

أثر الضغوط الدراسية والدعم النفسي
على الصحة النفسية لدى الطالبات في
المرحلة الجامعية

صيته مسلم السبيعي



Chapter

01

العنوان:

يعكس العنوان موضوعاً مهماً في مجال الإدارة التعليمية وعلم النفس التربوي.

المتغير التابع: الصحة النفسية

المتغيرات المستقلة: الضغوط الدراسية، الدعم النفسي

المتغير الوسيط: العلاقات الاجتماعية

مجال الدراسة: التعليم الجامعي

المقدمة:

الصحة النفسية عنصر أساسي في بناء الطالبات أكاديميًا وشخصيًا. ومع تزايد التحديات الدراسية، أصبح من الضروري تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والدعم النفسي وتأثيرهما على الصحة النفسية. تؤثر الصحة النفسية سلبًا أو إيجابًا على الأداء، الحضور، والتفاعل، وبالتالي فإن فهم هذه العلاقة من منظور أكاديمي يمثل ضرورة بحثية وتطبيقية.

مشكلة الدراسة:

تشير الملاحظات إلى تزايد حالات التوتر والقلق بين الطالبات الجامعيات، مع ضعف في خدمات الدعم النفسي المقدمة لهن، أو عدم فعاليتها بالشكل الكافي.

السؤال البحثي الرئيس:

ما مدى تأثير الضغوط الدراسية والدعم النفسي على الصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات؟

أهمية الدراسة

نظرية: تساهم في توسيع فهمنا للعوامل المؤثرة في الصحة النفسية داخل البيئة الجامعية، خاصة في الوطن العربي.

تطبيقية: تقدم توصيات فعلية للإدارات الجامعية لتصميم برامج دعم نفسي فعالة.

أهداف الدراسة:

- ١ - قياس مستوى الضغوط الدراسية لدى الطالبات.
- ٢ - تحديد مدى توفر وجودة خدمات الدعم النفسي داخل الجامعة.
- ٣ - تحليل العلاقة بين الضغوط والدعم النفسي والصحة النفسية.
- ٤ - تقديم حلول واقعية لدعم الطالبات نفسيًا.

مفاهيم وتعريفات:

الصحة النفسية: حالة من التوازن النفسي والانفعالي، تُمكن الطالبة من أداء مهامها الدراسية والاجتماعية بفعالية.

الضغوط الدراسية: كل ما يسبب توترًا نتيجة مطالب أكاديمية، مثل الامتحانات والمشاريع والدرجات.

الدعم النفسي: الإرشاد الأكاديمي، الخدمات النفسية، الدعم من الأصدقاء والعائلة.

الدراسات السابقة:

أظهرت العديد من الدراسات ارتفاع نسب الاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعات، خصوصًا الطالبات، بسبب الضغوط المتراكمة، وأشارت إلى دور الدعم النفسي في التخفيف من تلك الآثار. لكن معظم الدراسات ركزت على جانب واحد فقط، مما يستدعي دراسة شاملة تربط بين الضغوط، والدعم، والصحة النفسية.

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية وتدهور الصحة النفسية.
- توجد علاقة عكسية بين مستوى الدعم النفسي وتحسن الصحة النفسية.
- العلاقات الاجتماعية تُعد متغيرًا وسيطًا يؤثر في العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية

نموذج الدراسة:

النموذج يوضح العلاقة بين:

- الضغوط الدراسية IV
- الدعم النفسي IV
- العلاقات الاجتماعية Mediator
- الصحة النفسية DV

منهجية الدراسة:

- المنهج: وصفي تحليلي
 - أداة الدراسة: استبانة مغلقة من 3 محاور
 - المجتمع: طالبات في جامعة حكومية سعودية
 - العينة: 200 طالبة
 - طريقة جمع البيانات: إلكترونية
 - الأساليب الإحصائية: معامل الارتباط، تحليل الانحدار المتعدد

التحليل الإحصائي:

سيتم تحليل البيانات للتحقق من دلالة الفرضيات، وقياس العلاقة بين المتغيرات. نتوقع وجود علاقات ذات دلالة إحصائية توضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للضغوط والدعم النفسي على الصحة النفسية.

النتائج المتوقعة:

كلما زادت الضغوط الدراسية، انخفضت الصحة النفسية لدى الطالبات.

الدعم النفسي يُقلل من تأثير الضغوط.

وجود علاقات اجتماعية قوية يسهم في تحسين النتائج النفسية والتكيف مع البيئة الجامعية.

التوصيات:

- تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل الجامعات وتوفير كادر مؤهل.
2. تقديم دورات وورش للطالبات عن إدارة الضغوط.
3. دمج الصحة النفسية في خطط الأنشطة الجامعية.
4. بناء شبكة دعم اجتماعي بين الطالبات والهيئة الأكاديمية.



Thank You



The picture can't be displayed.