

بناء مقياس المساندة الإجتماعية للرياضيين

الدكتور/ هدى حسني أحمد الشايب

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى بناء مقياس المساندة الإجتماعية للرياضيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الأنشطة الرياضية بالاندية الرياضية (سموحة - الاتحاد السكندري - الاولمبي - الترام - أصحاب الجياد - سبورتنج) وبلغ قوامها (٢٠٠) لاعبا، وتم ببناء مقياس المساندة الإجتماعية للرياضيين (اعداد الباحثة) وأسفرت النتائج عن بناء مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين، وتضمن على ٧ محاور وهي (المساندة الأسرية، المساندة الذاتية، المساندة من قبل جماعة الفريق، المساندة من قبل المدرب، المساندة من قبل إدارة النادي، المساندة الجماهيرية، المساندة الإعلامية)، وأشارت **اهم النتائج الى:**

١. بناء مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين والذي يتضمن على ٧ محاور وهي (المساندة الاسرية، المساندة الذاتية، المساندة من قبل جماعة الفريق، المساندة من قبل المدرب، المساندة من قبل إدارة النادي، المساندة الجماهيرية، المساندة الإعلامية).
٢. المعاملات العلمية لمقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين تشير الى إمكانية تطبيقه.
٣. تم التوصل لتحديد مستويات معيارية لمقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين.

Research summary in English:

The research aims to Construct a scale of social support for athletes, she used the descriptive analytical approach, and the research sample was randomly selected from the players of sports activities in sports clubs (Smouha - Alexandria Union - Olympic - tram - owners of horses - Sporting) and reached a strength of (200) players, and the social support scale for athletes was built (prepared by the researcher) and the results resulted Constructing a scale of social support for athletes, and included on 7 axes (family support, self-support, support by the team group, support by the coach, support by the club's management, public support, media support),The most important results indicated:

1. Building a measure of social support for athletes, which includes 7 axes, namely (family support, self-support, support from the team group, support from the coach, support from the club management, public support, and media support).
2. The scientific coefficients of the measure of social support for athletes indicate the possibility of its application.
3. Standard levels of the scale of social support for athletes were determined.



المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية وقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في اطار اهتماماتهم بالعلاقات الاجتماعية، عندما قدموا مفهوم شبكة العلاقات الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية الى مصطلح المساندة الاجتماعية الذي يطلق عليه البعض الموارد والإمكانات الاجتماعية كما يحدده البعض إنه الامدادات الاجتماعية. (عبدالسلام ٢٠٠٠: ٦٩) (Skarbon, M & Nicki, R 2010:62)

وظهور مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية يمثل البداية الحقيقية لظهور مفهوم المساندة الاجتماعية لأن ادراك الفرد وتقييمه لدرجة المساندة الاجتماعية تعتمد على إدراكه لشبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به ، والتي تمثل الأطر العامة التي تضم مصادر الدعم والثقة لأي شخص. كما تعتمد في تقديرها على ادراك الافراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشمل الافراد الذين يتقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم. (محمد ٢٠٠٢: ٥١) (عبدالمنعم ، عبدالمقصود ٢٠٠١ : ٢)

تتكون المساندة الاجتماعية من علاقات إجتماعية مميزة تتمثل في المودة ،الصدقة الحميمة ،التكامل الاجتماعي ،احترام الفرد ،تقديم المساعدة المادية والعاطفية له بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والمساندة المتبادلة (Chang, ٢٠٠٠ : ٧٠) كما تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه احداث الحياة المؤلمة فهي متصلة بالوقاية ، فالمساندة الاجتماعية من الالهل والأصدقاء والزملاء يساعد على تجاوز الازمات و المحن. (Cutrona, C.; Russell, D. & Rose, J. 1986: 47-54)

وتعرف المساندة الاجتماعية أنها الإمكانيات الاجتماعية المتاحة للفرد التي يمكن أن يستخدمها في أوقات الضيق والتي تهدف إلى تدعيم صحة ورفاهية متلقي المساندة (Lepore ,S.J ١٩٩٤ : ٧)

كما هي درجة من شعور الفرد بمدى توفر المساعدة والمشاركة والتشجيع والنصح والإرشاد من طرف الآخرين، ك الأسرة والأقران والأصدقاء والزملاء والمعلمين، وتكوين معهم علاقات اجتماعية عميقة، وإشباع حاجاته الأساسية من خلال التفاعل معهم. (ابوحلاوة ٢٠١٦ : ١٠٤) فالفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم الدعم للآخرين ، وأقل عرضه للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على المقاومة والتغلب على الإحباطات ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة ؛ لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل الكثير من المعاناة النفسية ، أي أن المساندة الاجتماعية التي تقدم للفرد من قبل الآخرين تمنحه القدرة على مقاومة الاضطرابات

النفسية وحل مشكلاته ؛ إذ أن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في الحد من الضغوط النفسية ، وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة، أو بالمشورة ، أو بالنصح ، أو بتقديم معلومات مفيدة ، أو بقضاء الحاجات ، أو تقديم المال ، وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حثَّ عليها الإسلام. (الشناوي وعبد الرحمن ١٩٩٤ : ٥٤)

كما إن 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 الصحة النفسية. (فايد ١٩٩٨ : ١٦٤) وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع هذه الضغوط على الأفراد والتي تساعده على التكيف مع الخبرة المؤلمة وعلى الآثار المترتبة عليها لان الفرد من خلال المساندة الاجتماعية يتلقى مشاعر الدفء والود والمحبة من الأشخاص المقربين منه، حيث يساعده في التغلب على أزماته وشدائده ومصائبه وهذا يتوقف على عمق المساندة واعتقاد الفرد بكفايتها، كما أن المساندة المادية والتي تتمثل في تقديم العون المادي للفرد الذي يعاني من خبرة مؤلمة لاسيما وأنه بعد هذه الخبرة غالبا ما يتدهور الدخل. (Lopata, 1993 : 23-43)

وأخيرا فهما كان الإطار النظري التي ينطلق منه إصلاح المساندة الاجتماعية فإنه يبدو أن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيا أولهما أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كافي من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة وثانيهما أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له والاعتقاد في كافة الدعم (مختار ١٩٩٤ : ٢٠) وهذا ماشارت اليه العديد من الأبحاث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي قامت بدراسة المساندة الاجتماعية سواء بصورة عامة في المجتمع أو في المجال الرياضي بصورة خاصة ومنها:

١. دراسة عبدالحسن وآخرون (٢٠١٢) تهدف الى التعرف على مستوى مجالات مقياس المساندة الاجتماعية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة كربلاء، استخدم المنهج الوصفي ، عينة (١٢٠) طالبا، استخدم مقياس المساندة الاجتماعية وأسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية في مستوى مجال مقياس المساندة الاجتماعية (المساندة النفسية- المساندة العلمية- الاسرية والاجتماعية - المساندة العاطفية - مساندة في إدارة الاعمال - المساندة الصحية) لصالح الطلبة الممارسين للانشطة الرياضية .
٢. دراسة الزامك (٢٠١٦) يهدف البحث للكشف عن العلاقة الارتباطية بين المساندة الاجتماعية والاغتراب والتوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين الأنشطة الرياضية بجامعة بورسعيد، استخدم المنهج الوصفي التحليلي ، عينة (١٠٢٤) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود

علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً للمساندة الاجتماعية والتوافق النفسي وبين الاغتراب النفسي.

٣. **دراسة عاطف وآخرون (٢٠٢١)** يهدف البحث إلى التعرف على المساندة الاجتماعية لناشئ السباحة، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، عينة من ناشئ السباحة مسافات قصيرة تحت ١٩ سنة ، أسفرت النتائج على أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والمدرّب تعمل على زيادة الثقة بالنفس لناشئ وأن المساندة التي يتلقاها الناشئ من الآخرين تعد عامل هام في صحته النفسية .

٤. **دراسة الشحات (٢٠٢٢)** يهدف البحث إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية والاحترق النفسي وجودة الحياة لدى الرياضيين المعاقين حركياً، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المعاقين حركياً، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وجودة الحياة كانت توجد علاقة ارتباطية سلبية بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والاحترق النفسي لدى الرياضيين المعاقين حركياً.

من السالف ذكره تتضح انه على الرغم من أهمية مفهوم المساندة الاجتماعية بوصفه مفهوماً أساسياً ومؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية بالإضافة الى ان الممارسة الرياضية التنافسية تعد من مسلمات تكامل الأفراد في حياتهم وتكيفهم مع البيئة ، الا انه توجد قلة في المقاييس للدراسات العربية التي اهتمت بدراسة متغير المساندة الاجتماعية للرياضيين في المجتمع المصري بشكل وافى - على حد علم الباحثة - الا دراسة الزامك (٢٠١٦) على الطلاب الجامعيين الممارسين للأنشطة الرياضية، دراسة الشحات (٢٠٢٢) على الرياضيين المعاقين حركياً، عاطف النمر وآخرون (٢٠٢١) على ناشئ السباحة. علماً بأن المساندة المدركة أو المساندة المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية وتعلم المهارات الاجتماعية من العوامل المهمة التي تقى الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية والتي قد تتمثل في القلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية، والفرد الذي لديه شعور بالوحدة النفسية ، ولاحظت الباحثة من خلال عدة مقابلات مع الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، ان الرياضيين الذين يفتقروا إلى المهارات الاجتماعية يجدوا صعوبة في مشاركة الآخرين لهم مما يؤدي إلى شعورهم بعدم التقدير الكافي لذاتهم فيما يعيشوا من مواقف اجتماعية ، فضلاً عن ان ضغوط المنافسة الرياضية يعتبر تهديداً نفسياً كبيراً لهما ربما يؤدي إلى اختلال وعدم توازن في قدراتهم على مواجهة تلك الضغوط الأمر الذي يؤدي لمشكلات نفسية تعيق حياتهم في ظل بعض الظواهر السلبية التي يشهدها الوسط الرياضي المصري وبالتالي انخفاض المستوى البدني والمهاري



والخطى والنفسى والذهنى للرياضيين ، لذلك اولت الباحثة الاهتمام ببناء مقياس نوعى للمساندة الاجتماعية للرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

تعريفات البحث :

المساندة الاجتماعية Social support : يقصد بها " الدعم الانفعالى والمادى والأدائى الذى يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به - الأسرة ، المدرب و جماعة الفريق و إدارة النادى الإعلام و الجماهير الرياضية - ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم " وتحدد إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين المستخدم فى الدراسة الحالية (الباحثة).

هدف البحث : تهدف الدراسة إلى بناء مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين.

تساؤل البحث : ما العوامل المستخلصة لقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين ؟

إجراءات البحث:

منهج البحث: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى

مجتمع وعينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الأنشطة الرياضية بالاندية الرياضية (سموحة - الاتحاد السكندرى - الاولمبى - الترام - أصحاب الجياد - سبورتنج) وبلغ قوامها (٢٠٠) لاعبا ولاعبة من المسجلين بالاتحادات المصرية الرياضية للأنشطة الفردية والجماعية من الجنسين وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٩) سنة .

عينة البحث كالتالى : عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (٥٠) لاعب بغرض تقنين مقياس المساندة الاجتماعية بنسبة (٢٥%) من العينة الكلية ، عينة الدراسة الأساسية : قوامها (١٥٠) لاعب بغرض تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية بنسبة (٧٥%) من العينة الكلية وهذا ما يوضحه جدول (١) :



جدول رقم (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	اللعبة	نوع اللعبة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
%75.68	٢٨	%24.32	9	37	كرة قدم	العاب جماعية
%76.92	١٠	%23.08	3	13	الهوكي	
%72.73	٨	%27.27	3	11	كرة اليد	
%73.68	١٤	%26.32	5	19	كرة السلة	
%75.00	١٢	%25.00	4	16	كرة الطائرة	
%77.78	٧	%22.22	2	9	جمباز ايقاعي	العاب فردية
%75.00	٦	%25.00	2	8	تنس أرضى	
%72.73	٨	%27.27	3	11	جمباز فنى	
%75.00	٦	%25.00	2	8	رفع أثقال	
%72.73	٨	%27.27	3	11	كاراتيه	
%80.00	٤	%20.00	1	5	اسكواش	
%75.00	٦	%25.00	2	8	سباحة	
%72.73	١٦	%27.27	6	22	العاب قوى	
%75.00	٦	%25.00	2	8	كونج فو	
%83.33	٥	%16.67	1	6	تنس طاولة	
%75.00	٦	%25.00	2	8	مصارعة	
%75.00	150	%25.00	٥٠	٢٠٠	الاجمالى	

أدوات جمع البيانات :

▪ مقياس المساندة الإجتماعية للرياضيين . (إعداد الباحثة)

خطوات بناء مقياس المساندة الإجتماعية للرياضيين:

أولاً : تحديد الهدف من المقياس : يهدف المقياس الى قياس المساندة الاجتماعية للرياضيين .
ثانياً : تحديد محاور المقياس : تم تحديد محاور المقياس من خلال المسح المرجعى والاطلاع على المراجع والدراسات العربية والأجنبية المتخصصة التي تناولت المساندة الاجتماعية مثل مورال واخرون . Murall et al. (٢٠٠٠) ، كوباسا، بيوكاتى Kobasa & Puccetti (2002) ، بيرجمان واخرون . Bergman et al. (٢٠٠٣) ، كوهين ، روس Ross & Cohen (2004) ، على عبد الحسن واخرون (٢٠١٢) ، سوزان وتيري دنكان Dunkcan (2005) ، Susan Duncun, Terry (٢٠١٣) ، محمد حسن (٢٠١٦) ، الزامك (٢٠١٦) ، عاطف واخرون (٢٠٢١) ، محمد الشحات (٢٠٢٢) ، وقد تم حصر مجموعة من المحاور المرتبطة بالمساندة الاجتماعية فى الاتى (مرفق ٢) :

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------|
| - المساندة من قبل المدرب | - المساندة الاسرية | - المساندة من قبل إدارة النادي |
| - المساندة الذاتية | - المساندة من الأصدقاء | - المساندة المعلوماتية |
| - المساندة الإعلامية | - المساندة الحسية | - المساندة الجماهيرية |
| - المساندة العاطفية | | |

وفي ضوء آراء الخبراء أصبح عدد المحاور (٧) محاور وهي مرفق (٣) : (المساندة من قبل المدرب - المساندة الاسرية - المساندة الذاتية - المساندة من قبل جماعة الفريق - المساندة من قبل إدارة النادي - المساندة الإعلامية - المساندة الجماهيرية) .

تحديد الأهمية النسبية لمحاور المقياس: تم عرض هذه المحاور على السادة الخبراء وذلك من اجل ترتيب المحاور طبقا لاهميتها النسبية مرفق (٤) يوضح الاهمية النسبية لترتيب المحاور طبقا لآراء السادة الخبراء .

صياغة عبارات المقياس وتحديدها: تم صياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري والخاص بكل محور وأيضا بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما تتناسب مع طبيعة البحث والتي بلغت (٧٦) عبارة موزعة على محاور المقياس السبعة طبقا للمفهوم الخاص بكل محور وقد حرصت الباحثة في صياغتها للعبارات :

- أن تكون الفقرات في أسلوب واضح والكلمات بسيطة ومفهومة .
 - أن تكون مناسبة للهدف المراد قياسه و قابلة للمناقشة.
 - ألا يستغرق المقياس وقتا طويلا حتى لا يبعث الملل في نفوس أفراد العينة.
- تم عرض العبارات مرفق رقم (٦) على الخبراء مرفق رقم (١) لدراسة كل محور من محاور المقياس على حده وذلك بعد وضع الباحثه تعريفا مبسطا لكل محور ومدى مناسبة العبارات التي تنتمي إليه وقراءة كل عبارة لتحديد صلاحيتها من حيث :

- مدى ارتباط كل عبارة بالمحور الذي تندرج تحته و سلامة صياغة العبارات.
- إضافة أو حذف أو تعديل ما ترونه مناسبا من العبارات .

ونتيجة لذلك تم تعديل العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر وإضافة عبارات جديدة وحذف العبارات الغير منتمية للمحور الذي تندرج تحته كذلك العبارات المكررة في المعنى وتجميع العبارات بصورة مناسبة للمحور .

ومن خلال عرض العبارات مرفق رقم (٦) على مجموعة من الخبراء مرفق رقم (١) تم تحديد النسبة المئوية لأرائهم ومرفق (٥) يوضح التعديلات التي تمت في مقياس المساندة الاجتماعية.



اعداد المقياس في صورته الاولى مرفق (٦): بعد اجراء التعديلات الخاصة بالعبارات والتي أجمع عليها الخبراء وبعد تحديد عدد العبارات تبعا للأهمية النسبية لكل محور أصبح المقياس في صورته الاولى يحتوي على (٥٣) عبارة .

اعداد تعليمات المقياس : تم اعداد التعليمات الخاصة بقياس المساندة الإجتماعية للرياضيين مع مراعاة ان تكون التعليمات مناسبة لمستوى فهم الرياضيين للعبارات وتضمنت بان الغرض من الإجابة على عبارات هذا المقياس بهدف البحث العلمي ، كما تضمنت التعليمات الإشارة الى عدم وجود إجابات خاطئة واخرى صحيحة في عبارات المقياس وعدم ترك اي عبارة بدون الإجابة عليها .

اعداد مفتاح تصحيح المقياس في صورته الأولى : وقد تضمن المقياس على العبارات السلبية وأمكن اعداد مفتاح تصحيح المقياس من خلال اسناد نتيجة عددية ١,٢,٣ لكل عبارة من العبارات الناتجة وهذا ما يوضحه مرفق رقم (٧) حيث تدل درجة (موافق) على ارتفاع المساندة الاجتماعية لدى اللاعب (الى حد ما) تدل على أن المساندة الاجتماعية متوسطة أما (غير موافق) فهي تدل على انخفاض المساندة الاجتماعية وبالتالي أصبحت الدرجة الكبرى والصغرى للمقياس كالآتي :

الدرجة الكبرى = عدد عبارات المقياس $3 \times$

$$= 3 \times 53 = 159 \text{ درجة}$$

الدرجة الصغرى = عدد عبارات المقياس $1 \times$

$$= 1 \times 53 = 53 \text{ درجة}$$

المعاملات العلمية لتقنين المقياس في صورته الأولى:

١- حساب الصدق :

أ- صدق المحتوى : وقد تم ذلك من خلال عرض محاور مقياس المساندة الاجتماعية على الخبراء والتي زادت نسبة اتفاهم عليها على (٥٠%) وعددها (٧) محاور تم إعادة عرض المحاور بالعبارات التي تتدرج تحت كل محور وإجراء التعديلات التي أبداه الخبراء من إضافة وحذف وتعديل وإعادة صياغة إلى أن وصل المقياس إلى الصورة الأولى مرفق رقم (٦) وبذلك تم التحقق من صدق المحتوى وتمثيل العبارات للهدف الذي وضعت من أجله .

ب- صدق التكوين الفرضي : وقد تم التحقق منه عن طريق حساب الاتساق الداخلي وهو احد أساليب حساب صدق التكوين الفرضي وهذا ما توضحه الجداول أرقام (٢، ٣) والذي يؤكد أن كل عبارة من عبارات المقياس لها ارتباط بينها وبين المحور التي تنتمي إليه وبين العبارات مع بعضها والتلاحم بين العبارات والتناسق مع بعضها البعض والتي تمت من خلال عدة خطوات .

❖ حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ن = ٥٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	المساندة الاسرية	٠.٩٥
٢	المساندة الذاتية	٠.٨٧
٣	المساندة من قبل جماعة الفريق	٠.٨٨
٤	المساندة من قبل المدرب	٠.٩٢
٥	المساندة من قبل إدارة النادي	٠.٩٤
٦	المساندة الجماهيرية	٠.٨٤
٧	المساندة الإعلامية	٠.٩٧

ر الجدوليه عند ٠.٠٥ = ٠.٢٧٦

❖ حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه

جدول (٣)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة مع المجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه)

لعبارات مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين ن = ٥٠

رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق
١	تساندني أسرتي باستمرار في التدريب والمباريات	*٠.٦٢٦
٢	تقيم اسرتي على حفل لى بعد الفوز فى المباراة	*٠.٧٠٠
٣	تتواصل اسرتي معي عند السفر للبطولات	*٠.٧٩٣
٤	تحضر اسرتي حفل تكريمي بالنادي	*٠.٧٦٧
٥	تعاقبني اسرتي عند الهزيمة في المباراة	*٠.٧٥٣
٦	تهتم اسرتي الى انجازتي الرياضية	*٠.٧٨٩
٧	تأزرنى اسرتي عند الإصابة في التدريب	*٠.٧٧٤
٨	تعنفني اسرتي لاهتمامي بالتدريب اكثر من المذاكرة	*٠.٧٧٦
١٠	احكم علي أدائي بالمباراة بشكل حيادي	*٠.٧٣٣
١١	انتقل نقد الاخرين لأدائي بالمباراةيصدر رجب	*٠.٧٥٣
١٢	اتخذ قراراتتي بنفسى فى المباراة	*٠.٨٣٠
١٣	احسن التصرف مع المواقف الطارئة اثناء المباراة	*٠.٨٨٢
١٤	اعتمد على نفسى كثيرا فى انجاز المهام التدريبية	*٠.٧٤٢
١٥	اشعر بالوحدة داخل جماعة الفريق	*٠.٧٣٦
١٦	اثق فى ادائي لوجودى مع الفريق	*٠.٨٧٠
١٧	يساعدني زملائي اللاعبين فى رفع مستوى ادائي	*٠.٧٣٣
١٨	يشعرنى وجودى مع زملائي اللاعبين بالثقة فى النفس	*٠.٧٩٥
١٩	يساندني زملائي اللاعبين على مواجهة الصعاب	*٠.٧١٧



رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق
٢٠	يوجهني زملائي اللاعبين عند اخطائي اثناء اللعب	*٠.٧٣٣
٢١	يعنفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب	*٠.٦٧٧
٢٢	يأزرني زملائي اللاعبين عند اصابتي اثناء اللعب	*٠.٧٦٥
٢٣	يشاركني زملائي اللاعبين مناسباتي الاجتماعية	*٠.٧٥٣
٢٤	يحفزني المدرب على الفوز في المباريات	*٠.٧٣٤
٢٥	يساعدني المدرب على حل مشاكلي	*٠.٧٨٤
٢٦	يحرص المدرب على توجيهي اثناء اللعب	*٠.٧٥٣
٢٧	يعاقبني المدرب عند تأخري في انجاز المهام التدريبية	*٠.٧٣١
٢٨	يشركني المدرب في وضع الخطط والبرامج التدريبية	*٠.٧٥٨
٢٩	يحرص المدرب على اشتراكي في اللعب	*٠.٧٤٦
٣٠	يساعدني المدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب والدراسة	*٠.٧٣١
٣١	يساعدني المدرب على استعادة الشفاء في حالة اصابتي	*٠.٨٤٧
٣٢	يهتم المدرب بأدائي أكثر من اهتمامه بالنتيجة	*٠.٧١٨
٣٣	يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي	*٠.٧٢٦
٣٤	تطبق إدارة النادى اللوائح حرفيا على اللاعبين دون استثناء.	*٠.٧٢٤
٣٥	تفاوضني إدارة النادى للوصول لحل المشكلات .	*٠.٧٢٩
٣٦	تشجعني إدارة النادى لتحقيق الفوز في المباريات	*٠.٨٣١
٣٧	تكأفئني إدارة النادى على الفوز في المباريات	*٠.٧١٩
٣٨	تقدم إدارة النادى العون لى عند اللجوء اليهم	*٠.٧٥٧
٣٩	تقدم إدارة النادى خدمة طبية جيدة عند اصابتي	*٠.٧٤٢
٤٠	تأزرني إدارة النادى في حالة الهزيمة في المباراة	*٠.٦٧٨
٤١	يحفزني حضور الجماهير على تحقيق الفوز اثناء المباراة	*٠.٧٤٩
٤٢	تشجعني هتافات الجماهير على بذل اقصى جهد في المباراة	*٠.٦٨٥
٤٣	تعنفني الجماهير عند ادائي السيئ في المباراة	*٠.٧٨٣
٤٤	تدعمني الجماهير حتى في حالة الهزيمة	*٠.٧٦٣
٤٥	تأزرني الجماهير في حالة اصابتي في المباراة	*٠.٨٢٨
٤٦	تسبني الجماهير عند اخفاقي في تحقيق الفوز في المباراة	*٠.٧٨٦
٤٨	تحرض وسائل الاعلام الجماهير عند الهزيمة	*٠.٦٤٣
٤٩	تهمل وسائل الاعلام متابعة اخبارى الرياضية	*٠.٨٧٢
٥٠	تمدني وسائل الاعلام بالمعلومات والاخبار الرياضية	*٠.٦٩٨
٥١	تأزرني وسائل الاعلام اللاعبين عند حدوث إخفاقات في النتائج	*٠.٧٧٦
٥٢	تتمى وسائل الاعلام التعصب والعنف عند الجماهير تجاهى.	*٠.٨٩٠
٥٣	تثيرنى وسائل الاعلام تجاه زملائي والجهاز الفنى وإدارة النادى	*٠.٨٠٣

* معنوى ٠.٠٠٥ = ٠.٢٧٦

يتضح من جدول (٣) ارتفاع قيم معاملات الارتباط حيث تراوحت قيمة معامل الاتساق الداخلي ما بين (٠.٦٢٦ إلى ٠.٨٩٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد أن معامل ارتباط درجة العبارة مع المجموع الكلى للمحور الذى تنتمى اليه) لعبارات المقياس ولذا فهو يتسم بالصدق وأنه يقىس ما وضع من أجله.



ثبات المقياس: تم إجراء الثبات على العينة الاستطلاعية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمني ٥ أيام والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات (محاور مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين) ن = ٥٠

المحور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	معامل الثبات
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
المساندة الاسرية	٢٣.٧٢	٣.٣١	٢٣.٣٦	٣.٨١	٠.٣٦	١.٨٣	١.٣٩	٠.٨٨
المساندة الذاتية	١٦.٥٤	٤.٧٦	١٦.٤٢	٤.٧٢	٠.١٢	٠.٨٥	١.٠٠	٠.٩٨
المساندة من قبل جماعة الفريق	١٦.٦٦	٤.٨١	١٦.٣٢	٤.٨٢	٠.٣٤	١.٧٦	١.٣٧	٠.٩٣
المساندة من قبل المدرب	٢٨.٤٨	٢.٦٨	٢٧.٩٦	٣.٨١	٠.٥٢	٢.٨٤	١.٢٩	٠.٦٧
المساندة من قبل إدارة النادي	٢٠.٤٢	١.٤٠	٢٠.١٨	١.٧٦	٠.٢٤	١.١٩	١.٤٣	٠.٧٤
المساندة الجماهيرية	١٧.٤٠	١.٧٤	١٧.١٨	٢.٠٤	٠.٢٢	١.٢٠	١.٣٠	٠.٨١
المساندة الإعلامية	١٩.٩٨	١.٩١	١٩.٧٠	٢.٢٤	٠.٢٨	١.٤٠	١.٤١	٠.٧٨

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني والخاص بحساب ثبات الإستبيان عن طريق حساب قيمة (ت) حيث تراوحت ما بين (١.٠٠٠ : ١.٤٣) وتراوح معامل الثبات ما بين (٠.٦٧ إلى ٠.٩٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.

تطبيق المقياس على عينة الاساسية: بعد الانتهاء من إعداد أدوات الدراسة (مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين) والتأكد من الصدق والثبات، قامت الباحثة بتطبيقه في صورته النهائية مرفق (٨) على عينة الدراسة والتي تمثلت في لاعبي الألعاب الفردية والجماعية (الذكور والاناث) بأندية محافظة الاسكندرية، حيث تم تطبيق الدراسة الاساسية في الفترة من ٢٨ / ١ / ٢٠٢٢ إلى ١٣ / ٣ / ٢٠٢٢ حيث بلغ اجمالى العينة (١٥٠) لاعبا.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام برنامج SPSS وتم استخدام المعالجات التالية :

- ١- النسبة المئوية و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- ٢- معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test Retest
- ٣- معامل الارتباط (لبيرسون) - التحليل العاملى .

عرض ومناقشة نتائج مقياس (المساندة الاجتماعية للرياضيين)

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات مقياس (المساندة الاجتماعية للرياضيين)

ن = ١٥٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجملية (الليكات)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الإحصائية / محتوى العبارة	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
المحور الأول المساندة الاسرية											
٣	88.00%	نعم	2.76	9.33%	14	5.33%	8	85.33%	128	تساندني أسرتي باستمرار في التدريب والمباريات	١
٢	90.67%	نعم	2.81	6.67%	10	5.33%	8	88.00%	132	تقيم اسرتي على حفل لى بعد الفوز فى المباراة	٢
٦	87.00%	نعم	2.74	6.67%	10	12.67%	19	80.67%	121	تتواصل اسرتي معي عند السفر للبطولات	٣
٤	88.00%	نعم	2.76	8.67%	13	6.67%	10	84.67%	127	تحضر اسرتي حفل تكريمي بالنادي	٤
٧	86.67%	نعم	2.73	10.67%	16	5.33%	8	84.00%	126	تعاقبني اسرتي عند الهزيمة في المباراة	٥
٥	87.33%	نعم	2.75	9.33%	14	6.67%	10	84.00%	126	تهتم اسرتي الى انجازتي الرياضية	٦
٩	75.33%	نعم	2.51	21.33%	32	6.67%	10	72.00%	108	تأزرنى اسرتي عند الإصابة فى التدريب	٧
٨	83.00%	نعم	2.66	6.00%	9	22.00%	33	72.00%	108	تعنفني اسرتي لاهتمامي بالتدريب اكثر من المذاكرة	٨
١	93.00%	نعم	2.86	0.00%	0	14.00%	21	86.00%	129	تشجعني اسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات	٩
المحور الثاني المساندة الذاتية											
١	82.00%	نعم	2.64	12.67%	19	10.67%	16	76.67%	115	احكم علي أدائي بالمباراة بشكل حيادي	١٠
٧	67.33%	نعم	2.35	26.67%	40	12.00%	18	61.33%	92	اتقبل نقد الاخرين لأدائي بالمباراة بصدق رحب	١١
٢	82.00%	نعم	2.64	8.67%	13	18.67%	28	72.67%	109	اتخذ قراراتتي بنفسى فى المباراة	١٢
٦	69.67%	نعم	2.39	24.00%	36	12.67%	19	63.33%	95	احسن التصرف مع المواقف الطارئة اثناء المباراة	١٣
٥	77.00%	نعم	2.54	17.33%	26	11.33%	17	71.33%	107	اعتمد على نفسى كثيرا فى انجاز المهام التدريبية	١٤
٣	80.67%	نعم	2.61	12.67%	19	13.33%	20	74.00%	111	اشعر بالوحدة داخل جماعة الفريق	١٥
٤	80.67%	نعم	2.61	14.00%	21	10.67%	16	75.33%	113	اثق فى ادائى لوجودى مع الفريق	١٦

مقياس ليكات: المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: - ١.٠٠ - ١.٦٦ (لاوافق) ، ١.٦٧ - ٢.٣٣ (إلى حد ما)، ٢.٣٤ - ٣.٠٠ (موافق)

تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات مقياس (المساندة الاجتماعية للرياضيين)

ن = ١٥٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجملية (ليكاترت)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
										المحور الثالث: المساندة من قبل جماعة الفريق	
٦	72.67%	نعم	2.45	23.33%	35	8.00%	12	68.67%	103	يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى ادائي	١٧
٤	78.67%	نعم	2.57	17.33%	26	8.00%	12	74.67%	112	يشعرنى وجودى مع زملائي اللاعبين بالثقة فى النفس	١٨
٢	79.00%	نعم	2.58	15.33%	23	11.33%	17	73.33%	110	يساندى زملائي اللاعبين على مواجهة الصعاب	١٩
٣	79.00%	نعم	2.58	14.67%	22	12.67%	19	72.67%	109	يوجهنى زملائي اللاعبين عند اخطائى اثناء اللعب	٢٠
١	83.33%	نعم	2.67	12.67%	19	8.00%	12	79.33%	119	يعفنى زملائي اللاعبين عند اخفاقى اثناء اللعب	٢١
٥	74.00%	نعم	2.48	22.67%	34	6.67%	10	70.67%	106	يازرنى زملائي اللاعبين عند اصابتى اثناء اللعب	٢٢
٧	60.00%	إلى حد ما	2.20	36.00%	54	8.00%	12	56.00%	84	يشاركنى زملائي اللاعبين مناسباتى الاجتماعيه	٢٣
										المحور الرابع: المساندة من قبل المدرب	
٣	83.33%	نعم	2.67	9.33%	14	14.67%	22	76.00%	114	يحفزنى المدرب على الفوز فى المباريات	٢٤
١٠	76.00%	نعم	2.52	16.00%	24	16.00%	24	68.00%	102	يساعدنى المدرب على حل مشاكلى	٢٥
٤	83.33%	نعم	2.67	14.67%	22	4.00%	6	81.33%	122	يحرص المدرب على توجيهى اثناء اللعب	٢٦
٩	78.00%	نعم	2.56	16.67%	25	10.67%	16	72.67%	109	يعاقبنى المدرب عند تأخرى فى انجاز المهام التدريبية	٢٧
٨	80.00%	نعم	2.60	15.33%	23	9.33%	14	75.33%	113	يشاركنى المدرب فى وضع الخطط والبرامج التدريبية	٢٨
٦	81.33%	نعم	2.63	8.67%	13	20.00%	30	71.33%	107	يحرص المدرب على اشتراكى فى اللعب	٢٩
٥	82.67%	نعم	2.65	10.00%	15	14.67%	22	75.33%	113	يساعدنى المدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب والدراسة	٣٠
٧	80.33%	نعم	2.61	7.33%	11	24.67%	37	68.00%	102	يساعدنى المدرب على استعادة الشفاء فى حالة اصابتى	٣١
٢	84.67%	نعم	2.69	9.33%	14	12.00%	18	78.67%	118	يهتم المدرب بأدائى أكثر من اهتمامه بالنتيجة	٣٢
١	85.00%	نعم	2.70	9.33%	14	11.33%	17	79.33%	119	يعطينى المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتى وامكانياتى	٣٣

مقياس ليكاترت : المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لاوافق) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (موافق)



تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات مقياس (المساندة الاجتماعية)

ن = ١٥٠

(لرياضيين)

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجدلة (ليكارت)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
										المحور الخامس: المساندة من قبل إدارة النادي	
٦	75.33%	نعم	2.51	18.67%	28	12.00%	18	69.33%	104	تطبق إدارة النادي اللوائح حرفيا على اللاعبين دون استثناء.	٣٤
٧	75.33%	نعم	2.51	18.67%	28	12.00%	18	69.33%	104	تفاوضني إدارة النادي للوصول لحل المشكلات.	٣٥
٥	76.00%	نعم	2.52	18.67%	28	10.67%	16	70.67%	106	تشجعتني إدارة النادي لتحقيق الفوز في المباريات	٣٦
٣	77.33%	نعم	2.55	18.67%	28	8.00%	12	73.33%	110	تكافئتني إدارة النادي على الفوز في المباريات	٣٧
١	79.67%	نعم	2.59	14.67%	22	11.33%	17	74.00%	111	تقدم إدارة النادي العون لي عند اللجوء اليهم	٣٨
٤	76.67%	نعم	2.53	20.00%	30	6.67%	10	73.33%	110	تقدم إدارة النادي خدمة طبية جيدة عند اصابتي	٣٩
٢	78.33%	نعم	2.57	17.33%	26	8.67%	13	74.00%	111	تأزرتني إدارة النادي في حالة الهزيمة في المباراة	٤٠
										المحور السادس: المساندة الجماهيرية	
٣	76.67%	نعم	2.53	18.67%	28	9.33%	14	72.00%	108	يحفزني حضور الجماهير على تحقيق الفوز اثناء المباراة	٤١
٦	70.67%	نعم	2.41	23.33%	35	12.00%	18	64.67%	97	تشجعتني هتافات الجماهير على بذل أقصى جهد في المباراة	٤٢
٢	77.67%	نعم	2.55	16.00%	24	12.67%	19	71.33%	107	تعنفني الجماهير عند ادائي السيئ في المباراة	٤٣
٥	75.67%	نعم	2.51	17.33%	26	14.00%	21	68.67%	103	تدعمني الجماهير حتى في حالة الهزيمة	٤٤
٤	76.67%	نعم	2.53	20.00%	30	6.67%	10	73.33%	110	تأزرتني الجماهير في حالة اصابتي في المباراة	٤٥
١	82.00%	نعم	2.64	18.00%	27	0.00%	0	82.00%	123	تسبني الجماهير عند اخفاقي في تحقيق الفوز في المباراة	٤٦

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لاوافق) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (موافق)

تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات مقياس (المساندة الاجتماعية للرياضيين)

ن = ١٥٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	الاستجابة المجدلة (ليكاترت)	المتوسط الحسابي	لاوافق		إلى حد ما		موافق		الدلالات الإحصائية / محتوى العبارة	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
										المحور السابع : المساندة الاعلامية	
١	84.00%	نعم	2.68	8.67%	13	14.67%	22	76.67%	115	تدعمنى وسائل الاعلام لتحقيق الفوز في المباريات	٤٧
٣	80.67%	نعم	2.61	16.00%	24	6.67%	10	77.33%	116	تعرض وسائل الاعلام الجماهير عند الهزيمة	٤٨
٤	79.33%	نعم	2.59	17.33%	26	6.67%	10	76.00%	114	تهمل وسائل الاعلام متابعة اخبارى الرياضية	٤٩
٢	83.33%	نعم	2.67	9.33%	14	14.67%	22	76.00%	114	تمدنى وسائل الاعلام بالمعلومات والايخبار الرياضية	٥٠
٦	74.67%	نعم	2.49	22.67%	34	5.33%	8	72.00%	108	تأزرنى وسائل الاعلام اللاعبين عند حدوث إخفاقات في النتائج	٥١
٥	78.67%	نعم	2.57	21.33%	32	0.00%	0	78.67%	118	تمنى وسائل الاعلام التعصب والعنف عند الجماهير تجاهى.	٥٢
٧	68.00%	نعم	2.36	25.33%	38	13.33%	20	61.33%	92	تثيرنى وسائل الاعلام تجاه زملائى والجهاز الفنى وإدارة النادى	٥٣

مقياس ليكاترت : المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لاوافق) ، ٢.٣٣-١.٦٧ (إلى حد ما) ، ٣.٠٠-٢.٣٤ (موافق)

يتضح من جدول (٥) والخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات (مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين) ، ان نسبة الموافقة تراوحت ما بين (٦٠٪ إلى ٩٣٪) وبترتيب العبارات كما هو موضح بالجدول.

بالنسبة للمحور الاول (المساندة الاسرية) حازت العبارات أرقام من (١ الى ٩) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٥.٣٣٪ : ٩٣٪) فى الاتجاه السائد (نعم) والتي تشير الى (تساندى أسرتى باستمرار فى التدريب والمباريات، تقيم اسرتى على حفل لى بعد الفوز فى المباراة ، تتواصل اسرتى معي عند السفر للبطولات ، تحضر اسرتى حفل تكريمى بالنادى، تعاقبنى اسرتى عند الهزيمة فى المباراة ، تهتم اسرتى الى انجازتى الرياضية ، تأزرنى اسرتى عند الإصابة فى التدريب ، تعفنى اسرتى لاهتمامى بالتدريب اكثر من المذاكرة، تشجعنى اسرتى على بذل الجهد فى التدريب والمباريات). وترى الباحثة أن المساندة الأسرية من أهم أنواع المساندة الاجتماعية ، فالأسرة مصدر من أهم مصادر الدعم النفسى والاجتماعى التي يحتاجها الفرد وتساعد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما تزيد من قدرته على مواجهة إحباطات الحياة

اليومية وتسهم في راحته النفسية. وهذا ما أشار إليه النابلسي (٢٠٠٩) أن الأسرة هي الخلية الأولى التي يتكون منها المجتمع، وهي المنظمة الاجتماعية الأولى التي يعتمد الفرد على قيمها ومعاييرها، ويتأثر مدى الدعم الذي تمنحه الأسرة للفرد، بطبيعة المسؤولية التي تقع على عاتقها. كما أضاف عسكر (٢٠٠٥)، إسماعيل (٢٠١٤) أن المساندة هي بمثابة مجموعة من أساليب المساعدة المختلفة التي تلقاها الفرد من أسرته والتي تتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح التشجيع وتشبع الحاجات المادية والروحية وشعوره بالأمان مما يزيد من ثقته بنفسه ومن كفاءته الاجتماعية.

اتفقت نتائج البحث في محور المساندة الاسرية مع نتائج دراسة سوزان وتيري دنكان (2005) Dunkcan, Susan & Duncun, Terry; عن وجود مستويات عالية من النشاط البدني لدى الرياضي الذي يحصل على دعم كبير ومباشر من الآباء يؤدي إلى ارتفاع جودة الأداء البدني للأفراد وخاصة صغار المراهقين.

كما اشارت اليه دراسة كوباسا، بيوكاتي Kobasa & Puccetti (2002) ان مجموعة الافراد الذين لديهم صلابة نفسية اعلى يتلقون المساندة الاسرية بشكل افضل في ادراكهم لاحداث الحياة. وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلا من محمد الشحات (٢٠٢٢)، عاطف نمر وآخرون (٢٠٢١)، الزامك (٢٠١٦)، عبدالحسن وآخرون (٢٠١٢) على أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة تعد عامل هام في صحته النفسية والتوافق النفسي وانخفاض الاغتراب النفسي .

بالنسبة للمحور الثاني (المساندة الذاتية) حازت العبارات أرقام من (١٠ الى ١٦) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٦٧.٣٣٪ : ٨٢٪) في الاتجاه السائد (نعم) ، والتي تشير الى "الحكم علي أدائي بالمباراة بشكل حيادي ، اتقبل نقد الاخرين لأدائي بالمباراة بصدور رجب ، اتخذ قراراتتي بنفسى فى المباراة ، احسن التصرف مع المواقف الطارئة اثناء المباراة ، اعتمد على نفسى كثيرا فى انجاز المهام التدريبية ، اشعر بالوحدة داخل جماعة الفريق ، اثق فى ادائى لوجودى مع الفريق. واتفقت نتائج البحث فى محور المساندة الذاتية مع نتائج دراسة كلا من الزامك (٢٠١٦)، مورال وآخرون Murall et al. (٢٠٠٠)، دراسة روز، لورانس Roos&lawrence (٢٠٠٤)، كيم وآخرون Kim, H, et al (٢٠١١)، هاريل وآخرون Harel, y, et al (٢٠١٢) ان المساندة الاجتماعية تلعب دورا فاعلا في التخفيف الضغوط والاكتئاب واحداث الحياة الضاغطة و الاغتراب النفسي وتزيد من والتوافق النفسي، دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف او واق من وقع احداث الحياة الضاغطة. كذلك اشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

واتفق كلا من عبدالله (١٩٩٥)، عبد السلام (٢٠١٠)، شلبي (٢٠١٥) على أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد سواء كان عاطفيا أو معلوماتيا أو ذاتيا تعتبر مصدراً من مصادر



الدعم الاجتماعي الفعال الذي يحتاجه الإنسان وتقوى المصادر الشخصية والشعور بالثقة بالنفس والضبط الداخلي ، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة وتعامله مع الضغوط ولها دور هام في إشباع الحاجة للأمن النفسي والسعادة والثقة بالنفس وخفض المعاناة الناتجة من الضغوط. وهذا ما أكدته دراسة بيرجمان وآخرون **Bergman et al. (٢٠٠٣)** أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلبيا باعراض الاكتئاب وتزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته.

وبالنسبة للمحور الثالث (المساندة من قبل جماعة الفريق) حازت العبارات أرقام من (١٧ الى ٢٢) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٢.٦٧٪ : ٨٣.٣٣٪) في الاتجاه السائد (نعم) ، والتي تشير الى "يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى ادائي ، يشعروني وجودي مع زملائي اللاعبين بالثقة في النفس ، يساندي زملائي اللاعبين على مواجهة الصعاب ، يوجهني زملائي اللاعبين عند اخطائي اثناء اللعب، يعفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب ، يأزرنى زملائي اللاعبين عند اصابتي اثناء اللعب ، بينما حازت العبارة رقم (٢٣) على نسبة موافقة قدرها (٦٠٪) في الاتجاه السائد (الى حد ما) والتي تشير الى يشاركني زملائي اللاعبين مناسباتي الاجتماعية. وانفقت نتائج البحث في محور المساندة من قبل جماعة الفريق (أصدقاء الفريق) مع نتائج دراسة كلا من سوزان وتيري دنكان **Dunkcan, Susan & دنكان (2005) Duncun, Terry;** عن وجود مستويات عالية من النشاط البدني لدى الرياضي الذي يحصل على دعم كبير من أصدقاءه يؤدي إلى ارتفاع جودة الأداء البدني.

وأشار **عبدالرحمن (٢٠٠٤)** أن العلاقات الاجتماعية تؤثر على جميع جوانب حياتنا بما في ذلك صحتنا البدنية ، فالمساندة التي يقدمها الآخرون يمكن أن تحسن كلا من الصحة البدنية والنفسية وجودة الحياة ، ولعل الألفة والتقبل هما المكونان الحاسمان والأكثر أهمية في المساندة الاجتماعية وكما تؤثر العلاقات الاجتماعية التي نكونها مع الآخرين في هذه الجوانب من حياتنا ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كلا من الزامك **(٢٠١٦)**، عاطف نمر وآخرون **(٢٠٢٢)**، محمد الشحات **(٢٠٢٢)** أن المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء تعمل على زيادة الثقة بالنفس والتوافق النفسي وقلّة الشعور بالاغتراب النفسي.

وبالنسبة للمحور الرابع (المساندة من قبل المدرب) حازت العبارات أرقام من (٢٤ الى ٣٣) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٦٪ : ٨٥٪) في الاتجاه السائد (نعم) ، والتي تشير الى (يحفزني المدرب على الفوز في المباريات ، يساعدني المدرب على حل مشاكلي ، يحرص المدرب على توجيهي اثناء اللعب ، يعاقبني المدرب عند تأخري في انجاز المهام التدريبية ، يشركني المدرب في وضع الخطط والبرامج التدريبية ، يحرص المدرب على اشتراكي في اللعب يساعدني المدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب والدراسة ، يساعدني المدرب على استعادة

الشفاء في حالة اصابتي ، يهتم المدرب بأدائي أكثر من اهتمامه بالنتيجة ، يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي). وتعزى الباحثة النتيجة إلى أهمية وفعالية دور المدرب في إعداد الرياضيين من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي مما يسهم بمستوى الأداء الفني للرياضيين، وهذا ما أكدته نتائج دراسة تراين ، بيتر Taryn& peter (٢٠٠٦) الأهمية المساندة الاجتماعية للتغلب على الفروق الفردية والتي ينبغي على المدربين الرياضيين الاهتمام به. و اشار عبد السلام (٢٠٠٥) أن المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية ، ولما لها من دور هام في إشباع حاجته للأمن النفسي والاجتماعي من خلال الجماعات التي ينتمي إليها الفرد. واتفقت نتائج البحث في محور المساندة من قبل المدرب مع نتائج دراسة كلا من عبد الحسن واخرون (٢٠١٢) ، عاطف نمر وآخرون (٢٠٢٢) ، محمد الشحات (٢٠٢٢) أن المساندة الاجتماعية من قبل المدرب تعمل على زيادة الثقة بالنفس وتزيد من الصحة النفسية للرياضيين.

وبالنسبة للمحور الخامس (المساندة من قبل إدارة النادي) حازت العبارات أرقام من (٣٤ الى ٤٠) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٥.٣٣٪ : ٧٩.٦٧٪) في الاتجاه السائد (نعم) ، والتي تشير الى (تطبق إدارة النادي اللوائح حرفيا على اللاعبين دون استثناء ، تفاوضنى إدارة النادي للوصول لحل المشكلات ، تشجعتنى إدارة النادي لتحقيق الفوز في المباريات تكأفنتنى إدارة النادي على الفوز في المباريات، تقدم إدارة النادي العون لى عند اللجوء اليهم ، تقدم إدارة النادي خدمة طبية جيدة عند اصابتي ، تأزرنى إدارة النادي في حالة الهزيمة في المباراة). وتزى الباحثة ان هو مؤسسات تربوية رياضية ثقافية إجتماعية ذات شخصية اعتبارية تهدف إلى المساهمة في إعداد المواطن الصالح من خلال الأنشطة والبرامج الرياضية المناسبة ، واتفقت نتائج البحث في محور المساندة من قبل إدارة النادي مع نتائج دراسة كوباسا،بيوكاتي Kobasa&Puccetti(2002) ان مساندة مدير العمل له اثر ايجابي في التخفيف من ضغوط الحياة والاعراض المرضية. وهذا ما أكدته نتائج دراسة روبن وآخرون Rubin,et,al (٢٠٠٧) أن المساندة الاجتماعية من قبل المسؤول عن العمل أو المعلم تعمل على رفع مستوى الصحة النفسية والكفاءة الاجتماعية وذلك بتقديم أدوار ثابتة باعثة على المكافأة ، والارتقاء بالسلوك الصحي ، والإبقاء على الأداء الثابت خلال فترات التغيير السريع.فضلا عن نتائج دراسة تراين ، بيتر Taryn& peter (٢٠٠٦) للتغلب على الفروق الفردية والتي ينبغي على المدراء الرياضيين الاهتمام بالمساندة الاجتماعية.

وبالنسبة للمحور السادس (المساندة الجماهيرية) حازت العبارات أرقام من (٤١ الى ٤٦) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٠.٦٧٪ : ٨٢٪) في الاتجاه السائد (نعم) ، والتي تشير



الى (يحفزنى حضور الجماهيرعلى تحقيق الفوز اثناء المباراة ، تشجعتنى هتافات الجماهيرعلى بذل اقصى جهد فى المباراة ، تعفنى الجماهير عند ادائى السيئ فى المباراة ، تدعمنى الجماهيرحتى فى حالة الهزيمة ، تأزرنى الجماهير فى حالة اصابتى فى المباراة ، تسبىنى الجماهير عند اخفاقى فى تحقيق الفوز فى المباراة) ، ، اتفقت نتائج البحث فى محور المساندة الجماهيرية مع ما أشار اليه الشناوى ، عبدالرحمن (١٩٩٤) أن البيئة الاجتماعية تؤثر على نواتج الصحة من خلال مجموعة من العمليات تتمثل فى الاقتداء ، التدعيم والتشجيع .

وعرف علاوي (١٩٩٨) أن الجماهير الرياضية هي مجموعة من الأفراد لهما اتجاه نفسي نحو لاعب أو فريق أو هيئة رياضية معينة ينتمون إليها ويشكل مركز اهتمام بالنسبة لهم وقد يكون أعضاء بهذه الفرق أو غير أعضاء فيها. هذا ماكدته نتائج دراسة حسن (٢٠١٣) عن وجود علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية والذكاء الاجتماعى والقيم الاجتماعية للرياضيين. وتعزى الباحثة النتيجة الى ان الجماهير الرياضية أحد العوامل المؤثرة في ارتفاع مستوى اللاعبين وتطور وتقدم الفرق الرياضية والأداء الرياضي بصفة عامة والتي تتطلب علاقات إجتماعية بين الرياضى والجمهور الرياضى سواء المساند او المضاد .

وبالنسبة للمحور السابع (المساندة الاعلامية) حازت العبارات أرقام من (٤٧ الى ٥٣) على نسبة موافقة تراوحت ما بين (٦٨٪ : ٨٤٪) فى الاتجاه السائد (نعم) ، والتي تشير الى (تدعمنى وسائل الاعلام لتحقيق الفوز في المباريات ، تحرض وسائل الاعلام الجماهير عند الهزيمة ، تهمل وسائل الاعلام متابعة اخبارى الرياضية، تمدنى وسائل الاعلام بالمعلومات والاخبار الرياضية ، تأزرنى وسائل الاعلام للاعبين عند حدوث إخفاقات في النتائج ، تتمى وسائل الاعلام التعصب والعنف عند الجماهير تجاهى ، تثيرنى وسائل الاعلام تجاه زملائى والجهاز الفنى وإدارة النادى)، تعزى الباحثة النتيجة الى أن الإعلام الرياضي بوسائله المختلفة مؤسسة إجتماعية يستجيب للبيئة التي يعمل فيها بسبب التفاعل القائم بينه وبين المجتمع فهو بمثابة مرآة عاكسه لصورة وفلسفة المجتمع، واتفقت نتائج البحث فى محور المساندة الإعلامية مع ما أشار اليه عبداللطيف (٢٠٠٧) أن المجتمع يسهم فى تقديم المساندة الاجتماعية للفرد بكافة أنواعها ، المادية والمعنوية وبصورة أقوى مما تقدمه الاسره أو الاصدقاء نظرا للقوة الاجتماعية والاقتصادية التي يتمتع بها ، كما يقدم المجتمع عبر مؤسساته الحكومية التي ترعاها الدولة كل متطلباتها بحيث تكفل قيامها بالدور المجتمعى والتتموى المنوط بها .

وأضاف حسن (٢٠٠٣) أن الفرد الذي يتمتع بمساندة الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً علي تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين وأقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة علي المقاومة والتغلب علي الإحباطات ويكون قادراً علي حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة ، وأكد عويس و عبد الرحيم (١٩٩٨) ،خضور (١٩٩٤) أن الإعلام الرياضي يوم مثل عنصر

جذب واستقطاب النشء ويسهم في تثقيفهم واكتساب المهارات يصبحوا أكثر قدرة على تحقيق قدر من النمو الكامل، كما يهدف إلى الترويج والتسلية بالطرق والأشكال التي تخفف عنهم صعوبات الحياة

التحليل العاملي لعبارات مقياس (المساندة الاجتماعية للرياضيين):

جدول (٦)

التشعبات وقيم الشيوع والجذور الكامنة ونسبة تباين العوامل بعد التدوير وحذف التشعبات التي تقل عن (٠.٣٥) لعبارات مقياس (المساندة الاجتماعية)

ن = ١٥٠

الاشتراكيات (الشيوع)	العوامل									رقم العبارة
	العامل التاسع	العامل الثامن	العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول	
0.796				-0.838						١
0.836							.851			٢
0.848							.885			٣
0.883					-0.838					٤
0.805				-0.833						٥
0.695							.796			٦
0.798					-0.543		.571			٧
0.770					-0.699					٨
0.732		.486						.669		٩
0.694		.426					.515	.397		١٠
0.886							.561	.649		١١
0.741								.753		١٢
0.923								.867		١٣
0.884								.908		١٤
0.790								.860		١٥
0.784								.869		١٦
0.920								.915		١٧
0.703								.718		١٨
0.701								.733		١٩
0.779		-0.598						.615		٢٠
0.772								.845		٢١
0.827								.867		٢٢
0.663								.710		٢٣
0.715		-0.594								٢٤
0.827						.805				٢٥
0.881						.836				٢٦
0.772			.584			.386			.482	٢٧
0.804			.723			.369				٢٨
0.867						.675			.550	٢٩
0.830	.440								.758	٣٠
0.835	.503								.590	٣١

الإشتراكيات (الشيوع)	العوامل									رقم العبارة
	العامل التاسع	العامل الثامن	العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
0.821	.527					-373			.489	٣٢
0.794						-450			.669	٣٣
0.831									.789	٣٤
0.774									.778	٣٥
0.828									.897	٣٦
0.857									.908	٣٧
0.803									.831	٣٨
0.847									.834	٣٩
0.850									.870	٤٠
0.752	.428								.669	٤١
0.722									.647	٤٢
0.836									.693	٤٣
0.837			.362						.797	٤٤
0.643									.572	٤٥
0.693									.799	٤٦
0.756			-.353						.672	٤٧
0.793									.858	٤٨
0.815						.392			.780	٤٩
0.928									.914	٥٠
0.850									.837	٥١
0.795									.824	٥٢
0.746		.398							.508	٥٣
42.327	١.٧٨٨	١.٩٨٧	١.٩٩٦	٢.٠٠٢	٢.١٤٩	٣.٦٢٥	٣.٨٨٣	٩.٨٥٧	١٤.٠٤٢	الجذر الكامن
79.871	٣.٣٧٤	٣.٧٥٠	٣.٧٦٧	٣.٧٧٨	٤.٠٥٤	٦.٨٤٠	٧.٣٢٧	١٨.٥٩٩	٢٨.٣٨٢	نسبة التباين

يتضح من جدول (٦) والخاص بتدوير العوامل بطريقة varimax التدوير المتعامد orthogonal وللتوصل إلي شكل أكثر بساطة وانتظام للعوامل المستخلصة تم إجراء التدوير المتعامد لمصفوفة الارتباط للوصول إلي أقرب الحلول للبناء البسيط للعوامل وذلك بطريقة varimax حيث ان التشبعات انتظمت بشكل مقبول وتم توزيعها على العوامل التسعة بنسب متقاربة حيث بلغ الجذر الكامن للعامل الأول ١٥.٠٤٢ والعامل الثاني ٩.٨٥٧ والعامل الثالث ٣.٨٨٣ والعامل الرابع ٣.٦٢٥ والعامل الخامسة ٢.١٤٩ والعامل السادس ٢.٠٠٢ والعامل السابع ١.٩٩٦ والعامل الثامن ١.٩٨٧ والعامل التاسع ١.٧٨٨ والمجموع الكلي ٤٢.٣٢٧ وايضا بلغت نسبة التباين ٢٨.٣٨٢ % للعامل الأول و ١٨.٥٩٩ % للعامل الثاني و ٧.٣٢٧ % للعامل الثالث و ٦.٨٤٠ % للعامل الرابع و ٤.٠٥٤ % للعامل الخامس و ٣.٧٧٨ % للعامل السادس و ٣.٧٦٧ % للعامل السابع و ٣.٧٥٠ % للعامل الثامن و ٣.٣٧٤ % للعامل التاسع في حين كان المجموع الكلي للتباينات ٧٩.٨٧١ % على حسب الوزن النسبي لعدد التشبعات على كل عامل



من العوامل . ولذا فقد قررت الباحثة استخلاص عوامله وفق هذا التنظيم وأيضا ترتيب مفردات كل محور حسب درجة التشبع لبناء عوامل جديدة تتسم بالصدق العاملي وفق عينة البحث. وقد قامت الباحثة بحذف العبارات التي يقل تشبعها عن (٠.٣٥) وهي العبارات ارقام (١ ، ٤ ، ٥ ، ٨ ، ٢٤)

جدول (٧)

التشبعات المستخلصة على مقياس (المساندة الاجتماعية للرياضيين) ن = ١٥٠

م	رقم العبارة في المقياس	العبارة	التشبع
١	١٧	يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى ادائي	.915
٢	٥٠	تمدني وسائل الاعلام بالمعلومات والاخبار الرياضية	.914
٣	١٤	اعتمد على نفسي كثيرا في انجاز المهام التدريبية	.908
٤	٣٧	تكافئني إدارة النادي على الفوز في المباريات	.908
٥	٣٦	تشجعني إدارة النادي على تحقيق الفوز في المباريات	.897
٦	٣	تواصل اسرتي معي عند السفر للبطولات	.885
٧	٤٠	تأزرنى إدارة النادي في حالة الهزيمة في المباراة	.870
٨	١٦	اثق في ادائي لوجودي مع الفريق	.869
٩	١٣	احسن التصرف مع المواقف الطارئة اثناء المباراة	.867
١٠	٢٢	يأزرنى زملائي اللاعبين عند اصابتي اثناء اللعب	.867
١١	١٥	اشعر بالوحدة داخل جماعة الفريق	.860
١٢	٤٨	تعرض وسائل الاعلام الجماهير عند الهزيمة	.858
١٣	٢	تقيم اسرتي على حفل لى بعد الفوز في المباراة	.851
١٤	٢١	يعتفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب	.845
١٥	٥١	تأزرنى وسائل الاعلام اللاعبين عند حدوث إخفاقات في النتائج	.837
١٦	٢٦	يحرص المدرب على توجيهي اثناء اللعب	.836
١٧	٣٩	تقدم إدارة النادي خدمة طبية جيدة عند اصابتي	.834
١٨	٣٨	تقدم إدارة النادي العون لى عند اللجوء اليهم	.831
م	رقم العبارة في المقياس	العبارة	التشبع
١٩	٥٢	تتمى وسائل الاعلام التصعب والعنف عند الجماهير تجاهي.	.824
٢٠	٢٥	يساعدني المدرب على حل مشاكلي	.805
٢١	٤٦	تسبني الجماهير عند اخفاقي في تحقيق الفوز في المباراة	.799
٢٢	٤٤	تدعمني الجماهيرحتي في حالة الهزيمة	.797
٢٣	٦	تهتم اسرتي الى انجازتي الرياضية	.796
٢٤	٣٤	تطبق إدارة النادي اللوائح حرفيا على اللاعبين دون استثناء.	.789
٢٥	٤٩	تهمل وسائل الاعلام متابعة اخباري الرياضية	.780
٢٦	٣٥	تفاوضني إدارة النادي للوصول لحل المشكلات .	.778
٢٧	٣٠	يساعدني المدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب والدراسة	.758
٢٨	١٢	اتخذ قراراتتي بنفسى في المباراة	.753



التشبع	العبارة	رقم العبارة في المقياس	م
.733	يساندني زملائي اللاعبين على مواجهة الصعاب	١٩	٢٩
.723	يشركني المدرب في وضع الخطط والبرامج التدريبية	٢٨	٣٠
.718	يشعرنى وجودى مع زملائي اللاعبين بالثقة فى النفس	١٨	٣١
.710	يشاركني زملائي اللاعبين مناسباتي الاجتماعية	٢٣	٣٢
.693	تعنفني الجماهير عند ادائي السيئ في المباراة	٤٣	٣٣
.675	يحرص المدرب على اشتراكى في اللعب	٢٩	٣٤
.672	تدعمني وسائل الاعلام لتحقيق الفوز في المباريات	٤٧	٣٥
.669	تشجعني اسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات	٩	٣٦
.669	يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي	٣٣	٣٧
.669	يحفزني حضور الجماهير على تحقيق الفوز اثناء المباراة	٤١	٣٨
.649	اتقبل نقد الاخرين لأدائي بالمباراة بصدق ورحب	١١	٣٩
.647	تشجعني هتافات الجماهير على بذل اقصى جهد في المباراة	٤٢	٤٠
.615	يوجهني زملائي اللاعبين عند اخطائي اثناء اللعب	٢٠	٤١
.590	يساعدني المدرب على استعادة الشفاء في حالة اصابتي	٣١	٤٢
.584	يعاقبني المدرب عند تأخرى في انجاز المهام التدريبية	٢٧	٤٣
.572	تأزرنى الجماهير في حالة اصابتي في المباراة	٤٥	٤٤
.571	تأزرنى اسرتي عند الإصابة في التدريب	٧	٤٥
.527	يهتم المدرب بأدائي أكثر من اهتمامه بالنتيجة	٣٢	٤٦
.515	احكم علي أدائي بالمباراة بشكل حيادي	١٠	٤٧
.508	تثيرني وسائل الاعلام تجاه زملائي والجهاز الفني وإدارة النادي	٥٣	٤٨

يتضح من الجدول ما يلى : انه تشبع على مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين عدد (٤٨) عبارة حيث التشبعات تراوحت ما بين (٠.٥٠٨-٠.٩١٥) وتتشرك هذه العبارات جميعها في كونها تعبر عن المساندة الاجتماعية للرياضيين .

يتضح من نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين وبعد إيجاد الجذر الكامن وإيجاد التشبعات المستخلصة للعبارات ، أن المقياس أصبح يشتمل على (٤٨) عبارة موزعة على (٧) محاور .

وضع معايير للمقياس : استخدم الباحث طريقة الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (١٢) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية :

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك)} = \frac{\text{(الدرجة الخام - المتوسط)} \times 10}{\text{الانحراف المعياري}} + 50$$

جدول (٨)

الدرجة التائية (المعيارية التائية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام ن = ١٥٠

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
٧٣.٣٢	١٣٧	٥٤.٨٥	١٠٩	٤٢.٥٣	٨١	٢٤.٠٦	٥٣
٧٤.٢	١٣٩	٥٥.٧٣	١١١	٤٣.٤١	٨٣	٢٥.٨٢	٥٥
٧٤.٩٢	١٤١	٥٦.٦١	١١٣	٤٤.٢٩	٨٥	٢٨.٤٦	٥٧
٧٥.٦٨	١٤٣	٥٧.٤٩	١١٥	٤٥.١٧	٨٧	٣١.١	٥٩
٧٦.٣٢	١٤٥	٥٨.٣٧	١١٧	٤٦.٠٥	٨٩	٣٢.٨٦	٦١
٧٧.١٨	١٤٧	٦٠.١٣	١١٩	٤٦.٩٣	٩١	٣٣.٧٤	٦٣
٧٧.٩٨	١٤٩	٦١.٨٩	١٢١	٤٧.٨١	٩٣	٣٤.٦٢	٦٥
٧٨.٧٠	١٥١	٦٢.٧٧	١٢٣	٤٨.٦٩	٩٥	٣٦.٣٨	٦٧
٧٩.٥٢	١٥٣	٦٣.٦٥	١٢٥	٤٩.٥٧	٩٧	٣٧.٢٦	٦٩
٨٠.٢٥	١٥٥	٦٤.٥٢	١٢٧	٥٠.٤٥	٩٩	٣٨.١٤	٧١
٨١.٠٥	١٥٧	٦٦.٢٨	١٢٩	٥١.٣٣	١٠١	٣٩.٠٢	٧٣
٨١.٨٤	١٥٩	٦٨.٩٢	١٣١	٥٢.٢١	١٠٣	٣٩.٩	٧٥
		٧١.٥٦	١٣٣	٥٣.٠٩	١٠٥	٤٠.٧٨	٧٧
		٧٢.٤٤	١٣٥	٥٣.٩٧	١٠٧	٤١.٦٥	٧٩

جدول (٩)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين

الدرجة التائية	مستوى المساندة الاجتماعية
٨١.٨٤-٦٢.٧٧	أداء عالي في المساندة الاجتماعية
٦١.٨٦-٤٦.٠٥	أداء متوسط في المساندة الاجتماعية
٤٥.١٧-٢٤.٠٦	أداء ضعيف في المساندة الاجتماعية

الإستخلاصات :

- في ضوء نتائج التحليل العاملى ووفقا لنتائج هذا البحث تم التوصل إلى الاستخلاصات الآتية :
- بناء مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين والذي يتضمن على ٧ محاور وهى (المساندة الاسرية، المساندة الذاتية، المساندة من قبل جماعة الفريق، المساندة من قبل المدرب، المساندة من قبل إدارة النادى، المساندة الجماهيرية، المساندة الإعلامية).
 - المعاملات العلمية لمقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين تشير الى إمكانية تطبيقه.
 - تم التوصل لتحديد مستويات معيارية لمقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين.



التوصيات : فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى:

- الاهتمام برعاية الرياضيين نفسيا واجتماعيا عن طريق الاختبارات النفسية والمقاييس السوسيوومترية والمقابلات الشخصية لهم واعداد برامج توجيهه وارشاد لمن يعانون من ضغوط نفسية من الممارسة الرياضية.
- الاهتمام بالتربية الاسرية والتنشئة الاجتماعية لايجاد بيئة صالحة مقبولة فى المنزل تزيد من دافعية الإنجاز الرياضى .
- اهتمام المدربين ومجالس إدارات الأندية الرياضية بمشاكل اللاعبين وحلها بطرق سليمة حتى لايقعوا فى ازمات وضغوط تؤدى لاحتراقهم النفسى .
- الحملات التوعوية لتأكيد على دور الجمهور الرياضى فى دعم ومساندة الرياضيين
- الاهتمام بوسائل الاعلام الرياضية والتأكيد على دورها الفعال فى دعم ومساندة الرياضيين .
- تطبيق المقياس وتشجيع الباحثين على اجراء المزيد من الأبحاث فى مجال الاجتماع الرياضى .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. أديب خضور (١٩٩٤): الإعلام الرياضي، دراسة عملية للتحليل الرياضي الصحافة والإذاعة والتلفزيون، مركز الكتاب للنشر، دمشق.
٢. آذار عباس عبداللطيف (٢٠٠٧): العلاقة بين الدعم الاجتماعي وبعض الحالات النفسية الانفعالية لدى المعوقين حركيا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة دمشق .
٣. أسماء عبد المنعم واماني عبدالمقصود (٢٠٠١) : المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية
٤. أمينة محمد مختار (١٩٩٤).العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين ، عدد ١، السنة العاشرة.مجلة البحوث النفسية والتربوية .جامعة المنوفية.
٥. بشرى اسماعيل (٢٠١٤): المساندة الاجتماعية والتوافق المهني، مكتبة الأنجلو، المصرية القاهرة.
٦. جيهان أحمد حمزة محمد (٢٠٠٢): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة ، مصر
٧. حسين على فايد (١٩٩٨) : الدور الدينامي للمساندة الإجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الإكتئابية ،مجلة دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، المجلد الثامن ، العدد الثاني.
٨. حياة النابلسي(٢٠٠٩) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
٩. خير الدين عويس، عطا عبد الرحيم (١٩٩٨): الإعلام الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. سامح وجدي الزامك (٢٠١٦): أثر المساندة الاجتماعية على الاغتراب والتوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لطلاب جامعة بورسعيد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، مصر.
١١. عاطف نمر خليفة، محمد جودة قنديل، حسن يوسف أبو زيد. محمد موسى أحمد (٢٠٢١) : بناء مقياس المساندة الاجتماعية لناشئي السباحة مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة بنيها رقم المجلد ٢٧ ، شهر يونيو العدد ١٣ .
١٢. عبير محمد حسن (٢٠٠٣) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، رسالة دكتوراه غير منشورة .

١٣. علي عبد الحسن ،حسين عبد الزهرة ،عبير علي حسين (٢٠١٢) : مقارنة بين مجالات المساندة الاجتماعية للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة كربلاء، المؤتمر الدولي بس الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية ، جامعة كربلاء ، العراق .
١٤. علي عبد السلام علي (٢٠٠٠).المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية.مجلة علم النفس،العدد٥٣،السنة١٤. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
١٥. — (٢٠٠٥) : المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية , مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة
١٦. — (٢٠١٠): المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٧. علي عسكر (٢٠٠٥): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٢، دار الكتاب الحديث، الكويت.
١٨. محمد السعيد أبو حلاوة(٢٠١٦): علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها، عالم الكتب، القاهرة.
١٩. محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٤) : علم النفس الاجتماع المعاصر مدخل معرفي، القاهرة .
٢٠. محمد حسن علاوي(١٩٩٨) : سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢١. محمد علي حسن محمد(٢٠١٣) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية لدى كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية ، المنيا، مصر .
٢٢. محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبد الرحمن(١٩٩٤) : العلاقة بين المساندة الاجتماعية وابعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق فى المرحلة الجامعية والمساندة الاجتماعية والصحة النفسية -مراجعة نظريات ودراسات تطبيقية ، مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة .
٢٣. محمد محمد الشحات (٢٠٢٢) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاحترق النفسي وجودة الحياة للرياضيين المعاقين حركيا ، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
٢٤. نعيم عبد الوهاب شلبي(٢٠١٥) : إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة.
٢٥. هشام ابراهيم عبدالله (١٩٩٥) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب واليأس لدي عينة من الطلاب والعاملين ، المؤتمر الدولي للإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة ، مركز الإرشاد النفسي ، بجامعة عين شمس ، القاهرة .



ثانيا: المراجع الاجنبية

26. Bergeman ,c.s. plomi,R .Pederson,n.l& Clean,G.E(2003): Genetic Mdiation Of the relationship between social support and and psychological Well Being; psychology and aging.6(4).
27. Chang, Sophue (2000); Perspective Of Adolescents With Visual Impairment Of social Support From their Parents ,Journal Of Visual Impairment And Blindness. 94 (2)
28. Cutrona, C.; Russell, D. & Rose, J. (1986); Social support and adaptation to stress by the elderly. Journal of Psychology and Aging, Vol. 1, No.1,.
29. Dunkcan, S. C.& Duncun, T. E. (2005): "Sources and types of social support in youth physical activity" health psychology,vol 24,no1
30. Harel,y, Sheshtman,Z& Cutorna,C(2012): Exploration of support behavior and counseling groups counseling trainees, Journal for specialists in Group work,v37,n3.
31. Kabasa, Suanne C. & Mark C., Puccett, (2002) "Personality and social resources in stress resistance", Journal of Personality and Social Psychology, 45(11),.
32. Kim,h,ji,j&kao,d(2011): bornout and the physical health among social workers:A three Year longitudinal study, social work,vol,56,no,3.
33. Lapata, A. H.Z (1993) "The Support Systems of American urban widows,in Margaret s.s. stroebe. W & hansson. H (eds) hand book of bereavement. Cambridge University press.
34. Lepore ,S.J (1994):social support Enclopedia of human behaviour,vol4. physical activity" .Health psychology, VOL. 24, NO. 1,.
35. Murall. S. A. Meeks, S. & Walker, J. (2000) "Protective Function of health and self-esteem against depression in older adults facing liners or bereavement", Psychology and aging, 6(3),.
36. Rose, Patricia E& Lawrence H, Cohen(2004): sex roles and social support as moderators of life stress adjustment" journal of personality and social psychology,52(3).
37. Rubin,et,al (2007): peer relationship and influences in child hood in ramachan -dran,v En cyclopedia Of horman behaviour, San Diego: academic press inc,vol ,3 .
38. Skarborn,M.& Nicki,R. (2010): worry in per and post and retirement Persons, international, jornal of aging and human development.vol 46, no,6.
39. Taryn,K& Peter,R (2006):Toword Two Grounded Theories for the Talent development and social support process of Highly successful collegiate Athletes the sport psychologyist ,20(3).