الجدولية البالغة (1,96)، مما يشير إلى عدم وجود فروق في هذه العلاقة تبعاً للجنس، أما بخصوص الفروق في العلاقة بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية على وفق المرحلة الدراسية (الماجستير-الدكتوراه) استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة، بعدها استخرجت قيم فيشر المعيارية لمعامل الارتباط، وبعد استخدام الاختبار الزائي بلغت القيمة الزائنية المحسوبة (-2,603) وهي أكبر من القيمة الزائنية الجدولية البالغة (1,96) مما يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية تبعاً للمرحلة الدراسية (الماجستير والدكتوراه) في العلاقة بين الضغط المدرك والمساندة الاجتماعية لمصلحة الدكتوراه و جدول (9) يبين ذلك".

الجدول (9)

الفرق في العلاقة بين الكفاح التحصيلي والفضول الإدراكي على وفق متغيرات الجنس (الذكور- الإناث) والتخصص(العلمي- الانساني)

الدالة	القيمة الزائنية		قيمة فشر	قيمة معامل الارتباط	العدد	المتغيرات	الضغط المدرك
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1,96	-0,567	0,72	0,615	93	ذكور	المساندة الاجتماعية
			0,79	0,661	134	إناث	
دالة	1,96	-2,603	0,68	0,592	182	الماجستير	
			1,13	0,810	45	الدكتوراه	

تعزى نتيجة عدم وجود الفروق تبعاً للجنس بسبب تشابه الأدوار الاجتماعية لكل من الذكور، والإناث في الدراسات العليا؛ كذلك بسبب طبيعة المرحلة التي تنتم بالقلق والتوتر لكلا الجنسين، بالتالي يزيد كفاحهم كلاهما لطرح التساؤلات عن المواد الدراسية والحصول على المعلومات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخالدي(2011) التي لم تجد فروقاً على وفق الجنس، أما سبب وجود فروق دالة إحصائية على وفق المرحلة

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة

واسط بتاريخ 2023/7/1

الدراسية (الماجستير-الدكتوراه) ولمصلحة الدكتوراه، هي أن طلبة الدكتوراه يواجهون ضغوطاً أعلى من طلبة الماجستير بسبب صعوبة المرحلة وما يعترضها من امكانيات علمية يفترض الطالب سبق وتمكن منها في مرحلة الماجستير فضلاً عن متطلبات الدكتوراه بتقديم معلومات واستنتاجات غير مطروقة سابقاً وهذا ما يجعلهم اكثر تعرضاً للتوتر.

*التوصيات:

- 1- إعداد ندوات وورش لطلبة الدراسات العليا لتشجيعهم على مساعدة بعضهم في الدراسة .
- 2- إقامة دورات تدريبية لأعضاء الهيئة التدريسية لتخفيف العبء عن طلبة الدراسات العليا وبذل المزيد من الجهود لمساعدتهم وتخفيف قلقهم.
- 3- تفعيل دور الوحدات الارشادية في الجامعات من أجل مساعدة طلبة الدراسات العليا على تخفيف حدة الضغوط التي يواجهونها.

*المقترحات:

- 1- دراسة متغير الضغط المدرك مع متغيرات أخرى لم يتناولها البحث الحالي مثل (إدارة الانفعالات، حل المشكلات، التفكير الإبداعي، إدارة الوقت).
- 2- دراسة متغير المساندة الاجتماعية مع متغيرات لم يتناولها البحث الحالي مثل (تقدير الذات، الذات الممكنة، الصمود الاستعدادي، التحصيل الدراسي، الشعور بالأمل).
- 3- اجراء دراسة المتغيرات على عينات أخرى مثل (طلبة الجامعة، طلبة الإعدادية، طلبة الدبلوم، الموظفين في دوائر الدولة كافة).

References:

Ababneh, K. (2012). *Gratitude, Happiness & Quality of life among Yarmouk University Students in regards to some variables*. Unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Jordan.

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة
واسط بتاريخ 2023/7/1

Al-Haloul, Ismail Eid, Muhaisen, Aoun Awad, (2018), *Social support and its relationship to life satisfaction and psychological hardness among Palestinian women without a husband*, unpublished master's thesis, Al-Aqsa University, Gaza.

Ali, Rayan, and Youssef, Hajar (2017). *Psychological stress and its relationship to psychological security among couples who suffer from delayed childbearing: a field study in clinics and the Fertility and Treatment Center for delayed childbearing in Khartoum State*, master's thesis, International University of Africa, Sudan.

Al-Jarban, Bakr Naji Salim, (2013), *Social support and its relationship to emotion management, unpublished master's thesis*, College of Educational and Psychological Sciences, Amman.

Al-Khalidi, Raed Arshaid, (2011), *The level of psychological stress among postgraduate students*, an unpublished master's thesis, College of Educational and Psychological Sciences, Amman.

Alkozei, A., Smith, R. & Killgore, W. (2017). *Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks, J Happiness Stud*, DOI 10.1007/s10902-017-9870-1

Al-Zayadat, Maryam Awwad (2020), *The level of gratitude and its relationship to perceived psychological stress and adaptation to university life among first-stage students in Jordanian universities*, Mutah for Research and Studies, Volume 35, Number 4.

Anastasi, A. (1988), *Psychological Testing*. New York, Macmillan.

Beech ,g ,(2021) *Psychosocial Predictors of Adjustment Among First Year College of Education Students*. US-China Education Review, ISSN, 8, (2), 40-48.

Ebel, R. L. (1972) . *Essentials of Education Measurement*. Prentice – Hall, New York .

Eggens, et. al, (2008). *The Influence of Personal Networks & Social Support on Study Attainment of Student in University Education*. *High Education*.vol (55). pp 553—575.

Elias ,M & Hynes, M. (2008). *Social Competences, Social Support And Academic Achievement in minority ,low income*. *School Psychology Quarterly*.Vol, 23, no.4 , 474—495.

Frankel, mm .(2010) *Intimate Partner Violence, Social Support, and Employment in the Post-Welfare Reform Era*, Journal of Interpersonal Violence, 22(3), 145-367.

Freihat, Manar, (2018), *The relationship between self-disclosure and stress among a sample of Yarmouk University students. Unpublished master's thesis, Faculty of Education, Yarmouk University.*

gentry & gooduvin, (2016) *social support for decision making during grief dwe to death American behavioral scientist* , Violence, 22(3), 345-367.

Gilbert h & Morawski, m(2005), *From Psychological Stress*, Journal of Personality and Individual Differences, 23(4),110-189.

Globel ' *Measure of Percieved stress*. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

Hindawi, Ihsan Nasr Atallah, (2020), *The effect of training on emotional reassurance in reducing perceived psychological stress (nervousness) and academic anxiety among a sample of university students*, Egyptian Journal of Psychological Studies, Issue 107, Volume 30.

Hussein, Taha Abdel-Azim, Hussein, Salama Abdel-Azim, (2006), *Strategies for Managing Educational and Psychological Stress*, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman.

Imam, Mustafa Mahmoud (1991). *calendar and measurement. Baghdad University*: Press of the Ministry of Higher Education and Scientific Research.

Lee, J., limy, S., Bae, K.,. (2013). *The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea*. Personality and Individual Differences, 123, 85-108.

Nunnally, J. C. (1994). *Psychometric Theory*, New York: McGrro-Hill, Book company.

Odeh, Ahmed Suleiman, Fathi: Hassan Malkawi (1985). *Research methods in the humanities*. Irbid: Al-Kinani Library.

Ross, P. & Cohen, S.C. (2004). *-Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment"*. Journal of Personality and Social Psychology. 52(5). 570-585 .

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة
واسط بتاريخ 2023/7/1

Saad, Fatima, and Faiza Naami, (2011), *Feeling of psychological loneliness and its relationship to social support among high school students*, unpublished master's thesis, University of M'sila, Algeria.

Saleh, Ayad Ismail (2018), *Measuring Emotional Reassurance among Educational Counsellors, Construction and Application*, 72-42, (3), Basra Research Journal for Humanities.

Siah, P. & Tan, S. (2015). *Motivational Orientational, Perceived Stress and University Adjustment among First Year Undergraduates in Malaysia*, Journal of Institutional research South East Asia, 13(1), 19-29.

Stoklosa, A. (2015). *College Student Adjustment: Examination of Personal and Environmental Characteristics*, Published Dissertation, Wayne State University, Detroit, Michigan.

Wickliff, T.V. (2005). *An Empirical Study of the Relations Between Leadership Social Support Networks, Task Autonomy and Emotions in A Technical Work Environment*, Unpublished Doctoral Thesis, Texas A&M University.

Xin, Z and Chi, L.(2011). *The Relationship between Happiness and Social Support*, Hkier-Journal, 33(5), 442-447.

الملاحق:

ملحق رقم (1)

مقياس الضغط المدرك بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق عليّ ابداً
1	أواجه صعوبة في التوفيق بين دراستي واعمالي اليومية.			
2	اشعر بأنني مهموم دائماً.			
3	أعاني من قلة المصادر في مكتبة الجامعة.			
4	أجد صعوبة في اتمام واجباتي الدراسية.			
5	درجاتي في الدراسات العليا أقل من استحقاقي.			
6	اقوم بمهام أكبر من امكانياتي وقدراتي.			
7	أجد صعوبة في النوم بسبب تفكيري المستمر بدراستي.			
8	أرى أن الوقت المخصص لأداء المتطلبات الدراسية محدود للغاية.			
9	اتوتر عندما يتوقع مني اساتذتي تقديم أداء أكثر مما أستطيع.			
10	لا املك وقت كافي لممارسة هواياتي واهتماماتي بسبب انشغالي بالدراسة طوال الوقت.			
11	يزداد شعوري بالخوف كلما اقتربت الامتحانات.			
12	اعاني من مشكلات مع أفراد اسرتي بسبب عدم تفهمهم طبيعة دراستي.			
13	اتضايق من صعوبة تعامل بعض الاساتذة مع طلبية الدراسات العليا.			
14	أعاني من عدم اهتمام الكلية بمشكلات طلبية			

وقائع المؤتمر العلمي السابع تحت شعار (العلوم الانسانية بين التحديات الراهنة والافاق المستقبلية) الذي اقامته كلية الآداب في جامعة واسط بتاريخ 2023/7/1

			الدراسات العليا.
15			أواجه صعوبة في إيجاد المصادر والمراجع بسبب ضعف حالتي المادية.
16			اعاني من عدم التعاون بين زملائي.
17			افكر بالانسحاب من الدراسات العليا بسبب الضغوط الكبيرة التي اواجهها .
18			ترهقني كثرة الابحاث والواجبات الدراسية.
19			أرى أن تكاليف الدراسات العليا ترتفع بشكل مستمر.
20			اصبحت اكثر عصبية وتوتر منذ دخولي للدراسات العليا.

ملحق رقم (2)

مقياس المساندة الاجتماعية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
1	أشعر بالراحة عندما أمر بمحنة لكثرة عبارات المؤازرة ممن حولي .				
2	احقق أهدافي مهما كثرت العقبات .				
3	يزيد إصراري واستعدادي للمواجهة عندما أفكر في صعوبات دراستي.				
4	أجد دعم من عائلتي عندما أكون قلقاً من مشكلة ما في حياتي.				
5	اعتمد كثيراً على اصدقائي بعد الاعتماد على				

				الله في الاهتمام بالأمور الخاصة بصرف النظر عما يحدث.	
				يشعرنى بعض اساتذتي بأني جدير بالشهادة العليا.	6
				يساعدني بعض اساتذتي بالمصادر والمراجع النادرة .	7
				أجد من الزملاء من اعتمد عليه في شرح موضوع دراسي صعب .	8
				اعتمد على توجيهات اساتذتي لتجنب بعض الأخطاء التي قد اقع فيها.	9
				مساندة اسرتي المادية مهمة لي.	10
				يهتم بي اساتذتي عندما اكون متوتراً.	11
					12
				اشعر أن تقويم اساتذتي بمثابة دعم لي	13
				يساعدني بعض اساتذتي للقيام بأفضل الانجازات.	14
				الجا إلى استاذي في المواضيع لا افهمها.	15
				نتشارك أنا وزملائي بالمصادر والمراجع المهمة للدراسة.	16
				يخفف عني زملائي قلقي وخوفي من الامتحانات .	17
				عندما اكلف بعمل ابذل فيه كل جهدي.	18
				اشعر بالسعادة عندما اكلف مع زملائي بعمل ما.	19
				يسعدني أن يلجأ اليّ زملائي لأساعدهم في حل	20

					مشكلاتهم.
--	--	--	--	--	-----------