



الدعم الأسرى وعلاقته بالإستقرار النفسي لدى طلاب كلية علوم الرياضة جامعة بنها

د/ حسن حسنى حسن حسين

مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

ملخص البحث باللغة العربية

أستهدف البحث التعرف على العلاقة بين أبعاد الدعم الأسرى وأبعاد الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها وذلك من خلال التعرف على مستوى الدعم الأسرى (الدعم العاطفي - الدعم المعنوي /النفسي - الدعم المادي / العملى) ومستوى الإستقرار النفسي (الرضا عن الذات، التحكم في الانفعالات، التكيف مع الضغوط) لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى متبعاً الأسلوب المسحى على عينة قوامها (١٨٠) طالباً بالفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها ، ومن أدوات البحث: مقياس الدعم الأسرى - مقياس الإستقرار النفسي ، وأستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، النسب المئوية.

ومن أهم النتائج:

- ١- درجة الدعم الأسرى لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها جاءت بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦١.٠٠٪).
- جاء مستوى بعد الدعم العاطفي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٨.٨٠٪).
- جاء مستوى بعد الدعم المعنوي /النفسي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٩.٤٠٪).
- جاء مستوى بعد الدعم المادي / العملى بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٤.٨٠٪).
- ٢- درجة الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها جاءت بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٦.٦٧٪) حيث جاءت الأبعاد بالترتيب التالى :
- جاء مستوى بعد الرضا عن الذات بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٩.٨٠٪).
- جاء مستوى بعد التحكم في الانفعالات بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٦.٢٠٪).
- جاء مستوى بعد التكيف مع الضغوط بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٤.٠٠٪).

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الدعم الاسرى ، الاستقرار النفسى)





مقدمة ومشكلة البحث

تمثل مرحلة الشباب بخصائصها البيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية إحدى التحديات التي تواجه الأسرة نظراً لأن مرحلة الشباب تعد من أهم مراحل حياة الإنسان فهي لا تمر دون تعرض الشباب لبعض التحديات بعضها يتعلق بالشباب أنفسهم أو الأسرة أو الأصدقاء، وبعضها يتصل بمشكلات المجتمع ، ولذا فمن الأهمية بمكان ضرورة تهيئة المناخ المناسب لهؤلاء الشباب لكي يتجاوزوا تلك المرحلة بأمان.

ويشير تايلور وآخرون **Taylor, et.,al (٢٠١٧)** إلى أن الدعم الأسري يُعد من أهم العوامل الاجتماعية المؤثرة في الصحة النفسية للأفراد، لاسيما خلال مرحلة الدراسة الجامعية، حيث يتعرض الطلاب إلى تحديات متعددة مثل ضغوط الدراسة، والتكيف مع بيئة جديدة (٢٦:١٥٨)، بالإضافة إلى أن الدراسات النفسية الحديثة أكدت أن الإحساس بالدعم الأسري يمكن أن يسهم في تعزيز التكيف النفسي، وتقليل مستويات القلق والاكتئاب بين الطلاب كما أوضحوا أن الدعم الاجتماعي المتمثل في مساندة الأسرة يسهم بشكل مباشر في تعزيز التكيف الأكاديمي، والنفسي خلال مراحل المراهقة والشباب المبكر، مما يجعل الطلاب أكثر استعداداً لمواجهة التحديات المرتبطة بالاستقلالية، والاعتماد على الذات داخل الحرم الجامعي. (٢٤:٢٦٤)

ومن جهة أخرى أكد سميث وآخرون **Smith, et., al (٢٠٢٠)** أن الدعم الأسري لا يؤثر فقط على الصحة النفسية بشكل مباشر، بل إنه يعزز أيضاً مستويات تقدير الذات، ويقلل من مستويات التوتر، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأكاديمي، والسلوك الاجتماعي للطلاب، وتشير النتائج إلى أن وجود شبكة أسرية داعمة يعتبر بمثابة شبكة أمان نفسية للطلاب خلال مراحل الانتقال الكبرى في حياتهم. (٢٥:٣١٧)

ويتميز الدعم الأسري بجوانبه المتعددة التي تشمل الدعم العاطفي، المادي، الاجتماعي والمعلوماتي، حيث يلعب كل نوع من هذه الأنواع دوراً مختلفاً في تحقيق الاستقرار النفسي. على سبيل المثال، الدعم العاطفي المتمثل في الإحساس بالمحبة والقبول غير المشروط يعزز الإحساس بالأمان الشخصي، بينما يساهم الدعم المعلوماتي في توجيه الطلاب نحو القرارات الصائبة. (٢٧:١٩٤)

ويشير **كاو وجرين Chao & Green (٢٠١٩)** إلى أن الاستقرار النفسي يُعتبر حالة من التوازن الداخلي والانفعالي تساعد الفرد على تحقيق أهدافه، والتعامل الإيجابي مع الضغوط اليومية،





ويرتبط الاستقرار النفسي بشكل كبير بمدى الإحساس بالدعم والانتماء الاجتماعي، إذ أن غياب الدعم يؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية مثل القلق، والعزلة وفقدان المعنى. (٢٦٣:١٨)

ويختلف الاستقرار النفسي من فرد إلى آخر، ومن فريق إلى فريق آخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة أو المسابقة، ومحاولة أنه هذه حالة (عدم الاستقرار)، ومحاولة البعد عن الصراع النفسي الذي ينتج عن عدم الإعداد النفسي الجيد أو بشكل يتناسب مع القدرات الرياضية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حتى يتمكن المدرب من وضع خطة سليمة للاستقرار النفسي. (١٠١:١٣)

ويعرف **Nomikow & Parry** (٢٠١٤) الاستقرار النفسي بأنه "شعور الفرد بالاطمئنان، وتقبل ذاته والتوافق معها وتقبل الآخرين، والتسامح معهم فضلا عن البساطة في التعامل مع الذات ومع الآخرين وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية". (١١٥:٢٢)

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت الدعم الأسرى ومستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب المؤسسات التعليمية في البيئة العربية والأجنبية مثل دراسة كل من: تايلور وآخرون **Taylor, et.,al** (٢٠١٧)(٢٦) ، موراريا وآخرون **Moreira, et.,al** (٢٠١٨) (٢١) ، كاو وجرين **Chao & Green** (٢٠١٩)(١٨) ، شيماء عبدالرحمن (٢٠٢٢) (٨) ، ولاء يوسف (٢٠٢٢)(١٧) ، نجلاء محمد (٢٠٢٣)(١٥) ، شيماء رياض (٢٠٢٤) (٧) أتضح للباحث أنه لا توجد دراسة علمية واحدة - على حد علم الباحث - تناولت بالدراسة التعرف على الدعم الأسرى وعلاقته بمستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب كليات علوم الرياضة.

كما لاحظ الباحث من خلال عمله عضوا لهيئة التدريس بكلية علوم الرياضة جامعة بنها، وإحتكاكه المباشر بكثير من طلاب الفرقة الأولى بالكلية وجود الكثير من المشكلات النفسية والإجتماعية، وخاصة المشكلات التي تتعلق بطبيعة ونوعية الدعم الأسرى المقدم للطلاب ، ومستوى الإستقرار النفسي لديه، حيث تلعب الأسرة دور كبير في هذا الشأن، من خلال ما تقدمه من دعم سلوكي ومعرفي ووجداني لأبناءها من الشباب الجامعي حيث يعمل على التخفيف، وتدني الشعور بالضغط، وتعزيز قدراتهم واكسابهم الثقة بأنفسهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة داخل الكلية حيث يتعرض الطالب إلى مجهود بدني شديد خلال المحاضرات العملية، وأيضا مجهود ذهني كبير من خلال المحاضرات النظرية بالإضافة إلى طبيعة الدراسة داخل كليات علوم الرياضة حيث النظام والإنضباط، والذي لم يتعود عليه الطالب خلال المراحل الدراسية السابقة حيث تعد المرحلة الجامعية مرحلة حاسمة للشباب من حيث تطلعه نحو مستقبل حياته المهنية والأسرية والاجتماعية، وفيها تتخذ





الأهداف والسعى نحو تحقيقها في عالم متغير متقلب إجتماعيا وأسرياً، وفيها تتحدد الأهداف والسعى نحو تحقيقها مما ينعكس على الإستقرار النفسي للشباب الجامعي كل هذا أدى إلى إضطراب في مستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بالكلية.

مما تقدم دفع الباحث إلى تناول ودراسة الدعم الأسرى وعلاقته بمستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الدعم الأسرى وأبعاد الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها وذلك من خلال التعرف على ما يلي:

١- مستوى الدعم الأسرى (الدعم العاطفي - الدعم المعنوي "النفسي" - الدعم المادي "العملي") لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

٢- مستوى الإستقرار النفسي (الرضا عن الذات - التحكم في الانفعالات - التكيف مع الضغوط) لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

٣- العلاقة بين أبعاد الدعم الأسرى وأبعاد الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

تساؤلات البحث:

١- ما مستوى الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها؟

٢- ما مستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها؟

٣- هل هناك إرتباط بين أبعاد الدعم الأسرى وأبعاد الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها؟

مصطلحات البحث:

الدعم الأسري Family support:

هو " مجموعة من المساعدات العاطفية والمادية والاجتماعية التي تقدمها الأسرة للفرد، بهدف تلبية حاجاته الأساسية والنفسية، مما يسهم في تعزيز شعوره بالانتماء والأمان ويزيد من قدرته على التكيف مع مواقف الحياة." (٨٥:٩)





الاستقرار النفسي Psychological stability:

هي "حالة من التوازن الداخلي والرضا الذاتي، تُمكن الفرد من التعامل الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتخفف من احتمالية تعرضه للاضطرابات النفسية والانفعالية". (١:٨٩)

الدعم النفسي الاجتماعي Psychosocial support:

هو "مجموعة من الخدمات والإجراءات التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على التكيف مع التوترات اليومية والأزمات الكبرى، من خلال توفير شبكة دعم تتكون من الأسرة والأصدقاء والمجتمع". (٥:١٧٢)

الطالب الجامعي University student:

هو "الشخص الذي يلتحق بإحدى مؤسسات التعليم العالي بهدف تحصيل المعارف والمهارات الأكاديمية والمهنية، ويواجه خلال هذه المرحلة متطلبات جديدة تتعلق بالاستقلالية وتحقيق الذات". (١٤:٢٠٣)

الدراسات المرجعية:

أجرى تايلور وآخرون Taylor, et.,al (٢٠١٧)(٢٦) دراسة أستهذفت التعرف على أهمية الدعم الاجتماعي (بما في ذلك الأسري) في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط بين فئات مختلفة خاصة طلاب الجامعات، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب جامعي ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام إستبيان الدعم الاجتماعي مكون من (٣٥) عبارة، ومن أهم النتائج : مستوى الدعم الاجتماعي (بما في ذلك الأسري) جاء بدرجة كبيرة، كما بيّنت الدراسة وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين الدعم الاجتماعي (بما في ذلك الأسري) ومستوى الصحة النفسية.

وأجرى موراريا وآخرون Moreira, et.,al (٢٠١٨)(٢١) دراسة أستهذفت التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي والأسري واستراتيجيات تنظيم المشاعر لدى طلاب الجامعات، وتأثير ذلك على الاستقرار النفسي والرفاهية النفسية، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة الدراسة على عدد (١٥٠) طالب جامعي ، ومن أدوات الدراسة : إستبيان الدعم الاجتماعي والأسري - إستبيان الاستقرار النفسي ، وأظهرت النتائج أنّ مستوى الدعم الاجتماعي والأسري الاستقرار النفسي جاء بدرجة كبيرة، كما بيّنت الدراسة وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين الدعم الاجتماعي والأسري و الاستقرار النفسي لدى طلاب الجامعات.





وأجرى **كاو وجرين Chao & Green** (٢٠١٩)(١٨) دراسة أستهذفت التعرف على الأثر المباشر وغير المباشر للدعم الأسري على تقليل مستويات التوتر الأكاديمي وتحقيق الاستقرار النفسي لطلاب الجامعات، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة الدراسة على عدد (١٨٠) طالب جامعي، ومن أدوات الدراسة أستبيان الدعم الأسري - أستبيان الاستقرار النفسي ، ومن أهم النتائج : مستوى الدعم الأسري والاستقرار النفسي جاء بدرجة متوسطة مع وجود علاقة إرتباطية بين الدعم الأسري وبين تحقيق الاستقرار النفسي لطلاب الجامعات.

وقامت **شيماء عبد الرحمن** (٢٠٢٢) (٨) بدراسة أستهذفت التعرف على المساندة الأسرية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من الشباب الجامعي، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة بالجامعات، وتم في هذه الدراسة استخدام استبيان المساندة الأسرية المكون من (٣٢) فقرة، ومن أهم النتائج: مستوى المساندة الأسرية الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة، كما يوجد إرتباط موجب دال إحصائياً بين المساندة الأسرية والقلق الاجتماعي.

كما أجرت **ولاء يوسف** (٢٠٢٢)(١٧) دراسة أستهذفت التعرف على الدعم الأسري وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي العام بمدارس محافظة دمشق، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من (٧١٠) طالب وطالبة بالمدارس الثانوية بمحافظة دمشق، ومن أدوات الدراسة: مقياس الدعم الأسري، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الدعم الأسري والمناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة، كما أتضح وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين الدعم الأسري والمناعة النفسية لطلاب المدارس الثانوية.

وقامت **نجلاء محمد** (٢٠٢٣)(١٥) بدراسة أستهذفت التعرف على آليات الدعم الأسري وعلاقتها بإتجاهات الشباب الجامعي نحو المشاركة المجتمعية في ضوء التنمية المستدامة، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٥) طالب بالمرحلة الجامعية، وتم في هذه الدراسة استخدام مقياس الدعم الأسري ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الدعم الأسري جاء بدرجة متوسطة، كما أتضح وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين الدعم الأسري وإتجاهات الشباب الجامعي نحو المشاركة المجتمعية.

وأجرت **شيماء رياض** (٢٠٢٤)(٧) دراسة أستهذفت التعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وأستخدمت الباحثة المنهج





الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) لاعب رياضي (٤٠ لاعب كرة قدم - ٤٠ لاعب كرة طائرة - ٤٠ لاعب كرة اليد - ٤٠ لاعب كرة السلة) ، وتم في هذه الدراسة استخدام مقياس الاستقرار النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة: توجد علاقة إرتباطية بين الاستقرار النفسي وتماسك الفريق الرياضي في الرياضات الجماعية كما جاءت درجة الاستقرار النفسي متوسطة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة - جامعة بنها في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ ، وبلغ قوامها (١٨٠) طالباً من مجتمع البحث البالغ عدده (١١٩٦) طالب مستجد بنسبة مئوية قدرها (١٥.٠٥%) ، كما تم إختيار عدد (٤٠) طالباً للدراسة الإستطلاعية لتقنين مقياس الدعم الأسري، ومقياس الإستقرار النفسي قيد البحث.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية :

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء - سنوات الممارسة الرياضية) ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في (السن - الطول - الوزن - الذكاء - سنوات الممارسة الرياضية)

ن = ١٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٨.٧٠	١.١٥	١٨.٣٠	١.٠٤
الطول	سم	١٧٦.٥٠	١٠.٦٣	١٧٣.٠٠	٠.٩٩
الوزن	كجم	٧٩.٢٥	٨.٤١	٧٦.٠٠	١.١٦
الذكاء	درجة	٣١.٠٠	٦.٩٣	٢٩.٠٠	٠.٨٧
سنوات الممارسة الرياضية	سنة	٢.٥٠	١.٠١	٢.٢٠	٠.٨٩





يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء - سنوات الممارسة الرياضية)، أنحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

أداة جمع البيانات:

أولاً: مقياس الدعم الأسرى: من إعداد/ الباحث

قام الباحث بإعداد مقياس الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها حيث أتبع الخطوات التالية:

أ- الاطلاع على محتوى مقياس الدعم الأسرى (٣)(٦)(١٥)(١٦)(١٧) والدراسات المرجعية ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاستفادة منها في بناء المقياس وصياغة عباراته.

ب - استشارة الباحث عدداً من أساتذة علم النفس العام والرياضى وعلم الإجتماع الرياضى بكليات التربية وعلوم الرياضة بالجامعات المصرية (ملحق ١) من خلال المقابلة الشخصية في تحديد أبعاد المقياس وعباراته.

ج- تحديد الأبعاد الرئيسة التي شملها.

د- تحديد العبارات التي تقع تحت كل بعد.

هـ - تم تصميم المقياس في صورته الأولية ملحق (٢).

و- تم عرض أبعاد وعبارات المقياس على عدد (٧) من أساتذة علم النفس العام والرياضى وعلم الإجتماع الرياضى بكليات التربية وعلوم الرياضة (ملحق ١).

ز- في ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض عبارات المقياس من حيث الحذف والتعديل، ليصبح المقياس في صورته النهائية ملحق (٣).

محتوى المقياس فى صورته الأولية:

تم وضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس من خلال الفهم والتحليل الخاص بكل بعد، وأيضاً من خلال الإسترشاد بمقاييس الدعم الأسرى، وقد بلغ عد الأبعاد (٤) أبعاد (ملحق ٢) كما يلي:





- البعد الأول: الدعم العاطفي.
- البعد الثاني: الدعم المعنوي "النفسي".
- البعد الثالث: الدعم الأمني.
- البعد الرابع: الدعم المادي "العملي".

وقد تم عرض الأبعاد والعبارات لمقياس الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها على عدد (٧) من أساتذة علم النفس العام والرياضى وعلم الإجتماع الرياضى بكليات التربية وعلوم الرياضة (ملحق ١)، لأبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك الأبعاد والعبارات للبعد الذى تمثله ، أو تعديل صياغة أى عبارة ، أو إضافة أبعاد وعبارات أخرى يرونها مناسبة، وقد تم إختيار العبارات التى حصلت على نسبة ٨٠٪ فأكثر من مجموع الآراء ، والجدولين رقمى (٢)(٣) يوضحان ذلك:

جدول (٢)
أبعاد مقياس الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها (الصورة الأولى)

ن = ٧

الأبعاد	عدد الموافقة على الأبعاد	عدد الموافقة على حذف الأبعاد	النسبة المئوية
الدعم العاطفي	٧	-	١٠٠٪
الدعم المعنوي "النفسي"	٧	-	١٠٠٪
الدعم الأمني	٤	٣	٥٧.١٤٪
الدعم المادي "العملي"	٧	-	١٠٠٪

يتضح من الجدول رقم (٢) عدد الأبعاد المحذوفة من المقياس فقد تم حذف البعد الثالث (الدعم الأمني) حيث حصل على نسبة موافقة قدرها (٥٧.١٤٪) من إتفاق الخبراء، فأصبح عدد أبعاد المقياس (٣) أبعاد (الدعم العاطفي - الدعم المعنوي "النفسي" - الدعم المادي "العملي") بنسبة موافقة (١٠٠٪).

جدول (٣)
العبارات التي تم حذفها من الصورة الأولى لمقياس الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

الأبعاد	عدد العبارات في الصورة الأولى	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات وفقاً لآراء الخبراء
الدعم العاطفي	١٧	٢	١٧/١٢	١٥
الدعم المعنوي "النفسي"	١٧	٢	١٠/٣	١٥
الدعم المادي "العملي"	١٦	١	٩	١٥
المجموع الكلي للمقياس	٥٠	٥	-	٤٥





يتضح من الجدول رقم (٣) عدد وأرقام العبارات المحذوفة من المقياس فقد تم حذف العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ٨٠% من إتفاق الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات المحذوفة (٥) عبارة فأصبحت عبارات المقياس (٤٥) عبارة موضحة بملحق (٣).

طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق أبداً)، ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (٢٢٥) درجة، والحد الأدنى (٤٥) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس الدعم الأسري:

أولاً : معامل صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

أ - صدق المحكمين "الصدق الظاهري":

يقصد بصدق المحكمين" هو أن يختار الباحث عددًا من المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة" حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين تألفت من عدد (٧) أساتذة علم النفس العام والرياضي وعلم الإجتماع الرياضي بكليات التربية وعلوم الرياضة بالملحق (١)، وقد أستجاب الباحث لآراء المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة ، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية بموافقة من المحكمين قدرها (١٠٠%).

ب - الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات أبعاد المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، وقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد نفسه، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية وقوامها (٤٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد، والمجموع الكلي للمقياس، والجدولين رقمي (٤)،(٥) يوضحان ذلك.





جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الدعم
الأسرى والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ٤٠

البعد الثالث			البعد الثاني				البعد الأول		
قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة
٠.٣٩٥	٩	٠.٣٩٩	١	٠.٤١٠	٩	٠.٤١٦	١	٠.٤١١	٩
٠.٤١٣	١٠	٠.٤٢٥	٢	٠.٤٠٠	١٠	٠.٤٣١	٢	٠.٣٩٧	١٠
٠.٤٠٠	١١	٠.٤١٧	٣	٠.٣٩٩	١١	٠.٤٢٧	٣	٠.٣٩٠	١١
٠.٣٩٦	١٢	٠.٤٢٥	٤	٠.٤١٤	١٢	٠.٤١٠	٤	٠.٤١٢	١٢
٠.٤١٧	١٣	٠.٣٨٩	٥	٠.٤١٦	١٣	٠.٣٩٧	٥	٠.٤٠٣	١٣
٠.٤٠٣	١٤	٠.٣٩٢	٦	٠.٤٠٢	١٤	٠.٤٠٣	٦	٠.٣٩٥	١٤
٠.٤٢١	١٥	٠.٤١٥	٧	٠.٣٩٦	١٥	٠.٤٠٠	٧	٠.٤١٨	١٥
-	-	٠.٣٩٩	٨	-	-	٠.٣٩٥	٨	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الدعم الأسرى والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإستبيان فيما يقيس.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد
مقياس الدعم الأسرى والدرجة الكلية له

ن = ٤٠

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	الدعم العاطفي	* ٠.٤٢٧
٢	الدعم المعنوي "النفسي"	* ٤٠.٢٠
٣	الدعم المادي "العملي"	* ٤١٥.٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد مقياس الدعم الأسرى والدرجة الكلية له ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

ثانياً: معامل الثبات:

تحقق الباحث من معامل ثبات مقياس الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها من خلال استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة قوامها (٤٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:





جدول (٦)

معامل الثبات لمقياس الدعم الأسرى قيد البحث ن = ٤٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*.٠.٤٣٩	٣.٨٦	٤٥.٠٠	٤.١٥	٤٤.٢٠	درجة	الدعم العاطفي
*.٠.٤٠١	٥.٠٢	٥٤.٤٠	٥.٢٧	٥٣.٠٠	درجة	الدعم المعنوي "النفسي"
*.٠.٤١٦	٣.٧٧	٤٥.٩٠	٣.٩٢	٤٤.٥٠	درجة	الدعم المادي "العملي"
*.٠.٤١٩	١٢.٦٥	١٤٥.٣٠	١٣.٣٣	١٤١.٧٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) أن معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس الدعم الأسرى تراوحت ما بين (٠.٤٠١ : ٠.٤٣٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

مقياس الإستقرار النفسي : ملحق (٤)

أستعان الباحث بمقياس الإستقرار النفسي من إعداد / زاهدة جميل أبو عيشة (٢٠١٩) (٤)، وهو يتكون من (٤٥) عبارة ، موزعة على (٣) أبعاد هي : الرضا عن الذات (١٥) عبارة ، التحكم في الانفعالات (١٥) عبارة ، التكيف مع الضغوط (١٥) عبارة، ويتم الإجابة علي مقياس الإستقرار النفسي حسب مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة ويقدر لها (٥) درجات، أوافق ويقدر لها (٤) درجات ، محايد ويقدر لها (٣) درجات، لا أوافق ويقدر لها درجتان ، لا أوافق أبداً ويقدر لها درجة واحدة).

المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: معامل الصدق:

للتحقق من معامل صدق مقياس الإستقرار النفسي قيد البحث، أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، وكذلك حساب معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد والمجموع الكلي للمقياس، والجدولين رقمي (٧)، (٨) يوضحان ذلك.





جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإستقرار النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ٤٠

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة
٠.٣٩٧	١	٠.٤٠٠	١	٠.٤٢٦	١
٠.٤١٩	٢	٠.٣٩٨	٢	٠.٤١٩	٢
٠.٤٠٣	٣	٠.٣٩٥	٣	٠.٤٠١	٣
٠.٤٠٠	٤	٠.٤١١	٤	٠.٤٣٤	٤
٠.٤١٥	٥	٠.٤٢١	٥	٠.٤٠٠	٥
٠.٤٠٣	٦	٠.٣٩٩	٦	٠.٣٩١	٦
٠.٣٩٧	٧	٠.٤٠٢	٧	٠.٤١٣	٧
٠.٣٩٩	٨	٠.٤١٧	٨	٠.٣٩٨	٨
٠.٣٩٥	٩	٠.٤٢٣	٩	٠.٤٢٢	٩
٠.٤١٨	١٠	٠.٣٩٨	١٠	٠.٤١٠	١٠
٠.٤١١	١١	٠.٣٩٧	١١	٠.٣٩٤	١١
٠.٤٠٠	١٢	٠.٤١٠	١٢	٠.٤١١	١٢
٠.٣٩٧	١٣	٠.٤٢٥	١٣	٠.٤٠١	١٣
٠.٤١١	١٤	٠.٤١٧	١٤	٠.٤١٥	١٤
٠.٤٠٣	١٥	٠.٤١١	١٥	٠.٣٩٩	١٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥

ينتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإستقرار النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق المقياس لما وضع من أجله.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد مقياس الإستقرار النفسي والدرجة الكلية له

ن = ٤٠

معامل الارتباط	أبعاد المقياس	م
* ٠.٤١١	الرضا عن الذات	١
* ٠.٤٠٨	التحكم في الانفعالات	٢
* ٠.٤٠٠	التكيف مع الضغوط	٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥

ينتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموع الكلي لكل بعد من أبعاد مقياس الإستقرار النفسي والدرجة الكلية له ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.





ثانياً: معامل الثبات:

ويقصد بثبات المقياس هو أن يعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه عدة مرات متتالية ، ولإيجاد معامل الثبات لمقياس الإستقرار النفسي قيد البحث, تم إستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة قوامها (٤٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ١٤/١٠/٢٠٢٤ وحتى ٢٩/١٠/٢٠٢٤، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

معامل الثبات مقياس الإستقرار النفسي قيد البحث ن = ٤٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
*.٠.٤٠٦	٤.١٩	٤٤.٤٠	٤.٢٥	٤٣.٠٠	درجة	الرضا عن الذات
*.٠.٤٤٩	٣.٨٥	٤٢.٠٠	٤.٠١	٤١.٢٠	درجة	التحكم في الانفعالات
*.٠.٤٦٢	٣.٦٦	٤٠.٢٠	٣.٨٦	٣٩.٥٠	درجة	التكيف مع الضغوط
*.٠.٤٣٩	١١.٧٠	١٢٦.٦٠	١٢.١٢	١٢٣.٧٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٢٥

يتضح من الجدول رقم (٩) أن معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس الإستقرار النفسي تراوحت ما بين (٠.٤٠٦ : ٠.٤٦٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق كل من مقياس الدعم الأسرى ، ومقياس الإستقرار النفسي على عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة - جامعة بنها في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ ، وبلغ قوامها (١٨٠) طالباً بنسبة مئوية قدرها (١٥.٠٥٪)، وذلك في الفترة من ٦/١١/٢٠٢٤ وحتى ١٠/١٢/٢٠٢٤، وبعد الإنتهاء من الإجابة على عبارات المقياسين في وجود الباحث تم تجميع الإستمارات لتصحيحها وفقاً لإستجابات أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك تمهيداً للمعالجة الإحصائية للبيانات المستخرجة من هذه الإستمارات.



طريقة تفرغ الاستجابات لمقياس الدعم الأسرى:

تم تفرغ الاستجابات وفق المعايير المحددة في أداة البحث حيث أعطي لكل فقرة في مقياس ليكرت الخماسي **Likart Scale** للمقياس (أوافق بشدة = ٥ درجات ، أوافق = ٤ درجات، محايد = ٣ درجات ، لا أوافق = درجتان، لا أوافق أبداً = درجة واحدة) ، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

بيان درجة وتقدير كل مستوى من مستويات الاستجابة على مقياس الدعم الأسرى

الدرجة	النسبة	التقدير في المقياس	التقدير في عرض النتائج
من ٥ : ٤.٢	من ٨٤ % : ١٠٠ %	أوافق بشدة	درجة كبيرة جداً
من ٤.١٩ : ٣.٤	من ٦٨ % : ٨٣.٩ %	أوافق	درجة كبيرة
من ٣.٣٩ : ٢.٦	من ٥٢ % : ٦٧.٩ %	محايد	درجة متوسطة
من ٢.٥٩ : ١.٨	من ٣٦ % : ٥١.٩ %	لا أوافق	درجة ضعيفة
من ١.٧٩ : ١	من ٢٠ % : ٣٥.٩ %	لا أوافق أبداً	درجة ضعيفة جداً

طريقة تفرغ الاستجابات لمقياس الإستقرار النفسي:

تم تفرغ الاستجابات وفق المعايير المحددة في أداة البحث حيث أعطي لكل فقرة في المقياس مدى لإستجابة المختبر (من ١-٥) درجات، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١١)

بيان درجة وتقدير كل مستوى من مستويات الاستجابة على مقياس الإستقرار النفسي

الدرجات	مستوى الإستجابة
من ٤٥ - ١٠٤ درجة	استقرار ضعيف
من ١٠٥ - ١٦٤ درجة	استقرار متوسط
من ١٦٥ - ٢٢٥ درجة	استقرار مرتفع جداً

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الارتباط البسيط.
- النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول للبحث والذي ينص على: " ما مستوى الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها؟"



جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع

عبارات البعد الأول (الدعم العاطفي) ن = ١٨٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٢	أحس بالأمان عندما أكون مع أهلي	٤.٥٠	٠.٤٢	درجة كبيرة جداً
٦	لا أشعر بالوحدة مع وجود أسرتي	٤.٥٠	٠.٣٩	درجة كبيرة جداً
٨	أمي أو أبي يعبرون لي عن حبهم بالكلام أو الأفعال	٤.٠٠	٠.٨٥	درجة كبيرة
١٠	وجود أسرتي يرفع من معنوياتي.	٤.٠٠	٠.٩١	درجة كبيرة
١	أشعر أن عائلتي تحبني بصدق	٣.٨٠	٠.٩٧	درجة كبيرة
٤	أفراد أسرتي يظهرون لي مشاعرهم بشكل واضحة	٣.٨٠	١.١٤	درجة كبيرة
٩	عندما أمر بوقت صعب، أسرتي تقف بجانبني نفسياً	٣.٧٠	١.١٢	درجة كبيرة
١٤	عائلتي دائماً تسألني عن أحوالي النفسية	٣.٥٠	١.١٩	درجة كبيرة
١٥	أشعر بالتقدير من عائلتي لما أقوم به	٢.٦٠	١.١٤	درجة متوسطة
١٢	أتلقي كلمات تشجيع واحتواء بشكل دائم	٢.٥٠	١.١١	درجة ضعيفة
٣	أجد من يحتضنني في لحظات حزني داخل الأسرة	٢.٣٠	١.٠٣	درجة ضعيفة
١١	أسرتي تعبر عن فخرها بي	٢.٣٠	١.٠٠	درجة ضعيفة
١٣	أستطيع مشاركة مشاعري مع أسرتي بدون خوف	٢.٢٠	١.١٢	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الأول	٢.٩١	٠.٨٣	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن قيم متوسطات عبارات البعد الأول (الدعم العاطفي) أنها تراوحت ما بين (٢.٢٠ - ٤.٥٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الأول (٢.٩١)، وهذا يشير إلى أن مستوى ودرجة الدعم العاطفي من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية كانت درجة متوسطة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (٢) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٥٠) وتتص العبارة على: " أحس بالأمان عندما أكون مع أهلي "، وأحتلت العبارة (٦) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٥٠) وتتص العبارة على: " لا أشعر بالوحدة مع وجود أسرتي "، وأحتلت العبارة (٨) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتتص العبارة على: " أمي أو أبي يعبرون لي عن حبهم بالكلام أو الأفعال ".

كما أحتلت العبارة (١٣) المرتبة الخامسة عشر بمتوسط قدره (٢.٢٠) وتتص العبارة على: " أستطيع مشاركة مشاعري مع أسرتي بدون خوف ".

ويرجع الباحث هذه النتيجة وإستجابات أفراد عينة البحث الأساسية (أحس بالأمان عندما أكون مع أهلي)، (لا أشعر بالوحدة مع وجود أسرتي) إلى أن الأسرة هي اللبنة الأولى والقالب الراسخ في بناء المجتمع، وهي أساس نهضته، ورفقيه فإذا كانت الأسرة جيدة البناء متماسكة الأركان، وتقدم





الدعم العاطفي المناسب كان أفرادها في حالة من الاستقرار ، وأصبحت هذه الأسرة تكون مع مجموعة من الأسر الأخرى مجتمعاً سليم الأركان والعكس صحيح.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من: روجر وآخرون (Rueger, et.,al) (٢٠١٦) (٢٤)، سماح جودة (٢٠١٧) (٦) أن تأثير الدعم الأسري لا يقتصر على الجانب الفردي فقط، بل يمتد إلى التأثير على البيئة الأكاديمية والاجتماعية للطلاب، فإن الطلاب الذين يشعرون بالدعم الأسري يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات إيجابية مع أقرانهم وأساتذتهم .

كما يتفق كل من: إيناس ماهر (٢٠١٣) (٣)، موراريا وآخرون (Moreira, et.,al) (٢٠١٨) (٢١) على أن نقص الدعم الأسري يرتبط بزيادة الاعتماد على استراتيجيات غير صحية لتنظيم المشاعر، مثل التجنب أو القلق المفرط، مما يؤدي إلى تدهور في الصحة النفسية للطلاب.

وكما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: كاو وجرين (Chao & Green) (٢٠١٩) (١٨)، شيماء عبدالرحمن (٢٠٢٢) (٨)، ولاء يوسف (٢٠٢٢) (١٧)، نجلاء محمد (٢٠٢٣) (١٥)، شيماء رياض (٢٠٢٤) (٧) على أن مستوى الدعم العاطفي للطلاب بالمؤسسات التعليمية المختلفة تراوحت ما بين متوسطة وكبيرة.

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع

عبارات البعد الثاني (الدعم المعنوي / النفسي)

ن = ١٨٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٤	أجد في عائلتي مصدراً للثقة بالنفس	٤.٤٠	٠.٥٩	درجة كبيرة جداً
١٠	يشعرن وجود أسرتي بأن لي قيمة	٤.٤٠	٠.٥٥	درجة كبيرة جداً
٢	أجد التحفيز من أهلي لأكون أفضل	٤.٠٠	٠.٨٨	درجة كبيرة
٥	عندما أخطئ توجهني أسرتي بلطف	٤.٠٠	٠.٩٦	درجة كبيرة
١٥	أهلي يعطونني نصائح واقعية ومفيدة	٤.٠٠	٠.٩٧	درجة كبيرة
١٢	أحصل على دعم نفسي وقت التوتر	٣.٧٠	١.٠٤	درجة كبيرة
١	أفراد أسرتي يشجعونني دائماً على التفوق.	٣.٥٠	١.١١	درجة كبيرة
٣	أهلي يساعونني على اتخاذ قراراتي	٣.٥٠	١.١٧	درجة كبيرة
٨	عندما أكون محبطاً، أجد من يرفع معنوياتي في البيت	٣.٥٠	١.٢٢	درجة كبيرة
٦	أهلي يؤمنون بقدراتي	٣.٣٠	١.١٨	درجة متوسطة
١٤	عائلتي تحترم آرائ وأفكاري	٣.٣٠	١.١٤	درجة متوسطة
١٣	أهلي يتقون بقراراتي ويعززون استقلاليتي	٢.٩٠	١.٢٢	درجة متوسطة
١١	أتحدث بحرية عن طموحاتي مع عائلتي	٢.٧٠	١.١٩	درجة متوسطة
٩	أفراد أسرتي يساعونني على التفكير الإيجابي	٢.٥٠	١.١٦	درجة ضعيفة
٧	يشجعني أهلي على تجربة أشياء جديدة	٢.٣٠	١.٢٤	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الثاني	٣.٤٧	١.٠٤	درجة كبيرة





يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثاني (الدعم المعنوي / النفسي) أنها تراوحت ما بين (٢.٣٠ - ٤.٤٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٣.٤٧) ، وهذا يشير إلى أن مستوى الدعم المعنوي / النفسي من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية كانت درجة كبيرة ، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (٤) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٤٠) وتتص العبارة على "أجد في عائلتي مصدرًا للثقة بالنفس"، وأحتلت العبارة (١٠) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٤٠) وتتص العبارة على "يشعرنى وجود أسرتي بأن لي قيمة"، وأحتلت العبارة (٢) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتتص العبارة على "أجد التحفيز من أهلي لأكون أفضل".

كما أحتلت العبارة (٧) المرتبة الخامسة عشر بمتوسط قدره (٢.٣٠) وتتص العبارة على: "يشجعني أهلي على تجربة أشياء جديدة".

ويعزى الباحث هذه النتيجة وطبيعة إستجابات أفراد عينة البحث الأساسية (أجد في عائلتي مصدرًا للثقة بالنفس)، (يشعرنى وجود أسرتي بأن لي قيمة) إلى أن الأسرة التي تربي أبناءها بشكل سليم، وتقدم لهم كافة حقوقهم في الحياة الكريمة، ومستلزماتها والحق في التعليم والترفيه واللعب، وغيرها ينتج عنها أبناء لا يعانون من النقص، والحرمان الذي يؤدي إلى أمراض نفسية وإجتماعية خطيرة أقلها الإضطراب النفسي، والتسرب من المدارس والجامعات وغيرها.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الدعم الأسري يشكل ركيزة أساسية للاستقرار النفسي لدى طلاب الجامعات، ويعد عنصرًا محوريًا في تعزيز الصحة النفسية العامة، والنجاح الأكاديمي والاجتماعي لذا توصي الدراسات الحديثة بأهمية تعزيز العلاقات الأسرية وتحسين جودة التواصل بين الآباء وأبنائهم الطلاب كأحد أساليب الوقاية والدعم النفسي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من : موراريا وآخرون **Moreira,et.,al** (٢٠١٨)(٢١)، وفاء عبد الستار (٢٠١٩)(١٦) أن الطلاب الجامعيين الذين يتلقون دعماً منتظماً من أسرهم يظهرون قدرة أعلى في استخدام استراتيجيات تنظيم المشاعر، مما يساعدهم على إدارة المواقف الصعبة، وتحقيق درجات أعلى من الإستقرار النفسي. إذ يلعب الدعم الأسري دورًا وسيطاً يحمي الأفراد من الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية والاجتماعية.



كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: تايلور وآخرون Taylor, et.,al (٢٠١٧) (٢٦)، موراريا وآخرون Moreira, et.,al (٢٠١٨) (٢١) على أن مستوى الدعم المعنوي "النفسي" للطلاب بالمؤسسات التعليمية المختلفة جاء بدرجة كبيرة.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع

عبارات البعد الثالث (الدعم المادي / العملي)

ن

١٨٠ =

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
١٠	أسرتي لا تتردد في تقديم المساعدة الفعلية	٤.٢٠	٠.٧٥	درجة كبيرة جداً
٤	أهلي يدعمونني في تكاليف الرياضة أو النشاطات	٤.٠٠	٠.٩٩	درجة كبيرة
١	توفر لي عائلتي مستلزمات الدراسة	٣.٩٠	٠.٩٢	درجة كبيرة
٩	عند مرضي، أجد من يعتني بي بشكل كاف	٣.٥٠	١.٠٤	درجة كبيرة
٧	أجد من يرافقني للمواعيد المهمة (الطبيب، النادي)	٣.٢٠	١.١١	درجة متوسطة
٥	أمي أو أبي يساعدونني في حل مشاكل اليومية	٣.٠٠	١.١٦	درجة متوسطة
١٣	أهلي يساعدونني في تنظيم أموري المالية أو اليومية	٣.٠٠	١.١٩	درجة متوسطة
١٢	يتم توفير مكان مناسب لي للدراسة أو الراحة	٢.٨٠	٠.٩٨	درجة متوسطة
٢	أجد من يساعدني في الواجبات المنزلية	٢.٧٠	١.١٣	درجة متوسطة
١٤	أجد أدواتي الشخصية دائماً متوفرة بمساعدة الأسرة	٢.٧٠	١.٠٤	درجة متوسطة
١١	إذا واجهت مشكلة دراسية، أجد من يذاكر معي	٢.٥٠	٠.٩٦	درجة ضعيفة
٦	عائلتي توفر لي وقتاً كافياً للاهتمام بي	٢.٣٠	١.٠٣	درجة ضعيفة
٣	عندما أحتاج شيئاً ضرورياً، أجد المساعدة فوراً	٢.٠٠	٠.٩٥	درجة ضعيفة
٨	يساعدني أهلي على ترتيب جدولتي	٢.٠٠	٠.٩٠	درجة ضعيفة
١٥	لا أشعر أنني مضغوط بسبب نقص في الدعم المادي.	٢.٠٠	٠.٩١	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الثالث	٢.٧٤	١.٠٠٤	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثالث (الدعم المادي / العملي) أنها تراوحت ما بين (٢.٠٠ - ٤.٢٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٢.٧٤) ، وهذا يشير إلى أن مستوى الدعم المادي / العملي من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية كانت درجة متوسطة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (١٠) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٢٠) وتتص العبارة على " أسرتي لا تتردد في تقديم المساعدة الفعلية"، وأحتلت العبارة (٤) المرتبة الثانية مكرر بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتتص العبارة على: "أهلي يدعمونني في تكاليف الرياضة أو النشاطات"، وأحتلت العبارة (١) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٣.٩٠) وتتص العبارة على " توفر لي عائلتي مستلزمات الدراسة ".





كما احتلت العبارة (١٥) المرتبة الخامسة عشر بمتوسط قدره (٢.٠٠) وتتنص العبارة على: " لا أشعر أنني مضغوط بسبب نقص في الدعم المادي " .

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن النواحي الإقتصادية الصعبة، وظروف المعيشة السيئة للعديد من عائلات طلاب أفراد عينة البحث الأساسية الأمر الذى جعل الكثير من أولياء الأمور والأمهات مشغولين عن أبنائهم فى سبيل تحقيق دخل مادي يغطى إحتياجات الأسرة لكي يعيشون حياة كريمة مما أضعف الدعم المادي / العملي المقدم من قبل أسر أفراد عينة البحث الأساسية حيث جاء بدرجة متوسطة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من : **كونج وآخرون Chong, et, al (٢٠١٤)(١٩)**، **عبدالسلام على (٢٠١٨)(٩)** أن الأسرة تقدم دعم ومساندة اجتماعية لأفرادها متمثلة فى المساندة العاطفية وتشير إلى المحبة والمودة والتعاطف، والمساندة المعلوماتية ترتبط بالاقترحات والمعلومات والمشورة والآراء ، والدعم المادي ويشير إلى تسهيل المساعدة وتوفير السلع والموارد والخدمات، إلا أن الدعم المادي يتأثر كثيرا بالمستوى الإقتصادى للأسرة إلا إذا كان مستوى المعيشة مرتفع فإن أفرادها يشعرون بالدعم المادي المرتفع والعكس.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: **كاو وجرين Chao & Green (٢٠١٩) (١٨)** ، **شيماء عبدالرحمن (٢٠٢٢) (٨)** ، **ولاء يوسف (٢٠٢٢)(١٧)**، **نجلاء محمد (٢٠٢٣)(١٥)**، **شيماء رياض (٢٠٢٤)(٧)** على أن الدعم المادي / العملي للطلاب بالمؤسسات التعليمية المختلفة جاء بدرجة متوسطة.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تم الإجابة على تساؤل البحث الأول والذي نص على " ما مستوى الدعم الأسرى لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها جاء بدرجة متوسطة " .

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثانى للبحث والذي ينص على: " ما مستوى الإستقرار النفسى لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها ؟





جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع

عبارات البعد الأول (الرضا عن الذات)

ن = ١٨٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٥	أثق بقدرتي على النجاح	٤.٠٠	٠.٩٣	درجة كبيرة
١٠	أشعر بأنني أتحسن مع الوقت	٤.٠٠	٠.٩٧	درجة كبيرة
٣	أشعر بالفخر عندما أنجز عملاً جيداً	٣.٨٠	٠.٩١	درجة كبيرة
٨	أقدر نقاط قوتي الشخصية	٣.٨٠	٠.٨٨	درجة كبيرة
١٢	أحاول أن أكون أفضل ولكن بدون ضغط	٣.٥٠	٠.٩٦	درجة كبيرة
١	أشعر أنني شخص له قيمة	٣.٢٠	١.١١	درجة متوسطة
٤	لا أقارن نفسي بالآخرين كثيراً	٣.٠٠	١.٠٤	درجة متوسطة
١١	أؤمن أن لدي ما أقدمه في الحياة	٢.٨٠	١.٠٠	درجة متوسطة
١٥	أشعر أنني شخص إيجابي	٢.٨٠	١.٠١	درجة متوسطة
٢	أقبل نفسي كما أنا	٢.٥٠	٠.٩٥	درجة ضعيفة
١٣	أستمتع بإنجازاتي حتى لو كانت صغيرة	٢.٥٠	٠.٩٠	درجة ضعيفة
٩	أحب شخصيتي كما هي	٢.٤٠	٠.٩١	درجة ضعيفة
٦	أشعر بالراحة تجاه قراراتي	٢.٢٠	٠.٨٨	درجة ضعيفة
٧	لا ألوم نفسي كثيراً إذا أخطأت	٢.٢٠	٠.٨٥	درجة ضعيفة
١٤	لا أخفي حقيقتي عن الناس	٢.٢٠	٠.٨١	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الأول	٢.٩٩	٠.٩٤	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن قيم متوسطات عبارات البعد الأول (الرضا عن الذات) أنها تراوحت ما بين (٢.٢٠ - ٤.٠٠) وفق مقياس ليكرات الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الأول (٢.٩٩) ، وهذا يشير إلى أن مستوى ودرجة الرضا عن الذات من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية كانت درجة متوسطة، وكانت أعلى عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (٥) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٤٠) وتنص العبارة على: "أثق بقدرتي على النجاح"، كما أحتلت العبارة (١٠) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتنص العبارة على: "أشعر بأنني أتحسن مع الوقت".

كما أحتلت العبارة (١٤) المرتبة الخامسة عشر والأخيرة بمتوسط قدره (٢.٢٠) وتنص العبارة على "لا أخفي حقيقتي عن الناس".

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الإستقرار النفسي لن يتحقق إلا بالرضا عن الذات حيث كان أعلى إستجابة لأفراد عينة البحث الأساسية (أثق بقدرتي على النجاح)، (أشعر بأنني أتحسن مع





الوقت) حيث أن الذات من المكونات الأساسية للشخصية ، لأنها تكون قادرة على إعطاء حالة من الاستقرار، والثبات النسبي للشخصية ، وتكسب الشخصية الإلتزان والتميز عن الأفراد الآخرين من خلال التفاعل بين الذات، واللاشعور الجمعي، واللاشعور الفردي، إذ يجب على الأسرة زيادة الدعم الأسرى لأبنائها حتى يتم زيادة الرضا عن الذات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: موراريا وآخرون (Moreira, et.,al) (٢٠١٨) (٢١) ، كاو وجرين Chao & Green (٢٠١٩)(١٨) ، شيماء رياض (٢٠٢٤) (٧) على أن مستوى الإستقرار النفسي (الرضا عن الذات) لدى الطلاب بالمؤسسات التعليمية المختلفة جاء بدرجة متوسطة.

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الثاني (التحكم في الانفعالات)

ن

١٨٠ =

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
١٧	أستطيع التعبير عن مشاعري بدون مشاكل	٣.٥٠	١.١١	درجة كبيرة
٢٥	أستطيع التحدث عن مشاعري بطريقة صحية	٣.٥٠	١.٠٤	درجة كبيرة
١٩	أهدأ بسرعة بعد أي موقف سلبي	٣.٤٠	١.١٩	درجة كبيرة
٢١	لا أصرخ أو أغضب بسهولة	٣.٤٠	١.٠٢	درجة كبيرة
٢٠	أستطيع التفكير بهدوء عند التوتر	٣.٢٠	١.١١	درجة متوسطة
٢٢	أتحكم في ردة فعلي قبل أن أتكلم	٣.٢٠	١.١٨	درجة متوسطة
١٨	لا أتصرف بانفعال في المواقف الصعبة	٣.٠٠	١.٢٣	درجة متوسطة
٢٦	أهدئ نفسي عند القلق أهدئ نفسي عند القلق	٣.٠٠	١.١٩	درجة متوسطة
٢٤	أتعلم من المواقف الصعبة بدلاً من الانفعال	٢.٨٠	١.١٤	درجة متوسطة
٢٩	أميز بين مشاعري الحقيقية والمبالغ فيها	٢.٨٠	١.١٨	درجة متوسطة
٢٣	لا أسمح لمشاعري بالتحكم بي	٢.٧٠	١.٢١	درجة متوسطة
٣٠	أستخدم أساليب هادئة لحل الخلافات	٢.٦٠	١.١٩	درجة متوسطة
٢٧	لا أندم على ردود أفعالي	٢.٥٠	١.٠٣	درجة ضعيفة
٢٨	أواجه الغضب بطريقة هادئة	٢.٥٠	١.١١	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الثاني	٢.٨١	١.٠٦	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثاني (التحكم في الانفعالات) أنها تراوحت ما بين (٢.٥٠ - ٣.٥٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٢.٨١) ، وهذا يشير إلى أن مستوى





التحكم في الانفعالات من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية كانت درجة متوسطة، وكانت أعلى عبارتين لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (١٧) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٣.٥٠) وتتص العبارة على: "أستطيع التعبير عن مشاعري بدون مشاكل"، كما أحتلت العبارة (٢٥) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٣.٥٠) وتتص العبارة على: "أستطيع التحدث عن مشاعري بطريقة صحية".

كما أحتلت العبارة (٢٨) المرتبة الخامسة عشر والأخيرة بمتوسط قدره (٢.٥٠) وتتص العبارة على: "أواجه الغضب بطريقة هادئة".

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الدعم الأسرى المقدم من قبل الآباء والأمهات والأصدقاء والزملاء جاء بدرجة متوسطة مما أثر سلباً على قدرة الطالب في التحكم في الانفعالات، ويُعتبر بعد التحكم في الانفعالات مؤشر هام عن الاستقرار النفسي، وحالة التوازن الداخلي والانفعالي للفرد مما يؤدي إلى تحقيق أهدافه والتعامل الإيجابي مع الضغوط اليومية حيث يرتبط الاستقرار النفسي بشكل كبير بمدى الإحساس بالدعم والانتماء الاجتماعي .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من: علاء الدين كفاي (٢٠١٠) (١٠)، إجلال إسماعيل (٢٠١٣) (٢)، محمد الهابط (٢٠١٥) (١٢) تبقى الأسرة هي المؤسسة الأولى التي يتعامل معها الفرد، ويتلقى المبادئ والعادات والتقاليد والمعارف، وأيضاً الخبرات الحياتية كما أن الأسرة هي تلك الهيئة التي تميز الحياة الإنسانية، والأسرة نسق إما يكون مفتوحاً يسوده التفاهم والحرية والإستقلالية ميالاً للتغيير، والتجديد مع الحفاظ على التقاليد العامة، وحرية الأفراد، أو يكون مغلقاً منعزلاً عن المجتمع يتميز بالجمود مما يؤثر على الإستقرار النفسي، وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الثالث (التكيف مع الضغوط)

ن = ١٨٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٣٥	أعرف كيف أطلب المساعدة وقت الحاجة	٣.٠٠	١.٢٥	درجة متوسطة
٣٨	أستطيع ترتيب أولوياتي وقت الأزمات	٣.٠٠	١.١٩	درجة متوسطة
٤١	لا أستسلم بسهولة	٣.٠٠	١.٢٠	درجة متوسطة
٤٣	أستطيع أن أعيش يومي رغم الضغوط	٣.٠٠	١.١٧	درجة متوسطة
٣٤	أحتفظ بهدوني عند مواجهة المشاكل.	٢.٩٠	١.٢٤	درجة متوسطة
٤٤	أتعلم من الضغوط بدلاً من أن تهكني	٢.٩٠	١.٢١	درجة متوسطة





تابع جدول (١٧)

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	التقدير
٣٣	أبحث عن حلول بدلاً من الاستسلام	٢.٧٠	١.١٨	درجة متوسطة
٤٥	أعطي لنفسي وقتاً للراحة وإعادة التوازن	٢.٧٠	١.١٦	درجة متوسطة
٣١	أستطيع التكيف مع التغيرات في حياتي	٢.٦٠	١.١١	درجة متوسطة
٣٦	لا أهرب من المشاكل	٢.٦٠	١.٢٠	درجة متوسطة
٣٩	لا أترك التوتر يؤثر على حياتي كلها	٢.٦٠	١.١٧	درجة متوسطة
٤٢	أحافظ على نفسي حتى في الظروف الصعبة	٢.٥٠	١.١٤	درجة ضعيفة
٣٧	أتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي	٢.٤٠	١.١١	درجة ضعيفة
٣٢	لا أشعر بالإحباط بسهولة	٢.٣٠	١.١٩	درجة ضعيفة
٤٠	أمارس أنشطة تخفف من توتري	٢.٣٠	١.١٢	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الثالث	٢.٧٠	١.١٤	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثالث (التكيف مع الضغوط) أنها تراوحت ما بين (٢.٣٠ - ٣.٠٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثالث (٢.٧٠) ، وهذا يشير إلى أن مستوى التكيف مع الضغوط من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية كانت درجة متوسطة، وكانت أعلى عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (٣٥) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٣.٠٠) وتتص العبارة على: "أعرف كيف أطلب المساعدة وقت الحاجة"، أحتلت العبارة (٣٨) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٣.٠٠) وتتص العبارة على: "أستطيع ترتيب أولوياتي وقت الأزمات".

كما أحتلت العبارة (٤٠) المرتبة الخامسة عشر بمتوسط قدره (٢.٣٠) وتتص العبارة على: "أمارس أنشطة تخفف من توتري".

ويرجع الباحث هذه النتيجة أن مستوى التكيف مع الضغوط جاء بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى طبيعة التحول من الحياة المدرسية إلى الجامعية، وما تتطلبه من استقلالية ومسؤولية كالتوفيق بين الدراسة والعمل، أو صعوبات مالية، والقلق من المستقبل المهني، وعدم وضوح الرؤية بعد التخرج ، كل هذا يشكل ضغطاً نفسياً وإجتماعياً كبيراً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: موراريا وآخرون (Moreira, et.,al) (٢٠١٨) (٢١) ، كاو وجرين Chao & Green (٢٠١٩) (١٨) ، شيماء رياض (٢٠٢٤) (٧) على أن هناك





موافقات بدرجات متفاوتة ما بين متوسطة وكبيرة على أهمية التكيف مع الضغوط في تحقيق الاستقرار النفسي.

ويشير **قحطان الظاهري (٢٠١٤) (١١)** أن الاستقرار النفسي بدرجة متوسطة ليس مؤشراً سلبياً بحد ذاته، لكنه ينبه إلى ضرورة دعم الطلاب نفسياً، والعمل على تحسين بيئتهم الأكاديمية والاجتماعية لتقليل الضغوط، ورفع مستوى الصحة النفسية لديهم.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تم الإجابة على تساؤل البحث الثاني والذي نص على " أن مستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها جاء بدرجة متوسطة " .

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على: " هل هناك إرتباط بين مستوى الدعم الأسرى ومستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها ؟

جدول (١٨)

معاملات الإرتباط بين مستوى الدعم الأسرى ومستوى الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

ن = ١٨٠

التكيف مع الضغوط	التحكم في الانفعالات	الرضا عن الذات	الإستقرار النفسي
*.١٩٩	*.٢٤٤	*.٢٦١	الدعم الأسرى
*.٢٥٣	*.٢٧٩	*.٢٨٤	الدعم المعنوي /النفسي
*.٢٧٩	*.٢٩٠	*.٢٩٧	الدعم المادي / العملي

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٥

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود إرتباط موجب دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الدعم الأسرى (الدعم العاطفي - الدعم المعنوي /النفسي - الدعم المادي / العملي) وأبعاد الإستقرار النفسي (الرضا عن الذات - التحكم في الانفعالات - التكيف مع الضغوط) لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

ويعزى الباحث هذه العلاقة الوثيقة بين أبعاد الدعم الأسرى ، وأبعاد الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها إلى أن الدعم الأسرى عامل هام ومؤثر بشكل كبير في تحقيق الإستقرار النفسي لدى الطلاب حيث أن الدعم الأسرى والإستقرار النفسي هما وجهان لعملة واحدة، فإذا وجد مستوى جيد من الدعم الأسرى كان ذلك مؤشراً حقيقياً لمستوى عال من الإستقرار النفسي والعكس صحيح.





كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : بيدرو وآخرون **Pedro,et.,al** (٢٠٠٨) (٢٣)، لى **Li** (٢٠١٤) (٢٠) أن الدعم الأسري يتميز بجوانبه المتعددة التي تشمل الدعم العاطفي، المادي، الاجتماعي والمعلوماتي، حيث يلعب كل نوع من هذه الأنواع دوراً مختلفاً في تحقيق الاستقرار النفسي. وعلى سبيل المثال، الدعم العاطفي المتمثل في الإحساس بالمحبة والقبول غير المشروط يعزز الإحساس بالأمان الشخصي، بينما يساهم الدعم المعلوماتي في توجيه الطلاب نحو القرارات السليمة.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: تايلور وآخرون **Taylor, et.,al** (٢٠١٧) (٢٦) ، موراريا وآخرون **Moreira, et.,al** (٢٠١٨) (٢١) ، كاو وجرين **Chao & Green** (٢٠١٩) (١٨) ، شيماء عبدالرحمن (٢٠٢٢) (٨) ، ولاء يوسف (٢٠٢٢) (١٧) ، نجلاء محمد (٢٠٢٣) (١٥) ، شيماء رياض (٢٠٢٤) (٧) على أن هناك ارتباط موجب دالة إحصائياً بين أبعاد مستوى الدعم الأسري وأبعاد الإستقرار النفسى لدى طلاب المؤسسات التعليمية المختلفة.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تم الإجابة على تساؤل البحث الثالث والذي نص على " هل هناك إرتباط بين مستوى الدعم الأسري ومستوى الإستقرار النفسى لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها ؟ جاءت الإجابة "بأن هناك إرتباط موجب دالة إحصائياً بين أبعاد مستوى الدعم الأسري وأبعاد الإستقرار النفسى لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها".

الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والمعالجات الإحصائية للبيانات، والنتائج التي تم التوصل إليها، توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

١- درجة الدعم الأسري لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها جاءت بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦١.٠٠٪).

- جاء مستوى بعد الدعم العاطفي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٨.٨٠٪).

- جاء مستوى بعد الدعم المعنوي /النفسى بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٩.٤٠٪).

- جاء مستوى بعد الدعم المادي / العملى بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٤.٨٠٪).

٢- درجة الإستقرار النفسى لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها جاءت بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٦.٦٧٪) حيث جاءت الأبعاد بالترتيب التالى :





- جاء مستوى بعد الرضا عن الذات بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٩.٨٠٪).
- جاء مستوى بعد التحكم في الانفعالات بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٦.٢٠٪).
- جاء مستوى بعد التكيف مع الضغوط بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٥٤.٠٠٪).
- ٣- وجود ارتباط موجب دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الدعم الأسرى وأبعاد الإستقرار النفسي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث من إستخلاصات يوصى بما يلي:

- ١- زيادة تقديم الدعم الأسري (العاطفي - النفسي - المادي) لطلاب الفرقة الأولى بكلية علوم الرياضة جامعة بنها عن طريق المحاضرات والندوات التوعوية التي تبصر الطلاب وتنور لهم الطريق لتحقيق مستوى عال من الاستقرار النفسي.
- ٢- الاهتمام بتوعية الأسرة عن طريق عقد ندوات تثقيفية بالجهات المعنية بالأسرة للتوعية بضرورة الدعم الأسري للأبناء في شتى مجالات الدعم المختلفة ليحيا الأبناء حياة سوية ولمساعدتهم في تحقيق الإستقرار النفسي.
- ٣- أن تعمل الأسرة على تصحيح مواقف الابن الخاطئة وتمده بالدعم العاطفي والمادي والنفسي عند مواجهته مشكلة ما.
- ٤- الاستفادة من مقاييس الدعم الأسري والاستقرار النفسي عن طريق تطبيق المرشدين التربويين لها في الكليات والجامعات لمعرفة درجة الدعم الأسري والاستقرار النفسي التي يتمتع بها الطلبة.
- ٥- توفير خدمات الإرشاد النفسي داخل الحرم الجامعي لمساعدة الطلاب على التعامل مع حالات انخفاض مستوى الاستقرار النفسي.
- ٦- القيام بدراسات علمية لقياس مستوى الدعم الأسري والاستقرار النفسي لطلاب وطالبات كليات علوم الرياضة وتحديد العوامل المؤثرة فيه.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمد عبد الستار (٢٠١٧): الصحة النفسية (أسسها وتطبيقاتها)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٢- إجلال إسماعيل حلمي (٢٠١٣): علم إجتماع الزواج والأسرة، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.





- ٣- إيناس ماهر بدير (٢٠١٣): "الدعم الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة للشباب الجامعي"، مجلة العلوم والفنون ، العدد الأول، كلية التربية الفنية، جامعة حلوان.
- ٤- زاهدة جميل أبو عيشة (٢٠١٩): "دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين"، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد (٥)، العدد (٨)، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ٥- سامي حسن عبد الله (٢٠٢٠): الإرشاد النفسي: النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ٦- سماح جودة وهبه (٢٠١٧): "الدعم الأسرى وعلاقته بمشاركة الشباب في العمل التطوعي بالمؤسسات الخيرية وعلاقته بإدارتهم لبعض الموارد"، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- ٧- شيماء رياض زكريا (٢٠٢٤): "الاستقرار النفسي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة"، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣٧)، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٨- شيماء عبدالرحمن احمد (٢٠٢٢) (١٩) بدراسة أستهدفت التعرف على المساندة الأسرية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من الشباب الجامعي، المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية، العدد (١٦)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- ٩- عبدالسلام على على (٢٠١٨): المساندة الإجتماعية وتطبيقاتها العملية، ط ٢، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٠- علاء الدين كفافى (٢٠١٠): الارشاد والعلاج النسقي الأسرى، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- قحطان أحمد الظاهري (٢٠١٤): تعديل السلوك، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
- ١٢- محمد السيد الهابط (٢٠١٥): الصحة النفسية، ط٤، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- ١٣- مصطفى باهى وآخرون (٢٠١٢): الصحة النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٤- نايف خلف الزيود (٢٠١٨): علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٥- نجلاء محمد منجود (٢٠٢٣): "آليات الدعم الأسرى وعلاقتها بإتجاهات الشباب الجامعي نحو المشاركة المجتمعية فى ضوء التنمية المستدامة"، المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية، العدد (١٨)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.





- ١٦- وفاء عبد الستار (٢٠١٩): الدعم الأسري للشباب الجامعي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل،
المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، (٣٥)، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان
- ١٧- ولاء يوسف (٢٠٢٢): "الدعم الأسري وعلاقته بمستوى المناعة النفسية لدى عينة من طلبة
التعليم الثانوي العام بمدارس محافظة دمشق"، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم
الإنسانية، المجلد (٣٨)، العدد (٣)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة دمشق.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 18-Chao, Ruthan W., & Green, Sarah L., (2019): Parental support, psychological well-being, and academic stress among university students: A cross-cultural perspective. London, UK: Wiley-Blackwell.
- 19-Chong, Jenna & Lopez , Darlene (2014) : Social net works , Support , and Psycho social functioning among American Indian Women in treatment, Journal of university of Colorado health sciences , volume12 No 1,.
- 20-Li, C., (2014): Efficacy of Williams Life Skills Training for Improving Psychological Health: A Pilot Comparison Study of Chinese Medical Students. Asia-Pacific Psychiatry, 6,(2),p., 161-169.
- 21-Moreira, Helena, Gouveia, Maria João, & Canavarro, Maria Cristina (2018): Social support and well-being in university students: The mediating role of emotion regulation strategies. Dordrecht, Netherlands: Springer.
- 22-Nomikow, M., & Parry, C., (2014): Life Skills Developing Active Citizens. British Council, London
- 23-Pedro , et.,al (2008): Social supports , social network in family nursing : reviewing concepts , Latino- am Enfermagem , Vol., (16) , No., (2) .
- 24-Rueger, Sandra Y., Malecki, Christine K., & Demaray, Michelle K. (2016): Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. New York, NY: Springer.
- 25-Smith, Levi R., Marks, Amy D.G., & Nguyen, Tuan M. (2020): Family support and mental health in emerging adulthood: Pathways through





self-esteem and stress. Washington, DC: American Psychological Association (APA).

26-Taylor, Shelley E., Stanton, Annette L., & Heinze, Justin E. (2017): Social support: A review of its importance to mental health and coping. Oxford, UK: Oxford University Press, Oxford, UK.

27-Turner, R.,(2010): Marino, F: Social support and social structure: a descriptive epidemiology. Journal of Health & social behavior, Vol. 35,p., 193-212.

