الدعم الاجتماعي وانعكاسه على الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة
(دراسة وصفية – تحليلية)

م.م معتز رحيم لطيف
جامعة بابل /مركز بابل للدراسات الحضارية و التاريخية

البريد الإلكتروني Email : Pre273.moataz.raheem@uobabylon.edu.iq

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي ، الضغوط الأكاديمية .

كيفية اقتباس البحث
لطيف، معتز رحيم ، الدعم الاجتماعي وانعكاسه على الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة (دراسة وصفية – تحليلية)، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الثاني ٢٠٢٦، المجلد:١٦ ،العدد:١١ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مفهرسة في Indexed
IASJ

مسجلة في Registered
ROAD

Social Support and its Reflection on Academic Stress Among University Students (A Descriptive-Analytical Study)

Assistant Lecturer. Moataz raheem Lateef
University of Babylon/ Babylon Center for Civilizational and Historical Studies

Keywords : Social Support, Academic Stress.

How To Cite This Article
Lateef , Moataz raheem, Social Support and its Reflection on Academic Stress Among University Students (A Descriptive-Analytical Study),Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, November 2026,Volume:16,Issue 11.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

This research aims to identify the level of academic stress among university students and the role of social support in coping with and alleviating this stress. The researcher adopted a descriptive-analytical approach, utilizing a questionnaire distributed to a sample of university students, with a total sample size of 128 male and female students. The study reached a set of results and recommendations, the most important of which are: At the social support level, the results indicated that family and friends are the primary sources of social support, and that financial support plays a role in reducing academic stress by (85.2%) . At the academic stress level, (93%) of the study sample reported that the abundance of assignments and academic coursework causes psychological exhaustion, and (83.6%) feel severe anxiety and fear as exams approach, while the fear of failure or dismissal from the university stood at (69.5%). Among the most prominent recommendations are: activating the role of academic and psychological counseling within the university environment, and involving families in supporting their

children through communication with the administration of the educational institution.

الملخص

يهدف هذا البحث الى التعرف على مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ودور الدعم الاجتماعي في مواجهة وتخفيف هذه الضغوط ، حيث اعتمد الباحث المنهج (الوصفي – التحليلي) باستخدام أداة استبانة على عينة من طلبة الجامعة ، بلغ حجم العينة (١٢٨) طالب من كلا الجنسين ، توصل البحث الى جملة من النتائج والتوصيات كان من أهمها على مستوى الدعم الاجتماعي بينت ان الأسرة والأصدقاء هما المصدر الاساسي للدعم الاجتماعي ، و أيضاً أن للدعم المادي دور في تخفيف الضغوط الاكاديمية بنسبة (٨٥.٢ %) ، أما على مستوى الضغوط الأكاديمية (٩٣ %) من افراد عينة البحث أفادوا بأن كثرة الواجبات والتكاليف الدراسية تسبب الارهاق النفسي و(٨٣.٦ %) يشعرون بقلق شديد ومخاوف عند اقتراب الامتحانات كما ان الخوف من الرسوب أو الفصل من الجامعة جاء بنسبة (٦٩.٥ %) ، من أهم التوصيات : تفعيل دور الارشاد الأكاديمي والنفسي داخل البيئة الجامعية ، إشراك الأسر في دعم ابنائهم من خلال تواصلهم مع ادارة المؤسسة التعليمية .

المقدمة:

إن للدعم الاجتماعي أثراً بالغ الأهمية في حياة جميع الأفراد ، لما يقدمهُ من مساندة نفسية واجتماعية تمكنهم من مواجهة الضغوط التي يعيشونها في الحياة ، هذا و أكد أهميتهُ العديد من المختصون في مجال البحث الاجتماعي إن للدعم الاجتماعي دوراً كبيراً في تخفيف حدة الضغوطات والاضطرابات الناتجة من التزامات الافراد في ممارساتهم اليومية ، لاسيما ان للمرحلة الجامعية اهمية في هذا البحث لأنها تعد مرحلة انتقالية حاسمة في حياة الافراد ، فهي ليست محطة لاكتساب الخبرات المعرفية ، بل هي موضع تندمج فيها تجارب النضج الاجتماعي ، من خلال هذه المرحلة سيواجه الافراد مجموعة من الضغوطات الاكاديمية التي تتجاوز حدود دراستهم حتى تعُم صحتهم النفسية والاجتماعية وتسير معهم في كل مفاصل الحياة لتخلق فجوة بين متطلباتهم المفروضة عليهم وبين الموارد والقدرات المتاحة من قبيل ، قلق الامتحانات ، زخم الواجبات والأنشطة الصفية ، صعوبة المنهج ، المنافسة بين الزملاء بالإضافة الى القلق من الجانب المادي الذي لا يسد حاجتهم في اغلب الاحيان ، لذا يأتي هذا البحث لمعرفة دور الدعم الاجتماعي في مواجهة الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة من خلال الاجابة على مجموعة اسئلة منظمة ضمن نموذج استبانة مُعد من قبل الباحث ، بالإضافة الى ثلاث محاور نظرية تكون منها البحث : المحور الأول تضمن عناصر البحث الأساسية ، والمحور الثاني : ضم

المفاهيم والمصطلحات ، ونماذج من دراسات سابقة ، وأهم النظريات المفسرة للدعم الاجتماعي ، أما المحور الثالث : أشار إلى مصادر الدعم الاجتماعي وأهم أبعاده ، واستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية ، مناقشة وتحليل جداول البحث ، و كذلك نتائج البحث ، التوصيات ، والخاتمة .

المحور الاول : عناصر البحث

اولاً / مشكلة البحث

إن المرحلة الجامعية هي مرحلة انتقالية مفصلية في حياة الطالب ، اذ ترافقها حزمة من التحديات والصعوبات النفسية والأكاديمية ، مثل كثافة المنهج ، ضغط التنافس على المعدل الاول ، عبئ الامتحانات ، نوع التعامل من بعض التدريسيين ، جميع هذه العوامل تسهم في تحصيل الطالب وصحته النفسية ، من هذا المنطلق تتحدد مشكلة البحث بتساؤل رئيسي:

* ما مدى انعكاس الدعم الاجتماعي بأبعاده (الأسري – الأقران – الأكاديمي) على الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة ؟

* ماهي مستويات الدعم الاجتماعي السائدة لدى طلبة الجامعة ؟

* ماهي مستويات الضغوط الأكاديمية التي يواجهها طلبة الجامعة ؟

ثانياً / اهمية البحث

يكتسب البحث أهميتهُ من تناولهُ لموضوع الدعم الاجتماعي وانعكاسه على الضغوط الاكاديمية لطلبة المرحلة الجامعية وتتجلى هذه الأهمية في جانبين رئيسين :

أ – الاهمية النظرية :

١– تسليط الضوء على مستويات وابعاد الدعم الاجتماعي ومساهمته في تخفيف الضغوط الاكاديمية التي يواجهها طلبة الجامعة.

٢– المساهمة في اثراء البحوث الاكاديمية التي تستهدف العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في اداء الطالب الجامعي ، وكذلك حث الباحثين من اجراء دراسات مقاربة ومقارنة حول موضوعات الدعم الاجتماعي و الضغوط الاكاديمية.

ب – الأهمية العملية:

1 – العمل على اقامة برامج ارشادية وتدريبية تستهدف تعزيز قدرة الطالب في مواجهة الضغوط الاكاديمية والتكيف معها .

٢– تعزيز وعي الكادر التدريسي بدورهم كمحور اساسي ومصدر رئيسي للدعم الاكاديمي والنفسي مما ينعكس ايجابياً على العلاقة بين الاستاذ والطالب وكذلك مستواه العلمي.

٣- عدم خلق فجوة بين أسر الطلبة والجامعة مما يسهم في زيادة وعي اولياء الامور بأهمية مساندة ابنائهم أثناء الدراسة .

ثالثاً / اهداف البحث

١- تحديد ومعرفة مستوى الدعم الاجتماعي (الاسري ، الأصدقاء ، الأستاذ الجامعي) السائد لدى طلبة الجامعة من خلال الإجابة على اسئلة الإستبيان ومعرفة وجهة نظرهم .

٢- معرفة مصادر الدعم الاجتماعي التي تسهم في الحد من الضغوط الاكاديمية التي يواجهها الطلبة الجامعيين .

٣- التعرف على مستوى ومصدر الضغوط الاكاديمية التي يتعرض لها الطلبة .

رابعاً / فرضيات البحث

١- ان للدعم الأسري دور في التخفيف من مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

٢- ان للأصدقاء دور داعم في مواجهة الضغوط الاجتماعية والأكاديمية التي يواجهها زملائهم.

٣- يسهم الاستاذ الجامعي في تخفيف الضغوط الاجتماعية و الأكاديمية التي يواجهها طلبة الجامعة.

المحور الثاني :

اولاً / قراءة في المفاهيم والمصطلحات

١- الدعم الاجتماعي (Social Support) :

هو شكل من أشكال التبادل المعنوي والمادي والمعلوماتي بين الأفراد الذين يرتبطون بشبكة من العلاقات الاجتماعية، أذ يسهم هذا الارتباط في مساعدة الافراد على كيفية التعامل مع ضغوط الحياة داخل المؤسسة الأكاديمية. (هدى محمد ، ٢٠٢٥ ، ٣٥٤).

ويعرفه Blizzard , 2020 :على انه الدعم العاطفي والمالي والأكاديمي المتصور و المترتب مباشرة بتجربة الكلية (صفاء حنظل ، ٢٠٢٣ ، ٢٤).

التعريف الاجرائي : يعرفه الباحث هو شعور الفرد بالمساعدة الفعلية التي يحصل عليها من الأشخاص المقربين والمحيطين به كونه عضواً ضمن شبكة اجتماعية تحتاج الى موارد داعمة مادياً ومعنوياً.

٢- الضغوط الأكاديمية (Academic Stress) :

يعرفها (حليم ٢٠١٧) بأنها تلك الضغوط التي تؤثر في طلبة الجامعة أثناء الدراسة، وتتمثل في الإمتحانات المستمرة التي تقع على عاتقهم ، المناقشة داخل قاعات المحاضرات ، عدم

قدرتهم على فهم ما يقوم المحاضر بتدريسه ، المنافسة مع زملائهم . ويختلف تأثير مصادر الضغوط ألأكاديمية على الطالب وفقا لتقييمهُ المعرفي وامكانياته لمواجهتها (رحاب أحمد ، ٢٠٢٣ ، ٣٣٤) .

كما أن لازاروس وآخرون يعرفونها : انها متغيرات وسيطة لها اسباب سابقة ونتائج سلوكية ، وتعد خبرة عاطفية غير سارة تتزامن مع عناصر من الخوف والقلق والانزعاج والغضب والاكتئاب (سرى ، عائشة ، ٢٠٢٢ ، ٤٤٨) .

ثانياً / نماذج من دراسات سابقة

أ- الدراسات العربية :

١ - دراسة عبد الرزاق ، محمد (٢٠١٢) : الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة الجامعة المتفوقين عقلياً

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين عقليا وكذلك بناء برنامج لتنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط الاكاديمية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بتطبيق عدد من الادوات المتمثلة في مقياس المصفوفات المتتابعة مقياس ستانفورد بينيه الصورة الرابعة مقياس الصمود النفسي مقياس الضغوط الأكاديمية وقد بلغ عددها (١٥٠) أما العينة الفرعية الثانية فهي العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج وقد بلغ عددها ٢٠ طالب بواقع ١٠ طالبات و ١٠ طلاب وقد اختبرت العينة من الطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين الشمس وتوصل أهم نتائج الدراسة إلى وجود ضغوط أكاديمية شائعة يتعرض لها طلبة المتفوقين عقليا تؤثر على أدائهم الأكاديمي وكذلك التأكد من فاعليه البرنامج التدريس القائم على الصمود النفسي في الحد من هذه الضغوط (حنان ، نور ، ٢٠٢٠ ، ١٠).

٢- دراسة يسرى ابراهيم (٢٠١٨) الذكاء الناجح وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين بالصف الأول الثانوي

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق وعلى العلاقة بين كلا من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين دراسياً وبين الذكور والإناث، والتعرف على ترتيب أبعاد كلا من الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين دراسياً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأما عينة البحث النهائية فتكونت من ٢١٧ طالب وطالبة بالصف الأول الثانوي العام متوسط أعمارهم (١٥.٧) وتم اختيار العينة من ثلاث مدارس وبذلك كان عدد الطلبة المتفوقين ٩٧

والعاديين ١٢٠. وأما أدوات القياس فشملت كل من اختبار الذكاء الناجح من إعداد الباحثة ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية من ترجمة وتعريب الباحثة أعده سوليفان. (٢٠١٠). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء التحليلي والإبداعي والدرجة الكلية للذكاء التطبيقي والإبداعي والدرجة الكلية للذكاء الناجح، وبين استراتيجيات المواجهة وعدمها والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى المتفوقين، وعدم وجود علاقة بين الذكاء الناجح واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة العاديين (مصدر سبق ذكره ، ١٠) .

ب- الدراسات الاجنبية :

دراسة Konishi & Madriz –Vargas 2021) (و Rohinsa et al. 2020))

تهدف هذه الدراسة أن للدعم الاجتماعي الأكاديمي من قبل (الوالدين – المعلم – الأقران) دور يسهم و يعزز بشكل كبير المشاركة الاكاديمية للطلاب ، ويكونوا أكثر حماساً ومشاركة في دراستهم من أقرانهم . وعلى خلاف ذلك ينخفض مستوى مشاركة الطلاب أكاديمياً اذا كان لديهم إحساس سلبي بعدم الأمان داخل المدرسة ، وشعورهم بعدم مساندة الاخرين لهم ، تجعلهم أقل صموداً أمام الصعوبات الاكاديمية التي يواجهونها وبالتالي يؤثر دعم المعلم بشكل ايجابي على الصمود الأكاديمي للطلاب . (غادة عبد الحميد ، ٢٠٢٣ ، ٣٢٩).

ثالثاً / اهم النظريات المفسرة للدعم الاجتماعي

اولاً- نظرية الدعم الاجتماعي :

أسس هذه النظرية المنظر الأمريكي آروين ساراسون وزملائه" عام (١٩٦١) وهو أستاذ في قسم علم النفس – جامعة واشنطن ، في كتابه (الشخصية نهج موضوعي) تأكد ساراسون ان الدعم الاجتماعي المدرك هو الدعم الذي يتلقاه الأفراد من الآخرين وهذا الدعم يعتمد على توافر المهارات والتكيف الفردي للتخلص من الضغوط التي يمر بها الأفراد كما يعتقد أصحاب هذه النظرية هو أن الفرد يعتقد أنه من السهل الحصول على بعض أنواع الدعم الاجتماعي خاصة من خلال الأسرة ، اضاف أصحاب هذه النظرية أن الفرد الذي ينشأ في أسرة مترابطة اجتماعياً تسود فيها المودة والألفة بين أفرادها يصبح أفرادها قادرون على تحمل المسؤولية ويمتلكون صفات قيادية لذلك نجد أن الدعم الاجتماعي يزيد من قدرة الفرد على التحدي ويقاوم التوتر والاحباط ويقلل المعاناة والضغط النفسي في حياته الاجتماعية كما " للدعم الاجتماعي دوراً مهماً في التعافي من الاضطرابات النفسية اذ يساهم في زيادة التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد و يحميه من الآثار المجهدة فيخفف من حدة هذه التأثيرات وفي عام (١٩٩٤) اكد مفسري هذه

النظرية أن أنواع الدعم الاجتماعي تعبر عن مدى وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق بهم وهم أولئك الأشخاص الذين يتركون الانطباع بأنه يمكنهم الاعتناء به وأنهم يقدرونه ويحبونه ويلخص أصحاب هذه النظرية ان الدعم الاجتماعي يتضمن عنصرين اساسيين :

١ – أن يدرك الفرد في حياته عدد كافٍ من الأشخاص يستطيع الرجوع اليهم عند الحاجة.

٢– أن يكون لدى الفرد درجة من الرضا عن مفهوم الدعم الاجتماعي المتاح (زينب ، بشرى ٢٠٢٣,29).

ثانياً – نظرية التكيف والضغوط :

مؤسس هذه النظرية العالم والاختصاصي النفسي الأمريكي ريتشارد لازاروس عام (١٩٦٦) يرى صاحب هذه النظرية ان الدعم الاجتماعي المدرك يلعب دوراً مهماً في احساس الفرد بالتمتع في الحياة حيث يمر الفرد بعدة مراحل حتى يحصل على المتعة وأولها السعادة ، ثم الرضا عن الحياة يليها ، الفرح والسرور ، وأخيراً قدرته على التعامل مع المشاكل والصعوبات بكفاءة وفعالية ، لذلك فأن مفهوم الاستمتاع بالحياة من المشاعر السامية والنبيلة وتعبر عن صورة عاطفية إيجابية لان الانسان لا زال يسعى باعتباره احد اهم الأهداف الأساسية لها وقد حدد لازاروس وفوكمان مستوى واستراتيجيات تقييم الإجهاد (المواجهة الفردية) :

أ – التقييم أو التقدير الأولي (الإجهاد المدرك) : هو تقييم للتغذية الراجعة (آلي) يقوم من خلاله الفرد بتقييم عاطفي سريع للموقف المجهد على سبيل المثال ، هل هو سبب له ؟ أو هل يعد الموقف المجهد مصدر تهديد ام تحدٍ له ؟ وهذا يقيم الفرد من خلاله أهمية علاج أو علاقة معينة في البيئة المحيطة مما يدفعه إلى استقرار الحياة.

ب – التقدير أو التقييم الثانوي (التحكم المدرك) : يقصد به إمكانية التعامل مع الضغوط الصادمة أو كيفية استخدام الأساليب لمواجهة حوادث الصادمة هنا يطرح الفرد سؤالاً يعتبر علاجاً لحالته العاطفية على سبيل المثال ، ما الذي يمكنني فعله للتخلص من التوتر ؟ او ما هي الوسائل الممكنة للتغلب على المشاكل؟

ويتأثر التقييم الثانوي للفرد بقدرته الجسدية والنفسية والاجتماعية والمادية:

القدرات الجسدية هي صحة الفرد وقدرته على تحمل الصعوبات ، فالقدرات الاجتماعية تشمل شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد (الأسرة ، والأصدقاء ، الخ) اضافة الى مقدار الدعم المقدم له سواء كان ماديًا ، عاطفيًا ، أما القدرات النفسية تتضمن ما يحمله الفرد من معتقدات معينة تحفظ له الأمل واكتساب مهارة لحل بعض المشكلات وإثراء الروح المعنوية (مصدر سبق ذكره ، ٣٠) .

المحور الثالث :

اولاً– مصادر الدعم الاجتماعي

ويُعنى بها الجهات" التي يلجأ اليها الافراد للحصول على العون والمساعدة لمواجهة مشكلاته سواء ضمن علاقاته الاجتماعية أم خارج شبكة هذه العلاقات ونخص منها مصادر الدعم الاجتماعي الغير رسمية :

١– الأسرة

٢– الأصدقاء

٣– الأقارب

٤– الجيران

٥– زملاء العمل والمقربين منهم (هيفاء يوسف ، ٢٠١٧ ، ٤٠) .

ثانياً – أهم ابعاد الدعم الاجتماعي

أ – **الدعم العاطفي** : يعد أحد أهم وظائف الدعم الاجتماعي وهو مستمد من الآخرين بالمودة والانتماء ، الاهتمام ، الثقة ، والحب وكذلك النصائح الحسنة والطمأنينة والتشجيع ، هذا النوع من الدعم يحافظ على شبكة العلاقات الاجتماعية التي يشارك فيها الفرد.

ب – **الدعم المادي** : تقديم المساعدة المباشرة وغير المباشرة ، كالأمور المالية ، الخدمات ، الهبات.

ج – **الدعم المعلوماتي (المعرفي)** : مساعدة الافراد وتوجيههم بالمعرفة والمعلومات التي تحل مشكلاتهم المختلفة (مي أحمد ، ٢٠٢١ ، ٢٠٦) .

ثالثاً– استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية وتنقسم الى قسمين :

أ – المواجهة الإيجابية وتتضمن :

– مواجهة المشكلات بشكل مباشر.

– البحث عن الحلول.

– التركيز على الانجاز.

ب– المواجهة السلبية تتضمن :

– التجنب

– الانسحاب

– التركيز المفرط على الانفعالات السلبية ، وهذه الاساليب ترتبط بارتفاع المشكلات النفسية والسلوكية . (شا تاو ، تشي دونغ وآخرون ، ٢٠٠٠ ، ١٢٦ – ١٢٧) .

رابعاً – مناقشة وتحليل جداول البحث

جدول رقم (١) توزيع افراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية%
ذكر	٥٣	%٤١.٤
انثى	٧٥	%٥٨.٦
المجموع	١٢٨	%١٠٠

تشير نتائج البحث ان نسبة الإناث المشاركات في الاستبيان بلغت (٥٨.٦ %) بالنسبة للذكور الذين بلغت نسبتهم (٤١.٤ %) اذآ الإناث هُنّ الأكثر تمثيلاً في البحث ، هذا يفسر اهتمامهن بموضوع الدعم الاجتماعي والضغوط الأكاديمية ، و استعدادهن للمشاركة في الاستبيانات التي تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية. كما يعكس درجة من التفاعل الإيجابي لدى الإناث مع القضايا ذات الصلة بالحياة الجامعية والتحديات الأكاديمية.

جدول رقم (٢) توزيع افراد العينة حسب المراحل الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	النسبة المئوية%
المرحلة الاولى	٢٨	%٢١.٩
المرحلة الثانية	٧٦	%٥٩.٤
المرحلة الثالثة	٦	%٤.٧
المرحلة الرابعة	١٨	% ١٤
المجموع	١٢٨	%١٠٠

تبين النتائج أن أعلى نسبة تمثلت في المرحلة الثانية اذ بلغت (٥٩.٤ %) وتلتها المرحلة الاولى بنسبة (٢١.٩ %) من ثمَ المرحلة الرابعة بنسبة (١٤ %) و المرحلة الثالثة هي الاقل في إجابات المبحوثين بنسبة (٤.٧ %) يعني ذلك أن طلبة المرحلة الثانية أكثر تفاعلاً مع الأنشطة الجامعية، أو أن ظروفهم الأكاديمية أتاحت فرصة أكبر للمشاركة ، كما أن اختلاف هذه النسب بين المراحل قد يعكس تبايناً في الظروف الأكاديمية والخبرات الجامعية التي يمر بها الطلبة.

جدول رقم (٣) توزيع افراد العينة حسب مكان الاقامة

مكان الاقامة	العدد	النسبة المئوية%
مركز المدينة	٧٤	%٥٧.٩
قرى وأرياف	٢٠	%١٥.٦
قضاء	٢٠	%١٥.٦
ناحية	١٤	%١٠.٩
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أفادت نتائج البحث ان مركز المدينة جاء بنسبة (٥٧.٩ %)من إجابات المبحوثين وهي الخيار الأعلى ، أما خيار القضاء ، وخيار القرى والأرياف بنفس النسبة اذ بلغت (١٥.٦ %) واحتلت الناحية النسبة الاقل (١٠.٩%) من اجابات المبحوثين ، الامر الذي قد يرتبط بسهولة الوصول الى افراد عينة البحث في مركز المدينة ، كما ان اختلاف نسب تمثيل السكان بين المناطق الاخرى وأثر التباين في الخبرات الاجتماعية والظروف المعيشية بين هذه البيئات ينعكس على استجابة الافراد تجاه موضوع الدراسة .

جدول رقم (٤) توزيع افراد العينة حسب مستوى الدخل الشهري

المستوى	العدد	النسبة المئوية%
يسد عن الحاجة	٩٢	%٧١.٩
يقل عن الحاجة	٢٨	%٢١.٩
يفيض عن الحاجة	٨	%٦.٢
المجموع	١٢٨	%١٠٠

ظهرت النتائج ان نسبة يسد عن الحاجة (٧١.٩%) و يقل عن الحاجة (٢١.٩ %) من ثم يفيض عن الحاجة (٦.٢ %) وهي النسبة الأقل من اجابات عينة البحث ، هذا يدل ان غالبية الاسر تتمتع بدرجة مقبولة من الاستقرار المادي وان مستوى دخلهم يسد حاجاتهم الاساسية التي تسهم في توفير بيئة ملائمة لتكيف الأفراد اجتماعياً و كذلك دعمهم للمشاركة في مختلف الانشطة الاكاديمية والاجتماعية ، مما يجعل لهذا المتغير دور في تشكيل توجهات الافراد واستجابتهم تجاه قضايا البحث.

جدول رقم (٥) توزيع افراد العينة حسب نمط معيشتهم في الوقت الحالي

النمط المعيشي	العدد	النسبة المئوية%
العائلة	١٢٣	%٩٦.١
بمفردي	٣	%٢.٣
سكن خاص مع الزملاء	١	%٠.٨
السكن الداخلي	١	%٠.٨
المجموع	١٢٨	%١٠٠

كشفت نتائج البحث أن العائلة جاءت بنسبة أعلى من اجابات المبحوثين اذ بلغت (٩٦.١%) و خيار بمفردي (٢.٣ %) من ثم خيار السكن الخاص مع الزملاء ، والسكن الداخلي بنفس النسبة (٠.٨ %) ، تفسر هذه الاجابات ان الاسرة لاتزال تمثل الغطاء الرئيسي للرعاية والإقامة والدعم الاجتماعي لأفرادها ولاسيما في مراحل دراستهم ، فهذا المتغير يعكس سلوكياتهم وتوجهاتهم ومستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه الذي بدوره يخفف من ضغوطهم النفسية والاكاديمية التي قد يواجهها الطلبة الجامعيين.

جدول رقم (٦) توزيع أفراد العينة حول مدى توفر الدعم الأسري والإنصات عند مواجهة المشكلات الدراسية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	٨٤	%٦٥.٦
لا	٤٤	%٣٤.٤
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أوضحت نتائج عينة البحث حول السؤال هل تجد من أفراد أسرتك من تستطيع التحدث معه عندما تواجه مشكلة دراسية ، جاء خيار نعم بنسبة (٦٥.٦ %) و خيار لا (٣٤.٤%) الى عدم توفر الدعم داخل الاسرة ، حيث فُسرت النتائج ان الاسرة تمثل الداعم الرئيسي لدى اغلب عينة البحث الا أن النسبة الأقل يفتقر افرادها الى الدعم و الاهتمام ، مما يستدعي تعزيز التواصل والحوار وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي داخل الاسرة لما له من أثر ايجابي على نشاط الافراد اكاديمياً.

جدول رقم (٧) توزيع أفراد العينة حسب التساؤل هل يقدمون لك الاصدقاء في الجامعة النصح والارشاد عند الحاجة

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	٩٠	%٧٠.٣
لا	٣٨	%٢٩.٧
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أشارت إجابات المبحوثين عن التساؤل هل اصدقائك في الجامعة يقدمون لك النصح والارشاد عند الحاجة ، فكانت نسبة نعم (٧٠.٣ %) و لا (٢٩.٧ %) ، تدل هذه النتائج ان الاصدقاء هم مصدر مهم للدعم الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين وهي تمثل عوامل مساندة للتكيف الاجتماعي والاكاديمي من وجهة نظر الباحث أن هذه العلاقات تنسجم مع التحليلات الاجتماعية التي تنظر للعلاقات بوصفها عاملاً يساعد الافراد على مواجهة الضغوط داخل بيئة العمل.

جدول رقم (٨) توزيع أفراد العينة حسب قدرتهم على طلب المساعدة من الآخرين دون الشعور بالحرج

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	٦٧	%٥٢.٣
لا	٦١	%٤٧.٧
المجموع	١٢٨	%١٠٠

تبين نتائج البحث حول طلب المساعدة من الاخرين دون أن تشعر بالحرج فكانت اعلى نسبة نعم (٥٢.٣%) وتلتها لا بنسبة أقل (٤٧.٧ %) هذه النتائج تكشف عن تقارب وتباين بين الطلبة عند الاستعانة بالآخرين في مواجهة مشكلاتهم او الحاجة لدعمهم فهناك من ينظر لطلب العون سلوك طبيعي ومقبول اجتماعياً ، والفئة الاخرى تراها محرجاً فتتردد في طلب المساعدة كأن يكون لأعتبارات نفسية او اجتماعية ، لذلك تعزيز ثقافة الدعم والتعاون داخل الوسط الجامعي مهم ويُسهم في تحقيق توافق اجتماعي واكاديمي يخفف من ضغوط الطلبة.

جدول رقم (٩) توزيع افراد العينة حسب رأيهم بأهم مصدر للدعم الاجتماعي

الاجابة	العدد	النسبة المئوية%
الاسرة	٩٦	%٧٥
الاقارب	١	%٠.٨
الاصدقاء	٢٥	%١٩.٥
الاستاذ الجامعي	٦	%٤.٧
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أفادت نتائج المبحوثين ان خيار الأسرة كان النسبة الأعلى بواقع (٧٥ %) وبعده الاصدقاء بنسبة (١٩.٥ %) ونسبة الأستاذ الجامعي (٤.٧ %) أما النسبة الاقل كانت الاقارب (٠.٨ %) تفسر النتائج ان الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة يعتمد بالدرجة الاولى على علاقته الاساسية بالأسرة والاصدقاء ، ويقل عند الاقارب او الاستاذ الجامعي ، مما يعطي اولوية للرابط الأسري والاجتماعي في تعزيز شعوره بالأمان والقدرة على مواجهة تحدياته وضغوطاته الاكاديمية داخل البيئة الجامعية

جدول رقم (١٠) توزيع أفراد العينة حول شعورهم بالقلق عند اقتراب الامتحانات

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	١٠٧	%٨٣.٦
لا	٢١	%١٦.٤
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أظهرت نتائج عينة البحث ضمن سؤال هل تشعر بالقلق الشديد عند اقتراب موعد الامتحانات اذ بلغت النسبة الاعلى ممن أجابوا نعم (83.6 %) و من أجابوا ، لا بلغت نسبتهم (١٦.٤%) تفسر نتائج البحث ان عامل القلق النفسي من الامتحانات هو ابرز صور الضغوط الاكاديمية التي تواجه طلبة الجامعة ، فمن منطلق التحليل الاجتماعي أن توقعات الطالب ونجاحهُ يرتبط بالأسرة والمجتمع باعتباره أهم عناصر المستقبل ، مما يتطلب توفير برامج للإرشاد النفسي والأكاديمي تسهم في تحقيق توازن نفسي يرفع من اداء الطلبة في الامتحانات.

جدول رقم (١١) توزيع أفراد العينة حول رأيهم هل الواجبات والتكاليف الدراسية ترهقهم نفسياً

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	١١٩	%٩٣
لا	٩	%٧
المجموع	١٢٨	%١٠٠

سجلت نتائج البحث حول السؤال هل كثرة الواجبات والتكاليف الدراسية ترهقك نفسياً اذ أجاب المبحوثين نعم بنسبة (٩٣ %) و لا (٧%) ان النسبة الاعلى ترى ان الواجبات والاعباء الدراسية هي أهم مصادر الضغوط الاكاديمية التي يواجهها الطلبة ، لذلك هذه التراكمات لا تؤثر على مستواهم الدراسي فقط وانما تمتد الى حياتهم اليومية ، فشعور الطلبة بالإرهاق الدراسي قد يكون مؤشر بوجود فجوة بين متطلبات التعليم والموارد المتاحة للطالب من دعم و وقت ، فلا بُد من مراعاتهم على مستوى الواجبات الدراسية وتوفير آليات فاعلة تخلق نوع من التوازن في ادارة اعبائهم الاكاديمية.

جدول رقم (١٢) توزيع أفراد العينة حول ادارة وقتهم بين الدراسة والحياة الشخصية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	٧٨	%٦٠.٩
لا	٥	%٣.٩
نوعا ما	٤٥	%٣٥.٢
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أوردت نتائج السؤال هل تواجه صعوبة في ادارة وقتك بين الدراسة والحياة الشخصية ، فكانت نسبة الاجابة نعم (٦٠.٩ %) ونسبة لا (٣.٩ %) وهي الأقل في إجابات المبحوثين أما نوعاً ما (٣٥.٢ %) اذ تؤكد هذه النتائج ان ادارة الوقت يُعد من أكثر التحديات التي تواجه الطلبة الجامعيين هو ما يدل ان المحتوى الدراسي ليس وحده يشكل ضغطاً اكاديمياً بل تشمل قدرة الطالب على تنظيم وقته وحياته اليومية وكيفية التوازن بين مختلف مسؤولياته ، اذ يستدعي تنمية مهارات الطالب في التخطيط والتنظيم الشخصي الذي يحد من آثار الضغط الاجتماعي والاكاديمي.

جدول رقم (١٣) توزيع أفراد العينة حول رأيهم بملازمة الخوف لهم من الرسوب او الفصل في الجامعة

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	٨٩	%٦٩.٥
لا	٣٩	%٣٠.٥
المجموع	١٢٨	%١٠٠

تبين نتائج عينة البحث ضمن محور التساؤل هل الخوف من الرسوب أو الفصل من الجامعة يلازمك ، فكانت الاجابة نعم بنسبة (٦٩.٥ %) اما خيار لا (٣٠.٥ %) تفسر النتائج ان النسبة الاعلى لديهم مخاوف من الرسوب أو الفصل من الجامعة ، عندما نرجع هذه النتيجة عن مجتمعنا نرى ان النجاح والتفوق العلمي لا يمثل انجاز للطالب وحدهُ بل يرتبط بمكانته الاسرية والاجتماعية وتطلعاتهم جميعاً ، فأي فشل هو عائق امامهم جميعاً ، لأنه لا يلبي طموحاتهم لذلك يؤدي استمرار هذا الشعور الى زيادة القلق والتوتر وهو من أهم أبعاد الضغوط الاكاديمية ، اذ تكمن الحاجة هنا الى تعزيز ثقة الطالب بنفسه وتخفيف مخاوفه المرتبطة بالإخفاق الدراسي حتى يستطيع تحقيق التوافق النفسي والأكاديمي.

جدول رقم (١٤) توزيع أفراد العينة حول رأيهم بترك الدراسة بسبب الضغوط التي يواجهونها

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	٦٠	%٤٦.٩
لا	٦٨	%٥٣.١
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أفادت النتائج ضمن سؤال هل تفكر أحياناً بترك الدراسة بسبب الضغوط التي تواجهها اذ بلغت نسبة ممن أجابوا نعم (٤٦.٩ %) ومن أجابوا لا (٥٣.١ %) ان النسبة الاعلى تشير عدم التفكير بترك الدراسة ، أما النسبة الاخرى من اجابات افراد العينة متقاربة وتكشف عن مستوى ملحوظ من الضغوط الأكاديمية ، وهذا مؤشر على وصول بعض الطلبة الى الاحباط والاجهاد الذي يعكس صعوبات تكيفهم مع المتطلبات الجامعية خاصة في ظل ما أظهرته نتائج الاسئلة السابقة من قلق وتخوف من الامتحانات وكثرة الواجبات ، اذ يرى البعض الصعوبة تكمن في الجامعات الحكومية فعزوفهم عنها وتوجههم الى الكليات الأهلية لأنها تسهل وتُيسر مهامهم الدراسية من منظورهم . لذا يتوجب توفير بيئة تعليمية أكثر دعماً للطلبة تعزز من قدرتهم على البقاء والنجاح والحد من هذه الآثار التي تثقل كاهل الطلبة نفسياً وأكاديمياً.

جدول رقم (١٥) توزيع أفراد العينة حول دور الدعم المادي في التقليل من الضغوط الاكاديمية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	١٠٩	%٨٥.٢
لا	١٩	%١٤.٨
المجموع	١٢٨	%١٠٠

أظهرت نتائج عينة البحث ان نسبة نعم بلغت (٨٥.٢ %) هؤلاء يرون ان الدعم المادي له دور في التقليل من الضغوط الاكاديمية وجاءت نسبة لا (١٤.٨%) لا يرون ان الدعم المادي له دور في تقليل الضغوط الأكاديمية ، تفسر هذه النتائج وجود إدراك واسع لدى الطلبة الجامعيين بأهمية العامل المادي في التأثير على مسيرتهم الأكاديمية ومستوى الضغوط التي يواجهونها ، مما يؤكد أهمية الاهتمام بالجانب الاقتصادي للطلبة عند وضع سياسات وبرامج جامعية معينة تهدف إلى تحسين البيئة التعليمية وتعزز من فرص النجاح و الاستمرار في الدراسة .

خامساً – نتائج البحث

١– أشارت نتائج البحث ان مشاركة الإناث في الاستبيان كان هو الأعلى ، هذا قد يرجح تفاعلهن و استعدادهن للمشاركة في الجوانب النفسية والاجتماعية داخل الحرم الجامعي .

٢– بينت النتائج ان طلبة المرحلة الثانية هم الأكثر إجابة من المراحل الأخرى ما يفسر تفاعلهم مع الأنشطة الجامعية أو أن ظروفهم الأكاديمية اتاحت لهم فرصة أكبر للمشاركة .

٣– احتل مركز المدينة نسبة أكبر في اجابات المبحوثين من بين خيارات القضاء ، الناحية ، القرى والأرياف ، مما يعكس تباين الخبرات الاجتماعية او ان للظروف المعيشية دور في الاستجابة لموضوع الدراسة.

٤– ان الأسرة والأصدقاء يشكلون المصدر الرئيسي للدعم الاجتماعي الذي يساعد الطلبة في مواجهة ضغوطاتهم الأكاديمية وتشجيعهم على التكيف معها، اذا تقبل هذه الفرضية لأنها ذات دلالة احصائية.

٥– اشارت نتائج البحث أنه لا يوجد تأثير احصائي لدعم الاستاذ الجامعي في مواجهة الضغوط الاجتماعية والاكاديمية لدى طلبة الجامعة ، لذلك رُفِضَت الفرضية الثالثة و لم تحض باجابات المبحوثين على عكس الدعم الاسري ودعم الاصدقاء والدعم المادي والعاطفي.

٦- أظهرت هذه النتائج ان للدعم المادي دوراً كبيراً في استمرار مسيرتهم العلمية بشكل متوازن فالجانب الاقتصادي مهم في مواجهة الضغوط الأكاديمية .

٧- كثرة التكاليف والواجبات الدراسية مثلت النسبة الأكبر والمصدر الرئيسي للضغوط الأكاديمية

٨- القلق من الامتحان وارتفاع مستوى الخوف من الرسوب أو الفصل من الجامعة من أهم صور الضغوط الأكاديمية التي يواجهها طلبة الجامعة.

سادساً – التوصيات

١- توصي الدراسة المؤسسة التعليمية الجامعية في تعزيز دور الأسرة في الحضور ومشاركة أبنائهم لمختلف الأنشطة والفعاليات ، وتوزيع النشرات التثقيفية التربوية والنفسية التي تدعم المساندة داخل الجامعة .

٢- توعية الطلبة في الجامعات بشكل مستمر على كيفية اكتساب مهارات تسهم في حل بعض المشكلات الاجتماعية والضغوطات العملية التي تواجههم ولا يتوقف الأستاذ الجامعي عند عرض المنهج العلمي فقط.

٣- ضرورة تفعيل دور المؤسسات التعليمية والأخذ بعين الاعتبار دور المرشدين النفسيين والاجتماعيين لعقد ورش عمل وندوات تعزز من أهمية الدعم الاجتماعي في الحد من الضغوطات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

٤- حث الباحثين على اجراء دراسات مستقبلية تهتم بدور الدعم الاجتماعي وعلاقته بالضغوط الاكاديمية لمعرفة المتغيرات الجديدة التي تخلقها البيئة الأكاديمية وما هو حجم تأثيرها على طلبة الجامعة .

الخاتمة

أثبتت دراسة الدعم الاجتماعي وانعكاسه على الضغوط الأكاديمية ، أن للدعم الاجتماعي دوراً مهماً في تخفيف وتقليل الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة ، وان تأثيره لا يقتصر على الدعم المباشر ، بل يمتد الى اساليب تساعد الطالب على التعامل مع الضغوط العملية والاجتماعية وهذا يجعل الدعم متغير يمكن الاعتماد عليه في البحوث التي تتعلق بالضغط الأكاديمي ، كما بينت الدراسة ان اغلبية الطلبة يفضلون اللجوء الى الاسرة والاصدقاء لأنهم يشعرون بالراحة من وجودهم وطرح مشكلاتهم ، أو باعتقادهم ان المساعدة المهنية لاتحل مشكلاتهم فهنا تُرسم معالم الفجوة بين الفرد ومؤسستهُ التي يراها ضغطاً عملياً اكثر مما هي داعمة ومعالجة لمشكلاته الاجتماعية والأكاديمية وهذا قد يرتبط بالاختلافات الثقافية بين ما نشاهده ونسمعه في بلدان اخرى التي يعتمد افرادها على المؤسسات الرسمية كمعالجين لمشكلاتهم وضغوطاتهم داخل العمل .

المصادر

١- **حنان مخلوفي ، نور الهدى سعيداني ، ٢٠٢٠** ، الضغوط الاكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة – جامعة المدية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، رسالة ماجستير منشورة ، ص ١٠ .
٢- **رحاب أحمد راغب ، ٢٠٢٣** ، الاسهام النسبي للمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية للتعلم في التنبؤ بمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسياً ، مجلة الإرشاد النفسي ، الجزء الثاني ، العدد (٧٥) ، ص ٣٣٤ .
٣- **زينب حسين الكعبي ، بشرى حسين علي ، ٢٠٢٣** ، الدعم الاجتماعي المدرك لدى طالبات قسم رياض الأطفال ، مجلة كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية ، المجلد ٢٩ ، العدد (١٢٠) ، ص ٢٩ – ٣٠.
٤- **سرى اسعد جميل ، عائشة مطر ، ٢٠٢٢** ، الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، الجزء الثاني ، المجلد ٢٩ ، العدد (10) ، ص ٤٤٨
٥- **صفاء حنظل هظيم ، ٢٠٢٣** ، الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور مجلة التكامل ، المجلد ٧ ، العدد (١٥) ، ص ٢٤.
٦- **غادة عبد الحميد عبد العاطي ، ٢٠٢٣** ، نمذجة العلاقات السببية بين الدعم الاجتماعي الاكاديمي المدرك والصمود الاكاديمي والانفعالات الايجابية للإنجاز والمشاركة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ببنها ، الجزء الأول، العدد (١٣٣) يناير ، ص ٣٢٩.
٧- **مي أحمد مهيدات ، ٢٠٢١** ، العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتمكين النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في محافظة إربد ، مجلة جامعة القدس للأبحاث ،المجلد ١٢ ، العدد (٣٧) ، ص ٢٠٦ .
٨- **هدى محمد السيد ابو العزم ، ٢٠٢٥** ، أبعاد الصلابة الأكاديمية كمتغيرات وسيطة في مسار العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والاندماج الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية ، مجلة الارشاد النفسي ، المجلد ٨٢ ، العدد(١) ، ص ٣٥٤.
٩- **هيفاء يوسف الكندري ، ٢٠١٧** ، الاتجاهات نحو طلب المساعدة ومصادر الدعم الاجتماعي وسمات الاخصائي الاجتماعي والضغوط الحياتية لدى الشباب صغار السن في الكويت ، حوليات الاداب والعلوم الاجتماعية – جامعة الكويت ، الرسالة ٤٨٦ ، الحولية ٣٨ ، ص ٤٠ .
١٠- **تاو، س.، دونغ، ق.، برات، م. و.، هانزبيرجر، ب.، وبانسر، س. م. (٢٠٠٠)**. الدعم الاجتماعي: علاقاته بالتكيف والتواؤم خلال مرحلة الانتقال إلى الجامعة في جمهورية الصين الشعبية. مجلة بحوث المراهقة ، ١٥(١)، ١٢٣-١٤٤.

References

1-Hanan Makhloufi & Nour El-Huda Saidani, 2020, *Academic Stress and Its Relationship to Mental Health Among University Students* – University of Médéa, Faculty of Humanities and Social Sciences, published Master's thesis, p. 10.
2-Rehab Ahmed Ragheb, 2023, "The Relative Contribution of Cognitive Flexibility and Learning Self-Efficacy to Predicting Academic Stress Coping Among High-Achieving and Academically Struggling University Students," *Journal of Psychological Counseling*, Part II, Issue (75), p. 334.
3-Zainab Hussein Al-Kaabi & Bushra Hussein Ali, 2023, "Perceived Social Support Among Female Students in the Kindergarten Department," *Journal of the College of Basic Education – Mustansiriyah University*, Vol. 29, Issue (120), pp. 29–30.
4-4- Sura Asaad Jameel & Aisha Matar, 2022, Academic Pressures and Their Relationship to Self-Efficacy Among University Students, *Tikrit University Journal for Humanities*, Part 2, Vol. 29, No. 10, p. 448.
5-Safaa Hanzal Hazeem, 2023, Social Support Among University Students, *Al-Takamul Journal*, Vol. 7, No. 15, p. 24.
6-Ghada Abdel Hamid Abdel Ati, 2023, Modeling Causal Relationships Between Perceived Academic Social Support, Academic Resilience, Positive Achievement Emotions, and Academic Engagement Among University Students, *Journal of the Faculty of Education – Benha University*, Part 1, No. 133 (January), p. 329.
7-Mai Ahmed Muhaidat, 2021, The Relationship Between Social Support and Psychological Empowerment Among a Sample of Secondary School Teachers in Irbid Governorate, *Al-Quds University Journal for Research*, Vol. 12, No. 37, p. 206.

8-Huda Mohamed El-Sayed Abu El-Azm, 2025, Dimensions of Academic Hardiness as Mediating Variables in the Relationship Between Perceived Social Support and Academic Engagement Among Students of the Faculty of Education, Alexandria University, *Journal of Psychological Counseling*, Vol. 82, No. 1, p. 354.
9-Haifa Yousef Al-Kandari, 2017, Attitudes Toward Help-Seeking, Sources of Social Support, Social Worker Characteristics, and Life Stressors Among Young Adults in Kuwait, *Annals of Arts and Social Sciences – Kuwait University*, Monograph 486, Vol. 38, p. 40.
10-Tao, S., Dong, Q., & Pratt, M. W., Hansberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Its relationship to adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. Journal of Research on Adolescence, 15(1), 123-144.

الملاحق



نموذج استبيان/ الدعم الاجتماعي وإنعكاسه على الضغوط الاكاديمية لدى طلبة الجامعة دراسة(ميدانية)

أولاً / محور البيانات الأولية

1- الجنس ؟

- ذكر
- انثى

* 2- المرحلة الدراسية ؟

- مرحلة اولى
- مرحلة ثانية
- مرحلة ثالثة
- مرحلة رابعة

*

3- محل الاقامة ؟

- مركز المدينة
- ناحية
- قضاء
- قرى و ارياف

* 4-مستوى الدخل الشهري ؟

- يسد عن الحاجة
- يقل عن الحاجة
- يفيض عن الحاجة

*

ثانياً / محور الدعم الاجتماعي ؟

5 - مع من تعيش في الوقت الحالي ؟

- العائلة
- بمفردي
- سكن خاص مع الزملاء
- السكن الداخلي
- أخرى: _____

* 6-هل تجد من افراد أسرتك من تستطيع التحدث معه عندما تواجه مشكلة دراسية ؟

- نعم
- لا

* 7- هل أصدقائك في الجامعة يقدمون لك النصح والارشاد عند الحاجة؟

- نعم
- لا

* 8- هل تستطيع طلب المساعدة من الاخرين دون ان تشعر بالحرج ؟

- نعم
- لا

* 9- برأيك ماهو أهم مصدر للدعم الاجتماعي ؟

- الاسرة
- الاقارب
- الاصدقاء
- الاستاذ الجامعي

* ثالثاً / محور الضغوط الاكاديمية

10- هل تشعر بالقلق الشديد عند اقتراب موعد الامتحانات ؟

- نعم
- لا

* 11- هل كثرة الواجبات والتكاليف الدراسية ترهقك نفسياً؟

- نعم
- لا

* 12-هل تواجه صعوبة في إدارة وقتك بين الدراسة والحياة الشخصية ؟

- نعم
- لا
- نوعاً ما

* 13- هل الخوف من الرسوب او الفصل من الجامعة يلازمك ؟

- نعم
- لا


* 14- هل تفكر احياناً بترك الدراسة بسبب الضغوط التي تواجهها ؟
نعم
لا
* 15-برأيك هل للدعم المادي دور في التقليل من الضغوط الاكاديمية ؟
نعم
لا
شكل الواضح
التقديم