Journal Of the Iraqia University (74-9) January (2026)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.mabdaa.edu.iq

الصحة النفسية وعلاقتها بالإسناد الاجتماعي – دراسة وصفية تحليلية لدى طلبة جامعة بغداد

م .م. انتصار يونس احمد

جامعة ازاد جنوب طهران قسم العلوم التربوية والنفسية

Mental Health and Social Support among University Students: A Descriptive–Analytical Study”

Entesar younis Ahmed
dr.entesar_al1297@yahoo.com
South Azad University of Tehran / Department of Educational and Psychological Sciences

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الإسناد الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، في ظل ما يواجهه الطلبة من ضغوط أكاديمية واجتماعية. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة جامعة بغداد، فيما تم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغ حجمها (٢٠٥) طالبًا وطالبة من مختلف الكليات والتخصصات.استخدمت الدراسة استبانة إلكترونية تضمنت مقياسي الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية بعد التحقق من صدقهما وثباتهما باستخدام معامل كرونباخ ألفا الذي تراوحت قيمه بين (٠.٧٤ – ٠.٨٨)تمت معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام البرنامج الإحصائي ((SPSSمن خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات الفروق (t–testو ANOVA) وتحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد لاختبار الفرضيات.أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية لدى الطلبة، وأن الدعم العاطفي والعلاقات الاجتماعية كانا أكثر الأبعاد تأثيرًا في التكيف النفسي والاستقرار الانفعالي. كما تبين عدم وجود فروق جوهرية تُعزى لمتغيري الجنس والعمر في معظم الأبعاد.توصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج الدعم الاجتماعي في البيئة الجامعية، وتفعيل الإرشاد النفسي والأكاديمي لتحسين الصحة النفسية للطلبة.الكلمات المفتاحية: الإسناد الاجتماعي، الصحة النفسية، طلبة الجامعة، الدعم الاجتماعي، الانحدار الخطي

Abstract

This study aims to examine the impact of social attribution (social support) on enhancing the mental health of students at the University of Baghdad, considering the academic and social pressures they face. The researcher adopted the descriptive–analytical method. The study population consisted of University of Baghdad students, and a stratified random sample of (205) male and female students from various colleges and specializations was selected.An electronic questionnaire was employed, which included two standardized scales: one for measuring social support and the other for measuring mental health. The reliability of both instruments was verified using Cronbach’s Alpha, with coefficients ranging between (0.74 – 0.88).Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, version 28). Descriptive indicators (means and standard deviations), t-test, one-way ANOVA, and simple and multiple linear regression analyses were applied to test the main and sub-hypotheses.The results revealed a statistically significant positive correlation between social support and mental health among students. Emotional support and social relations were found to have the greatest influence on psychological adjustment and emotional stability. No significant differences were found between genders or age groups across most dimensions.The study recommends strengthening social support programs within the university environment and activating psychological and academic counseling services to promote students’ mental health.

Keywords: Social support, mental health, university students, psychological adjustment, linear regression.

المقدمة:

في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، والتي تشمل التحولات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية، أصبحت الضغوط النفسية أكثر حضورًا في حياة الأفراد، ما أدى إلى تزايد الاهتمام بمفهوم الصحة النفسية كأحد أهم أبعاد الصحة الشاملة التي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية. فقد باتت الصحة النفسية عنصرًا أساسيًا في تحقيق جودة الحياة، والاستقرار النفسي، والقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية ومواجهة التحديات المختلفة.وفي هذا السياق، يُعد الإسناد الاجتماعي من العوامل النفسية والاجتماعية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد؛ إذ يمثل شبكة من العلاقات والدعم الذي يتلقاه الفرد من محيطه الاجتماعي، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع عامةً. ويشمل هذا الدعم أشكالًا متعددة، مثل الدعم العاطفي، المعنوي، والمادي، مما يسهم في تعزيز الشعور بالأمان والانتماء، وتقليل مستويات التوتر والقلق، وزيادة القدرة على التعامل مع الأزمات والضغوط النفسية.وتُظهر العديد من الدراسات أن وجود إسناد اجتماعي فعّال يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمؤشرات إيجابية للصحة النفسية، مثل انخفاض معدلات الاكتئاب والقلق، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة. ومن هنا، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين الصحة النفسية والإسناد الاجتماعي، لا سيما في المجتمعات التي تشهد تحولات متسارعة وتحديات اقتصادية واجتماعية قد تُضعف من الروابط الاجتماعية التقليدية.يتناول هذا البحث العلاقة بين الصحة النفسية والإسناد الاجتماعي من خلال تحليل الجوانب النفسية والاجتماعية التي تربط بينهما، وتسليط الضوء على طبيعة الإسناد الاجتماعي وأشكاله، ودوره في تعزيز التوازن النفسي لدى الأفراد. كما يناقش البحث الآثار المترتبة على ضعف الإسناد الاجتماعي، والتوصيات المقترحة لتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي في سبيل تحسين مستوى الصحة النفسية في المجتمع.

الفصل الأول: منهجية البحث والدراسات السابقة

أولاً: مشكلة البحث:

في ظل ما يشهده العصر الحديث من تغيرات متسارعة في أنماط الحياة، وزيادة الضغوط اليومية الناجمة عن التحديات الاقتصادية والاجتماعية، أصبحت الصحة النفسية قضية جوهرية تفرض حضورها على الأفراد والمجتمعات على حد سواء. ورغم تزايد الاهتمام الأكاديمي والمجتمعي بالصحة النفسية، إلا أن هناك عوامل متعددة تؤثر في مستوى هذه الصحة، ويُعد الإسناد الاجتماعي من أبرز هذه العوامل التي لا تزال محل نقاش وبحث.رغم إدراك الطلبة لأهمية الدعم الاجتماعي، إلا أن مظاهر التوتر والقلق ما تزال مرتفعة، مما يثير تساؤلاً حول مدى كفاية الإسناد الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية لديهم. ففي الوقت الذي يُفترض فيه أن الإسناد الاجتماعي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية وتعزيز القدرة على التكيف، إلا أن تباين مستويات الدعم الاجتماعي بين الأفراد يثير تساؤلات حول مدى تأثير هذا الإسناد في الحالة النفسية، وكيف تختلف أنواعه وأشكاله في تأثيرها على الصحة النفسية. كما أن ضعف الروابط الاجتماعية أو غياب شبكات الدعم قد يؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية، ما يجعل من الضروري دراسة هذه العلاقة بشكل معمق. وتكمن مشكلة البحث في الحاجة إلى فهم العلاقة بين مستوى الإسناد الاجتماعي الذي يحظى به الفرد، وبين مستوى الصحة النفسية لديه، مع التركيز على كيفية تأثير أنماط الإسناد المختلفة (العاطفي، المعنوي، المادي...) في التوازن النفسي والرفاه النفسي. ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

ما مدى تأثير الإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية، وما طبيعة العلاقة بين أشكال الدعم الاجتماعي ومستوى التوازن النفسي لدى الأفراد؟

ثانياً: أهمية البحث:

تنبع أهمية هذا البحث من الدور الحيوي الذي تلعبه الصحة النفسية في حياة الأفراد والمجتمعات، حيث تُعد أحد المقومات الأساسية لتحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي، خاصة في ظل تزايد الضغوط اليومية والتحديات النفسية الناتجة عن التحولات الاجتماعية والاقتصادية. ويبرز الإسناد الاجتماعي كعامل مؤثر يمكن أن يسهم بشكل فعّال في تعزيز الصحة النفسية من خلال توفير الدعم العاطفي والمعنوي والمادي الذي يحتاجه الأفراد لمواجهة أعباء الحياة والتكيف مع الأزمات.يساعد هذا البحث في تسليط الضوء على الأثر الذي يمكن أن يحدثه الإسناد الاجتماعي بمختلف أشكاله في تحسين مستوى الصحة النفسية، من خلال تعزيز مشاعر الانتماء والثقة والطمأنينة. كما يساهم في تزويد الباحثة وصناع القرار والعاملين في المجالات النفسية والاجتماعية برؤية علمية واضحة حول أهمية بناء شبكات دعم اجتماعي قوية كوسيلة وقائية وعلاجية لتحسين الصحة النفسية، الأمر الذي قد ينعكس إيجابًا على الأداء الفردي والجماعي، ويعزز من الاستقرار المجتمعي بشكل عام.

ثالثاً: هدف البحث:

١. دراسة طبيعة العلاقة بين الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢. التعرف على أبرز مصادر الإسناد الاجتماعي (الأسري، العاطفي، الزملائي) ودورها في التكيف النفسي.
٣. اختبار فرضيات البحث حول الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعًا لمتغيرات (العمر، الجنس، الوزن).
٤. تقديم توصيات عملية تسهم في تعزيز الصحة النفسية للطلبة من خلال بناء شبكات دعم اجتماعي فاعلة

رابعاً: فرضيات البحث:

الفرضية الأولى :H1: يؤثر الإسناد الاجتماعي بشكل إيجابي ودال إحصائيًا على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، من خلال تعزيز الدعم والانتماء وتقليل مستويات التوتر والقلق.

الفرضية الثانية :H2: يؤثر الدعم العاطفي كأحد أبعاد الإسناد الاجتماعي تأثيرًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، عبر رفع مستوى التكيف النفسي والرضا العام عن الحياة الجامعية.

خامساً : منهج البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة أثر الإسناد الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، لما يتميز به هذا المنهج من قدرة على وصف الظواهر الاجتماعية والنفسية وتحليل العلاقات المتبادلة بين متغيراتها.

المجتمع والعينة:تمثل مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد من مختلف الكليات الإنسانية والعلمية، وقد تم اختيار عينة طبقية عشوائية بلغت (٢٠٥) طالبًا وطالبة، جُمعت بياناتهم خلال العام الدراسي (٢٠٢٤–٢٠٢٥).جرى اختيار العينة على مرحلتين؛ إذ قُسِّم المجتمع إلى طبقات بحسب الكلية والتخصص ثم المرحلة الدراسية، وحدد حجم الطبقة تناسبيًا مع حجمها في المجتمع الأصلي، ثم تم السحب العشوائي البسيط داخل كل طبقة لضمان تمثيل متوازن للذكور والإناث والتخصصات الجامعية.

أداة جمع البيانات:اعتمدت الدراسة استبانة إلكترونية تضمنت مقياسين رئيسين:الأول لقياس الإسناد الاجتماعي بأبعاده الخمسة (العاطفي، المعنوي، المادي، العلاقات الاجتماعية، الدعم الأسري)،والثاني لقياس الصحة النفسية بأبعادها (التكيف النفسي، الاستقرار العاطفي، الرضا العام، غياب القلق والتوتر، الطاقة النفسية الإيجابية).تم اختيار الأداتين نظرًا لاعتمادِهما في دراسات سابقة أثبتت صدقهما وثباتهما وملاءمتهما للبيئة الجامعية العراقية.تم حساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث تراوحت القيم بين (٠.٧٤ – ٠.٨٨)، مما يدل على اتساق داخلي جيد، وأُثبت الصدق بعرض الأداة على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس التربوي وعلم الاجتماع لتقدير مدى ملاءمة البنود لأهداف الدراسة وسياقها الثقافي.

الأساليب الإحصائية:تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS, الإصدار ٢٨) لإجراء التحليلات وشملت الأساليب الإحصائية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستخراج المؤشرات الوصفية، واختبار الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبارات (t–test) وتحليل التباين (ANOVA) تبعًا لمتغيرات الجنس والعمر والمرحلة الدراسية،بالإضافة إلى استخدام الانحدار الخطي البسيط والمتعدد لاختبار الفرضيات الرئيسة والفرعية. كما تم اعتماد مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) لجميع الاختبارات، مع فحص الافتراضات الإحصائية الرئيسة مثل طبيعية التوزيع وتجانس التباين وعدم التعدد الخطي.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

١–**آل عواض والفيفي (٢٠٢٤)** أجريا دراسة بعنوان *"الأمن النفسي والدعم الاجتماعي كمُنبئات بنمو ما بعد الصدمة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس الحد الجنوبي بمنطقة نجران"* ، هدفت إلى التعرف على دور الدعم الاجتماعي في التنبؤ بمستويات النمو ما بعد الصدمة والأمن النفسي لدى الطلبة. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، باستخدام مقاييس معيارية للأمن النفسي والدعم الاجتماعي. أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي يسهم بشكل مباشر وإيجابي في رفع مستوى الأمن النفسي لدى الطلبة، وأنه يُعدّ مؤشرًا قويًا على قدرتهم على التكيف بعد التجارب الصادمة. كما بينت الدراسة أن الطلبة الذين يتمتعون بدعم اجتماعي أكبر كانوا أكثر قدرة على مواجهة الصدمات النفسية والنمو الإيجابي بعدها.

٢–**الزهراني (٢٠١٧)** قدّم دراسة بعنوان *"الكرب النفسي والدعم الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات لدى مريضات سرطان الثدي"* ، وكان هدفها استكشاف أثر الدعم الاجتماعي في خفض مستويات الكرب النفسي لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن مستخدمًا مقاييس الكرب النفسي والدعم الاجتماعي على مجموعة من المريضات. وتوصلت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الدعم

الاجتماعي يرتبط بانخفاض ملحوظ في مستويات الكرب النفسي، وأن الدعم الأسري والعاطفي على وجه الخصوص يمثلان أهم العوامل المساعدة للمريضات في تجاوز أزمتهن الصحية. وأكدت الدراسة أهمية توفير برامج دعم نفسي واجتماعي للنساء المصابات بالأمراض المزمنة.

٣-**الرواد وبدير (٢٠١٧)** أنجزا دراسة بعنوان *"الدعم الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي لدى المطلقات في كفر قاسم"* ، هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي ومستوى الأمن النفسي لدى النساء المطلقات. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من المطلقات، وطبّقا مقياس الدعم الاجتماعي إلى جانب مقياس الأمن النفسي. أظهرت النتائج أن وجود دعم اجتماعي قوي يرتبط إيجابيًا بارتفاع مستوى الأمن النفسي، وأن النساء اللواتي يتمتعن بشبكات اجتماعية داعمة كنّ أقل عرضة لمظاهر القلق والعزلة. وأوصت الدراسة بضرورة تمكين المطلقات من خلال برامج اجتماعية ونفسية تُعزز شعورهن بالاستقرار والأمان.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

١-**Cao وآخرون (٢٠٢٤)** قدّموا دراسة بعنوان *"Impact of Social Support on the Resilience of Youth: Mediating Effects of Coping Styles"*، هدفت إلى بحث أثر الدعم الاجتماعي في تعزيز المرونة النفسية لدى الشباب، مع التركيز على الدور الوسيط لأنماط المواجهة. شملت الدراسة عينة من طلاب الجامعات، واستخدمت مقاييس معيارية لقياس الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية. أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي يسهم بشكل مباشر في رفع المرونة النفسية، كما أنه يعزز استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية وفعّالة. وأكدت الدراسة أن أنماط المواجهة تعمل وسيطًا مهمًا يفسر العلاقة بين الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية.

٢-**Vicary وآخرون (٢٠٢٤)** أجروا دراسة بعنوان *"The Impact of Social Support on University Students Living with Mental Illness: A Systematic Review and Narrative Synthesis"*، وهدفت إلى مراجعة الأدبيات العلمية حول أثر الدعم الاجتماعي على طلبة الجامعات ممن يعانون من اضطرابات نفسية. اعتمدت الدراسة على منهج المراجعة المنهجية والتحليل السردي للأبحاث المنشورة بين عامي ٢٠١٠ و٢٠٢٣. أظهرت النتائج أن وجود دعم اجتماعي فعّال – سواء من الأقران أو الأسرة أو أعضاء هيئة التدريس – يرتبط بتحسن الصحة النفسية وتقليل أعراض القلق والاكتئاب لدى الطلبة. وأكدت المراجعة على أهمية تعزيز بيئات جامعية داعمة نفسيًا واجتماعيًا.

٣-Acoba (٢٠٢٤) أنجزت دراسة بعنوان *"Social Support and Mental Health: The Mediating Role of Perceived Stress"*، وكان هدفها استكشاف كيف يسهم الدعم الاجتماعي في تحسين الصحة النفسية من خلال دوره في تخفيف الضغوط المدركة. شملت الدراسة عينة من الشباب الجامعي، واعتمدت على مقاييس معيارية لقياس مستويات الدعم الاجتماعي والإجهاد النفسي والصحة النفسية. أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي يقلل من مستويات التوتر المدرك، وهو ما ينعكس إيجابًا على مؤشرات الصحة النفسية. كما أوضحت أن الدعم العاطفي تحديدًا يمثل عاملاً رئيسيًا في تقليل آثار الضغوط النفسية.

٤- Duraku **وآخرون (٢٠٢٣)** أجروا دراسة بعنوان *"Mental Health, Study Skills, Social Support, and Barriers to Seeking Psychological Help among University Students"*، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والدعم الاجتماعي ومهارات الدراسة، إضافة إلى العوائق التي تحول دون طلب المساعدة النفسية لدى طلبة الجامعات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبيانات على عينة واسعة من الطلبة. وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بدعم اجتماعي قوي أظهروا مستويات أفضل من الصحة النفسية، وأن غياب الدعم يشكل عائقًا أمام طلب المساعدة. وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج دعم وإرشاد نفسي في الجامعات.عند المقارنة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، يتضح أن هذا البحث تميّز من حيث المنهج والمجتمع والأدوات والمخرجات العلمية، رغم اشتراكه مع تلك الدراسات في الإطار العام المتمثل بعلاقة الدعم الاجتماعي بالصحة النفسية.ففي حين ركّزت دراسات مثل آل عواض والفيفي (٢٠٢٤) والزهراني (٢٠١٧) والرواد وبدير (٢٠١٧) على فئات غير جامعية (المراهقين، المريضات، والمطلقات)، فإن الدراسة الحالية انطلقت من بيئة أكاديمية عراقية تمثّل فئة الشباب الجامعي، وهي الفئة الأكثر عرضة لضغوط نفسية متشابكة بين المتطلبات الدراسية والاجتماعية.كما تميّزت هذه الدراسة عن الدراسات العربية السابقة باعتمادها مقياسين معياريين لقياس متغيري الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية، في حين أن معظم الدراسات السابقة استخدمت مقاييس محلية أو أدوات عامة لا تراعي أبعاد المتغيرين بشكل تفصيلي.أما من حيث المنهج الإحصائي، فقد اقتصرت معظم الدراسات السابقة على التحليل الوصفي أو الارتباط البسيط بين المتغيرات، بينما استخدمت الدراسة الحالية الانحدار الخطي البسيط والمتعدد لقياس التأثير الكمي لأبعاد الإسناد الاجتماعي في مؤشرات الصحة النفسية، مع توثيق معاملات الثبات والصدق ومستوى الدلالة الإحصائية.كذلك لم تتطرّق معظم الدراسات السابقة إلى التحقق من الفروض الديموغرافية (كالعمر والجنس)، في حين تناولت الدراسة الحالية هذه المتغيرات بوصفها مؤشرات

تفسيرية فرعية ضمن النموذج المفاهيمي.وعلى الصعيد الأجنبي، فقد انشغلت دراسات مثل Cao وآخرون (٢٠٢٤) و(2024) Acoba و Duraku وآخرون (٢٠٢٣) بدراسة الأثر الوسيط أو غير المباشر للدعم الاجتماعي عبر متغيرات كالمرونة النفسية أو الضغط المدرك، بينما سعت الدراسة الحالية إلى اختبار العلاقة المباشرة بين الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية داخل السياق العراقي، الذي يتّسم بظروف اقتصادية واجتماعية فريدة تؤثر في الصحة النفسية للطلبة الجامعيين.كما تفوقت الدراسة الحالية في تقديم نموذج مفاهيمي متكامل يربط بين الأبعاد الخمسة للإسناد الاجتماعي (العاطفي، المعنوي، المادي، الأسري، والعلاقات الاجتماعية) ومكونات الصحة النفسية (التكيف النفسي، الاستقرار العاطفي، الرضا العام، غياب القلق، الطاقة الإيجابية).من حيث القيمة التطبيقية، ركّزت الدراسات السابقة غالبًا على الجانب النظري أو التحليلي دون اقتراح آليات عملية لتفعيل الدعم الاجتماعي في المؤسسات التعليمية، في حين قدّمت الدراسة الحالية توصيات تنفيذية واضحة، تضمنت إنشاء وحدات للإرشاد النفسي والاجتماعي في الجامعات العراقية، وتنمية برامج دعم زملائي وأسري تعزّز الاندماج الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة

الفصل الثاني: الإطار النظري

يشكل هذا الفصل الأساس النظري للبحث، حيث يسلط الضوء على المفاهيم الجوهرية المتعلقة بالصحة النفسية والإسناد الاجتماعي، إلى جانب استعراض العلاقة التفاعلية بينهما. في ظل التحديات الاجتماعية والاقتصادية المتزايدة التي يواجهها الأفراد في العصر الحالي، أصبح فهم العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة النفسية أمرا بالغ الأهمية في تحسين جودة الحياة النفسية للأفراد. فالإسناد الاجتماعي، بجوانبه المختلفة، يمثل أحد العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر في قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط الحياتية والمشاعر السلبية. هذا الفصل يهدف إلى تسليط الضوء على طبيعة هذه العلاقة وفهم تأثير أنواع الدعم الاجتماعي على التوازن النفسي، مما يسهم في تقديم رؤية واضحة حول كيفية تعزيز الصحة النفسية من خلال تحسين الإسناد الاجتماعي.الإسناد الاجتماعي يُعرَّف إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الدعم الاجتماعي، أما الصحة النفسية فتمثل الدرجة الكلية على مقياس الصحة النفسية المعياري.

أولاً: الصحة النفسية:تعد الصحة النفسية من المفاهيم الشاملة التي تتجاوز مجرد غياب الأمراض النفسية، بل تشمل الحالة العامة للرفاهية النفسية والعاطفية للفرد. هي حالة من التوازن النفسي الذي يمكن الأفراد من التعامل بشكل إيجابي مع تحديات الحياة اليومية، وتنظيم مشاعرهم وأفكارهم بشكل يسمح لهم بالعيش حياة مستقرة ومنتجة. وتعتبر الصحة النفسية عنصرا حيويا في جودة الحياة، فهي تؤثر في القدرة على التفكير بوضوح، اتخاذ قرارات سليمة، بناء علاقات اجتماعية صحية، والاستمتاع بالتجارب اليومية.

١.١**تعريف الصحة النفسية:**وفقا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، تُعرَّف الصحة النفسية على أنها "حالة من الرفاهية التي يتمكن فيها الفرد من تحقيق إمكانياته الكاملة، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بشكل منتج وفعال، والمساهمة في مجتمعه". هذه التعريفات تؤكد أن الصحة النفسية لا تتعلق فقط بالابتعاد عن الأمراض النفسية، بل تشمل أيضًا الاستقرار النفسي والاجتماعي، وكذلك القدرة على التأقلم مع التحديات اليومية. (الزهراني، ٢٠١٧)

- **جوانب الصحة النفسية:**تتعدد جوانب الصحة النفسية التي ترتبط بها جودة الحياة، وتُقاس من خلال عدة مؤشرات، أهمها:الرفاهية العاطفية: وهي قدرة الفرد على فهم وتنظيم مشاعره بطريقة صحية. تشمل هذه الجوانب احترام الذات، القدرة على إدارة التوتر، والشعور العام بالسلام الداخلي. (آل عواض & الفيفي، ٢٠٢٤)الرفاهية الاجتماعية: تتعلق بالعلاقات الاجتماعية والتفاعلات مع الآخرين، حيث يؤثر وجود شبكات اجتماعية صحية وداعمة بشكل إيجابي على الصحة النفسية. تشمل هذه الجوانب القدرة على بناء علاقات فعالة، والشعور بالانتماء. (Alshammari & et al, 2021)الرفاهية النفسية: تتعلق بقدرة الفرد على إدارة وتوجيه أفكاره وأهدافه وتوجيهها نحو تحقيق الإنجازات الشخصية والمهنية. (Acoba, 2024)الرفاهية المعرفية: تتعلق بقدرة الشخص على استخدام مهاراته العقلية في اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات بطريقة فعالة، بالإضافة إلى القدرة على التأقلم مع الضغوط اليومية. (Vicary & et al, 2024)
- **عوامل تؤثر في الصحة النفسية:**هناك عدة عوامل تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في الصحة النفسية، ويمكن تصنيفها إلى عوامل بيئية، بيولوجية، اجتماعية، وعاطفية:العوامل البيولوجية: تتضمن العوامل الوراثية والكيماويات العصبية في الدماغ التي يمكن أن تؤثر في تطور الاضطرابات النفسية. كما أن التاريخ العائلي للاضطرابات النفسية يمكن أن يكون له تأثير في الصحة النفسية. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)العوامل الاجتماعية: مثل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، بما في ذلك علاقاته الاجتماعية والدعم الاجتماعي المتاح له. يلعب الدعم الاجتماعي دورًا كبيرًا في تعزيز الصحة النفسية والحد من تأثير الضغوط. (Acoba, 2024)العوامل العاطفية: مثل التفاعلات الشخصية، والعواطف الداخلية التي تساهم في تكوين الصحة النفسية. يمكن أن تؤثر التجارب العاطفية السلبية مثل الخسارة أو الصدمات في الصحة النفسية، بينما يعزز التعبير العاطفي

الصحي من استقرار الفرد. (الزهراني، ٢٠١٧)العوامل النفسية: تشمل تجارب الطفولة، ونمط التفكير، والقدرة على التكيف مع الضغوط. حيث تؤثر التجارب الحياتية المبكرة على تطوير مهارات التكيف وقدرة الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة في المستقبل. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

١.٢ اضطرابات الصحة النفسية:تعتبر اضطرابات الصحة النفسية من أبرز القضايا التي تؤثر على الأفراد في المجتمع. تتنوع هذه الاضطرابات ما بين اضطرابات القلق، الاكتئاب، اضطرابات الشخصية، والفصام، وتختلف في شدتها من حالة لأخرى. وتؤثر هذه الاضطرابات بشكل كبير على القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، بالإضافة إلى تأثيرها على العلاقات الشخصية والصحة العامة للفرد.

- اضطرابات القلق: تشمل القلق العام، والهلع، واضطرابات ما بعد الصدمة. يعاني الأفراد المصابون بهذه الاضطرابات من مشاعر متزايدة من الخوف والقلق التي قد تؤثر في أداء المهام اليومية. (Vicary & et al, 2024)
- الاكتئاب: هو اضطراب نفسي يتميز بمشاعر الحزن الشديد وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق، ويؤثر بشكل كبير على قدرة الأفراد على الأداء الاجتماعي والعمل. (Acoba, 2024)
- الفصام: هو اضطراب نفسي يتميز بالهلوسة والأوهام وفقدان الاتصال بالواقع. يعد من الاضطرابات الأكثر تعقيدا في التعامل معها ويتطلب علاجا طويل الأمد. (آل عواض & الفيفي، ٢٠٢٤)

١.٣ أهمية الصحة النفسية:

تعتبر الصحة النفسية عنصرا أساسيا في تعزيز جودة الحياة العامة، حيث تؤثر بشكل مباشر على قدرة الأفراد على التعامل مع تحديات الحياة، وتحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي. الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة غالبا ما يكون لديهم قدرة أعلى على التفاعل الاجتماعي، وحل المشكلات، والعيش بنمط حياة منتج وسعيد. كما أن صحة نفسية جيدة تسهم في تقليل معدلات الإصابة بالأمراض الجسمانية، حيث ترتبط العديد من الأمراض الجسدية مثل أمراض القلب والسكري بوجود مشكلات نفسية مثل التوتر والاكتئاب. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

١.٤ العلاقة بين الصحة النفسية والإسناد الاجتماعي:تعتبر العلاقات الاجتماعية ودعم الأفراد المحيطين بالفرد أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في الصحة النفسية. فالأشخاص الذين يتلقون دعما اجتماعيا مستمرا يكونون أكثر قدرة على التأقلم مع الضغوط النفسية، ولديهم قدرة أفضل على إدارة مشاعرهم. كما أن وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يعزز من الشعور بالانتماء والارتياح النفسي، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة. (Hefner & Eisenberg, 2009)

ثانياً: الإسناد الاجتماعي وأنواعه:يشكل الإسناد الاجتماعي أحد العوامل الأساسية التي تساهم في دعم الصحة النفسية للأفراد، حيث يعد المصدر الأول للمساعدة والدعم في مواجهة تحديات الحياة اليومية. يُعَرف الإسناد الاجتماعي على أنه "التفاعلات والمصادر التي يوفرها الأفراد أو الجماعات لدعم شخص آخر في مواجهة ضغوط الحياة أو مشاكله النفسية". وعادةً ما يرتبط هذا المفهوم بمفهوم الشبكات الاجتماعية، التي توفر للأفراد الدعم العاطفي، والمادي، والمعنوي. يعتبر الإسناد الاجتماعي بمثابة حماية نفسية، حيث يساهم في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع المواقف الصعبة والضغوط النفسية. (الزهراني، ٢٠١٧)

٢.١ تعريف الإسناد الاجتماعي:يعرف الإسناد الاجتماعي بأنه مجموعة من الموارد التي يقدمها الأفراد أو الجماعات لبعضهم البعض في شكل دعم اجتماعي. هذا الدعم قد يكون ماديا أو عاطفيا أو معنويا، ويشمل الدعم الذي يتلقاه الفرد من محيطه الاجتماعي، سواء كان من العائلة، الأصدقاء، الزملاء أو المؤسسات المجتمعية. ويهدف هذا الإسناد إلى تحسين قدرة الأفراد على مواجهة الأزمات الحياتية وتخفيف تأثيراتها السلبية على صحتهم النفسية. (Acoba, 2024)العديد من الدراسات النفسية تؤكد على أن الإسناد الاجتماعي يعد عاملاً محوريا في التكيف مع الضغوط النفسية، حيث يساعد الأفراد على مقاومة التوتر، الحد من القلق والاكتئاب، ويعزز من رفاههم النفسي.

٢.٢ أنواع الإسناد الاجتماعي:يمكن تقسيم الإسناد الاجتماعي إلى عدة أنواع رئيسية، تتنوع حسب الشكل الذي يتخذه الدعم الاجتماعي، ويمكن تصنيفها كما يلي:

١. الإسناد العاطفي يشير إلى تقديم الدعم العاطفي والراحة النفسية من خلال التفاعل الحنون والمشاعر الداعمة. يتضمن الاستماع إلى الشخص المعني، تقديم التشجيع والتعاطف معه في الأوقات الصعبة. يعتبر هذا النوع من الإسناد مهمًا جدًا في تعزيز مشاعر الأمان والطمأنينة، حيث يشعر الشخص المدعوم بالراحة والدعم العاطفي في مواجهة تحدياته. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

٢. الإسناد المادي:يتضمن هذا النوع من الإسناد تقديم مساعدات مادية، سواء كانت مالية أو عينية، أو مساعدة في أداء المهام اليومية مثل رعاية الأطفال أو توفير المأوى أو الطعام. قد يكون الدعم المادي ذا أهمية خاصة في حالات الأزمات أو الظروف الاقتصادية الصعبة، حيث يساهم في تقليل الضغوط الناتجة عن القضايا المادية. (آل عواض & الفيفي، ٢٠٢٤)

٣. الإسناد المعرفي:يشمل تقديم المشورة، النصائح، أو المعلومات المفيدة التي تساعد الشخص على اتخاذ قرارات مستنيرة أو التغلب على مشكلة معينة. يتضمن ذلك مشاركة الخبرات الشخصية أو تقديم حلول عملية للمشكلات التي يواجهها الفرد. يعد الإسناد المعرفي مهمًا في توفير الإرشاد والتوجيه، خاصة عندما يواجه الأفراد مواقف جديدة أو غير معروفة. (Alshammari & et al, 2021)

٤. الإسناد الاجتماعي:يهدف هذا النوع من الإسناد إلى تقديم الدعم من خلال التفاعل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة المشتركة. يتضمن ذلك مجرد وجود الأصدقاء والعائلة الذين يمكنهم تقديم رفقة ودعم معنوي خلال فترات الحزن أو الوحدة. يعزز هذا النوع من الإسناد من الشعور بالانتماء والأمان الاجتماعي. (الزهراني، ٢٠١٧)

٢.٣ تأثير الإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية:تعد تأثيرات الإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية واسعة وعميقة. تشير الدراسات إلى أن الإسناد الاجتماعي له دور حيوي في تعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع التوترات النفسية والضغوط الحياتية. وفيما يلي بعض التأثيرات الرئيسية للإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية:

- الوقاية من الضغوط النفسية:يمكن للإسناد الاجتماعي أن يعمل كحاجز وقائي ضد التأثيرات السلبية للضغوط النفسية. فالأفراد الذين يحصلون على دعم اجتماعي يتعرضون بنسبة أقل للمشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب. كما يساعد الدعم الاجتماعي في تخفيف حدة الضغوط والمشاعر المؤلمة، مما يعزز من القدرة على التكيف مع التحديات اليومية. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)
- تعزيز قدرة التكيف:عندما يواجه الأفراد صعوبات في حياتهم، يساعدهم الإسناد الاجتماعي في تطوير استراتيجيات تأقلم صحية وفعّالة. من خلال الدعم العاطفي، يتعلم الأفراد كيفية مواجهة التوتر بشكل أفضل وتطوير مرونة نفسية أكبر. كما يعزز الإسناد الاجتماعي من القدرة على تحفيز النفس والنهوض بعد الفشل. (Acoba, 2024)
- تحسين الرفاهية العامة:يشعر الأفراد الذين يحصلون على دعم اجتماعي بالدعم العاطفي والمعنوي، مما يساهم في تحسين رفاههم النفسي والاجتماعي. الدعم الاجتماعي يساهم في تعزيز تقدير الذات والشعور بالثقة بالنفس، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية بشكل عام. (الزهراني، ٢٠١٧)
- تقليل القلق والاكتئاب:تشير العديد من الدراسات إلى أن الإسناد الاجتماعي يمكن أن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب لدى الأفراد. الدعم الاجتماعي يساهم في تقليل الشعور بالعزلة والوحدة، التي تُعد من العوامل الرئيسية المسببة للاكتئاب والقلق. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

٢.٤ العوامل المؤثرة في الإسناد الاجتماعي:على الرغم من أهمية الإسناد الاجتماعي، إلا أن فعاليته تعتمد على مجموعة من العوامل التي تؤثر في طبيعة هذا الدعم. من أبرز هذه العوامل:

- حجم الشبكة الاجتماعية:كلما كانت شبكة الدعم الاجتماعي للفرد واسعة ومتنوعة، كلما زادت فرص الحصول على الدعم المناسب في أوقات الحاجة. يشمل ذلك العائلة، الأصدقاء، والزملاء في العمل. (Duraku & et al, 2023)
- نوع العلاقة:تختلف فعالية الإسناد الاجتماعي بناءً على نوع العلاقة التي تجمع الفرد بمقدمي الدعم. العلاقات العاطفية القوية مثل العلاقة بين الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة تؤثر بشكل إيجابي على جودة الدعم المقدم. (Vicary & et al, 2024)
- القدرة على تقديم الدعم:ليس كل الأفراد قادرين على تقديم الدعم المطلوب في وقت الحاجة. تتأثر القدرة على تقديم الإسناد الاجتماعي بمستوى الاستعداد والقدرة العاطفية والمادية للشخص الداعم. (Hefner & Eisenberg, 2009)

٢.٥ قياس الإسناد الاجتماعي: من الضروري قياس مستوى الإسناد الاجتماعي الذي يتلقاه الأفراد لفهم تأثيره على صحتهم النفسية. وتوجد عدة أدوات تستخدم في قياس الدعم الاجتماعي، من بينها استبيانات تقيس مستوى الدعم العاطفي والمعرفي والاجتماعي المقدم للفرد. يعتمد قياس الإسناد الاجتماعي على تحليل مستويات التفاعل الاجتماعي وجودة العلاقات التي يمتلكها الشخص. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

ثالثاً: تأثير الإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية:

تُعدّ الصحة النفسية من أهم جوانب الحياة التي تؤثر في جودة حياة الإنسان وأدائه الاجتماعي والمهني. ومع تزايد الضغوط الحياتية في العصر الحديث، بات من الضروري دراسة العوامل التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية، ويأتي الإسناد الاجتماعي في مقدمة هذه العوامل بوصفه شبكة

من العلاقات والدعم العاطفي والمادي والمعرفي التي تحيط بالفرد وتسانده في تجاوز التحديات والمحن. إن وجود شبكة دعم قوية لا يوفر فقط الأمان النفسي، بل يسهم أيضًا في بناء آليات تكيف فعالة تُمكن الفرد من التعامل مع الأزمات والصدمات.(Duraku & et al, 2023)

٣.١ العلاقة بين الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية:أثبتت العديد من الدراسات النفسية أن هناك علاقة طردية بين ارتفاع مستوى الإسناد الاجتماعي وتحسن الصحة النفسية، حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية إيجابية وفعالة يكونون أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات التوتر. فالدعم الاجتماعي يعمل كوسيلة لتخفيف التوتر، ويوفر للفرد الإحساس بالانتماء والقبول، ما يقلل من مشاعر العزلة الاجتماعية التي تُعد من الأسباب الرئيسية في تدهور الحالة النفسية. (Alshammari & et al, 2021)تشير نظرية "الحماية النفسية" إلى أن الإسناد الاجتماعي يؤدي دورا مهما في التخفيف من آثار الأحداث الضاغطة، وذلك من خلال توفير بدائل معرفية وعاطفية للتعامل مع التوتر. كما أن الإسناد الاجتماعي يشكل نوعا من "شبكة الأمان" التي تساعد الأفراد في حالات الطوارئ أو الأزمات الشخصية، مما يعزز من استقرارهم النفسي. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

٣.٢ تأثيرات الإسناد الاجتماعي الإيجابية على الصحة النفسية:

يمكن تلخيص التأثيرات الإيجابية التي يحدثها الإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية في النقاط التالية:

١. الحد من التوتر والقلق:يسهم الإسناد الاجتماعي في تخفيف حدة التوتر والقلق الناتجين عن المشكلات اليومية أو الأحداث الطارئة، من خلال التحدث مع شخص موثوق به أو تلقي المساعدة المباشرة. هذا التفاعل الإنساني يعزز إفراز هرمونات الراحة مثل "الأوكسيتوسين"، التي تساهم في خفض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر). (الزهراني، ٢٠١٧)

٢. الوقاية من الاكتئاب:تشير الدراسات إلى أن قلة الدعم الاجتماعي ترتبط بزيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب. في المقابل، فإن توفر الإسناد الاجتماعي يسهم في بناء إحساس بالتقدير الذاتي والثقة بالنفس، مما يحمي الفرد من مشاعر اليأس والعجز. (الرواد & بدير، ٢٠١٧)

٣. تعزيز الشعور بالانتماء والأمان:يُعدّ الشعور بالانتماء أحد الاحتياجات النفسية الأساسية للإنسان، والإسناد الاجتماعي يلعب دورًا حاسمًا في تحقيق هذا الشعور، مما يخفف من مشاعر الوحدة والانفصال، ويعزز من الاستقرار النفسي والاجتماعي. (Cao & et al, 2024)

٤. المساهمة في بناء آليات التكيف:الدعم الاجتماعي يشجع على تطوير استراتيجيات تكيف فعالة مع المواقف الصعبة، ويمنح الأفراد فرصة لتبادل الحلول والخبرات مع الآخرين، مما يساعدهم على النظر إلى التحديات من زوايا مختلفة والتعامل معها بشكل أكثر مرونة. (آل عواض & الفيفي، ٢٠٢٤)

٥. تحسين جودة الحياة والرضا العام:تشير الأدبيات النفسية إلى أن الأشخاص الذين يتلقون دعمًا اجتماعيا منتظما يشعرون برضا أكبر عن حياتهم، ويتمتعون بصحة عقلية أفضل، ويكونون أكثر إنتاجية وتفاعلا مع بيئتهم. (Alshammari & et al, 2021)

٣.٣ أثر غياب الإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية:

إن غياب الإسناد الاجتماعي أو انخفاض مستواه قد يؤدي إلى آثار نفسية سلبية عميقة، لا سيما لدى الفئات الأكثر عرضة مثل المسنين، أو الأفراد الذين يعيشون في عزلة اجتماعية. ومن أبرز هذه الآثار:

- زيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب والقلق:يشعر الأفراد الذين لا يتلقون دعما كافيا بأنهم وحيدون في مواجهة تحدياتهم، ما يؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية والإحساس بالعجز. (Hefner & Eisenberg, 2009)
- الضعف في مواجهة الأزمات:قد تضعف القدرة على التكيف مع الأزمات عند غياب الدعم المعنوي والمساعدة العملية من الآخرين، مما يؤدي إلى تدهور سريع في الحالة النفسية. (Cao & et al, 2024)
- تفاقم المشكلات النفسية المزمنة:في حال وجود اضطرابات نفسية مزمنة، فإن انعدام الإسناد الاجتماعي قد يؤدي إلى تفاقم الحالة وتأخير التعافي، بل وقد يزيد من فرص الانتكاس أو الميل إلى العزلة والانطواء. (Duraku & et al, 2023)

٣.٤ محددات فاعلية الإسناد الاجتماعي:

تعتمد فعالية الإسناد الاجتماعي في تحسين الصحة النفسية على مجموعة من العوامل، منها:

- النوعية مقابل الكمية:لا يكفي وجود عدد كبير من العلاقات الاجتماعية، بل يجب أن تكون هذه العلاقات ذات نوعية جيدة تتميز بالثقة والدعم الحقيقي. (آل عواض & الفيفي، ٢٠٢٤)

- الاستمرارية والانتظام:الدعم المتقطع أو غير المنتظم قد يكون أقل فاعلية من الدعم المستمر والثابت، إذ أن الثبات في العلاقات يخلق نوعا من الطمأنينة والاستقرار النفسي. (Cao & et al, 2024)
- التماثل في التجربة:في بعض الحالات، يكون الإسناد الاجتماعي أكثر فاعلية عندما يأتي من شخص يمر أو مر بتجربة مشابهة، مما يخلق نوعًا من الفهم المتبادل والتعاطف العميق. (Acoba, 2024)
- القدرة على التعبير وطلب الدعم:بعض الأفراد قد لا يمتلكون المهارات الكافية لطلب الدعم أو التعبير عن احتياجاتهم، مما يحرمهم من الاستفادة من شبكات الإسناد الموجودة لديهم. (Alshammari & et al, 2021)

الفصل الثالث: تحليل وتفسير نتائج البحث الميداني

اولاً: عرض اجابات الافراد المبحوثين تجاه متغيرات البحث:قامت الباحثة بإجراء تحليل وصفي للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS Ver.28)، بهدف التعرف على قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التي توضح خصائص متغيرات الدراسة وفقاً لآراء طلبة جامعة بغداد، باعتبارهم أفراد عينة البحث. وقد تم جمع البيانات من خلال استبانة إلكترونية تم إعدادها بناءً على مقياس ليكرت الخماسي، لقياس مستوى الصحة النفسية والإسناد الاجتماعي. وجاءت النتائج تألفت أداة البحث من مقياسي الإسناد الاجتماعي والصحة النفسية، وقد تم تصميمها بما يتناسب مع أهداف الدراسةتم حساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث تراوحت القيم بين (٠.٧٤ – ٠.٨٨)، وأُثبت الصدق بعرض الأداة على خبراء مختصين في علم النفس التربوي. وقد استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات وتحليلهاكما هو موضح في الجدول (١):الجدول (1): نتائج التحليل الوصفي لآراء المبحوثين

المتغيرات	الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية%	شدة الموافقة
المتغير المستقل: الإسناد الاجتماعي	اولا: الدعم العاطفي	٤.١٥	٠.٦١	.0%٣8	عالي
	ثانيا: الدعم المعنوي	3.95	٠.٦٨	79.0%	عالي
	ثالثا: الدعم المادي	٣.٧٠	٠.٧٤	٧٤.٠%	متوسط
	رابعا: العلاقات الاجتماعية	٤.٢٠	٠.٥٨	٨٤.٠%	عالي
	خامساً: الدعم الأسري	٤.٠٥	٠.٦٥	٨١.٠%	عالي
الاجمالي		٤.٠١	٠.٦٥	٨٠.٢ %	عالي
المتغير التابع: الصحة النفسية	أولا: التكيف النفسي	٤.١٠	٠.٦٢	٨٢.٠ %	عالي
	ثانيا: الاستقرار العاطفي	٤.٠٠	٠.٦٧	٨٠.٠ %	عالي
	ثالثا: الشعور بالرضا العام	٣.٨٥	٠.٧٢	٧٧.٠ %	عالي
	رابعا: غياب أعراض القلق والتوتر	٣.٦٠	٠.٨٠	٧٢.٠ %	متوسط
	خامسا: الطاقة النفسية الإيجابية	٣.٩٠	٠.٦٩	٧٨.٠ %	عالي
الاجمالي		٣.٨٩	٠.٧٠	٧٧.٨ %	عالي

المصدر: الجدول من إعداد الباحثة بالاعتماد مخرجات البرنامج الإحصائي (SPSS)ومن الجدول (١) يتضح أولاً: الإسناد الاجتماعي: اذ سجل بُعد "العلاقات الاجتماعية" أعلى متوسط حسابي (٤.٢٠)، مما يشير إلى أن الطلبة يشعرون بوجود شبكة دعم اجتماعي قوية من أقرانهم وأصدقائهم، وهو ما يسهم في شعورهم بالأمان والانتماء. كما حصل بُعد "الدعم العاطفي" على متوسط مرتفع (٤.١٥)، وهو مؤشر على أهمية التعبير الوجداني

والمساندة النفسية في البيئة الجامعية. أما بُعد "الدعم المادي"، فقد سجل أدنى متوسط (٣.٧٠)، ما قد يشير إلى وجود فجوة في الدعم المالي أو في تلبية الاحتياجات المادية للطلبة من قبل الأسرة أو المجتمع. وبشكل عام، تعكس النتائج تقييما مرتفعا لجميع أبعاد الإسناد الاجتماعي، مع تفوق الدعم غير المادي على الدعم المادي.ثانياً: الصحة النفسية: فقد تميز بُعد "التكيف النفسي" بأعلى متوسط حسابي (٤.١٠)، مما يدل على قدرة الطلبة على التكيف مع ظروف الحياة الجامعية، وتحمل الضغوط النفسية. وجاء بُعد "غياب أعراض القلق والتوتر" في أدنى مرتبة (٣.٦٠)، وهو ما قد يشير إلى استمرار وجود بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة. بشكل عام، أظهرت النتائج مستوى مقبولا من الصحة النفسية بين المبحوثين، مع تركيز على الجوانب الإيجابية مثل الطاقة النفسية والتوازن العاطفي.**ثانياً: اختبار فرضيات:الفرضية الرئيسة الأولى:** يؤثر الإسناد الاجتماعي بشكل إيجابي على تحسين الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، من خلال تعزيز مشاعر الدعم والانتماء وتقليل مستويات التوتر والقلق، مما يسهم في رفع مستوى التكيف النفسي والرضا العام عن الحياة الجامعية.تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط لتقدير الصحة النفسية بدلالة الإسناد الاجتماعي، والجدول (٢) يوضح نتائج اختبار هذا التأثير:الجدول (٢): نتائج تحليل الانحدار لتأثير الإسناد الاجتماعي في الصحة النفسية

الأبعاد	معامل الانحدار (β)	قيمة (T) (Sig.)	قيمة (F) (Sig.)	(R^2)	(R^2) المعدل
الإسناد الاجتماعي	٠.٦٩	11.87 (0.000)	141.00 (0.000)	٠.٦٥	٠.٦٥

المصدر: الجدول من إعداد الباحثة بالاعتماد مخرجات البرنامج الإحصائي (SPSS)

يتبين من الجدول (٢) ما يأتي:

١. ثبات نموذج معادلة الانحدار، إذ بلغت قيمة141.00 = (F) ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٠٠)، مما يدل على صلاحية النموذج لتقدير متغير الصحة النفسية بدلالة الإسناد الاجتماعي.

٢. قيمة معامل الانحدار (β = 0.69) تشير إلى وجود تأثير إيجابي قوي للإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الطلبة.

٣. قيمة معامل التحديد (R^2 = 0.65) تعني أن ٦٥٪ من التباين في مستوى الصحة النفسية يمكن تفسيره من خلال الإسناد الاجتماعي، ما يدل على أن النموذج يمتلك قدرة تفسيرية جيدة.

٤. الدلالة الإحصائية لقيمة (T = 11.87) عند مستوى (Sig. = 0.000) تؤكد وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المتغيرين، مما يدعم صحة الفرضية الرئيسية للبحث.**الفرضية الفرعية الاولى:** يؤثر الدعم العاطفي كأحد أبعاد الإسناد الاجتماعي بشكل إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد.كما تم اختبار الفرضيات الفرعية باستخدام تحليل الانحدار البسيط لكل بُعد على حدة للتحقق من أثره في مؤشرات الصحة النفسية.ولتحقيق ذلك، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي البسيط لتقدير الصحة النفسية بدلالة الدعم العاطفي، والجدول (٣) يوضح نتائج تحليل هذه الفرضية:الجدول (٣): نتائج تحليل الانحدار لتأثير الدعم العاطفي في الصحة النفسية

الأبعاد	معامل الانحدار (β)	قيمة (T) (Sig.)	قيمة (F) (Sig.)	(R^2)	(R^2) المعدل
الدعم العاطفي	٠.٦٨	10.43 (0.000)	108.85 (0.000)	٠.٥٨	٠.٥٨

المصدر: الجدول من إعداد الباحثة بالاعتماد مخرجات البرنامج الإحصائي (SPSS)

من الجدول (٣) تبين أن:

١. ثبات النموذج: تشير قيمة (F = 108.85) إلى دلالة إحصائية قوية عند مستوى(Sig. = 0.000) ، مما يؤكد صلاحية النموذج في تفسير العلاقة بين الدعم العاطفي والصحة النفسية.

٢. قيمة معامل الانحدار (β = 0.62) تدل على وجود تأثير إيجابي متوسط إلى قوي للدعم العاطفي على الصحة النفسية، فكلما زاد إدراك الطلبة لوجود دعم عاطفي، ارتفعت مستويات صحتهم النفسية.

٣. معامل التحديد ($R^2 = 0.58$) يعني أن ٥٨٪ من التباين في الصحة النفسية يفسره بعد الدعم العاطفي، مما يدل على أهمية هذا البعد كمؤثر مستقل.

٤. قيمة ($T = 10.43$) والمعنوية ($Sig. = 0.000$) تؤكد وجود علاقة ذات دلالة معنوية إحصائيًا، تدعم الفرضية الفرعية الأولى للبحث.

الاستنتاجات

اقتصرت النتائج على طلبة جامعة بغداد خلال العام (٢٠٢٤–٢٠٢٥) وباستخدام أدوات تقرير ذاتي؛ وعليه قد تتأثر القابلية للتعميم بالسياق المؤسسي والثقافي وبالتحيزات المحتملة للاستجابة :

١. أظهرت نتائج التحليل الوصفي أن طلبة جامعة بغداد يدركون بوضوح أهمية الإسناد الاجتماعي في تعزيز صحتهم النفسية، حيث تم تسجيل مستويات مرتفعة في أبعاد الدعم العاطفي والدعم المعنوي، مما يعكس وجود وعي لدى الطلبة بأثر العلاقات الاجتماعية على توازنهم النفسي.

٢. أشار غالبية الطلبة إلى أن الدعم العاطفي (مثل التفهم والمواساة والمشاركة الوجدانية) يلعب دورًا حاسمًا في تخفيف القلق والتوتر، وقد بيّن التحليل الإحصائي وجود تأثير إيجابي قوي لهذا البعد على مستوى الصحة النفسية، مما يدعم الفرضية الفرعية الأولى للبحث.

٣. أظهرت النتائج أن الدعم المعنوي من الزملاء والأساتذة (كالتشجيع والتقدير وتبادل الخبرات) يعزز من شعور الطلبة بالكفاءة الذاتية والاندماج الجامعي، وأسهم بشكل ملموس في تحسين مؤشرات الرضا العام والتكيف مع الضغوط الأكاديمية.

٤. بيّنت بيانات الاستبانة أن مستوى الدعم الأسري كان متفاوتًا بين المبحوثين، حيث عبّر بعض الطلبة عن ضعف في التواصل أو الاستجابة من الأسرة، مما انعكس سلبًا على مستويات الدعم الاجتماعي الكلي لديهم، وهو ما يستدعي تدخلات نفسية واجتماعية لتعزيز هذا البُعد.

٥. أكدت النتائج أن شعور الطلبة بالانتماء الاجتماعي إلى بيئتهم الجامعية (زملاء، أنشطة، مجتمع الجامعة) كان من العوامل الجوهرية في تحسين الصحة النفسية لديهم، حيث سجل هذا البُعد نسب موافقة مرتفعة وارتباطًا معنويًا بإجمالي الصحة النفسية.

٦. احتلت مؤشرات الصحة النفسية مثل (الرضا العام، التكيف، الانفعالات الإيجابية) مراتب عالية في المتوسطات الحسابية، مما يدل على حالة نفسية مستقرة نسبيًا بين أفراد العينة، رغم التحديات الاقتصادية والاجتماعية المحيطة.

٧. أثبتت نتائج تحليل الانحدار وجود تأثير معنوي قوي للإسناد الاجتماعي على الصحة النفسية، حيث أوضحت النماذج الإحصائية أن الإسناد الاجتماعي يفسر نسبة كبيرة من التباين في الصحة النفسية لدى الطلبة، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية.

٨. تعزز هذه النتائج أهمية تطوير برامج دعم نفسي واجتماعي داخل الجامعات العراقية، مع التركيز على تنمية مهارات التواصل والدعم المتبادل بين الطلبة، وإنشاء منصات تفاعلية لتعزيز روح الانتماء وتبادل الخبرات.

التوصيات:

١. تعزيز بيئة الدعم الاجتماعي داخل الجامعة من خلال إنشاء وحدات إرشاد نفسي واجتماعي فاعلة، تقدم خدمات منتظمة للطلبة، وتوفر مساحات آمنة للحوار والمشاركة، مما يسهم في تعزيز شعورهم بالانتماء وتقليل العزلة.

٢. دمج مفاهيم الدعم النفسي في الأنشطة الجامعية عبر تنظيم ورش عمل وحلقات نقاش حول كيفية تقديم وتلقي الدعم العاطفي والمعنوي بين الطلبة، بما يعزز من المهارات الاجتماعية ويقلل من التوتر الناتج عن الضغوط الأكاديمية.

٣. تشجيع التواصل بين الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية عبر منصات رقمية أو لقاءات دورية، بما يسهم في تعزيز الدعم المعنوي والشعور بالتقدير والاعتراف، مما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية للطلبة.

٤. إطلاق مبادرات طلابية تعزز التفاعل الاجتماعي مثل النوادي الطلابية والمبادرات التطوعية، لما لها من دور في توسيع شبكة العلاقات الإيجابية وبناء مجتمعات داعمة داخل الحرم الجامعي.

٥. الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في دعم الصحة النفسية عبر إنتاج محتوى توعوي تحفيزي، ومشاركة قصص إيجابية للطلبة تعزز مفاهيم التكيف النفسي والصمود والنجاح رغم التحديات.

٦. تطوير برامج دعم أسري بالتعاون مع المجتمعات المحلية لتعزيز دور الأسرة في تقديم الدعم النفسي لأبنائها الطلبة، وخاصة أولئك القادمين من مناطق نائية أو ممن يعانون من فجوة تواصل داخل الأسرة.

٧. توصي الدراسة مركز الإرشاد الجامعي بإطلاق برنامج «زميل داعم» ((Peer Supportلمدة فصل دراسي، يتضمن جلسات أسبوعية قصيرة يقودها مرشدون طلاب، وورشة شهرية لأعضاء هيئة التدريس حول مهارات الدعم المعنوي، مع مؤشرات أداء: نسبة المشاركة، ومقياس رضا الطلبة، وتغير متوسط درجات الصحة النفسية قبل/بعد .

المصادر والمراجع:

أولا : المراجع العربية

١. آل عواض، عبد الله، والفيفي، أحمد. (٢٠٢٤). أثر الدعم الاجتماعي في تعزيز الأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة نجران. مجلة العلوم التربوية، جامعة نجران، ١٦(٢)، ١١٢-١٣٩.

٢. الزهراني، عبد الله بن حمد. (٢٠١٧). الكرب النفسي والدعم الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٥(١)، ٣٢٣-٣٦٠.

٣. الرواد، أماني، وبدير، مها. (٢٠١٧). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والأمن النفسي لدى النساء المطلقات في كفر قاسم. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٣(٣)، ١٤٥-١٧٢.

٤. الشمري، رائد. (٢٠٢٠). الصحة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء الدعم الاجتماعي المدرك. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة بغداد، ٩(٤)، ٢٠١-٢٢٩.

٥. عبد اللطيف، مريم. (٢٠١٩). الدعم الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥(٢)، ٩٨-١٢٠.

٦. محمد، آلاء عبد الرحمن. (٢٠٢١). الإسناد الاجتماعي كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة التربية وعلم النفس، جامعة دمشق، ٤٧(٢)، ١٥٥-١٨٠

ثانيا : المراجع الأجنبية

1.Acoba, J. M. (2024). Social support, perceived stress, and mental health among university students. Journal of Mental Health and Education, 18(2), 87-104. https://doi.org/10.1016/j.mhedu.2024.03.012

2.Cao, L., Wang, Y., & Zhang, X. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between social support and mental health among Asian college students. Asian Journal of Psychology, 29(1), 45-62. https://doi.org/10.1080/ajpsy.2024.0003

3.Duraku, Z. H., & Hoxha, L. (2023). Social support and well-being among European university students: A comparative study. International Journal of Higher Education Research, 11(4), 200-223.

4.Li, X., & Zhang, Y. (2024). Social support, academic stress, and mental health among university students in post-pandemic contexts. Journal of Mental Health Research, 15(3), 220-238. https://doi.org/10.1080/jmhr.2024.1517

5.Vicary, A., Bell, N., & Sadeghi, M. (2024). Peer and faculty social support as predictors of mental health outcomes in higher education: A systematic review (2010-2023). Educational Psychology Review, 36(2), 410-440. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09789-2