

مستوى الدعم الاجتماعيّ المقدّم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية

أنس هيثم الرياحنة^{1*}، سارة أبو دولة²، ياسر أبو صفية³، أنس النعيم⁴.

^{1,2,3,4} كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.

تاريخ القبول: 30- أيلول-2025

تاريخ الاستلام: 21- أيار-2025

الملخص :

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الدعم الاجتماعيّ المقدّم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، تمّ استخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته مع طبيعة إجراء الدراسة، وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة البالغ عددهم (124) طالباً، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (43) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تمّ تصميم الاستبيان كأداة للدراسة مكوّنة من (19) فقرة موزّعة على محورين (محور الأسرة تكوّن من (11) فقرة، ومحور الأصدقاء تكوّن من (8) فقرات). أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الدعم الاجتماعيّ المقدّم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية ظهر بدرجة متوسطة، وأنّه لا توجد فروق إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الدعم الاجتماعيّ، ويوصي الباحثون باستخدام الدعم الاجتماعيّ كوسيلة من وسائل علم النفس التطبيقي في المؤسسات التعليمية.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعيّ، الأسرة، الأصدقاء، الدراسات العليا.

المقدمة :

علم النفس التطبيقي هو مهنة سريعة النمو، إذ يعالج القضايا المتعلقة بالاكتئاب والقلق والتخفيف من الاضطرابات النفسية (Arnold & sarker, 2015)، وأحد وسائل علم النفس التطبيقي هو الدعم الاجتماعي، حيث يتضمن الدعم الاجتماعي المساعد، والموازنة المادية، والعاطفية، والمعنوية، والمعلوماتية، والمجتمعية التي يحصل عليها من خلال علاقاته الاجتماعية مع المصادر المتاحة في بيئته الاجتماعية، وتتكون البيئة الاجتماعية من مصادر غير رسمية يستطيع الفرد اللجوء إليها طلباً للمساعدة كالأُسرة، والأهل، والزملاء، والأقارب، والجيران، وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد (Hadeed & El-Bassel, 2006).

للدعم الاجتماعي تأثير كبير على حياة الفرد، نظراً لأن العائلة والأصدقاء هم المصدر الأول لدعم وتشجيع الأفراد، حيث إن الدعم الذي تقدمه الأسرة والأصدقاء تتمحور في ثلاثة أبعاد وهي الدفء والتحكم في السلوك ومنح الاستقلالية النفسية. هذه الأبعاد الثلاثة تسهل تطوير تصورات ذاتية إيجابية وتنمية المهارات الاجتماعية، والمسؤولية والكفاءة، والتحكم في الاندفاع وردع الانحراف الذي بدوره يؤدي إلى انخفاض مستوى المشكلات النفسية (Oswald & Suss, 1994). ففي دراسة كورتونا (Cutrona, 1994) فقد تم توفير الدعم من هذين المصدرين وجد أنه يعطي تأثيراً كبيراً على التحصيل الأكاديمي، وأشار إليوت وغراملينج (Elliot and Gramling, 1990) إلى أن الدعم الاجتماعي يساعد طلاب الجامعات على تقليل الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، وفي دراسة فريدلاندر وآخرين (Friedlander et al, 2007) وجدوا أن الطلاب الذين لديهم مستوى عالٍ من الدعم الاجتماعي لديهم مستوى أقل من الضغوط النفسية.

يحتاج كل منا إلى الدعم الاجتماعي حتى يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة والراحة النفسية، وهذا الدعم يوفر تقديراً عالياً للذات، ويولد المشاعر الإيجابية، ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية (Brake et al. 2022). علاوة على ذلك، أشارت دراسة روثينغ (Ruthig et al, 2009) إلى أن الطلبة الجدد والذين يتمتعون بكمٍ عالٍ من الدعم الاجتماعي يدخلون الكلية بقدر كافٍ من التفاؤل ويواجهون ضغوطاً أقل ودرجة ضئيلة من الاكتئاب مقارنة بالطلبة الذين يفتقرون للدعم الاجتماعي، ومن جهة أخرى ثبت أن نقص الدعم الاجتماعي هو مؤشر رئيسي على التفكير في الانتحار (Wilcox, 2010).

حيث أكدت العمروسي (2019) أن البحث العلمي يتطلب من طلبة الدراسات العليا امتلاك مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات، والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، إذ يُعد ذلك مدخلاً أساسياً لتمكينهم من إدارة شؤونهم الأكاديمية والشخصية بفاعلية، وتحمل المسؤولية تجاه أعمالهم البحثية، مما يساهم في تعزيز كفاءتهم الذاتية وزيادة دافعيتهم نحو الانتاجية. وفي هذا السياق، يُعد الدعم الاجتماعي أحد المصادر الجوهرية للدعم النفسي التي يحتاجها الطلبة خلال مسيرتهم العلمية، فهو تشمل أشكالاً متعددة من الدعم كالكلمة الطيبة، والتشجيع، وتقديم النصيحة والإرشاد، والرعاية، إضافة إلى المساعدة المادية والمعنوية (جعارير، 2016). إلا أن غياب هذا النوع من الدعم أو ضعفه قد يفاقم من حدة التحديات التي يواجهها طلبة الدراسات العليا، كالعزلة النفسية والضغوط الأكاديمية وصعوبة التكيف مع متطلبات البحث العلمي.

لقد كثرت الأبحاث المتعلقة بالدعم الاجتماعي عند الطلبة، ففي دراسة أجراها بيرس وآخرون (Pierce et al, 1991) قد تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة والمساندة الاجتماعية من قبل الأب والأم والصديق، وأنهم يتلقون المساعدة من الأصدقاء بدرجة أعلى من تلك التي يتلقونها من قبل الوالدين. وثبت في دراسة (Soliman, 1993) أن الأصدقاء كانوا أفضل مصادر الدعم الاجتماعي، أما حداد والزيتاوي (2001) فقد أثبتا أن طلبة السنة الأولى يتمتعون بدرجة

كبيرة من الدعم الاجتماعي، ورتب المطالقة وآخرون (2010) مصادر الدعم الاجتماعي المفضلة لدى الطلبة وحسب الأهمية هي مصدر الأسرة، يليها مصدر الأصدقاء، ثم مصدر المدرس، في حين أشار ياسين ودزولكيفلي (Yasin and Dzulkifli, 2010) إلى أنه كلما زاد الدعم الاجتماعي قلّت المشكلات النفسية.

من هنا نستطيع القول إنّ الدعم الاجتماعي له دور عظيم في التخفيف لمن يقعون تحت أيّ ضغط، وقد تكون المساعدة بالكلمة الطيبة، أو بالنصح، أو بتقديم معلومات مفيدة، أو بقضاء الحاجات، أو بتقديم المال ويعتبر الدعم الاجتماعي أحد المصادر الهامة للأمن الذي يحتاجه الطالب، لذلك يجب على الآباء دعم أو مساعدة الطالب على تنمية ميوله بطرق ملائمة ومثيرة وبهذه المساعدة تنمو قدرات الطالب بالدرجة الأولى، فكلما كان مستوى الدعم عالياً زادت دافعية الطالب نحو تحقيق أعلى درجات من الإنجاز.

مشكلة الدراسة :

تبلورت مشكلة الدراسة من كون الباحثين مدرّسين للتربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم ومرورهم في ثلاث مراحل دراسية (بكالوريوس وماجستير ودكتوراة)، ومن خلال اطلاع الباحثين على الأدب النظري والدراسات السابقة، ونقاشهم مع زملائهم (طلبة الدراسات العليا) لاحظوا أنّ مستوى تقديم الدعم الاجتماعي لدى الطلبة متفاوت وغير واضح، وتبين ذلك من خلال سؤالنا لهم عن تلقيهم للدعم الاجتماعي من قبل الأسرة أو الأصدقاء.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها:

1. تلقي الضوء على أحد الفئات المهمة وهم طلبة الدراسات العليا.
2. تسليط الضوء على دور الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء في تعزيز التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا.
3. إثراء المعرفة الأكاديمية حول مستوى الدعم الاجتماعي في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.
4. يتوقع أن تقدّم الدراسة إسهاماً في زيادة مستوى الدعم الاجتماعي من أجل حماية الصحة والسلامة النفسية.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.
2. الفروق في مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية تبعاً لمتغيري (الجنس، المستوى التعليمي).

تساؤلات الدراسة :

1. ما مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية تبعاً لمتغيري (الجنس، المستوى التعليمي)؟

محددات الدراسة :

1. المحدد المكاني: أجريت هذه الدراسة في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية.
2. المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول 2023/2022.
3. المحدد البشري: طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة الجامعة الأردنية.

مصطلحات الدراسة :

- **الدعم الاجتماعي:** هو الدعم الذي يتلقاه الفرد من أسرته وأصدقائه، والذي يتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع في مواقف الحياة كافة، والذي يشبع حاجاته المادية والروحية للقبول والحب والشعور بالأمان فتجعله يثق بنفسه ويدركها، مما يزيد من كفاءته الاجتماعية (جيلان، 2021).
- **الدراسات العليا:** هم الطلبة المنتظمون بالدراسة في برامج الماجستير أو الدكتوراة، والذين يتلقون المعلومات والمعرفة والمهارات البحثية التي تمكنهم من كتابة رسائلهم العلمية والتخصص في مجال معين.

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لأهداف وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة - الجامعة الأردنية والبالغ عددهم (124) حسب سجلات دائرة القبول والتسجيل في الجامعة الأردنية للعام الدراسي الأول 2023/2022.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (43) طالباً وطالبة في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية، حيث تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية، وبنسبة 34% من مجتمع الدراسة الأصلي، الجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات البحث

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	26	60.5
	أنثى	17	39.5
	المجموع	43	100.0
المستوى التعليمي	ماجستير	7	16.3
	دكتوراة	36	83.7

المجموع	43	100.0
يظهر من الجدول (1) أنَّ متغيّر الجنس (الذكور) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (26) بنسبة مئوية (60.5%)، بينما (الاناث) هن الأقل تكراراً والذي بلغ (17) بنسبة مئوية (39.5%)، بينما متغيّر المستوى التعليمي، نلاحظ أن (الدكتورة) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (36) بنسبة مئوية (83.7%)، بينما (الماجستير) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (7) بنسبة مئوية (16.3%).		

أداة الدراسة :

بعد الاطلاع على الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وبعد إجراء مراجعات لهذه الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع ومنها دراسة أبي حبيب (2010)، ودراسة المطالعة وآخرين (2010)، وبعد استشارة اصحاب الخبرة والاختصاص في هذا المجال، واتباع الأسس العلمية قام الباحثون ببناء مقياس للدعم الاجتماعي، حيث شمل المقياس (الاستبيان) على البيانات الشخصية وفقرات الأداة التي أشتملت في صورتها الأولية على (23) فقرة موزعة على محورين ملحق (1)، وتكوّنت الاستبانة في صورتها النهائية من (19) فقرة ملحق (2) حيث وزعت على مجالين هما: مجال الأسرة ويشمل (11) فقرة ، ومجال الإصدقاء الذي يشمل (8) فقرات.

تمّ استخدام مقياس ليكرت الخماسي لتقدير مدى مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، وتكوّن سلم الاستجابة للأداة من خمس استجابات موافق بدرجة كبيرة جداً (5 درجات)، موافق بدرجة كبيرة (4 درجات)، موافق بدرجة متوسطة (3 درجات)، موافق بدرجة منخفضة (درجتان)، موافق بدرجة منخفضة جداً (درجة)، حيث يتكون المقياس من فقرات إيجابية وفقرات سلبية، فالفقرة (3، 11) هي فقرات سلبية في محور الأسرة، والفقرة (8) هي فقرة سلبية في محور الأصدقاء حيث تمّ معاملتهم إحصائياً عكس سلم الإيجابية، أما فيما يتعلق بالحدود التي اعتمدتها هذه الدراسة عند التعليق للمتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في نموذج الدراسة، فقد حدّد الباحثون ثلاثة مستويات لدرجة الموافقة وهي (مرتفع، متوسط، منخفض) بناءً على المعادلة الآتية:

طول الفئة (الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل) / عدد المستويات

$$1.33 = 3/4 = 3/(1-5)$$

درجة موافقة منخفضة من 1-2.33

درجة موافقة متوسطة من 2.34-3.66

درجة موافقة مرتفعة من 3.67-5

صدق الأداة :

- للتحقّق من صدق الأداة قام الباحثون بعرض المقياس على هيئة من المحكّمين من ذوي الاختصاص وتألفت من (3) محكّمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية ملحق (3) وذلك من أجل إبداء الرأي في فقرات الاستبيان وتحديد موقعهم من حيث:
- مدى انسجام الفقرات ومدى تناسبها.
 - الصياغة اللغوية وشمولها (واضحة أو غير واضحة).
 - ملاحظاتهم واقتراحاتهم.

ثبات الأداة :

للتأكد من ثبات الأداة قام الباحثون باستخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach Alpha)، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): ثبات مجالي الدعم الاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)

مجال الدعم الاجتماعي	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الأسرة	11	0.799
الأصدقاء	8	0.708
الكلي للدعم الاجتماعي	19	0.831

يبين الجدول (2) أن مستوى ثبات فقرات مجالي الدعم الاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية قد جاء بدرجة مرتفعة حيث بلغت هذه القيمة لجميع فقرات المجالين (0.831)، كما بلغت قيمة ثبات فقرات مجال الأسرة (0.799)، وبلغت قيمة الثبات لمجال الأصدقاء (0.708)، وتشير هذه القيم إلى درجة ثبات مرتفعة حيث كانت جميعها أكبر من (0.70) التي تعتبر الحد الأدنى لقيم الثبات المرتفع.

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل:

مصدر الدعم الاجتماعي المقدم لطلبة الدراسات العليا ويشمل الأسرة والأصدقاء.

المتغير التابع:

استجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الدعم الاجتماعي.

إجراءات الدراسة :

لتحقيق هدف الدراسة قام الباحثون بالإجراءات الآتية:

1. تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها والهدف منها والاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.
2. تم تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
3. تم تصميم أداة الدراسة، والتحقق من صدقها وثباتها ومن جاهزيتها للتطبيق.
4. عرض أداة الدراسة على المحكمين.
5. تم تجهيز الاستبيان بالصورة النهائية بشكل إلكتروني.
6. تم إرسال الاستبيان إلى عينة الدراسة بتاريخ (2022/11/26).
7. تم الانتهاء من إرسال الاستبيان لعينة الدراسة بتاريخ (2022/12/20).
8. تم جمع الاستبيانات وتخزين البيانات على الحاسب الآلي، وذلك بهدف المعالجة الإحصائية لها باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، للوصول إلى النتائج وعرضها، والقيام بتفسيرها للخروج بالتوصيات والمقترحات.

المعالجات الإحصائية :

- للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزمة الإحصائية (SPSS):
- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
 - اختبار (Indepdante-sample T-test) للعينات المستقلة.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على "ما مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟".

تم حساب المتوسطات الحسابية مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء لطلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، والجدول (3) و(4) و(5) توضّح ذلك.

جدول (3): متوسطات تقديرات طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة على أداة الدراسة مرتبة تنازلياً (ن=43)

الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الترتيب	التصنيف
1	الأسرة	3.90	0.58	78	1	مرتفعة
2	الأصدقاء	3.40	0.58	68	2	متوسطة
	الكلية لأداة الدراسة	3.65	0.52	73		متوسطة

يبين جدول (3) أنّ المتوسط الحسابي لمحور الأسرة بلغ (3.90) وبدرجة تقييم مرتفعة، وبلغ محور الأصدقاء (3.40) وبدرجة تقييم مرتفعة، أمّا الدرجة الكلية محاور الدراسة ككل بلغت (3.65) وبدرجة تقييم مرتفعة.

المحور الأول: الأسرة

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لفقرات وحور الأسرة والمحور ككل مرتبة تنازلياً (ن=43)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التصنيف
1	تعاملني أسرتي بلطف	4.51	0.70	2	مرتفعة
2	تقدم أسرتي الدعم لي في كل الظروف	4.51	0.86	2	مرتفعة
3	لا أشعر بالحرية عندما أكون مع أسرتي	2.02	1.22	11	منخفضة
4	أستطيع الاعتماد على أسرتي عند الحاجة	4.28	1.03	7	مرتفعة
5	أتواصل مع أسرتي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي	3.58	1.22	9	متوسطة
6	لدي في أسرتي فرد أثق به	4.44	0.96	5	مرتفعة
7	معظم أفراد أسرتي يبادلونني التهاني في المناسبات	4.30	1.10	6	مرتفعة
8	أجد التشجيع من أسرتي عندما أقوم بعمل ما لمصلحتي	4.51	0.88	2	مرتفعة
9	أقدم المساعدة لأسرتي عندما يتطلّب الأمر	4.60	0.66	1	مرتفعة
10	أقبل النقد من أسرتي	4.00	0.95	8	مرتفعة
11	لا أبادل الزيارات مع أسرتي	2.14	1.32	10	منخفضة
	محور الأسرة "ككل"	3.90	0.58	-	مرتفعة

يظهر من الجدول (4) أنّ المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.02-4.60)، حيث جاءت الفقرة رقم (9) والتي تنصّ على "أقدم المساعدة لأسرتي عندما يتطلب الأمر" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.60) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) والتي تنصّ على "لا أشعر بالحرية عندما أكون مع أسرتي" بمتوسط حسابي (2.02) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لمحور الأسرة ككل (3.90) وبدرجة مرتفعة.

يعزو الباحثون السبب كون الأسرة هي المصدر الرئيسي للدعم الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية وأنّ الفرد يعيش ويتعرّع في بداية حياته مع أسرته ينمو ويكبر ويتلقى كل أشكال الدعم من أسرته قبل انخراطه بالبيئة المحيطة به، ولما للأسرة من دور بارز في تكوين شخصية الفرد وتوجيهها التوجيه السليم وهي الأقر على معرفة ميول ورغبات وحاجات أفرادها ودفعهم نحو تحقيق الأهداف وبالتالي تحسين وتعزيز الناحية النفسية لهم، وهذا يتفق مع دراسة ياسين ودزولكيفلي (Yasin & Dzulkifli, 2010)، التي أشارت النتائج حصول أفراد العينة على مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي من قبل الأسرة.

المحور الثاني: الأصدقاء

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ل فقرات محور الأصدقاء والمحور ككل مرتبة تنازلياً (ن=43)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التصنيف
1	أتواصل مع أصدقائي من خلال الهاتف	4.10	0.91	2	مرتفعة
2	لدي صديق واحد أثق فيه	3.70	1.04	5	مرتفعة
3	بعض أصدقائي يبادلونني التهاني في المناسبات	3.88	1.05	3	مرتفعة
4	يشجعني أصدقائي عند القدوم على أمر ما لمصلحتي	3.84	0.92	4	مرتفعة
5	أقدم المساعدة لأصدقائي عند طلبها	4.16	0.69	1	مرتفعة
6	أتعاون مع أصدقائي في الدراسة	3.67	1.06	6	مرتفعة
7	أطلب المال من بعض أصدقائي	2.00	1.07	7	منخفضة
8	لا يبادلونني أصدقائي الثقة	1.93	1.14	8	منخفضة
	محور الأصدقاء "ككل"	3.40	0.58	-	متوسطة

يظهر من الجدول (5) أنّ المتوسطات الحسابية تراوحت بين (1.93-4.16)، حيث جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنصّ على "أقدم المساعدة لأصدقائي عند طلبها" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.16) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (8) والتي تنصّ على "لا يبادلونني أصدقائي الثقة" بمتوسط حسابي (1.93) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال "محور الأصدقاء" ككل (3.40) وبدرجة متوسطة.

يعزو الباحثون السبب في ذلك أنّ الطلاب يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة فيما بينهم ومساعدة بعضهم البعض ومشاركته نفس الاهتمامات في الحياة، وأنّ البيئة الاجتماعية تعتبر مجالاً هاماً لتوفير الدعم والمؤازرة ودورها الفاعل في التحفيز والتشجيع والشعور بالأمن، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الرشدي، 2018) التي أشارت إلى أنّ مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، وتختلف مع دراسة الشبلي (2019) التي جاءت بدرجة مرتفعة من مستوى الدعم الاجتماعي.

ثانياً: للإجابة عن التساؤل الثاني، والذي ينصّ على "هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية حول مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء تعزى إلى متغيري (الجنس، المستوى التعليمي)؟"، فإنّ جدول (6) و (7) يوضّح ذلك.

أولاً: الفروق تبعاً لمتغير الجنس

جدول (6): اختبار "t" للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين متوسطات إجابات طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية حول مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء تبعاً لمتغير الجنس (ن=43)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى الدعم	ذكر	26	3.72	0.53	0.435	41	0.666
الاجتماعي	انثى	17	3.65	0.46			

أظهرت نتائج اختبار (t) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مستوى الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء، حيث بلغت قيمة (0.435) وبمستوى دلالة (0.666) وهي اكبر من (0.05). ويعزو الباحثين السبب في ذلك ان الدعم الاجتماعي المقدم لكلا الجنسين من الاسرة والاصدقاء والمصادر الاخرى لا تفرق في معاملتها بين الذكر والانثى وايضا لديهم نفس الفرص والطموحات، وربما تكون هذه النتيجة منطقية وترجع الى ان الاناث اكثر تواجدا في المنزل واكثر التزاما بتعليمات الاسرة فالدعم الاجتماعي لهن من قبل اسرهن تعتبر بمثابة مكافاة عن هذا الفعل، حيث ان الاناث اكثر توافقا من الناحية الاسرية، اما الذكور اكثر توافقا من الناحية الاجتماعية، وتتفق مع دراسة (علي، 2000)، ودراسة (الشناوي، 1998) الذين اشاروا الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

ثانياً: الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

جدول (7): اختبار "t" للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين متوسطات إجابات طلبة الدراسات العليا في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية حول مستوى الدعم الاجتماعي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (ن=43)

المتغير	المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مستوى الدعم	ماجستير	3.18	0.52	3.283	41	0.002
الاجتماعي	دكتوراة	3.79	0.44			

أظهرت نتائج اختبار (t) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الدعم الاجتماعي بين طلبة الماجستير والدكتوراة ولصالح الدكتوراة، حيث بلغت قيمة (3.283) (t) وبمستوى دلالة (0.002) وهي أقل من (0.05).

ويرى الباحثون أنّ هذا الفرق في مستوى الدعم الاجتماعي بين طلبة الماجستير والدكتوراه يمكن تفسيره بأن طلبة الدكتوراه غالباً ما يكونون أكثر اندماجاً في البيئة الأكاديمية، ويمتلكون علاقات أوسع مع أعضاء هيئة التدريس وزملاء البحث، مما يساهم في تلقيهم لمستويات أعلى من الدعم الاجتماعي. كما قد يكون لطول فترة الدراسة والخبرة التراكمية دور في تعزيز ثقّتهم بأنفسهم وسهولة تواصلهم مع مصادر الدعم المختلفة، مقارنة بطلبة الماجستير الذين لا يزالون في المراحل الأولى من التفاعل الأكاديمي العميق، وتتفق مع دراسة المطالفة وآخرين (2010) التي أشارت إلى أنّ كلما كان المؤهل العلمي أعلى كان الدعم الاجتماعي أفضل.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة وأهدافها فإن الباحثين استنتجوا ما يلي:

1. إنَّ الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة لطلبة الدراسات العليا يفوق مستوى الدعم المقدم من الأصدقاء.
2. إنَّ طلبة الدكتوراة يحظون بمستوى أعلى من الدعم الاجتماعي مقارنة بطلبة الماجستير.
3. إنَّ الذكور والإناث من طلبة الدراسات العليا يحصلون على مستويات متشابهة من الدعم الاجتماعي.
4. إنَّ مستوى الدعم الاجتماعي المقدم لطلبة الدراسات العليا لا يرتقي الى المستوى المأمول.

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحثون ما يلي:

1. استخدام الدعم الاجتماعي كوسيلة من وسائل علم النفس التطبيقي في المؤسسات التعليمية.
2. العمل على تصميم مبادرات تشاركية بين طلبة الماجستير والدكتوراه لتبادل الخبرات وبناء علاقات دعم متبادلة.
3. إجراء دراسات مشابهة تستهدف مراحل دراسية مختلفة.

المراجع العربية

- جعير، سليمة. (2016). علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*. 4(5)، 113-132.
- الجهني، سمير. (2020). أثر المساندة الاجتماعية علي كل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة القراءة والمعرفة*، 20(1)، 313-340.
- جيلان، هنادي وأحمد، ذكية. (2021). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى المراهقين. *المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات*، 2(19)، 65-114.
- حداد، عفاف والزيتاوي، عبد الله. (2022). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة المناقشة للبحوث والدراسات*. 8 (3)، 9 - 35.
- الرشيدي، فاطمة سحاب. (2018). الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث*. 4(2)، 136-157.
- الشبلي، عبدالله. (2019). فاعلية استخدام مصادر الدعم الاجتماعي في تخفيف ضغط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عُمان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(2)، 148 - 171.
- الشناوي، عبد المنعم. (1998). *دراسات في علم النفس التربوي* (ط. 1)، دار النهضة العربية، القاهرة .
- علي، علي عبد السلام. (2000). المساندة الاجتماعية و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية. *مجلة علم النفس*، 14(53)، 6-23.
- العمروسي، نيللي. (2019). الوعي المعلوماتي وعلاقته بالتمكين النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك خالد بالسعودية. *المجلة العلمية المحكمة للجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي*، 7(1)، 79-112.
- المطالقة، فيصل ونصار، هاجر. (2015). مصادر الدعم الاجتماعي لدى طلبة كليات الشمال التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية. *مجلة كلية التربية (الأزهر)*، 34(2)، 601-645.

المراجع الأجنبية

- Arnold, R & Sarkar, M. (2015). Preparing Athletes and Teams for the Olympic Games: Experiences and Lessons Learned from the World's Best Sport Psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 4-20.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G & Russell, D. W. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achievement: An Attachment Theory Perspective. *Journal of personality and Social Psychology*, 66(2), 369.
- Elliott, T. R., & Gramling, S. E. (1990). Personal Assertiveness and the Effects of Social Support Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 37(4), 427.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N & Cribbie, R. (2007). Social support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
- Hadeed, L. F & El-Bassel, N. (2006). Social Support Among Afro-Trinidadian Women Experiencing Intimate Partner Violence. *Violence Against Women*, 12(8), 740-760.
- Oswald, H & Süß, K. U. (1994). The Influence of Parents and Peers on Misconduct at School: Simultaneous and Synergistic Effects.
- Pierce, G., Sarason, I & Sarason, B., (1991). General and Relationship –Based Perception of social support: are Two Constructs Better Than one?. *Journal of Personality and Social psychology*, 61(6), 1028-1039.
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H & Perry, R. P. (2009). Perceived Academic Control: Mediating the Effects of Optimism and Social Support on College Students' Psychological Health. *Social psychology of education*, 12, 233-249.
- Soliman, A., (1993). Choice of Helpers, Types of Problems and Sex of Helpers College Students. *International Journal for Advancement of Counseling*, 16, 67-79.
- Brake, H., Willems, A., Steen, C., & Dückers, M. (2022). Appraising Evidence-Based Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Guidelines—PART I: A Systematic Review on Methodological Quality Using AGREE-HS. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3107.
- Wilcox, H. C., Arria, A. M., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Pinchevsky, G. M & O'Grady, K. E. (2010). Prevalence and Predictors of Persistent Suicide Ideation, Plans, and Attempts During College. *Journal of Affective Disorders*, 127(1-3), 287-294.
- Yasin, A. S., & Dzulkifli, M. A. (2010). The Relationship Between Social Support and Psychological Problems Among Students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 110-126.

ملحق رقم (1)

ملاحق الدراسة

ملحق (1) الاستبيان بصورته الاولى

رقم الفقرة	الفقرات				
	محور الأسرة				
	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا
1					تعاملني أسرتي بلطف
2					تقدم أسرتي لي الدعم في مختلف الظروف
3					تقيد حريتي عندما اكون مع أسرتي
4					استطيع الاعتماد على اسرتي عند الحاجة
5					اتواصل مع عائلتي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي
6					لدي في اسرتي فرد اثق فيه
7					معظم افراد اسرتي يبادلونني التهاني في المناسبات
8					اجد تشجيع من اسرتي عند القيام بأمر ما
9					اقدم المساعدة لاسرتي عند طلبها
10					اتقبل النقد من اسرتي
11					اتعاون مع اسرتي بالقيام بالاعمال المنزلية
12					اتبادل الزيارات مع افراد اسرتي
محور الأصدقاء					
1					استطيع الاعتماد على اصدقائي عند الحاجة
2					اتواصل مع اصدقائي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي
3					لدي صديق واحد اثق فيه
4					معظم اصدقائي يبادلونني التهاني بالمناسبات
5					اجد تشجيع اصدقائي عند القدوم بأمر ما لمصلحتي
6					اقدم المساعدة لاصدقائي عند طلبها
7					اتقبل النقد من اصدقائي
8					اتعاون مع اصدقائي في الدراسة
9					اتبادل الزيارات مع اصدقائي

					يقدم لي أصدقاؤني أدواتهم الخاصة عندما أطلب المساعدة منهم	10
					يشعروني أصدقاؤني بأهميتي حتى لو كانت تصرفاتي خاطئة	11

ملحق (2)

الاستبيان بصورته النهائية

رقم الفقرة	الفقرات		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا
	محور الأسرة						
1	تعاملني أسرتي بلطف						
2	تقدم اسرتي الدعم لي في كل الظروف						
3	لا اشعر بالحرية عندما اكون مع اسرتي						
4	استطيع الاعتماد على اسرتي عند الحاجة						
5	اتواصل مع اسرتي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي						
6	لدي في اسرتي فرد اثق به						
7	معظم افراد اسرتي يبادلونني التهاني في المناسبات						
8	اجد التشجيع من اسرتي عندما اقوم بعمل ما لمصلحتي						
9	اقدم المساعدة لاسرتي عندما يتطلب الامر						
10	اتقبل النقد من اسرتي						
11	لا اتبادل الزيارات مع اسرتي						
محور الاصدقاء							
12	اتواصل مع اصدقائي من خلال الهاتف						
13	لدي صديق واحد اثق فيه						

					بعض اصدقائي يبادلونني التهاني في المناسبات	14
					يشجعني اصدقائي عند القدوم على امر ما لمصلحتي	15
					اقدم المساعدة لاصدقائي عند طلبها	16
					اتعاون مع اصدقائي في الدراسة	17
					اطلب المال من بعض اصدقائي	18
					لا يبادلونني اصدقائي الثقة	19

ملحق (3)

أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
1	منال البيات	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية علوم الرياضة / الجامعة الاردنية
2	مازن حتاملة	أستاذ	علم النفس الرياضي التطبيقي	كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك
3	حسن العوران	أستاذ	علم النفس والاجتماع الرياضي	كلية علوم الرياضة / الجامعة الاردنية
4	صدام عليوة	طالب دكتوراة	علم النفس الرياضي	وزارة التربية والتعليم

The level of social support provided by family and friends to graduate students at the Faculty of Sports Sciences at the University of Jordan

ABSTRACT:

This study aimed to examine the level of social support provided by family and friends to graduate students at the Faculty of Sports Sciences at the University of Jordan. A descriptive research design was employed, as it was deemed appropriate for the nature of the study. The study population consisted of 124 graduate students enrolled in the Faculty of Sports Sciences, from which a random sample of 43 male and female students was selected. A questionnaire was developed as the primary data collection instrument, comprising 19 items distributed across two domains: family support (11 items) and friend support (8 items). The findings indicated that the overall level of social support provided by both family and friends was moderate. Additionally, the results revealed no statistically significant differences between male and female students in their perceived level of social support. Based on these findings, the study recommends the integration of social support frameworks within educational settings, emphasizing their role as an applied psychological approach to enhancing students' well-being and academic experience.

Keywords: Social support, family, friends, graduate studies.