مستوى إدراك المساندة الاجتماعية لدى عيّنة من الطلبة المغتربين بالجزائر

د.قوارح محمد: جامعة ورقلة

د.بركات عبد الحقّ: جامعة المسيلة

الملخص:

اتّفق العديد من العلماء على أنّ مفهوم المساندة الاجتماعية يحمل في طياته المؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف التي قد تعترضنا، ويعتبر بداية استخدام مصطلح المساندة الاجتماعية في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور المساندة الاجتماعية والذي يظهر بشكل جلي لدى الأفراد المغتربين عن وطنهم، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن مستوى إدراك المساندة الاجتماعية لدى عيّنة من الطلبة المغتربين بالجزائر.

Abstract

Many scholars have agreed upon the concepts of *social assistance*. They have argued that it deals with the individual's social, psychological and financial situations. In human sciences, this concept has started being dealt with, concomitantly, with scholars' treatment of human relationships in that they have introduced the terminology of *social net work* which is considered the very real starting point of the social assistance, Which shows clearly the expatriate individuals for their home, and from this point of this study was to detect the level of awareness of social support among a sample of expatriate students in Algeria.

1- إشكالية الدراسة:

تحمل المساندة في طياتها معنى المعاضدة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف. وتعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية ونظرياتها في علم النفس من خلال ما قدّمه كلّ من كاسل Cassel، وكوب Cobb في دراستيهما اللتين تناولتا توضيح مدى أهمية العلاقات والمساندة الاجتماعية في الحفاظ على الصحّة النفسية، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية Social network، الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية Social support والتكامل الاجتماعيSocial Integration كما يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعيةSocial resources، ومن بين الدارسات التي جاءت في نفس سياق الموضوع نجد مجموعة من الدراسات نذكر منها مايلي:

فقد قام المشعان(2011) بدراسة هدفت إلى بيان العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى الطلبة المتعاطين وغير المتعاطين في دولة الكويت، وكذا التعرّف على الفروق بين المتعاطين وغير المتعاطين وبين الطلبة والطالبات في المساندة الاجتماعية والعصابية والاكتئاب والعدوانية. تكونت عيّنة الدراسة من 1217 طالباً وطالبة بواقع 552 من الطلبة و 296 من الطالبات و 36 من المتعاطين. وأوضحت النتائج بأنّه لا توجد فروق دالة بين متوسّط درجات الذكور ومتوسّط درجات الإناث في متغيّر المساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى أنّه توجد فروق ذات دلالة بين المتعاطين الذكور وغير المتعاطين الذكور في المساندة

الاجتماعية(ت= 4.75 عند 0.01) لصالح المتعاطين، كما تبين أنّه توجد علاقة سالبة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب -0.17، كما أظهرت النتائج بأنّه لا يوجد ارتباط بين المساندة والعصابية وهذا بالنسبة لعيّنة المتعاطين. في حين كشفت النتائج عند عيّنة الذكور بأنّه توجد علاقة سالبة بين المساندة والعصابية -0.12، والمساندة والاكتئاب -0.11، أما لدى عيّنة الإناث فقد كشفت النتائج أنّه توجد علاقة سالبة بين المساندة والعصابية -0.11، والعدوانية -0.22، والاكتئاب -0.27 (المشعان، 2011، ص256). كما قام بوعمامة (2011) بدراسة كان الهدف الأساسي منها تسليط الضوء على أهمية ودور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات، وتبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في البكالوريا، ودورها في تخفيف نتائج الأحداث الضاغطة عندهم، كذلك تبيان تأثير متغيّر الجنس والتخصّص (علمي- أدبي)، في متغيّرات الدراسة الرئيسة. تكونت العيّنة من187 تلميذا، بواقع 101 علمي، 86 أدبي، و80 ذكور و107 إناث. كشفت النتائج أنّه يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة والطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص تقدير الذات (ت=3.15 عند 0.05)، وذلك لصالح المساندة المرتفعة. كما يوجد اختلاف بين الطلبة ذوي المساندة المرتفعة والطلبة ذوي المساندة المنخفضة فيما يخص إستراتيجيات المقاومة(ت=2.09 عند 0.05) وذلك لصالح المساندة المرتفعة. في حين بينت النتائج أنّه لا يوجد اختلاف في متغيّرات الدراسة الرئيسة بدلالة متغيّر الجنس. في حين لم تكن هنالك فروق في المساندة الاجتماعية تعزى للتخصّص.(بوعمامة، 2011، ص126).

كما أجرى أبو طالب(2011) دراسة هدفت الدراسة للتعرّف على مستوى كلّ من المساندة والأمن النفسي، ومعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لدى عيّنة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان بالسعودية، كما هدفت إلى التحقق من وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية (الأبعاد، الدرجة الكلّية) والأمن النفسي، وكذا التحقق من وجود فروق بين متغيّري الدراسة تعزى إلى متغيّرات (مكان الإقامة، الصف، التخصّص الدراسي). وتكونت عيّنة الدراسة من 400 طالباً منهم 200 طالباً من النازحين من الحدود الجنوبية و200 طالباً من غير النازحين من المدارس الثانوية في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة جازان، بينت النتائج أن مستوى جميع أبعاد المساندة الاجتماعية أعلى من المتوسّط، حيث تراوحت الاستجابات بين 2.39 و2.79 لدى الطلاب النازحين، في حين تراوحت عند غير النازحين بين 2.45 و 2.77. وكشفت نتائج الدراسة أيضاً على أنّه توجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية -0.59 عند مستوى 0.01 بين المساندة الاجتماعية والأمن النفسي أفراد العيّنة الكلّية، كما أقرت الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية(ت=7.80) عند مستوى 0.01 في المساندة الاجتماعية بين أفراد العيّنة لصالح المقيمين في منازلهم الطبيعية في الصف الثاني، في حين توجد فروق في المساندة الاجتماعية تعزى متغيّر مكان الإقامة (ف=30.65 عند 0.01) لصالح غير النازحين. وكذا فروق بالنسبة لمتغيّر الصف الدراسي(ت=7.51 عند 0.01) لصالح طلاب الصف الثاني. (أبوطالب،2011، ص04).

أما دراسة العاسمي (2009) فهدفت إلى التعرّف على الفروق بين الطلبة الجامعيين القاطنين في الريف وأقرانهم القاطنين في المدينة في درجة الشعور بالوحدة النفسية وكلّ من العزلة الاجتماعية، الاكتئاب، المساندة الاجتماعية. حيث تكونت عيّنة الدراسة من 486 طالباً وطالبة من الطلبة الدراسين في جامعة

دمشق. بواقع 259 من الطلبة القاطنين في الريف و228 طالباً وطالبة من القاطنين في المدن. تراوحت أعمارهم بين 19- 24 سنة. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسّطات درجات الطلبة الجامعيين القاطنين في الريف وأقرانهم القاطنين في المدينة في كلّ من الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب والعزلة الاجتماعية لصالح طلبة الريف. وكذلك وجود فروق دالة لصالح الإناث مقارنة بالذكور. بينما أظهرت النتائج علاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية تساوي - 0.49 عند مستوى الدلالة 0.01. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسّطات درجات الطلبة الجامعيين الذين يعانون الوحدة النفسية وأقرانهم الذين لا يعانون هذا الشعور في كلّ من الاكتئاب والعزلة وضعف المساندة لصالح الطلبة الذين يعانون.(العاسمي، 2009، ص 208).

بينما قام السميري (2008) بدراسة هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة في العدوان الأخير على محافظات غزة، كذلك هدفت الدراسة إلى معرفة التفاوت في النسب المئوية لمجالات مقياسي المساندة الاجتماعية والأمن النفسي، وأيضاً إلى معرفة الفروق في المساندة والأمن النفسي بحسب متغيّر الجنس، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عيّنة الدراسة 200 مواطنا موزعين بالتساوي على أساس الذكور والإناث اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، استخدمت الدراسة مقياس المساندة ومقياس الأمن النفسي من إعداد الباحثة نفسها، حيث أظهرت النتائج أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى أهالي هذه البيوت مرتفع حيث بلغت الدرجة الكلّية للمقياس80%، كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى الأمن النفسي لدى أهالي هذه البيوت منخفض إذ بلغت الدرجة الكلّية للمقياس 50.67 %. كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين الدرجة الكلّية لمقياسي الدراسة حيث كانت تساوي 0.31 عند مستوى 0.01، وقد أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق معنوية بين الجنسين في الدرجة الكلّية لمقياس المساندة الاجتماعية، حيث أن قيمة(ت) تساوي 10.05 عند مستوى 0.01 وكانت الفروق لصالح الإناث، وكشفت النتائج أيضاً أن حجم المساندة الاجتماعية كبير حيث بلغ 0.34 على الجنسين من أهالي البيوت المدمرة بمحافظات غزة (السميري، 2010، ص2151).

في حين هدفت دراسة دياب(2006) إلى التعرّف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، والتأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحّة النفسية للمراهقين الفلسطينيين.استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عيّنة الدراسة من 550 طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم بين 15- 19 سنة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الفلسطينيين يتعرضون لأنماط متعددة من الأحداث الصادمة، وأن المراهقين يتلقون مساندة اجتماعية بشكل متوسّط. كما كشفت النتائج أيضاً أنّه توجد فروق جوهرية ذات دلالة بين متوسّط درجات الذكور والإناث في المساندة لصالح الإناث(ت=-3.60 عند 0.05). ولا توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً بين المراهقين ذوي الأسر الصغيرة والمتوسّطة والكبيرة في المساندة الاجتماعية، كما أن هناك علاقة عكسية بين درجات الأحداث الصادمة التي تعرض لها المراهقون والمساندة(-0.28 عند 0.01)، وأن هناك فروقًا بين درجات منخفضي الأحداث الصادمة ودرجات مرتفعي الأحداث الصادمة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية؛ وكانت الفروق لصالح

منخفضي الأحداث الصادمة(ت=7.40 عند 0.01)، وكذلك توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات منخفضي المساندة ودرجات مرتفعي المساندة في الصحّة النفسية لصالح مرتفعي المساندة (ت=-5.77 عند 0.01).(دياب، 2011، ص05).

وأجرى النبهاني وآخران (2005) دراسة هدفت الدراسة إلى رصد مستوى الشعور بالوحدة مع معرفة طبيعة العلاقة بينه وبين تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، والكشف عن البنية العاملية للمفاهيم الثلاثة في البيئة العُمانية، ومعرفة الفروق بين متغيّري (الجنس والتخصّص) على حدة وفي كلّ المتغيّرات الثلاث. وتكونت عيّنة الدراسة من 254 طالباً وطالبة من جامعة قابوس بواقع 112 طالباً و142 طالبة، كشفت التحليلات الإحصائية للدراسة عن مستوى دال للأوساط الحسابية لمقياس العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من حيث أنّها مرتفعة عن الوسط النظري، في حين كان المتوسّط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية غير دالّ إحصائياً، أما الارتباطات فكانت سالبة ودالة بين الشعور بالوحدة النفسية والتبادل الاجتماعي وبعدي المساندة الاجتماعية، وكلّ من متغيّر تبادل العلاقات الاجتماعية، وأما التحليل العاملي فقد كشف عن عامل ثنائي القطب يتضمن مقياس تبادل العلاقات الاجتماعية وأبعاده مقابل الشعور بالوحدة النفسية، وأخر أحادي يضم المساندة الاجتماعية ومكوناته، وبخصوص الفروق تبعاً لمتغيّري الجنس والتخصّص بالمتغيّرات النفسية الثلاث فقد كانت غير دالة إحصائياً بالنسبة للمتغيّرات النفسية الثلاثة. (النبهاني وآخران، 2005، ص205).

كما قام كلّ من النجار وآخران (2008) بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن (المساندة الاجتماعية، تقدير الذات، الوحدة النفسية) وعلاقتها بكلّ من التحصيل الدراسي، الجنس، والمستوى الدراسي. تكونت عيّنة الدراسة من 300 طالب وطالبة منهم 87 طالبا و213 طالبة، من جامعة مؤتة للعام الدراسي 2008/2007.

ودلّت النتائج على وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين(المساندة الاجتماعية، تقدير الذات، الوحدة النفسية)، والتحصيل الدراسي، ووجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين(المساندة الاجتماعية، تقدير الذات يساوي 0.60)، و(المساندة الاجتماعية، الوحدة النفسية يساوي – 0.45)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في(المساندة الاجتماعية، تقدير الذات، الوحدة النفسية) يعزى لمتغيّر الجنس، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في كلّ من (المساندة الاجتماعية، تقدير الذات)، تعزى إلى المستوى الدراسي، وباستخدام تحليل التباين الثنائي وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في (المساندة الاجتماعية، تقدير الذات) لدى طلبة كلّية العلوم التربوية في جامعة مؤتة تعزى إلى لمتغيّر الجنس والمستوى الدراسي، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التفاعل بينهما. (النجار وآخران، 2011، ص257).

في حين هدفت دراسة النمراني (2001) إلى بناء وتطبيق مقياسي المساندة الاجتماعية، والشعور بالوحدة النفسية. تكونت عيّنة البحث من 500 طالباً وطالبة، من طلبة الصف الثانية ثانوي في سبع مدارس من بين المدارس الثانوية الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء بمجموع 314 طالباً, منهم 215 طالباً و99 طالبة. ومن طلبة

المستوى الثالث جامعي في كلّيتي الآداب والعلوم من جامعة صنعاء منهم 186 طالباً. بواقع 101 طالباً و85 طالبة، ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء مقياسي المساندة الاجتماعية والذي يتألف من 44 فقرة. ومقياس الوحدة النفسية والذي يتألف من 50 فقرة، توصلت نتائج الدراسة إلى أنّه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالّة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين في مرحلتي الدراسة الثانوية والجامعية، كما لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الثانوية والجامعة اليمنيين، تبعاً لمتغيّر الجنس، كذلك لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة في اليمن، تبعاً لمتغيّر المرحلة الدراسية (ثانوية - جامعة) (http://www.yemen-nic.info/contents/studies/detail.php?ID=10783).

كما أجرى الربيعة (1997) دراسة هدفت الدراسة إلى معرفة أثر كلّ من الجنس والحالة الاجتماعية ومكان إقامة الطلاب والطالبات في درجة شعورهم بالوحدة النفسية. وقد تكونت عيّنة الدراسة من 600 طالباً وطالبة. وتوصّلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية. (النبهاني وآخران، 2005، ص217).

إنّ غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة وجماعة الرفاق يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات التي منها، ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة الضغوط النفسية والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما قد يؤدي إلى اضطراب الصحّة النفسية بشكل عام.

من خلال ما سبق يمكن تحديد إشكالية الدراسة في التساؤل التالي:

- ما مستوى إدراك المساندة الاجتماعية لدى عيّنة من الطلبة المغتربين بجامعة المسيلة (الجزائر)؟

2- فرضيات الدراسة: تتحدد فرضيات الدراسة الحالية على النحو التالي:

- يتمتع أفراد عيّنة الطلبة المغتربين في الدراسة الحالية بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية.
- يوجد اختلاف بين درجات الطلبة المغتربين في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغيّر الجنس.
- يوجد اختلاف بين درجات الطلبة المغتربين في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغيّر التخصّص الدراسي.

3- مفاهيم الدراسة:

3-1- المساندة الاجتماعية: يعرّفها جاكبسون Jaccobson بأنّها السلوك الذي يعززه شعور الفرد بالطمأنينة النفسية والثقة بالذات، واعتقاد الفرد بأنّه يحظى بالتقدير والاحترام من أفراد البيئة المحيطة به وكذا من المقربين له وإحساسه أيضا بالرضا عن مصادر المساندة التي يتلقاها والتي تساعده على حل مشكلاته العملية.(علي، 2005، ص12).

وتعرّف المساندة الاجتماعية بأنّها وجود أو توفر الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، وهم أولئك الذين يتركون لديه انطباعاً بأنّهم في وسعهم أن يعتنوا به، وأنّهم يقدرونه ويحبونه.(Sarason et al , 1983 ,p129)

ويقصد بالمساندة الاجتماعية شعور الفرد بأنّه شخص محبوب ومقبول أسريا واجتماعيا ومرغوب فيه، وأنّه ينتمي إلى شبكة علاقات اجتماعية تقدم له المساندة والدعم الانفعالي(العاطفي) والمادي والمعرفي اللازم

والمطلوب عند الحاجة إلى ذلك،فمن خلال هذه المساندة والمؤازرة يشبع الفرد حاجاته النفسية والمادية؛ بحيث تجعل منه شخصاً أكثر توافقا وتكيفا وقدرة على مواجهة مشكلاته التي تعترضه مهما اختلفت وتباينت.

كما يتحدد مصطلح المساندة الاجتماعية في الدراسة الحالية إجرائياً من خلال الدرجات التي يحصل عليها أفراد عيّنة الدراسة الأساسية على(مقياس المساندة الاجتماعية) المصمم من قبل الباحثين والمستخدم في الدراسة الحالية.

2-3- الطلبة الجامعيون: ويقصد بالطلبة الجامعيين في هذه الدراسة عيّنة من الطلاب والطالبات المغتربين الذين يزاولون الدراسة بجامعة المسيلة (الجزائر) باختلاف نوع جنسهم ويزاولون الدراسة في جميع المستويات والتخصّصات الدراسية.

4- منهج الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى التعرّف على مستوى إدراك المساندة الاجتماعية لدى عيّنة من الطلبة المغتربين بجامعة المسيلة (الجزائر)، وذلك وفقًا لبعض لمتغيّر الجنس، والسن. وفي ضوء هذا الهدف فقد اعتمد في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة ومحاولة تفسيرها تفسيراً علمياً.

5- عيّنة الدراسة:

بناءً على هذا فقد تمّ اختيار عيّنة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي وذلك بهدف تطبيق أدوات الدراسة قصد التأكد من مدى صلاحيتها وملاءمتها للبحث الحالي وكذا التعرّف على مدى صدق وثبات أداة الدراسة، حيث تكونت عيّنة الدراسة الاستطلاعية المكونة من 66 طالباً وطالبة جامعياً، في حين تكونت عيّنة الدراسة الأساسية الممثلة في الطلبة المغتربين من 72 طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات الموجودة بالجامعة.

6- أدوات الدراسة:- مقياس المساندة الاجتماعية Social Support Scale:

لقد تمّ تصميم مقياس المساندة الاجتماعية في الدراسة الحالية، وذلك بهدف قياس مدى وجود مساندة حقيقية من قبل كلّ من الأسرة والمجتمع والأصدقاء وكذا الآخرين للفرد، ولقد روعي لأجل تحقيق ذلك جملة من الخطوات والاجراءات لتحديد عبارات المقياس. وذلك من خلال مراجعة جملة من الدراسات التي أجريت حول موضوع المساندة الاجتماعية مثل: مقياس ساراسون وآخرون (1983) Sarason et al، والذي قام بتعريبه وتقنينه على البيئة العربية محمد الشناوي، وسامي أبو بيه(1990)، وكذا مقياس سوزان ديون وآخرون (1987) Dunn.S.et al، وذلك بهدف قياس المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقون الذي قامت السرسي، وأماني عبد المقصود (د- ت) بترجمته وتقنينه في البيئة العربية.

تكوّن المقياس في صورته الأولية من 36 عبارة وببدائل إجابة ثلاثية (دائماً، أحياناً، نادراً)، ولقد روعي في ذلك أن يشمل ويغطي المقياس عديد من الأبعاد الرئيسة هي: المساندة من قبل الأسرة، أو المساندة المدركة من قبل الأسرة، والمساندة من قبل الأصدقاء، أو المدركة من قبل الأصدقاء، وكذا المساندة من قبل الآخرين.

لقد أقر غالبية المحكمين مجموعة من الملاحظات تكاد تتفق فيما بينها على بعض العبارات من حيث أنّها تقيس الهدف المراد منها؛ فتم حذفها مباشرة. ثم بعد ذلك تم مراجعة عبارات المقياس من ناحية البناء اللغوي والتركيب لكي تتفق الصياغة مع المعنى المراد منها.

تكوّن المقياس في صورته النهائية من 25 عبارة، أمام كلّ عبارة ثلاث استجابات تقدير هي: دائماً، أحياناً، نادراً. وتتراوح الدرجات التي يتحصل عليها الفرد على المقياس 25 درجة كحد أدنى إلى 75 درجة كحد أقصى. وقد استخدم الباحث صيغتي الإيجاب والسلب للعبارات، حيث كانت العبارات الموجبة ممثلة في العبارات التي تحمل الأرقام (1، 2، 5، 7، 8، 9، 11،14 ، 15، 16،17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25) وهي تعكس أن الفرد يتمتع بمساندة حقيقية من شبكة العلاقات الخاصة به مهما اختلف مصدرها (الأسرة، الأصدقاء، الآخرين). في حين العبارات السالبة فهي تحمل الأرقام (3، 4، 6، 10، 12)، وهذا ما يمكن من بناء المقياس على شكل مصفوفة تطلب معلومات معيّنة من المستجيب، ثم تتبعها عبارات أو فقرات المقياس التي تمتاز بشكل منظم ومنطقي. وقد بينت نتائج التحليل العاملي لبنود المقياس أن مستوى المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد تتأثر بثلاث عوامل أساسية تشكل في مضمونها مصادر المساندة التي يتلقاها الفرد وأبعاد المقياس المطبق في الدراسة الحالية، وهي على النحو التالي:

أ- المساندة من قبل الأسرة، أو المساندة المدركة من قبل الأسرة ولديها مؤشرات هي: (التلاحم والتماسك يعكس درجة المساندة المادية والمعنوية، التعبير المباشر الذي يقصد به ما يُكونه أفراد الأسرة تُجاه بعضهم البعض؛ حيث يشبع عن طريق المشاعر والأحاسيس، أيضا المشاركة من خلال تشابه الأفكار والاهتمامات لأفراد الأسرة). كما تعني المساندة الأسرية، وهي تعني الحصول على العون والمساعدة من قبل الأسرة والشعور بالأمان النفسي لوجود الفرد بينهم وأنّه محل ثقتهم واحترامهم.

ب- المساندة من قبل الأصدقاء، أو المساندة المدركة من قبل الأصدقاء، وهي تعكس وجود جماعة ينتمي الفرد إليها تستجيب لمستوى نموه وتتفهمه. والتي تحقّق له عادةً نوعا من الاستقلالية التامة والشعور بالأمان من الأخطار التي ربما يعتقد بأنّها تهدد أمنه وتزيل مخاوفه من المستقبل. كما تعكس المساندة من الأصدقاء الشعور بالراحة للتواجد مع الأصدقاء ومشاركتهم اهتمامات الحياة والحصول على المناصرة والمساعدة عند الضرورة.

ج- المساندة من قبل الآخرين، وتتحدّد بالأشخاص الذين تربطهم بالفرد علاقات ما مبنية على الاحترام المتبادل مثل علاقات الجيرة، علاقات الزمالة، علاقات الوسط المشترك مثل الجامعة المدرسة....إلخ، وهنا قد يتطوّر هذا النوع لأن يرتقي فيصبح يشكل نوع المساندة من الأصدقاء بحكم توطد العلاقات وتطورها.

1-6- ثبات المقياس: تمّ تقدير وحساب ثبات المقياس من خلال إجرائه على عيّنة مكونة من 66 طالباً وطالبة، ولقد اختيرت العيّنة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث استخدم لحساب معامل الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية طريقتين هما:

أ- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient: تمّ حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بالمقارنة بين العبارات التي تحمل أو ذات الأرقام الفردية والعبارات التي تحمل الأرقام الزوجية، ولقد تمّ حذف العبارة رقم 13 لكي يتساوى مجموع العبرات الفردية مع الزوجية؛ حيث كانت نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson'sCorrelation Coefficient لنصف ثبات المقياس كالتالي:

جدول (01) يمثل نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون لمقياس المساندة الاجتماعية.

النتائج / القيم	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القيم الفردية	66	28.25	3.50	0.63	0.01
القيم الزوجية	66	27.77	3.93		

من خلال الجدول يتضح لنا أن هناك دلالة ارتباط موجبة ومرتفعة نوعاً ما، حيث كان معامل الارتباط يساوي 0.63 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، وهي قيمة ثبات نصف المقياس. وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown Coefficient؛ حيث أصبح معامل الثبات يساوي 0.77 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.0.1، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات تتجاوز المتوسّط، وهي تعكس إمكانية ملائمته للتطبيق.

ب- **معامل ثبات ألفا كرونباخ** Cornbrash's Alpha Coefficient: تمّ حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ فوجد أنّه يساوي 0.79، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية يطمئن إلى استخدامه في الدراسة الحالية.

2-6- صدق المقياس Validity: لحساب معاملات الصدق لمقياس المساندة الاجتماعية المطبق في الدراسة الحالية تم استخدام طرق حساب الصدق التالية:

أ- **صدق الاتساق الداخلي** Coefficient Internal Validity: لقد تمّ حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب علاقة كلّ بند أو عبارة بالدرجة الكلّية للمقياس والجدول التالي يمثل النتائج:

جدول (02) يمثل قيم معاملات الارتباط بيرسون بين درجات العبارات والدرجة الكلّية لمقياس المساندة الاجتماعية (ن= 66)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.511**	10	0.632**	19	0.428**
2	0.411**	11	0.326**	20	0.576**
3	0.260*	12	0.372**	21	0.405**
4	0.443**	13	0.348**	22	0.477**
5	0.454**	14	0.247*	23	0.338**
6	0.354**	15	0.501**	24	0.510**
7	0.342**	16	0.254*	25	0.528**
8	0.403**	17	0.489**	///	///
9	0.430**	18	0.279*	///	///

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط، بين العبارات والدرجة الكلّية للمقياس دالة عند مستوى 0.01 (**) باستثناء العبارات التي تحمل أرقام (18/16/14/03) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 (*)، وهذا يعطي ثقة في قدرة المقياس على تحديد المساندة الاجتماعية.

ب- **صدق المحتوى أو المضمون** Content Validity: تمّ استخدام طريقة صدق المحتوى. وذلك عن طريق استطلاع أراء مجموعة من المحكمين من مدرسين وخبراء المنهج من أقسام علم النفس، حيث تم اتفاقهم على أن العبارات التي يشملها المقياس تقيس ما وضعت لأجله وملائمة للبيئة الجزائرية، فهي تحمل معاني

وصور واقع البيئة المحيطة لأفراد عيّنة الدراسة الحالية. كما تمّ اتفاق غالبيتهم على أنّ تعليمات الإجابة موجهة لفئة طلبة الجامعة، وملائمة لكلا الجنسين وهذا الإجراء يعد مؤشرا لصدق المحتوى. وقد تراوحت معاملات الاتفاق بين آراء المحكمين بين (90- 100 %)، عن عبارات المقياس وبأنّها تقيس فعلا ما وضعت لأجله.

ج- صدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية Discriminatevalidity: تمّ حساب معامل الصدق التميزي من خلال إيجاد دلالة الفروق بين متوسّطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في مقياس المساندة الاجتماعية والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها.

جدول(03) يمثل نتائج صدق التميز لدرجات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقة المقارنة الطرفية.

النتائج / الارباعي	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الارباعي الأعلى	08	66.88	2.60	34	19.66	0.01
الارباعي الأدنى	08	50.00	2.54			

يتّضح من خلال الجدول السابق أن قيمة (ت) للفروق بين متوسّطي درجات المجموعتين كانت تساوي 19.66، وهي قيمة دالة عند 0.01، مما يدل على أن المقياس يميز تميزًا واضحًا بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على المقياس، وهذا يوضح أنّه يتصف بالكفاية في التمييز بين مستويات المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المستجيبون من قبل شبكة علاقاتهم المتبادلة.

د- الصدق الذاتي: تمّ حساب الصدق الذاتي للمقياس عن طريق حساب قيمة الجذر التربيعي لمعامل الثبات بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown Coefficient؛ حيث كان يساوي 0.87 مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية.

3-6- تصحيح المقياس: يطلب من المستجيب إبداء الرأي بالنسبة لكلّ عبارة من عبارات المقياس، وذلك على أن يختار بديل إجابة من سلم متدرج من ثلاث استجابات هي: أشعر بأن العبارة تنطبق علي دائماً، أشعر بأن العبارة تنطبق علي أحياناً، أشعر بأن العبارة تنطبق علي نادراً، وهذا مع تخصيص مفتاح التصحيح (3- 2- 1)، لكلّ من هذه الاستجابات على الترتيب في حالة العبارات الموجبة والتي تعكس بأن الفرد يتلقى مساندة حقيقية من مصادرها المحددة بأبعاد المقياس، والعكس بالنسبة للعبارات السالبة. وبموجب ذلك فكلّما ارتفعت درجة الفرد على المقياس كلّما كان ذلك يدل على أن الفرد يتمتع بمساندة مرتفعة والعكس صحيح.

07-عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنصّ على ما يلي: "يتمتع أفراد عيّنة الطلبة المغتربين في الدراسة الحالية بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية". وللتحقق من هذا الهدف، عمد الباحث إلى استخدام اختبار Test T One samples لعيّنة واحدة، وذلك لمعرفة درجة الفروق بين المتوسّط المتحقق (المحسوب) في مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد عيّنة الطلبة المغتربين، والمتوسّط الفرضي (النظري) للمقياس ككلّ والبالغ 55 درجة. والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (04) يبين دلالة الفرق بين المتوسّط الحسابي والمتوسّط الفرضي لمستوى المساندة الاجتماعية.

النتائج / المتغيّر	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسّط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	72	0.87	5.64	50	71	16.34	0.05

يتضح لنا من نتائج الجدول السابق أن قيمة (ت) كانت تساوي 16.34، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، مما يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسّطين، حيث كانت الفروق لصالح المتوسّط الحسابي المحسوب، مما يعني أنّ أفراد عيّنة الطلبة المغتربين على اختلاف جنسياتهم بجامعة المسيلة (الجزائر) يتلقون مساندة اجتماعية مرتفعة من مصادرها الأساسية والتي تشمل الأسرة والأصدقاء والرفاق. ولتحقيق الهدف من الفرضية لمعرفة مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد عيّنة الطلبة المغتربين وتوزيعهم. اعتمد على المدى الحقيقي للمقياس، وبالاعتماد دائماً على المتوسّط الفرضي فأنّه يصبح طول الفئة هنا هو 25 درجة، وعلى هذا الأساس تمّ تحديد مستويين اثنين. بالإضافة إلى ذلك تم حساب الوزن النسبي للتعرّف على توزيع أفراد العيّنة على كلا المستويين، وذلك حسب النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول (05) يمثل مستوى ومدى وتكرار عيّنة الطلبة المغتربين على مقياس المساندة الاجتماعية.

المؤشرات / المستوى	العيّنة	المدى	التكرار(الأفراد)	الوزن النسبي
مستوى مرتفع	72	75-56	58	%80.55
مستوى منخفض		50-25	14	%19.44

(*) يتم حساب الوزن النسبي بقسمة تكرار أفراد المستوى على عدد أفراد العيّنة الكلّية(72) ثم ضرب الناتج في 100.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن ما نسبته 80.55 %، من أفراد عيّنة الطلبة المغتربين يقرون بأنّهم يتلقون دعم ومساندة اجتماعية مرتفعة من مجموع مصادرها المتاحة. في حين نلاحظ في ظل نتائج الجدول دائماً أن ما نسبته19.44 %، من أفراد عيّنة الطلبة المغتربين يقرون ويشعرون بأنّهم يتلقون مساندة منخفضة من مصادرها الرئيسة. إذ يرجع ارتفاع المساندة الاجتماعية لدى أفراد عيّنة الطلبة المغتربين في الأصل إلى صور العطاء العاطفي الصحيح الذي يعني تبادل الدعم العاطفي بين الوالدين والأبناء بما يناسب طبيعتهم وتوقعاتهم والذي يساعد على تحقيق الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي للشخص. مما يولد المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية. وبمراجعة نتائج هذه الفرضية يتضح لنا أنّها اتفقت مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كلّ من أبوطالب (2011)، ودراسة السميري (2008)، ودراسة النهاني وآخران (2005). في حين اختلفت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة كلّ من دياب (2006)، والتي أقرت أن عيّنة المراهقين في الدراسة يتلقون مساندة بدرجة متوسّطة فقط.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على ما يلي: "يوجد اختلاف بين درجات أفراد عيّنة المغتربين على مقياس المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغيّر الجنس". وللتحقق من نتائج هذه الفرضية تمّ استخدام

اختبار (ت) لعيّنتين (T. test)، لمعرفة دلالة الفروق في نتائج درجات أفراد عيّنة المغتربين على مقياس المساندة الاجتماعية، وذلك حسب متغيّر الجنس. وملخص نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية في الجدول التالي:

جدول (06) يوضح الفروق في المساندة الاجتماعية المغتربين حسب متغيّر الجنس.

النتائج / الجنس	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الذكور	39	61.05	04.72	70	0.28	غير دال
الإناث	33	60.66	06.64			

من الجدول يتضح لنا جلياً أنّه ليس هناك فروق دالة إحصائياً في المساندة الاجتماعية حسب متغيّر الجنس؛ مما يعني هذا أن عيّنة الطلبة المغتربين من كلا الجنسين يتمتعون بمستوى موحد تقريباً من المساندة الاجتماعية، والتي يتلقنوها من الأهل والأصدقاء وجماعة الرفاق. وتفسر هذه النتيجة كون أن الطلبة المغتربين بمجرد مغادرتهم لأرض موطنهم الأصلي يتلقون اهتمام كبير من قبل أسرهم، وبالخصوص الوالدين كونهم يعشون في الغربة وبعيداً عن الجو العام للأسرة، مما يعزز هذا فرصة تكافئهم في تلقي صور المساندة الاجتماعية مهما اختلف نوع جنسهم (ذكر/أنثى)، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يعمد الكثير من المغتربين باختلاف جنسهم على تشكيل شبكة علاقات وربط عديد الصداقات مع معارفهم من نفس البلد، والبلدان الأخرى؛ فتنشأ بينهم روابط المودة والتعاون، ويجدون في هذا النوع من العلاقات القائمة على التفهم والمعاملة الودية والانصات والتعبير عن المشاعر وحرية التعبير عن المعاني أساليب مختلفة من دعم ومساندة.بمقارنة نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا أنّها اتفقت مع دراسة كلّ من المشعان (2011)، ودراسة بوعمامة (2011)، وكذا دراسة النجار وآخران (2008)، بالإضافة إلى دراسة النبهاني وآخران (2005)، والنمراني (2001)، أيضاً دراسة الربيعة (1997)، لكن اختلف نتائج الفرضية مع نتائج دراسة كلّ من العاسمي (2009)، ودراسة السميري (2008)، التي أقرت في مجملها بوجود فروق دلالة في المساندة الاجتماعية حسب متغيّر الجنس لصالح الإناث.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على ما يلي:

"يوجد اختلاف بين درجات أفراد عيّنة الطلبة المغتربين في المساندة الاجتماعية تبعاً لمتغيّر التخصّص الدراسي".للتحقق من نتائج هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعيّنتين (T. test)، لمعرفة دلالة الفروق في نتائج درجات أفراد عيّنة المغتربين على مقياس المساندة الاجتماعية، وذلك حسب متغيّر التخصّص الدراسي (أدبي/علمي). وملخص نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية في الجدول التالي:

جدول (07) يوضح الفروق في المساندة الاجتماعية المغتربين حسب متغيّر التخصّص الدراسي.

النتائج / التخصّص	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أدبي	37	61.10	06.85	70	0.35	غير دال
علمي	35	60.62	04.08			

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية حسب متغيّر التخصّص الدراسي (أدبي/علمي).مما يعني هذاأن أفراد عيّنة الطلبة المغتربين على اختلاف تخصّصاتهم الدراسية بجامعة المسيلة(الجزائر) يتلقون مساندة اجتماعية مرتفعة من مختلف مصادرها. ويرجع هذا إلى التنوع الكبير في شبكة العلاقات الاجتماعية التي هي من أهم مصادر السعادة التي يحتاجها الفرد بصورة يومية خلال حياته العملية داخل الأسرة، ومع الأصدقاء والرفاق وكذا الزملاء وبهذا يوفر لنفسه السعادة والراحة النفسية فالعلاقات الاجتماعية تعد من أهم مصادر الدعم الاجتماعي. والحماية من تأثير ضغوطات الحياة بأكملها.

بمقارنة نتائج هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا أنّها اتّفقت مع نتائج دراسة كلّ من بوعمامة (2011)، وكذا دراسة النبهاني و آخرين (2005)، والتي خلصت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في المساندة الاجتماعية بحسب اختلاف التخصّص الدراسي.

خاتمة

تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيّرات التي نالت اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة لما لها من أهمية في حياة الفرد بصفة خاصة، وحياة المجتمع بصفة عامة. وترجع جذور هذا المصطلح إلى علماء الاجتماع؛ حيث تناولوا هذا المفهوم في إطار اهتمامهم بالعلاقات الاجتماعية. وذلك عندما ناقشوا مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية الذي يعتبر بداية ظهور هذا المفهوم.

ونخلص إلى أنّ المساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً من الدعم والمساعدة الذي يحتاجه الفرد، فهي تتسع لتشمل الأسرة والأقارب، وكذا الأصدقاء بالإضافة إلى شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد. كما أنّها تتخذ عديدا من الأشكال المختلفة. في حين ينظر للمساندة الاجتماعية على أساس أنّها تتكون من قسمين، الأول يرتبط بعملية إدراكية بوجود عدد معيّن وكافٍ من الأشخاص الذين يمكن أن يرجع إليهم الفرد وقت الحاجة، والثاني يرتبط بعملية الرضا الذي يشعر به الفرد من هذه المساندة المتاحة، والاعتقاد بكفاية الدعم، أو ما يسمى بالرضا عن العلاقات الاجتماعية.

المراجع:

1- علي عبد السلام علي، (2005)، المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

2- المشعان عويد سلطان، (2011)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت، مجلّة العلوم التربوية والنفسية، مجلس النشر العلمي، المجلّد الثاني عشر، العدد الرابع، ديسمبر، الكويت.

3- بوعمامة يسمينة، (2011)، دور المساندة الاجتماعية في الرفع من تقدير الذات وتبني استراتيجيات المقاومة الفعالة عند الطلبة الراسبين في امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، تخصّص علوم التربية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلّية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر02، الجزائر.

4- العاسمي رياض، (2009)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالاكتئاب والعزلة والمساندة الاجتماعية دراسة تشخيصية على عيّنة من طلبة جامعة دمشق، مجلّة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلّد السابع، العدد الثاني، مصر.

5- السميري نجاح، (2010)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظة غزة، مجلّة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلّد الرابع والعشرون (8) جامعة النجاح المفتوحة، غزة، فلسطين.

6- دياب مروان عبد الله، (2006)، دور المساندة الاجتماعية كمتغيّر وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحّة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلّية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

7- النبهاني هلال زاهر وآخران (2005)، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمتغيّري المساندة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، دراسة ميدانية بالتحليل العاملي لعيّنة من طلبة جامعة السلطان قابوس، المجلّة التربوية، العدد السادس والسبعون، مجلس النشر العلمي، الكويت

8- النجار نبيل جمعة وآخران، (2011)، المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والوحدة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس لدى طلبة كلّية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، مجلّة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلّد السادس والعشرون، العدد الأول، الأردن.

9- الربيعة فهد، (1997)، الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عيّنة من طلاب وطالبات الجامعة، دراسة ميدانية، مجلّة علم النفس، العدد الثالث والأربعون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.

10- (http://www.yemen-nic.info/contents/studies/detail.php?ID=10783)

11- Sarason et al (1983), Assessing social support, The social support questionnaire, Journal of personality and social psychology, Vol 44. No 1.