

المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان

د/ هيه إبراهيم محمد الأشقر	د/ فاطمه حسن عبدالباسط	د/ شاذلية الفيتوري	د/ سميحة عمارة
أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان	أستاذ مساعد بكلية التربية والاداب بجامعة صحار، سلطنة عمان	أستاذ مساعد بكلية التربية والاداب بجامعة صحار، سلطنة عمان	أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر	أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر	أستاذ مساعد بجامعة منوبة، تونس	أستاذ مساعد بجامعة منوبة، تونس

أرسل للنشر 2022/3/7م، وقبل للنشر 2022/4/3م

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أبعاد ومصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان، والتعرف على الفروق بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها، وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي. وتمثل مجتمع الدراسة في (177) طالبة للعام الدراسي 2020-2021م، وتمثلت عينة الدراسة في (120) طالبة للعينة الأساسية تم اختيارهن بالطريقة العمدية، (40) طالبة للعينة الاستطلاعية، وتم استبعاد استمارات (17) طالبة لعدم دقة بياناتهم. ولتحقيق النتائج استعان الباحثات بمقياس المساندة الاجتماعية المدركة المكون من (6) أبعاد وهي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية)، اشتمل على (56) عبارة. وقد أسفرت أهم النتائج على ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية). كما وجد اختلاف في ترتيب مصدر المساندة تبعاً لاختلاف أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية. ووجود فروق دالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعد المساندة الاجتماعية بالمعلومات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها. وقد أوصت الباحثات بضرورة التكاتف بين الأسرة وأعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية الجامعة في تحقيق مساندة اجتماعية للطلاب من خلال برامج مشتركة لرفع درجة رضا الطلبة عن المساندة الاجتماعية المقدمة لهن.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية المدركة.

Perceived social support among female physical education students in the Sultanate of Oman

Dr. Heba Ibrahim Mohamed Al Ashkar

Assistant Professor at College of Education, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman
Assistant Professor at the Faculty of Physical Education-Helwan University-Egypt

Dr. Fatma Hassan Abdelbasset

Assistant Professor at College of Education & Art at Sohar University, Sultanate of Oman
Professor at Faculty of Physical Education, Helwan University-Egypt

Dr. Chadilia Elfitori

Assistant Professor at College of Education & Art at Sohar University, Sultanate of Oman
Assistant Professor at University of Manouba, Tunisia

Dr. Samiha Emarah

Assistant Professor at College of Education, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman
Assistant Professor at University of Manouba-Tunisia

(Received 7/3/2023; Accepted for publication 3/4/2022)

Abstract:

The current study aimed to identify the dimensions and sources of perceived social support for female physical education students in the Sultanate of Oman, and to identify the differences between female physical education students at Sultan Qaboos University and Sohar University in the dimensions of perceived social support and the degree of satisfaction with them. The researchers used the descriptive approach. The research community represented (177) female students for the academic year 2020-2021, and the study sample consisted of (120) female students for the basic sample who were chosen by the intentional method, (40) female students for the exploratory sample, and (17) student forms were excluded due to the inaccuracy of their data. To achieve the results, the researchers used the perceived social support scale consisting of (6) dimensions, which are support (Informational, Instrumental, Psychological, Emotional, Behavioral, and Appraisal), which included (56) phrases. The most important results resulted in arranging the dimensions of social support perceived by female physical education students as follows: support (Information, Instrumental, Psychological, Emotional, Behavioral, and Appraisal). There was also a difference in the arrangement of the source of support according to the different dimensions of social support perceived by female physical education students. And there were statistically significant differences to the degree of dissatisfaction in the dimensions of social support (Instrumental, Psychological, Emotional, Behavioral, and Appraisal) for the benefit of Sultan Qaboos University students. And there were no statistically significant differences to the degree of dissatisfaction with the dimension of social support with information. And there were statistically significant differences in the degree of satisfied and highly satisfied in the behavioral support dimension in favor of Sultan Qaboos University students, and there were no statistically significant differences in the rest of the dimensions of social support (Information, Instrumental, Psychological, Emotional, Appraisal) and the degree of satisfaction with it. The researchers recommended the necessity of solidarity between the family, faculty members and the university college administration in achieving social support for students through joint programs to raise the degree of students' satisfaction with the social support provided to them.

Keywords: perceived social support

المقدمة:

يعتبر علم النفس من العلوم التربوية التي تؤثر بصورة إيجابية على العملية التعليمية، فهو يعد من العلوم الإنسانية الهامة التي تبحث في تكوين الشخصية للفرد؛ للتعرف على قدراته وسلوكه بهدف مساعدته على تحديد أسلوب حياته؛ وحل المشكلات التي تكمن وراء هذا السلوك من استعدادات ودوافع، فشخصية الفرد ما هي إلا مجموعة من السمات التي تميزه عن غيره من الأفراد (عطا الرب وآخرون، 2021).

وتعد المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي تناولتها العلوم الإنسانية وعلوم الاجتماع في إطار بحثهم للعلاقات الاجتماعية. فظهور مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية (Social Network) يمثل البداية الحقيقية لظهور مفهوم المساندة الاجتماعية (Social Support). لأن إدراك الفرد وتقييمه لدرجة المساندة تعتمد على إدراكه لشبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به؛ والتي تمثل الأطر العامة التي تشتمل على مصادر الدعم والثقة للفرد (Taylor, 2011). وتعرف المساندة الاجتماعية على أنها "مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي، ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية" (أميطوش، 2019). ويشير كلاً من يوسف (2015)، الغلمي ومرجان (2008) أن المساندة الاجتماعية تعدّ مصدر هاماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال، فالفرد بحاجة إلى التواصل الاجتماعي مع الآخرين، لكي يدعم حياته ويزيد من قوته لمواجهة الضغوطات والمشكلات اليومية. كما أنها تعتبر واحدة من أهم المصادر التي تمد الفرد بالتقدير والمعلومات والطمأنينة وتقلل من إحساسه بالخوف من ضغوط الحياة، كما تساعد على التفكير الجيد وتحسن مهارات الاتصال لديه مع الآخرين المحيطين به.

كما يرى كل من سعد وآخرون (2021)، منير وآخرون (2017) أن المساندة الاجتماعية المدركة هي الكيفية التي ينظر بها الأفراد إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم من الأشخاص المحيطين به كمصادر متاحة لتقديم الدعم النفسي والمادي في الوقت الذي يحتاج إليه الفرد. وترى قنذوري (2020)، سعيدة (2011) أن المساندة الاجتماعية المدركة من الآخرين الموثوق بهم؛ لها أهمية كبيرة في مواجهة ضغوطات الحياة. وهناك عنصران رئيسيان للمساندة وهما؛ إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكنه الاعتماد عليهم عند الحاجة، إلى جانب رضا الفرد على هذه المساندة المقدمة إليه واعتقاده في كفاءة وكفاية وقوة هذه المساندة، ويرتبط هذين العنصرين سوياً في المقام الأول على خصائص الفرد الشخصية التي يتسم بها.

ويتفق في ذلك كلاً من الفهمي وأبو لطيفة (2019) على أن مقدار المساندة الاجتماعية والرضا عنها؛ تؤثر في كيفية إدراك الفرد وسيطرته على المواقف الصعبة التي تواجهه في مجالات حياته المختلفة. وتتحدد المساندة الاجتماعية من خلال قوة وعدد العلاقات بالآخرين في بيئة الفرد الاجتماعية، أي درجة التوافق الاجتماعي للفرد وتركيب وحجم الشبكة الاجتماعية؛ مما يسهم في رفع مستوى الصحة النفسية لديه. ويمكن جوهر المساندة

الاجتماعية في الإمداد بالمعلومات والمشاركة الوجدانية والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين. ويؤكد كلاً من نوافله (2020)، وأميطوش (2019) على أن الإنسان يقضي حاجاته ويتبادل المنفعة مع المجتمع، مما يؤدي إلى تبادل الأفكار، والعادات، والتقاليد، والمبادئ، ويقدر الآخرين، ويشعر منهم بالتقدير ويشاركهم أحاسيسه ومشاعره، لذا تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الحماية والدعم الاجتماعي التي تقوم على الاحترام المتبادل، والتعاون، والتعارف.

كما يتفق نصاري وآخرون (2017) على أن العلاقات الاجتماعية تؤثر على جميع جوانب حياتنا (النفسية، والصحية، والبدنية، وجودة الحياة)، ويعد كل من الألفة والقبول هما المكونان الرئيسيان والأكثر أهمية في المساندة الاجتماعية، حيث تؤثر العلاقات الاجتماعية التي نكونها مع الآخرين على جوانب حياتنا المختلفة؛ لأن شريك العلاقة لم يعد شريك فقط بل أصبح جزءاً من ذاتنا.

ويشير عامر (2017) إلى أن للمساندة الاجتماعية أنواع عديدة تساهم في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة للفرد، كما يتفق العديد من الباحثين على أن المساندة الاجتماعية تعتبر مركب متعدد الأبعاد، ويمكن تقسيمها إلى المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، السلوكية، الانفعالية، التقييمية). كما تتعدد المصادر التي تقدم المساندة ويختلف دورهم باختلاف المراحل العمرية للفرد، فنجد في مرحلة الطفولة تتمصل مصادر المساندة في الأب، والأم، والأخوات؛ وفي مرحلة المراهقة تتمثل في الأسرة وجماعة الرفاق؛ أما في مرحلة الشباب والرشد تتمثل في الأسرة وعلاقات الدراسة والعمل.

وتؤدي المساندة دورين رئيسيين في حياة الفرد، وعلاقاته الشخصية بالآخرين؛ (الدور النمائي): ويتمثل في الأفراد الذين يكون لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين، ويدركون سير هذه العلاقات نحو السواء؛ وبالتالي تصبح صحتهم النفسية أفضل حالاً من الآخرين الذين يفتقدون هذه العلاقات. (الدور الوقائي): ويتمثل في المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة وزملاء الدراسة والأصدقاء وغيرهم، حيث تقوم بدور هام في خفض الآثار السلبية للمشكلات والاضطرابات النفسية (الفهمي وأبو لطيفة، 2019).

وتشير العيساوي (2017) إلى أن المساندة الاجتماعية عملية هامة في حياة الطالب، وذات تأثير على الطالب نفسه وعلى دراسته، وإذا لم يحصل الطالب على المساندة الاجتماعية المطلوبة فإن ذلك يؤثر سلباً على ذاته وسلوكه الدراسي، وقد تمتد إلى جوانب حياته المختلفة، ونظراً لما يقضيه الطالب من فترة زمنية طويلة إلى حد ما في حياته الدراسية، فإنه يحتاج إلى المساندة الاجتماعية بدرجة كبيرة في مراحل حياته.

والمساندة الاجتماعية على اختلاف أبعادها أو مصادرهما تشكل دوراً كبيراً في تقدير الفرد لذاته والذي يعد أمراً ضرورياً لتحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، باعتبارهم نواة المستقبل وينتظرهم دوراً كبيراً في بناء المجتمع وتطويره.

مشكلة الدراسة:

تعتمد البيئة التعليمية السليمة على نجاح التفاعل الاجتماعي الذي تبني أسسه على وجود علاقات اجتماعية فعالة بين الطلاب وباقي أفراد الطاقم التربوي، إذ تعتبر العلاقات ذات النوعية العليا الوسائل التي يتطور بها الطلاب المقدرة الاجتماعية التي يحتاجونها لإنشاء الصداقات والنجاح في دراستهم. وبذلك يجد الطالب أن نجاحه الدراسي لا ينحصر في تمكنه من المواد العلمية فقط بل في الانخراط السليم في مختلف المظاهر الاجتماعية، من حيث احترام المعايير الرسمية والتمثلة في علاقته بالطاقم التربوي من أعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية والجامعة، والعلاقات غير الرسمية المتمثلة في العلاقات الأسرية، وزملاء الدراسة والأصدقاء، والأشخاص المهمين في حياته (شتوي وخلادي، 2020). وتعد المرحلة الجامعية من أهم مراحل النمو، حيث يتعرض فيها الطلبة للعديد من الأحداث والخبرات التي تؤثر على حياتهم بدرجة كبيرة سواء داخل الجامعة أو خارجها، كما تؤثر على شخصياتهم وتوافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المجتمعية المحيطة بهم؛ مما يؤثر سلباً أو إيجاباً في سلوكهم.

ويشير عطا الرب (2021) إلى أن كثير من الباحثين أكدوا على أن المساندة الاجتماعية المدركة التي تقدم عن طريق شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وتعلم المهارات الاجتماعية من العوامل الهامة التي تقي الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية والتمثلة في (الاكتئاب، القلق، الشعور بالوحدة النفسية) مما يؤدي إلى افتقار الفرد للمهارات الاجتماعية، ومن ثم إيجاد صعوبة في مشاركة الآخرين له، مما يولد لديه شعور بعدم التقدير الكافي له في مواقف الحياة المختلفة.

وتعد العلاقات الاجتماعية ظاهرة متغيرة طوال حياة الطالب وتختلف من طالب لآخر، فعندما يكون الطالب علاقات اجتماعية مع البيئة المحيطة سواء كانت العلاقات مع الأسرة أو الأصدقاء أو أعضاء هيئة التدريس، فإن هذه العلاقات تعد من أهم مصادر الدعم والمساندة التي يحتاج إليها الفرد للتخفيف من الضغوطات الحياتية التي يمكن أن يتعرض لها، بالإضافة إلى شعوره بالثقة والأمن النفسي مما يولد لديه مشاعر إيجابية ويقلل من التأثيرات السلبية التي يتعرض لها من الأحداث الخارجية.

ومن خلال عمل الباحثات لوحظ ظهور بعض علامات من القلق والتوتر لدى الطالبات التي تؤثر على مستواهن سواء بالإيجاب أو بالسلب خاصة أثناء فترة الاختبارات، ولما لوحظ أيضاً من أهمية دور المساندة الاجتماعية التي تقدم للطالبات من شبكة العلاقات الاجتماعية التي تحيط بهن من (الأسرة، أعضاء هيئة التدريس، زملاء الدراسة، الأصدقاء، وغيرهم من المحيط البيئي) والتي من الممكن أن تعمل على مساندتهن وتسجيحهن، ظهرت الحاجة لمثل هذه الدراسة للتعرف على المساندة الاجتماعية المقدمة لطالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان ومدى إدراكهن لها ورضائهن على هذه المساندة.

أهداف الدراسة:

- يهدف هذا الدراسة إلى التعرف على:
- 1- أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان.
- 2- مصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان
- 3- الفروق بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها.

أسئلة الدراسة:

- 1- ما ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان.
- 2- ما ترتيب مصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- 1- **المساندة الاجتماعية Social Support**
المساندة لغوياً تأتي من مادة (سند)، والسند هو ما ارتفع عن الأرض من قبيل الجبل أو الوادي، والجمع اسناد؛ ويقال تساندت إليه بمعنى استندت، وساندته أي عاضدته وكانفته. (أبن منظور، 1994 ص 221).
وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها الدعم المادي أو العاطفي أو المعرفي الذي يستمد الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية (العيسوي، 2017).

- 2- **المساندة الاجتماعية المدركة Perceived social support**
هي تصور أنك تحظى برعاية الآخرين وامتلاك شبكة موثوقة من العلاقات يمكن الرجوع إليها عند الحاجة، في مواقف الحياة اليومية أو لحظات معينة من الأزمات (Rubia & et al, 2020).

- 3- **المساندة بالمعلومات Informational Support**
هي النصائح أو التوجيهات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط (Kostak et al., 2019).

- 4- **المساندة الإجرائية Instrumental Support**
هي تقديم العون المادي والخدمات اللازمة لتخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات، وإتاحة بعض الوقت للفرد المتلقي للمساندة لممارسة بعض الأنشطة مثل الاسترخاء أو الراحة (Taylor, 2011).

- 5- **المساندة النفسية Psychological Support**
هي مدى اقتناع الفرد بأنه مقدر ومقبول (الغلمي، 2008).

- 6- **المساندة الانفعالية Emotional Support**

الإنجاز والثقة بالنفس، وارتباط عكسي مع القلق، وقد أوصت الدراسة ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لناشئي السباحة وخاصة درجة المساندة الاجتماعية.

3- دراسة قام بها كل من الفهمي وأبو لطيفة (2019) وهدفها التعرف على درجة المساندة الاجتماعية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها من (533) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية، وقد أظهرت النتائج درجات المساندة الاجتماعية حيث جاءت درجة المساندة الاجتماعية المدركة بدرجة متوسطة لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية تعزو لمتغير الصف الدراسي، حيث كانت قيمة ف (10.50) وهي دالة عند مستوي 0.001، وكانت الفروق بين الصف الأول والثاني، لصالح الصف الثاني حيث جاءت متوسطة 12.978، وهو أعلى من متوسط الصف الأول 11.53، وكذلك فروق بين الصف الأول والثالث لصالح الثالث حيث جاء متوسطة 12.84، وهو أعلى من متوسط الصف الأول 11.53، وقد أوصت الدراسة بتصميم برامج إرشادية لأباء وأمهات طلاب المرحلة الثانوية بهدف تزويدهم بوسائل تنمية المساندة الاجتماعية المقدمة لأبنائهم.

4- دراسة قام بها العيسوي وآخرون (2017) وهدفها التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (150) طالباً وطالبة من كلية الآداب والعلوم جامعة الجبل الغربي بليبيا، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، كما تم تقدير التحصيل الدراسي بدرجات النجاح في نهاية العام الدراسي، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وكل من تقدير الذات، والتحصيل الدراسي، والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة. كما أوصت أهم النتائج إلى اهتمام الأسرة بمساندة الطلاب من خلال تخصيص وقت لذلك ومعرفة جوانب القوة والضعف في شخصية أبنائهم، إلى جانب التركيز على دور الجامعات في تقديم المساندة الاجتماعية لطلابها.

5- دراسة قام بها مصطفى وآخرون (2017) وهدفها التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين بتمزق الرباط الصليبي، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (30) لاعب من لاعبي كرة القدم المصابين بالرباط الصليبي بأندية صعيد مصر. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الصحة النفسية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مقياس المساندة الاجتماعية وبعيدة وكذلك درجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس الصحة النفسية ودرجته الكلية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مدى

وهي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف (Shensa et al., 2020).

7- المساندة السلوكية Behavioral Support
هي المشاركة في المهام ومختلف الأعمال بالجهد البدني (Santini et al., 2015).

8- المساندة التقييمية Appraisal Support
وهي وجود الآخرين عندما يريد الفرد أن يتحدث عن مشاكله لتساعده على بناء مشاعره الخاصة لتقييم ذاته وتكاملها (Taylor, 2011).

حدود الدراسة:

- 1- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2021/2020م.
- 2- الحدود المكانية: جامعة السلطان قابوس وجامعة صحار بسلطنة عمان.
- 3- الحدود البشرية: طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار.
- 4- الحدود الموضوعية: المساندة الاجتماعية المدركة وأبعادها ومصادرها ودرجة الرضا عليها.

الدراسات المرتبطة:

1- دراسة قام بها عطا الرب (2021) وهدفها بناء مقياس المساندة الاجتماعية لناشئي السباحة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي على عينة قوامها 120 ناشئ من ناشئي السباحة مسافات قصيرة بمنطقة القاهرة والجيزة، واشتملت أداة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث، وقد أسفرت أهم النتائج عن توصيل الباحث لمقياس المساندة الاجتماعية لناشئي السباحة بمحاوره المساندة من الأسرة، المساندة من الأصدقاء، المساندة من المدرب، واشتمل المقياس على 30 عبارة، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة على عبارات مقياس المساندة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والمدرّب تعمل على زيادة الثقة للناشئ السباحة.

2- دراسة قام بها حسنين (2020) وهدفها التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئ السباحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، على عينة قوامها (100) من ناشئي السباحة بمنطقة القاهرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية والمتغيرات النفسية لدافعية الإنجاز، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي، جاءت أعلى أهمية نسبية في ترتيب أبعاد المتغيرات النفسية لناشئي السباحة حسب استجابات عينة الدراسة (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، القلق). كما جاءت أعلى أهمية نسبية في ترتيب أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية لناشئي السباحة حسب استجابات عينة الدراسة لبعد المساندة (التقديرية، المالية، الأصدقاء، الانفعالية، المعلومات)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين أبعاد المساندة الاجتماعية والمتغيرات النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط طردي بين دافعية

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار للعام الدراسي 2021/2020.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد بلغ قوامها (177) طالبة، مقسمة إلى (120) طالبة للعينة الأساسية بواقع (60) طالبة من كل جامعة، و(40) طالبة للعينة الاستطلاعية، وتم استبعاد (17) استمارة لعدم اكتمال البيانات.

أدوات جمع البيانات:

مقياس المساندة الاجتماعية المدركة إعداد الباحثات.

خطوات بناء مقياس المساندة الاجتماعية المدركة

1- من خلال القراءات النظرية والحصص المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (عطالرب، 2021)، (الفهمي، 2019)، (الطراونة، 2015)، (الغلمي، مرجان) تم التوصل إلى (6) أبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة وهي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية).

2- كما تم التوصل إلى (11) مصدر للمساندة الاجتماعية المدركة وهي (الأب، الأم، الأخوات، المعلمين، الأصدقاء، زملاء الدراسة، إدارة الكلية، إدارة الجامعة، الأقارب، الجيران، آخرين مهمين).

3- تم تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أبعاد ومصادر المساندة الاجتماعية لدى طالبات التربية الرياضية مرفق (ب)، تم عرضها على عدد (10) خبراء مختصين في المجال مرفق (أ) وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

المساندة الاجتماعية (داخل الأسرة، خارج الأسرة) وفي اتجاه المساندة داخل إطار الأسرة، كما أوصت الدراسة باهتمام الأسرة باللاعب المصاب وإعطائه القدر الكافي من المساندة للتغلب على مشاكله النفسية والأحداث الضاغطة التي يواجهها أثناء فترة الإصابة والعلاج.

6- دراسة قام بها كل من الطراونة والصحبيين (2015)، وهدفها التعرف على علاقة أنماط المساندة الاجتماعية بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (235) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة جامعة مؤتة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المسؤولية الاجتماعية، وأسفرت أهم النتائج إلى أن أكثر أنماط المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة هو نمط المساندة الاجتماعية من الأسرة، كما بينت النتائج أن أفراد عينة الدراسة اتسموا بمستوى متوسط من المسؤولية الاجتماعية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية، كما أوصت الدراسة بعمل برامج توعوية لدى الطلبة حول مفهوم المساندة الاجتماعية وخاصة لدى الأصدقاء، إلى جانب اهتمام المسؤولين بجامعة مؤتة بمفهوم وأهمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

جدول (1). الأهمية النسبية لأبعاد المقياس وفقاً لآراء الخبراء. ن=10

م	الأبعاد	النسبة المئوية للموافقة
1	المساندة بالمعلومات	100%
2	المساندة الإجرائية	80%
3	المساندة النفسية	100%
4	المساندة الانفعالية	80%
5	المساندة السلوكية	80%
6	المساندة التقييمية	90%

الباحثات نسبة 70% للموافقة، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (6) أبعاد أساسية.

يتضح من الجدول السابق موافقة الخبراء على جميع أبعاد المقياس التي تم التوصل إليها حيث ارتضت

جدول (2). الأهمية النسبية لمصادر المساندة الاجتماعية وفقاً لرأي الخبراء. ن=10

م	المصدر	نسبة الموافقة	م	المصدر	نسبة الموافقة
1	الأب	100%	7	إدارة الكلية	70%
2	الأم	100%	8	إدارة الجامعة	70%
3	الأخوات	80%	9	الأقارب	70%

تابع جدول (2).

م	المصدر	نسبة الموافقة	م	المصدر	نسبة الموافقة
4	المعلمين	100%	10	الجيران	70%
5	الأصدقاء	80%	11	آخرين مهمين	70%
6	زملاء الدراسة	90%			

الباحثات نسبة 70% للموافقة. وتبعاً لملاحظات الخبراء على مصادر المساندة ومقترحاتهم فقد تم إجراء بعض

يتضح من الجدول السابق موافقة الخبراء على عدد من المصادر للمساندة الاجتماعية المدركة، حيث ارتضت

4	المساندة الانفعالية	9
5	المساندة السلوكية	10
6	المساندة التقييمية	10
	المجموع	63

صدق أداة الدراسة

أولاً: الصدق الظاهري.

تم عرض الصورة الأولية للمقياس ملحق (ج) على عدد (10) من الخبراء المتخصصين في المجال ملحق (أ)، وذلك لإبداء الرأي في أبعاد المقياس، وفي عباراته، ومدى مناسبتها للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى مناسبتها من حيث الأسلوب والصياغة. وقد ارتضت الباحثة نسبة 80% كحد أدنى لموافقة الخبراء على محاور وعبارات الاستبانة. وبناء على آراء الخبراء تم تعديل الصياغة في بعض العبارات، وحذف بعض العبارات، وبذلك أصبحت عدد عبارات الاستبانة (56) عبارة ملحق (د)، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4). أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية بعد استطلاع الخبراء وعدد العبارات الخاصة بكل بعد.

م	البعد	عدد العبارات
1	المساندة بالمعلومات	10
2	المساندة الإجرائية	10
3	المساندة النفسية	9
4	المساندة الانفعالية	9
5	المساندة السلوكية	9
6	المساندة التقييمية	9
	المجموع	56

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

بعد تحكيم المقياس من قبل الخبراء وحساب الصدق الظاهري، تم تطبيقها على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) طالبة من مجتمع الدراسة وغير مشتركين في العينة الأساسية، وذلك لمعالجتها إحصائياً وإيجاد المعاملات العلمية للمقياس كما يلي:

التعديلات عليها، حيث تم اقتراح دمج المصادر (الأب، الأم، الأخوات) ويسمى المصدر بالأسرة، كم اقتراح دمج مصدري إدارة الكلية والجامعة سوياً في مصدر واحد، ودمج مصادر الأقارب، الجيران، آخرين مهمين تحت مسمى آخرين مهمين، بالإضافة إلى تغيير مسمى مصدر المعلمين إلى أعضاء هيئة التدريس، وبذلك فقد أصبح عدد مصادر المساندة بعد آراء الخبراء (6) مصادر وهي (الأسرة، أعضاء هيئة التدريس، زملاء الدراسة، إدارة الكلية والجامعة، الأصدقاء، آخرين مهمين).

4- اقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة.

قامت الباحثات بصياغة عبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (عطالرب، 2021)، قندوري، منه (2020)، (الفهمي، 2019)، (الطراونة، 2015)، (الغلمي ومرجان، 2008)، وفي ضوء الفهم التحليلي والنظري الخاص بكل بعد والاستعانة ببعض مقاييس المساندة الاجتماعية للبحوث السابقة تم التوصل إلى بعض العبارات وتعديلها وإعادة صياغتها بما يتناسب مع طالبات التربية الرياضية، وتم إعداد العبارات تحت كل بعد كلاً حسب طبيعته، وقد راعت الباحثات ما يلي (أن تكون العبارات واضحة ومفهومة، ألا يكون هناك أكثر من معنى للعبارة، أن لا توحى بالإجابة، أن تكون مرتبطة بالمساندة الاجتماعية). وتوصلت الباحثات لعدد من العبارات تحت كل بند وعددها (63) عبارة مصاغة بشكل الجمل الخبرية الإيجابية موضحة بجدول (3).

جدول (3). أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة في صورتها الأولية وعدد العبارات الخاصة بكل بعد.

م	البعد	عدد العبارات
1	المساندة بالمعلومات	13
2	المساندة الإجرائية	11
3	المساندة النفسية	10

جدول (5) قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

البعد 1		البعد 2		البعد 3		البعد 4		البعد 5		البعد 6	
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
1	**0.660	1	**0.412	1	**0.530	1	*0.410	1	**0.780	1	**0.820
2	**0.536	2	**0.731	2	**0.565	2	*0.409	2	**0.750	2	**0.630
3	**0.872	3	**0.646	3	**0.919	3	**0.896	3	**0.649	3	**0.872
4	**0.779	4	**0.624	4	*0.369	4	**0.941	4	**0.706	4	**0.689
5	**0.472	5	**0.724	5	**0.493	5	**0.760	5	**0.981	5	**0.585
6	**0.592	6	**0.644	6	**0.595	6	**0.825	6	**0.695	6	**0.618
7	**0.728	7	**0.781	7	**0.740	7	**0.791	7	**0.577	7	**0.513
8	**0.800	8	**0.613	8	**0.855	8	**0.810	8	**0.795	8	**0.845
9	*0.658	9	**0.720	9	**0.615	9	**0.611	9	**0.822	9	**0.790
10	**0.774	10	**0.590								

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = (0.304)

تصبح عدد عبارات المقياس (56) عبارة في صورتها النهائية مرفق (د).

يتضح من جدول (5) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على صدق المقياس، وبذلك

وأقل درجة للمقياس = 336 درجة حيث تم حسابها لجميع الأبعاد كالآتي:
درجة غير راضي $\times$ عدد المصادر $\times$ عدد العبارات لكل محور.

المعالجات الإحصائية:

تم تحليل النتائج إحصائياً عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) باستخدام (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التكرارات، النسب المئوية، دلالة الفروق (T-test)).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

جدول (8). النسبة المئوية والترتيب لأبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية ن = 120.

الترتيب	%	م	الأبعاد
1	21.22	1353	المساندة بالمعلومات
2	18.49	1179	المساندة الإجرائية
3	18.3	1167	المساندة النفسية
4	16.84	1074	المساندة الانفعالية
6	12.16	776	المساندة السلوكية
5	12.98	828	المساندة التقييمية
	100%	6377	المجموع الكلي

يتضح من جدول (8) ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية كالتالي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية).

وقد أظهرت نتائج جدول (8) أن بعد المساندة بالمعلومات قد احتلت المركز الأول لدى طالبات التربية الرياضية، وترجع الباحثات ذلك إلى أن الطالبات يحتاجون إلى الإرشاد والنصح والتوجيه لفهم المواقف المختلفة واكتساب المعلومات التي تساعد على توضيح مواقف الحياة المختلفة.

وترى قندوري (2020) إلى أن المساندة بالمعلومات هي التزويد بالنصيحة والإرشاد أو المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدة الفرد في فهم موقف أو التعايش مع مشاكل البيئة أو مشاكل الشخصية. كما أشارت الغلمي ومرجان (2008) إلى أن هذه المرحلة يبدأ خلالها النصح ويزداد احتياجهم إلى المعلومات والنصح والإرشاد لتحديد مسار حياتهم حتى تؤهلهم للوصول إلى المستويات العليا. ويتفق في ذلك Valeriy (2018) إلى أن المساندة بالمعلومات تتضمن إعطاء نصائح وتوجيهات واقتراحات أو تغذية راجعة حول كيفية تصرف الشخصية كما أنها تساعد في تحديد التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما احتلت المساندة الإجرائية المركز الثاني لدى طالبات التربية الرياضية، وترجع الباحثات ذلك إلى أن الطالبات في هذه المرحلة يزداد طلبهم للنواحي المادية، والخدمات المختلفة التي تساعدهم على تخفيف الضغوطات التي يتعرضن لها، فهي تشمل على مدى واسع من الأنشطة التي تحتاج رعاية الأفراد وتقديم المساعدة لهم في الحالات المختلفة.

جدول (6). معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس ن = 40.

الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المساندة بالمعلومات	0.83	**0.001
المساندة الإجرائية	0.81	**0.001
المساندة النفسية	0.81	**0.001
المساندة الانفعالية	0.40	**0.009
المساندة السلوكية	0.79	**0.001
المساندة التقييمية	0.46	**0.007

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس لدى العينة قيد الدراسة؛ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات أداة الدراسة

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة عن طريق استخدام برنامج المعالجات الإحصائية SPSS وباستخدام معامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون)، ومعامل ألفا كرونباخ، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7). معامل ثبات المقياس باستخدام (ألفا كرونباخ)، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون) ن = 40.

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	0.8160
معامل جوتمان	0.8725
معامل ألفا كرونباخ الجزء الأول	0.7370
معامل ألفا كرونباخ الجزء الثاني	0.7836

يتضح من جدول (7) أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة مما يدل على صلاحيته كأداة لجمع البيانات والإجابة على تساؤلات الدراسة.

مفتاح التصحيح

توصلت الباحثات إلى (56) عبارة للمقياس في صورته النهائية صيغت بشكل إيجابي في صورة جمل خبرية، وقد استخدمت الباحثات ميزان ثلاثي لدرجات الرضا لعبارات المساندة الاجتماعية المدركة للمقياس (غير راضي - راضي - راضي بدرجة كبيرة) على أن تحسب درجة إجابة كل عبارة (1 - 2 - 3) على التوالي وفقاً لميزان التقدير، كما أن مصادر المساندة الاجتماعية (6) مصادر، وعدد الأبعاد (6) أبعاد، على أن تحسب درجة كل بعد من أبعاد المقياس كالآتي:

درجة الرضا الكبيرة $\times$ عدد المصادر $\times$ عدد العبارات

البعد الأول $= 180 = 10 \times 6 \times 3$

البعد الثاني $= 180 = 10 \times 6 \times 3$

البعد الثالث $= 162 = 9 \times 6 \times 3$

البعد الرابع $= 162 = 9 \times 6 \times 3$

البعد الخامس $= 162 = 9 \times 6 \times 3$

البعد السادس $= 162 = 9 \times 6 \times 3$

وبذلك أصبحت الدرجة الكلية للمقياس = 1008 درجة

ويتفق ذلك مع دراسة نصارى وآخرون (2017) والتي تشير إلى أن الأفراد عندما يتلقون مساندة اجتماعية تتميز بالحب والمودة مع الآخرين منذ بداية حياته يصبح وثاقاً من نفسه وأقل عرضه للاضطرابات النفسية، ويستطيع حل مشاكله بنفسه بطريقة حسنة إلى جانب زيادة قدرته على المقاومة والتغلب على الإحباطات. كما يتفق مع دراسة Malkoç وآخرون (2019) على أن المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من المرض وتحسين الأداء للفرد وزيادة مشاعر السعادة لديه، ويرتبط تلقي المساندة أو تقديمها ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والجسمية الموجبة.

كما جاءت المساندة السلوكية في المرتبة الخامسة لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن ربما الطالبات يتذبذب سلوكهن بين الحماس الشديد للعمل والأداء والجهد البدني مختلف الشدة وزيادة قدرتهن لعمل أشياء كثيرة لم يكن يستطعن عملها؛ مما يولد لديهن عدم القدرة على تقدير المساندات التي تقدم لهن من الآخرين. ويتفق ذلك مع دراسة الغلمي وآخرون (2008) أن المرحلة العمرية من 16 - 18 سنة يتذبذب سلوكهم بين الحماس الشديد واللامبالاة مما يجعلهم لا يقدرون قيمة المساندات المقدمة لهم. كما يشير Malkoç وآخرون (2019) إلى أن آثار المساندة تتأرجح ما بين السلبية والإيجابية، فعندما تقوم المساندة على الحب والاهتمام والرعاية قد تزيد من مشاعر الولاء والسعادة الوجدانية والارتباط كآثار إيجابية، وقد تؤدي إلى الشعور بالاختناق والاعتمادية والسيطرة كآثار سلبية. وترى الحطاب (2018) إلى أن المساندة القائمة على الكشف عن الذات والمرح وحسن الإنصات والاندماج في الأنشطة الاجتماعية قد تؤدي إلى الشعور بالثقة بالنفس والقيمة وتقدير الذات الإيجابي وانخفاض القلق والتعاطف كآثار إيجابية، وقد تؤدي إلى الشعور بالارتباك والدونية وانخفاض تقدير الذات والتحكم والمبالغة في الثقة بالنفس كآثار سلبية.

كما جاءت المساندة التقييمية في المرتبة السادسة والأخيرة لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن ربما لا يشعرن الطالبات بوجود الآخرين عندما يريدن الحديث عن مشاكلهن ومساعدتهن على بناء مشاعرهن الخاصة لتقييم الذات وتكاملها. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الغلمي ومرجان (2008) وقد يرجع ذلك لانعدام وجود الآخرين عندما يريد الفرد التحدث عن مشكلة مما لا تتاح له الفرصة لتقييم ذاته. وقد أشار Ouwenel وآخرون (2011) إلى أهمية وجود المساندة التقييمية لما لها من تأثيرات عامة ومهمة للتوافق مع أحداث الحياة نظراً لأن الشبكات الاجتماعية تقوم بدور رئيسي عندما يحتاج الفرد للمساعدة عند مواجهته للتهديدات التي يتعرض لها نتيجة للموقف الضاغط.

وفي هذا الصدد يرى Rahat (2016) أنه بالرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية، إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للأفراد والتي تتمثل في أشكال التشجيع أو

وتشجيع الحطاب (2018) إلى أن المساندة الإجرائية تظهر جلياً في المساعدات والخدمات المالية والعينية كما يطلق عليها المساندة الحسية أو المادية أو الأدائية، والتي تعد من أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية طلباً عند التعرض لظروف صعبة مقارنة بالأبعاد الأخرى.

ويرى كلاً من Poots, Cassidy (2020) أن المساندة الإجرائية تشتمل على مدى واسع من الأنشطة مثل رعاية الأفراد وتقديم المساعدة في حالات الإصابة الجسمية، إلى جانب تقديم الدعم المادي أوقات التعرض للآزمات كما تظهر في الإجراءات المباشرة التي يقدمها الآخرون للفرد عند تعرضه للمواقف الصعبة. ويتفق ذلك مع دراسة الغلمي ومرجان (2008) أن المساندة الإجرائية تقدم الدعم المادي أوقات التعرض للآزمات كما تظهر في الإجراءات المباشرة التي يقدمها الآخرون للفرد عند تعرضهم للمواقف الصعبة.

وقد جاءت المساندة النفسية في المركز الثالث لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الطالبات في هذه المرحلة يجدن الرعاية والاهتمام من مصادر المساندة المختلفة، حيث أن طبيعة المجتمع العماني تولي اهتماماً كبيراً بالفتيات والاعتناء بهن.

ويذكر King وآخرون (2020) أن المساندة النفسية تعد مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد، حيث تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بجميع أشكالها والتعامل معها بشكل جيد. كما أن لها دوراً فاعلاً لإشباع حاجة الإنسان للأمن النفسي، والإقلال من مستوى معاناته النفسية. ويتفق ذلك مع دراسة الفهمي (2019) بأن المساندة النفسية تزيد القدرة على مقاومة الإحباط وتسهم في توفير الراحة النفسية، وتعزز النمو الشخصي والتوافق الإيجابي، إلى جانب الوقاية من الآثار الحادثة الضاغطة والتقليل من حدتها، كما أن لها دور أساسي في الشفاء من الاضطرابات النفسية كالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب. كما يتفق مع الحطاب (2018) بأنها تعتبر مساندة التقدير والذي يظهر واضحاً في تشجيع الآخرين وتأييدهم المستمر لأفكار الفرد وآرائه من خلال المعلومات التي تساعد على القبول والتقدير.

وقد جاءت المساندة الانفعالية في المرتبة الرابعة لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الطالبات في هذه المرحلة تتفادى الكثير من الضغوط التي يمكن أن تتعرض لها، إلى جانب توافر مزيد من المساندة الاجتماعية عموماً مما يجعلهن لا يتعرضن للضغط الانفعالي بدرجة كبيرة.

ويشير Kong وآخرون (2012) إلى أن المقومات الأساسية للمساندة الانفعالية هو إدراك الفرد لوجود عدد كاف من الأشخاص ضمن شبكة علاقات اجتماعية يستطيع الرجوع إليهم وقت الحاجة والأزمات والضغوط التي يمكن أن يتعرض لها، إلى جانب اعتقاده في كفاية هذه المساندة المقدمة إليه للمحافظة على صحته البدنية والنفسية والعقلية، بالإضافة إلى درجة رضاه عن هذه المساندة المتوفرة له واقتناعه بها.

عن حياته التي يعيشها وتفاعله مع البيئة ضرورة لا يمكن تجاهلها في كل المجتمعات.
وبذلك فقد أجيب عن السؤال الأول والذي ينص على "ما ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان".

التوجيه أو المشورة. كما أن للمساندة الاجتماعية تأثير إيجابي على صحة الأفراد والسعادة النفسية وكذلك قدرتها على التكيف مع الصدمات وتخفيف الآثار الناتجة عن الضغوط التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، حيث يمكن من خلال المساندة تقديم الدعم الكافي لجميع الفئات، كما أن الاهتمام بتحسين نوعية حياة الإنسان ومدي رضائه

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

جدول (9) النسبة المئوية والترتيب لمصادر المساندة الاجتماعية لدى طالبات التربية الرياضية ن=120

المصدر	بالمعلومات		الإجرائية		النفسية		الانفعالية		السلوكية		التقييمية	
	م	%	م	%	م	%	م	%	م	%	م	%
الأسرة	364	18.14	4	23.63	1	17.71	3	21.16	2	14.92	4	17.09
أعضاء هيئة التدريس	447	21.82	1	18.94	3	24.74	1	18.15	3	22.22	1	20.43
زملاء الدراسة	401	19.78	2	16.0	4	16.35	4	16.65	4	21.55	2	20.04
إدارة الكلية والجامعة	364	18.39	3	19.75	2	14.12	5	14.87	5	20.70	3	12.73
الأصدقاء	210	11.31	5	11.76	5	17.52	2	21.61	1	11.50	5	19.66
آخرين مهمين	193	10.56	6	9.92	6	9.56	6	7.56	6	6.11	6	10.05
المجموع	1979	%100	1823	%100	1660	%100	1509	%100	1528	%100	1376	%100

كما يتفق مع دراسة كل من أميطوش (2019)، Feeney (2015) بأن الأسرة تمنح أبناءها الاحتواء والحب، ليكونوا ناضجين عاطفياً. كما تساهم في تعليمهم ثقافة التعامل مع الآخرين، والسلوك والمبادئ. وذلك من خلال تعليمهم كيفية احترام الآخرين، وحقوقهم الشخصية، واحترام أرائهم، وتحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه الآخرين والتعامل بفاعلية داخل المجتمع، إلى جانب تعليم الأبناء العادات، والتقاليد والعقائد وأسس السلوك في المجتمع الذي يعيشون فيه.

كما احتل أعضاء هيئة التدريس الترتيب الأول في أبعاد المساندة الاجتماعية (بالمعلومات، النفسية، السلوكية، التقييمية)، وقد تعزو الباحثات ذلك إلى أن أعضاء هيئة التدريس لهم دوراً هاماً في عملية التنشئة للطلبات لماله من تأثير بالغ في تكوين شخصياتهن بما يتم تقديمه من إمكانيات وجهود لتحقيق أهدافهن وإشباع حاجاتهن، وتوجيه سلوكهن، بالإضافة إلى تنميتهن تنمية سليمة متوازنة بدنياً واجتماعياً وعقلياً. كما يوجهن إليهن النصيحة والإرشاد وإعطاء المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدتهن على فهم المواقف والتعايش مع مشاكل الدراسة أو مشاكلهن الشخصية.

كما جاءت أعضاء هيئة التدريس في المرتبة الثالثة لبعدي المساندة الاجتماعية (الإجرائية، الانفعالية) وترجع الباحثات ذلك أن هذه الأبعاد ترجع إلى الأسرة في المراتب الأولى، نظراً إلى اعتماد الطالبات على أسرهم في النواحي المادية والمعنوية بشكل أكبر، مع وجود دور ليس بعيد بالنسبة لأعضاء هيئة التدريس.

ويتفق ذلك مع دراسة Bahar (2010) أن أعضاء هيئة التدريس يقومون بتزويد الفرد بالمعلومات التي تساعده في إدراك ذاته، وإدراكه للآخرين بأنه شخص محبوب، وموضع تقدير، وتوفير الفرص المناسبة للتعبير عن آرائه،

يتضح من جدول (9) وجود اختلاف في ترتيب مصدر المساندة تبعاً لاختلاف أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية.

وقد جاءت الأسرة في المرتبة الأولى والثانية والثالثة على التوالي بالنسبة لأبعاد المساندة (الإجرائية، الانفعالية، النفسية)، وقد ترجع الباحثات ذلك إلى أن الأسرة هي المصدر الرئيسي للأبناء في مشاكلهم المادية أو المعنوية. كما جاءت في المرتبة الرابعة لأبعاد المساندة (المعلومات، السلوكية، التقييمية)، وترجع الباحثات تأخر ترتيب هذه الأبعاد بالنسبة للأسرة وتقدم أعضاء هيئة التدريس وزملاء الدراسة وإدارة الكلية والجامعة لما يمثلونه من دور أكبر في الحياة الدراسية للطلبات من خلال المعلومات الدراسية وتقييم السلوك والأداء لهن، وعلى الرغم من احتلالها المرتبة الرابعة إلى أن دور الأسرة في المساندة الاجتماعية ما زال يمثل درجة كبيرة لدى الطالبات.

ويشير أميطوش (2019) إلى أهمية دور الأسرة فيما تقدمه من مساندة في نمو وتطور أفرادها من الجانب النفسي والاجتماعي، ففي الأسرة تنمو وتتشكل الملامح الأولى للشخصية، كما أنها تعد المصدر الأساسي لإشباع حاجات أفرادها واستئثار طاقاتهم وتنميتها.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من عطا الرب وآخرون (2021)، الغلمي؛ مرجان (2008) أن الأسرة هي التي تقدم الدعم المادي، والمعنوي، والمعلوماتي، وتشعر بالمسؤولية اتجاه الأبناء، كما تلعب دوراً حيوياً من الناحية النفسية جهة أبناءها، فهي التي تبث في أفراد الأسرة الراحة النفسية، والأمان، والاستقرار الاجتماعي وحل مشاكلهم الخاصة والعامة، كما تعمل الأسرة على جعل الأبناء ذوي شخصيات متزنة وذلك بإعطائهم الاحترام، والتقدير، والثقة بالنفس، وتعزز قيمتهم داخل الأسرة مما يجعلهم أشخاصاً ناجحين.

(بالمعلومات، السلوكية)، وتعزو الباحثات ذلك أنهم المصدر الرئيسي لتقديم المعلومات الخاصة بالمقررات الدراسية كما أنها مسئولة عن تقديم الدعم السلوكي للطلابات من خلال المقررات الدراسية المختلفة والأنشطة والفاعليات التي يتم تنظيمها من خلالها، بينما جاءت في المرتبة الخامسة في أبعاد المساندة الاجتماعية (النفسية والانفعالية والتقييمية). وقد تعزو الباحثات ذلك إلى أن هذا الجانب يميل أكثر في اتجاه الميول النفسية والتي يفضلن الطالبات اللجوء أكثر فيها إلى زملاء الدراسة والأسرة والأصدقاء.

ويشير في هذا الصدد الفهمي (2019) أن المساندة الاجتماعية هي تلك العلاقات القوية والأمنة التي تربط بين الفرد والآخرين، وتلبي حاجاته للقبول والشعور بالأمان، مما يولد لديه الثقة في تلك العلاقات وإدراكه لها؛ لما تمنحه من الرعاية والتشجيع والمساعدة والنصح في مختلف مواقف حياته.

كما جاءت الأصدقاء في المرتبة الأولى والثانية والثالثة على التوالي في المساندة الاجتماعية (الانفعالية، النفسية، التقييمية)، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الأصدقاء هم اللاتي يتم اختيارهن بارادة الطالبة وينفقن في الميول والاتجاهات والرغبات، مما يولد الشعور بالألفة والثقة والأمان في النواحي المتعلقة بالحالة النفسية.

وينفق ذلك مع دراسة كل من Extremere & Ray (2016) أن مساندة الأصدقاء تعتمد في كونهم أفراد جيل واحد مما يسمح بإمكانية الحوار دون خوف أو خشية سلطة ما. كما أن تقارب السن والمستويات الاقتصادية والاجتماعية يكون عاملاً أساسياً في تكوين قيم مشتركة توجه سلوكيات كل الزملاء.

كما جاءت المساندة بالأصدقاء في المرتبة الخامسة في أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، السلوكية). حيث أن هذه الأبعاد تعتمد بدرجة أكبر على أعضاء هيئة التدريس، والأسرة، وإدارة الكلية والجامعة بالنسبة للنواحي الدراسية والمادية، والمواقف الحياتية المختلفة. وإن كان دور الأصدقاء فعال في أبعاد المساندة الاجتماعية ككل.

وينفق ذلك مع Wilson (2020) والذي أشار إلى أن العلاقات الاجتماعية تعد ظاهرة متغيرة في حياة الإنسان وتختلف من فرد لآخر، فعند تكوين الفرد لعلاقات اجتماعية مع الأفراد المحيطين به في المحيط الاجتماعي (الأسرة، الأصدقاء، المعلمين، وغيرها) فتعد هذه العلاقات من أهم مصادر المساعدة والدعم للفرد للتخفيف من الضغوطات والإحباطات التي يمكن أن يتعرض لها، إلى جانب شعوره بالأمن النفسي الذي يولد لديه المشاعر الإيجابية ويقلل من المشاعر والتأثيرات السلبية للأحداث التي يتعرض لها.

كما جاء مصدر آخرين مهمين في المرتبة السادسة والأخيرة في جميع أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية). وتعزو الباحثات ذلك إلى أن طبيعة المجتمع وثقافته تفرض على حد ما اعتماد الطالبات على الأشخاص المقربون لديهن

وأفكاره ومعتقداته وأنه جزء من نظام متكامل في المجتمع، ويتم ذلك من خلال التغذية الراجعة عن معتقدات الفرد، وأرائه تجاه المواقف الضاغطة، وبالتالي تعديل مخططاته الفكرية.

ويشير عطا الرب وآخرون (2021) إلى أن المساندة الاجتماعية من قبل القائمين على التدريب والتعليم تعمل على زيادة الثقة للأشخاص، وذلك لأنها من أهم السمات النفسية التي تؤثر على أدائهم الرياضي بصورة إيجابية وتدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية.

كما يذكر الطراونة (2015) أن من أهم أهداف المساندة الاجتماعية تقديم المعونة اللازمة التي تأخذ أشكالاً مختلفة كالأفكار والخبرات والإمكانيات التي يحتاجها الفرد أو المجموعة. ودعم الجوانب الإيجابية لديهم. والمساندة لمواجهة الصعوبات التي تواجههم في الحياة الجامعية وتحقيق الأهداف الفردية والجماعية.

وقد جاء زملاء الدراسة في المرتبة الثانية في أبعاد المساندة الاجتماعية (بالمعلومات، السلوكية، التقييمية)، وقد تعزو الباحثات ذلك إلى ميل الطالبات إلى مسايرة الجماعة، حيث تتلقى الطالبة من زملائها النصيحة والإرشاد أو إعطاء المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدتها على فهم المواقف والتعايش مع مشاكل الدراسة أو مشاكلها الشخصية.

وينفق ذلك مع نتائج دراسة الغلمي ومرجان (2008) والتي أسفرت على أن أهمية الزملاء في تقديم المساندة (بالمعلومات، السلوكية، التقييمية) والتي تتضمن إعطاء نصائح وتوجيهات واقتراحات أو تغذية راجعة حول كيفية تصرف الشخصية؛ كما أنها تساعد في تحديد التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما جاء زملاء الدراسة في المرتبة الرابعة في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية)، وتعزو الأبحاث ذلك إلى أن النواحي الإجرائية (المادية) والدعم النفسي والمساعدة بالجهد البدني المقدمة للطالبة تقع في المقام الأول على عاتق إدارة الكلية والجامعة والأسرة، وإن كان لزملاء الدراسة دوراً بارزاً في المساندة الاجتماعية ككل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه Fors (2018) إلى أن زملاء الدراسة تلعب دوراً هاماً في عملية التنشئة الاجتماعية. حيث يوجد بين أعضائها اهتمامات واتجاهات وقيم مشتركة. كما إنها تؤثر في المعايير الاجتماعية للفرد، وتتيح له الفرصة للقيام بأدوار اجتماعية جديدة مثل القيادة، وتساعد في تحقيق أهم مطالب النمو الاجتماعي وهي الاستقلال والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية الاجتماعية ويشعر الفرد فيها بالمساواة مع رفاقه.

كما جاءت إدارة الكلية والجامعة في المرتبة الثانية في بعد المساندة الإجرائية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الغالبية العظمى من الطالبات المسئول الرئيسي عن النواحي المادية بالنسبة لنفقات الدراسة يتمثل في إدارة الكلية والجامعة والأسرة، كما جاءت إدارة الكلية والجامعة في المرتبة الثالثة في بعدي المساندة الاجتماعية

كما يتفق مع ذلك عطا الرب وآخرون (2021) على أن للمساندة الاجتماعية دوراً هاماً في التخفيف من الإحساس بالتعب وتساعد الفرد في تحسين الأداء الوظيفي. كما تساهم في زيادة مشاعر الرفاهية والسعادة إلى جانب أن تلقى المساندة من الآخرين قد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسمية والنفسية الموجبة والقدرة على اتخاذ القرار.

وبذلك فقد أجيب عن التساؤل الثاني والذي ينص على "ما ترتيب مصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان".

كالأسرة، أعضاء هيئة التدريس، إدارة الكلية والجامعة، مما يؤدي إلى عدم وجود أشخاص آخرين مهمين يمكنهم الاعتماد عليهم وتلقي المساندة من خلالهم. وقد يرتبط وجود بعض الطالبات لديهن أشخاص مهمين بنسبة قليلة إلى أن الفرد لا يعيش في مجتمع مغلق مما يؤدي إلى احتياجه لبعض الأشخاص ليسوا من محيط المقربين لديه. وتشير كلاً من الغلمي ومرجان (2008) إلى أن المساندة الاجتماعية تعمل على تقديم مظاهر الرعاية والاهتمام للفرد بشكل لفظي أو غير لفظي، حيث تتضمن الاستماع والتعاطف. وتتيح الفرصة للتعبير عن المشاعر التي ربما تخفف من المشقة والتزويد ببعض الأهداف والمعاني لخبرات الحياة.

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

جدول (10) دلالة الفروق بين طالبات جامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية ودرجة الرضا عنها ن = 120

درجة الرضا	الأبعاد	جامعة السلطان قابوس		جامعة صحار		قيمة ت	قيمة الدالة
		ع	م	ع	م		
غير راضي	المعلومات	2.03	2.04	1.70	3.15	0.67	0.502
	الإجرائية	2.64	3.47	1.30	2.49	2.42	0.018
	النفسية	2.64	3.47	1.30	2.49	2.42	0.018
	الانفعالية	2.45	2.73	1.41	2.87	2.02	0.46
	السلوكية	0.33	0.57	0.07	0.31	3.08	0.063
	التقييمية	0.45	0.78	0.07	0.31	3.50	0.001
المجموع		10.53	10.02	5.84	10.35	2.51	0.013
راضي	المعلومات	15.38	12.82	14.00	11.11	0.38	0.407
	الإجرائية	13.55	13.03	9.79	7.61	1.89	0.001
	النفسية	13.24	11.10	12.39	10.07	0.43	0.663
	الانفعالية	12.40	11.35	11.89	1.79	0.25	0.802
	السلوكية	12.79	12.63	8.75	6.63	2.16	0.033
	التقييمية	11.28	10.28	9.89	7.34	1.45	0.149
المجموع		79.09	63.71	65.70	48.04	1.29	0.2

تابع جدول (10).

درجة الرضا	الأبعاد	جامعة السلطان قابوس		جامعة صحار		قيمة ت	قيمة الدالة
		ع	م	ع	م		
راضي بدرجة كبيرة	المعلومات	31.81	20.89	28.23	21.68	0.92	0.361
	الإجرائية	28.09	18.79	30.66	19.84	0.73	0.470
	النفسية	25.55	20.06	25.28	18.99	0.08	0.339
	الانفعالية	25.04	22.52	33.10	25.93	1.81	0.073
	السلوكية	24.93	17.35	18.20	14.56	2.30	0.023
	التقييمية	19.62	15.71	20.66	14.52	0.37	0.709
المجموع		234.12	114.45	221.82	109.33	0.60	0.550

قيمة ت عند مستوى (0.05) = 1.980

وجود فروق دالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها.

قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعيد المساندة بالمعلومات.

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعيد المساندة الاجتماعية بالمعلومات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم

ويتفق ذلك مع Jinfeng وآخرون (2021) حيث يرى أن الرضا عن المساندة الاجتماعية يعتمد على الإنجاز الناجح لمراحل حياة الفرد المختلفة والتي تعتمد على المهام النمائية التي تنشأ عن القيم الفردية والتطلعات والنضج الجسدي والمستوى الثقافي.

كما يتفق ذلك مع دراسة كلاً من Tamannaefar & Behzadmoghaddam (2016) والتي أشارت إلى أن الرضا عن المساندة الاجتماعية يعد من أهم مكونات الصحة النفسية، فإدراك الفرد للدعم والمساندة المقدمة إليه من قبل المحيطين به، فإن ذلك يشعره بمزيد من الرضا مما يجعل تصرفه ذو منطق جيد وأداءه أفضل عند التعامل مع الضغوطات والمشاكل التي تواجهه. حيث تتيح الشبكات الاجتماعية للأفراد خبرات إيجابية منتظمة تشعر الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة وتجنب الخبرات السلبية، كما ترتبط بالصحة البدنية وذلك عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية، أو التأثير على أنماط السلوك المرتبط بالصحة.

ويتفق أيضاً مع دراسة Perpuchi (2014) والتي أوضحت أن الشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من المساندة الاجتماعية يتكون لديه شعور كبير بأنه محبوب ومحل تقدير، وأن الآخرين يهتمون بتوفير احتياجاته مما يجلب لهم نمط حياة صحي، فالمساندة الاجتماعية تعد عملية تبادل تخلق انطباعاً إيجابياً في نفس الفرد، والشعور بالحب والرضا، وتقبل الذات، والأمل، وتقلل من القلق، كما تعطي الفرصة لتحقيق الذات والنمو.

كما يتفق مع دراسة كل من الغلمي ومرجان (2008) والتي أشارت إلى أن شعور الفرد بدرجة الرضا يعتمد على الخصائص الشخصية المميزة له. بحيث يستطيع الفرد إدراك أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، كما يدرك درجة الرضا عن هذه المساندة المتاحة له واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة. إن الشعور بالرضا عن نوعية المساندة ومن يقدمونها ترتبط بالرضا عن الذات والثقة بالنفس، حيث يعد الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية إيجابية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه.

وبذلك فقد تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها".

الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة وتحقيقاً لأهداف الدراسة وتساؤلاته وفي حدود عينة الدراسة وإجراءاته توصلت الباحثات إلى الاستخلاصات التالية:

1- ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية كالتالي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية).

وقد تعزو الباحثات ذلك إلى خصوصية ومتطلبات هذه المرحلة، فعندما لا تتوفر احتياجاتهن ومتطلباتهم من الممكن أن يشعرن بالإحباط وبعض الاضطرابات النفسية التي لا تمكنهن من التقدير الكافي لمستوى المساندة المقدمة لهن.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس. وقد تعزو الباحثات ذلك إلى اختلاف المدة الدراسية بين الجامعتين؛ حيث أن مدة الدراسة لطالبات جامعة السلطان قابوس خمسة سنوات وجامعة صحار أربعة سنوات، مما يكون لدى طالبات جامعة السلطان قابوس إدراك أكبر للمساندة المقدمة لديهن سواء بالمعلومات أو السلوكية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها؛ وترجع الباحثات ذلك إلى تقارب درجة الرضا عن المساندة المقدمة لهن، وأن الطالبات يحصلن على نفس القدر تقريباً من المساندة الاجتماعية من خلال المصادر التي تقدمها لهن (الأسرة، أعضاء هيئة التدريس، زملاء الدراسة، إدارة الكلية والجامعة، الأصدقاء، آخرين مهمين).

ويذكر الفهمي (2019) أن المساندة الاجتماعية تعد أحد المصادر الهامة للدعم الاجتماعي الذي يحتاجه الفرد، كما يؤثر حجم المساندة الاجتماعية المقدمة ودرجة رضا الفرد عنها في كيفية إدراكه وسيطرته على مواقف الحياة الضاغطة التي تواجهه في مختلف مجالات الحياة. وتوضح المساندة الاجتماعية في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين في المحيط البيئي الذي يعيش فيه، ومدى التوافق الاجتماعي وحجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد مما يساهم في رفع مستوى الصحة النفسية لديه. ويمكن جوهر المساندة الاجتماعية في تزويد الفرد بالمعلومات والأفعال والمشاركة الوجدانية التي يقوم بها الفرد لمساعدة الآخرين.

كما يشير Weber (2013) إلى أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يتحدد لدى الفرد بناء على مقارنته لظروفه الحالية والمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، وهذا المستوى يعد علامة مميزة لحالة الفرد النفسية. ويمثل الرضا عن الحياة ككل أو لجزء منها على أساس معايير موضوعية. ولذلك فإن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم بها الفرد على حياته كلها بشكل إيجابي، أي كيف يحب الفرد الحياة التي يريدها ويعيشها.

ويرى Mangold (2010) أن الرضا عن المساندة الاجتماعية يعد بناء اجتماعي يعتمد على العوامل التاريخية والاجتماعية بالإضافة إلى أنه بناء ذاتي يعتمد على تفسيرات الفرد لبيئته المحيطة. فالفرد يشعر بالقيمة الذاتية له والكفاءة وتقدير ذاته من خلال مقارنة نفسه وقدراته بالآخرين من نفس المستوى والثقافة، ويتولد لديه شعوراً بالفرح والسعادة إذا كانت ظروفه أفضل ممن حوله. فالرضا عن المساندة يعتمد على المقارنة بين المعايير الفردية أو الموضوعية أو المادية أو الاجتماعية من ناحية وما يتم تحقيقه فعلياً من ناحية أخرى.

بالأحياء الجامعية، درجة الليسانس، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

سعيدة، لونيس. (2011). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 28، ص 461 - 477.

شتيوي، صفوان؛ خلادي، يمين. (2020). المساندة الاجتماعية في جماعة الرفاق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة حاسي مسعود، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(12)، ص 1121 - 2170.

الطراونة، أحمد عبد الله؛ الصحبي، علي. (2015). أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر. مج (34)، ع(162)، ج(1)، ص 449 - 465.

عامر، عباشي. (2017). "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الرياضي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - دراسة ميدانية على مستوى بعض الفرق الرابطة المحترفة الثانية"، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

عطار، الرب، محمد موسى أحمد وآخرون. (2021). بناء مقياس المساندة الاجتماعية لنادي السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (27)، العدد (13)، ص 1 - 24.

العيسوي، مريم عبدالقادر أبو القاسم؛ إبراهيم، أسماء عبدالمنعم؛ سليمان، سناء محمد. (2017). علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسة العلمي في الآداب، ع (18)، ج (3)، ص 361 - 383.

العلمي، نرمين فكري؛ مرجان، فاطمة حسن. (2008). المساندة الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.

الفهمي، فهد حاسن حسن؛ أبو لطيفة، لؤي حسن محمد. (2019). بناء مقياس المساندة الاجتماعية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، مج (35)، ع (2)، ص 1 - 33.

قندوري، منه (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

مصطفى، أحمد كمال نصاري؛ عبدالله، محمود فاروق صبرة؛ محمود، مؤمن فتحي؛ أحمد، عبدالله فرغلي (2017). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين بتمزق الرباط الصليبي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع (45)، ج (3)، ص 155 - 179.

2- وجود اختلاف في ترتيب مصدر المساندة تبعاً لاختلاف أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طلبة التربية الرياضية.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعدها المساندة الاجتماعية بالمعلومات.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها.

التوصيات:

- 1- عمل برامج توعوية للطلبات حول مفهوم المساندة الاجتماعية.
- 2- التركيز على دور الجامعات في تقديم المساندة الاجتماعية لكي يدرکها الطلبة ويشعرون بالرضا تجاهها.
- 3- التكاتف بين الأسرة وأعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية الجامعة في تحقيق مساندة اجتماعية للطلاب من خلال برامج مشتركة لرفع درجة رضا الطلبة عن المساندة الاجتماعية المقدمة لهم.
- 4- تنفيذ برامج إرشادية من قبل وزارة التعليم العالي للطلبة والعاملين في التربية والأسرة لتوعيتهم بأهمية ودور المساندة الاجتماعية للطلبة وذلك من أجل رعايتهم وتشجيعهم.
- 5- إجراء مزيد من الدراسات العلمية حول المساندة الاجتماعية على مجتمعات وعينات أخرى.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ابن منظور. (1994). معجم لسان العرب، بيروت، دار صادر للنشر.
- أميطوش، موسى؛ سكاي، سامية. (2019). مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها لدى التلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد 30، ص 137 - 158.
- حسنين، هيثم محمد أحمد. (2020). المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئ السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع(26)، ج(9)، ص 1 - 17.
- الحطاب، أمينة منصور (2018). المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي.
- <https://alrai.com/article/10463585/>
- سعد، إبراهيم؛ واضح، إلياس؛ زين، عمر؛ فوضيلي، عيسى. (2021). مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة

- mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personal. Individ. Differ.* 53, 513–517. 10.1016/j.paid.2012.04.021
- Kostak M. A., Dindar İ., Dinçkol R. Z. (2019). Loneliness, depression, social support levels, and other factors involving the internet use of high school students in Turkey. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 17, 1521–1534. 10.1007/s11469-018-9927-3.
- Malkoç A., Mutlu A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: a study on Turkish university students. *Int. J. High. Educ.* 8, 278–287. 10.5430/ijhe. V 8n6p278.
- Ouweneel E., Le Blanc P. M., Schaufeli W. B. (2011). Flourishing students: a longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *J. Posit. Psychol.* 6, 142–153. 10.1080/17439760.2011.558847.
- Perpuchi, Behjat. Ahmadi, Majid. (2014). The relationship between religiosity and social support with life satisfaction of university students. *Knowledge and Research in Applied Psychology.* 14th ,NO 3, 60-68
- Poots A., Cassidy T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *Int. J. Educ. Res.* 99, 1–9. 10.1016/j.ijer.2019.101506
- Rahat E., İlhan T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educ. Sci. Theory and Practice* 16, 187–208. 10.12738/estp.2016.1.005
- Rubia Cobo-Rendón1, Yaranay López-Angulo, María Victoria Pérez-Villalobos & Alejandro Díaz-Mujica (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students Social Belongingness and Well-Being, Volume 11:590513. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590513.
- Santini Z. I., Koyanagi A., Tyrovolas S., Mason C., Haro J. M. (2015). The association between social relationships and depression: a systematic review. *J. Affect. Disord.* 175, 53–65. 10.1016/j.jad.2014.12.049.
- Shensa A., Sidani J. E., Escobar-Viera C. G., Switzer G. E., Primack B. A., Choukas-Bradley S. (2020). Emotional support from social media and face-to-face relationships: associations with depression risk among young adults. *J. Affect. Disord.* 260, 38–44. 10.1016/j.jad.2019.08.092
- Tamannaefar, M. R., & Behzadmoghaddam, R. (2016). Examination of the relationship between life satisfaction and perceived social support. *International Academic Journal of Organizational Behavior and Human Resource Management*, 3(3), 8-15.
- Taylor S. E. (2011). "Social support: a review, Oxford library of psychology" in *The Oxford handbook of health psychology*. ed. Friedman H. منير، عبد الوهاب؛ عبدالرزاق، عسالي. (2017). علاقة المساندة الاجتماعية بحصة التربية البدنية والرياضة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية على بعض ثانويات بلدية الجلفة، رسالة ماجستير، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- نصاري، أحمد كمال؛ أحمد، عبدالله فرغلي؛ صبرة، محمد فاروق؛ محمود، مؤمن يحي. (2017). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصابين بتمزق الرباط الصليبي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 45، العدد (3)، ص 155 – 179.
- نوافله، أحمد صالح رجا. (2020). فاعلية برنامج المساندة الاجتماعية في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي وتربية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(5)، ص 243 – 260.
- يوسف، حده. (2015). المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 3، ص 87 – 112.

المراجع الأجنبية:

- Bahar H. H. (2010). The effects of gender, perceived social support and sociometric status on academic success. *Procedia. Soc. Behav. Sci.* 2, 3801–3805. 10.1016/j.sbspro.2010.03.593.
- Extremiera, N., & Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality & Individual Differences*, 102, 98–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>.
- Feeney B. C., Collins N. L. (2015). A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships. *Personal. Soc. Psychol. Rev.* 19, 113–147.
- Fors Connolly, F., & Johansson Sevä, I. (2018). Social status and life satisfaction in context: A comparison between Sweden and the USA. *International Journal of Wellbeing*, 8(2), 110–134. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i2.710>.
- Jinfeng Han, Xuechen Leng, Xiaoli Gu, Qingqing Li, Yanli Wang, Hong Chen (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 110356.
- King C., Heo J., Lee J. -W., Hji-Avgoustis S., Lee S. (2020). Subjective well-being, activity types, and social context in undergraduate students' daily experiences: an experience sampling study. *Coll. Stud. J.* 54, 106–116.
- Kong F., Zhao J., You X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on

- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 152, Article 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- S. (New York: Oxford University Press;), 189–214.
- Valeriy Poluboyarov. (2018). The system of Informational Support for University Management, SHS Web of Conferences 50, 01136, <https://doi.org/10.1051/shsconf/20185001136>.
- Weber, A. (2013). Berufserfolg und Lebenszufriedenheit, Duisburg, Essen, urn:nbn:de:hbz:464-20140115-125743-3