



دور الدعم الاجتماعي في تمكين المرأة الرياضية في محافظة البصرة

م.م اية هاشم عاشور م.م سلمى صلاح مهدي م.م عباس زكي عبد الحسين م.م علي صباح نوري
الجامعة التقنية الجنوبية جامعهه القادسية جامعهه البصرة للنفط والغاز جامعة البصرة
كلية التقنيات الصحية والطبية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات كلية الأداة الصناعية للنفط والغاز كلية طب الأسنان

abbas.zeki@buog.edu.iq Salma.salah@qu.edu.iq aya.hashim@stu.edu.iq
ali.nori@uobasrah.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على الدعم الاجتماعي المقدم للمرأة الرياضية ويتحقق ذلك من خلال استخدام مقياس الدعم الاجتماعي وذلك للتعرف على مستوى الدعم الاجتماعي لدى عينة البحث ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لإجراءات البحث وكان مجتمع البحث وعينته لاعبات منتخبات محافظة البصرة، وكانت من اهم الاستنتاجات هي تمتع عينة الدراسة بمستوى دعم اجتماعي جيد وان المساندة الأسرية هي من اهم مصادر الدعم الاجتماعي و أن الدعم الاجتماعي من قبل الأسرة والأصدقاء والمدرّب تعمل على زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبات، اما التوصيات فهي التأكيد على الدور والأثر الإيجابي للدعم الاجتماعي على الأداء الرياضي، الأسرة هي الداعم الأول والاساسي لدعم اللاعبات بمختلف المراحل، وان الاهتمام بالجانب الاجتماعي في حياة اللاعبات لما له دور في تحقيق الإنجاز والاهتمام برعاية اللاعبات، نفسياً واجتماعياً عن طريق الاختبارات النفسية لهم واعداد برامج توجيه وارشاد لمن يعانون من ضغوط نفسية بممارسة الرياضة.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، تمكين المرأة، المرأة الرياضية

The Role of Social Support in Empowering Female Athletes in Basra Governor

M.M Aya Hashim Ashour M.M Salma salah mahde M.M Abbas Zaki Abdul Hussein M.M Ali sabah nori

Southern Technical University Al-Qadisiyah University Basra of Oil & Gas Basra University

Medical Health Physical Education And Sports Industrial Management
College of Dentistey
Technologies Sciences For Women Of Oil & Gas

Abstract:

This research aims to explore the social support provided to female athletes through the utilization of a social support scale to assess the level of support within the research sample. The researchers employed a descriptive methodology, deemed suitable for the research procedures, targeting the athletes of Basra's representative teams. Among the most significant findings was that the study exhibited a commendable level of social support, with familial assistance identified as a primary source of social support. Additionally, social support from family, friends, and coaches significantly enhances the athletes' self-confidence. Recommendations emphasize the positive impact of social support on athletic performance, highlighting that the family serves as the primary and fundamental supporter of

athletes at various stages. Furthermore, attention to the social aspect of athletes' lives is crucial for achieving excellence, alongside focusing on the psychological and social welfare of the players through psychological assessments and the development of guidance programs for those experiencing psychological stress related to sports participation.

Keywords: Social support, Empowerment of women, Female athletes.

1-1 مقدمة البحث

تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن اللاعب من ممارستها، وأهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات، فمعظم الفرق يتم اعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لأماكن التنافس والتكيف على طرائق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها".
(Hussein, 2023)

ولهذا يعتبر علم النفس من أهم العوامل التي تؤثر بصورة إيجابية على العملية التدريبية بالنسبة للفرد الرياضي فهو احد العوامل الإنسانية التي تبحث في تكوين النفس البشرية للتعرف على دوافع و سلوكه وقدراته لمساعدته على تحديد أسلوب حياته وحل مشكلاته وما يكون وراء هذا السلوك من دوافع واستعدادات حيث إن شخصية الفرد ما هي إلا مجموعة من السمات النفسية التي تميزه عن غيره من الأفراد. (محمد حسن علاوي، 1998:26)

حيث يعد الدعم الاجتماعي من المصادر المهمة والفعالة التي يحتاجها الإنسان، ويؤثر مستوى الدعم الاجتماعي في كيفية إدراك الفرد للمشكلات والضغوطات النفسية المختلفة، وأساليب مواجهتها والتعامل معها، كما أن الدعم الاجتماعي يرتبط بالصحة والسعادة النفسية من خلال مستوى العلاقات الاجتماعية المتبادلة بينهم، وشعورهم بالنجاح ومستوى الطموح، من المشكلات والضغوط الحياتية، في الجوانب الاجتماعية، والأكاديمية، وتواجه اللاعب خلال فترة التدريب مشاكل عديدة، ويعد الدعم العائلي الاجتماعي أحد أهم العوامل والمصادر التي تستخدمها اللاعبات للتعامل مع إدارة الأزمات والغضب، فبإمكان اللاعبات التعامل مع التوتر بشكل أسهل بواسطة الدعم العائلي الذي يتلقونه، ودعم الأصدقاء كذلك، وعند النظر للدعم الاجتماعي على أنه آلية وقائية ضد التوتر، فهناك بعض العوامل النفسية التي قد يكون لها تأثيرات متزايدة ومتناقصة على الدعم الاجتماعي، كون الآثار الإيجابية والسلبية تعد مؤشرين متضادين لتعديلات الفرد النفسية، قد يعملان بشكل مختلف في هذا السياق (Civitci:2015) نظراً أن اللاعبات الذين يتلقون مستويات كبيرة من الدعم الاجتماعي تكون ميولهم واتجاهاتهم نحو السلوك الاجتماعي إيجابي (Isgor& Sezer, 2017).

إلى أن الأفراد يحتاجون إلى الدعم الاجتماعي كونه من المصادر الأساسية للمسؤولية المجتمعية، وذلك للتخفيف من العناء، والشعور بمزيد من السعادة، مما يولد المشاعر الإيجابية وزيادة الثقة بالذات، ويقلل من التأثير السلبي لأحداث الخارجية، وكذلك تنمية جوانب السلوك الاجتماعي البناء، والذي يتمثل في الإيثار وتحمل المسؤولية وكفاءة التفاعل مع المحيطين داخل البيئة والأسرة. (عبد الهادي، 2013)

ولهذا يلعب الدعم الاجتماعي دوراً حيوياً في حياة المرأة الرياضية، حيث يؤثر بشكل كبير على أدائها ورفاهها العام حيث يعتبر مصدراً رئيسياً من مصادر الأمن وله آثار مفيدة في الصحة البدنية والنفسية، وهناك نموذجان يشرحان العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة النفسية والرفاه الاجتماعي، النموذج الأول: هو نموذج الإجهاد-التخزين المؤقت، ما يوحي بأن الدعم الاجتماعي يؤثر في الرفاه بشكل إيجابي من خلال

تقليل الآثار السلبية الاجتماعية و تقليل الضغوطات، ووفقا لهذه النظرية، فإن الافراد الذين لديهم نظم دعم اجتماعي قوية، يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع أحداث الحياة المجهدة وتقديم المساعدة واكثر قدرة على المقاومة والتغلب على التعب مقارنة بالأفراد الذين لديهم ضعف في نظام الدعم الاجتماعي، أما النظرية الأخرى فهي "نموذج التأثير الرئيسي هذا النموذج يشير إلى العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة، و يقترح أن الدعم الاجتماعي له آثار إيجابية في النواحي المادية والصحية والرفاهية النفسية، في جميع الظروف (Cenkseven,2018).

لذا يعرف الدعم الاجتماعي بأنه عبارة عن مجموعة التفاعلات الاجتماعية التي توفر للأفراد المساعدة الحقيقية، أو مع شعور من التعلق بالفرد أو المجموعة، التي ينظر إليها على أنها رعاية أو محبة (2017,3 Almutairi).

2-1 مشكلة البحث:

يعد موضوع الدعم الاجتماعي محورا رئيسياً يركز على الحاجات النفسية الداخلية للاعبات، نظراً لأهميته الكبيرة في مواجهة المشكلات النفسية التي تؤثر على حياتهن، و تتسبب التحديات والبطولات والضغوط النفسية في المجتمع الحالي ويعود ذلك مع التقدم والتطور في علم النفس في الكشف عن العديد من المشكلات النفسية والآثار السلبية المرتبطة بها لدى اللاعبات، نتيجة لذلك أصبح اللاعبات بحاجة ماسة إلى الدعم الاجتماعي، من هنا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة لتوضيح أهمية الدعم الاجتماعي في تحسين وتطوير الإنجاز الرياضي لديهن.

3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف إلى مستوى الدعم الاجتماعي لدى اللاعبات .
- 2- تحديد مستوى الدعم الاجتماعي المقدم.
- 3- التعرف على مدى مساهمة الدعم النفسي والاجتماعي في تحقيق الإنجاز.
- 4- التعرف إلى الفروق الفردية في مستوى الدعم الاجتماعي لدى اللاعبات.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: - لاعبات منتخب جامعة البصرة ولاعبات نادي الفتاة ونادي البصرة ومنتخب البصرة.

2-4-1 المجال المكاني :- القاعات الرياضية الخاصة لكل نادي.

3-4-1 المجال الزمني :- 2023/12/15 – 2024/5/15 .

5-1 مصطلحات البحث:

الدعم الاجتماعي: بأنه ادراك الفرد بأن لديه عددا كافياً من الأشخاص في حياته يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذا الدعم المتاح له (حسين فايد 2001:337).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لأنه أفضل المناهج وأيسرها للوصول الى تحقيق أهداف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات، ويكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة. (زكي، 2023)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

لقد قاموا الباحثون بتحديد مجتمع البحث وهم منتخب جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ونادي الفتاة ونادي البصرة ومنتخب البصرة، البالغ عددهم الكلي (40) لاعبة.

3-2 وسائل جمع المعلومات والبيانات والادوات المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة مقياس الدعم الاجتماعي.

2-4-1 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1-1 المقياس المستخدم في البحث:

استخدم الباحثون مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل الدكتورة هدى حسني احمد الشايب المصمم من 6 محاور وهي (المساندة الاسرية، المساندة الذاتية، المساندة من قبل جماعة الفريق، المساندة من قبل المدرب، المساندة من قبل إدارة النادي، المساندة الجماهيرية)، (د. هدى حسني احمد: 2023)

2-4-2 المعاملات العلمية لمقياس الدعم الاجتماعي:

اولاً: الصدق:

1- صدق المحتوى: وقد تم ذلك من خلال عرض محاور مقياس المساندة الاجتماعي على الخبراء والتي زادت نسبة اتفاهم عليها (50%) وعددها (7) محاور تم إعادة عرض المحاور بالعبارات التي تندرج تحت كل محور واجراء التعديلات التي ابداهها الخبراء من اضافته وحذف وتعديل وإعادة صياغته فقرات المقياس وبذلك تم التحقق من صدق المحتوى وتمثيل العبارات للهدف التي وضعت من اجله.

2- صدق التكوين الفرضي: وقد تم التحقق مئة عن طريق الاتساق الداخلي وهو أحد أساليب حساب صدق التكوين الفرضي وهذا ما توضحه الجداول (1) والذي يؤكد ان 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.

جدول (1) معمل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المساندة الأسرية	0.95
2	المساندة الذاتية	0.87
3	المساندة من قبل جماعة الفريق	0.88
4	المساندة من قبل المدرب	0.92
5	المساندة من قبل إدارة النادي	0.94
6	المساندة الجماهيرية	0.84
7	المساندة الإعلامية	0.97

جدول (2) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة مع المجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه عبارات مقياس الدعم الاجتماعي للرياضيين

رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق
1	تساندني أسرتي بالاستمرار في التدريب والمباريات	0.626
2	تقيم أسرتي حفل لي بعد الفوز في المباراة	0.700
3	تواصل أسرتي معي عند السفر للبطولات	0.793
4	تحضر أسرتي حفل تكريمي بالنادي	0.767
5	تعاقبني أسرتي عند الهزيمة في مباراة	0.753
6	تهتم أسرتي إلى إنجازاتي الرياضية	0.789
7	تأزرنني أسرتي عن الإصابة في التدريب	0.774
8	تعنفني أسرتي لاهتمامي بالتدريب أكثر من المذاكرة	0.776
9	تشجعني أسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات	0.795



0.733	احكم على ادائي بالمباراة بشكل حيادي	10
0.753	اتقبل نقد الآخرين لأدائي بالمباراة بصدر رحب	11
0.830	اتخذ قراراتتي بنفس في المباراة	12
0.882	أحسن التصرف مع المواقف الطارئة أثناء المباراة	13
0.742	اعتمد على نفسي كثيرا في إنجاز المهام التدريبية	14
0.736	اشعر بالوحدة داخل جماعه الفريق	15
0.870	اثق في أي ادائي لوجودي مع الفريق	16
0.733	يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى ادائي	17
0.795	يشعروني وجودي مع زملائي اللاعبين بالثقة في النفس	18
0.717	يساندني زملائي اللاعبين على مواجهة الصعاب	19
0.733	يوجهني زملائي اللاعبين عند اخطائي أثناء اللعب	20
0.677	يعنفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي أثناء اللعب	21
0.765	يأزرني زملائي اللاعبين عند اصابتي أثناء اللعب	22
0.753	يشاركني زملائي اللاعبين مناسباتي الاجتماعية	23
0.734	يحفزني المدرب على الفوز في المباريات	24
0.784	يساعدني المدرب على حل مشاكلي	25
0.753	يحرص المدرب على توجيهي أثناء اللعب	26
0.731	يعاقبني المدرب عنده تأخري في إنجاز المهام تدريبية	27
0.758	يشاركني المدرب في وضع الخطط والبرامج التدريبية	28
0.847	يحرص المدرب على اشتراكي في اللعب	29
0.731	يساعدني مدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب ودراسة	30
0.847	يساعدني المدرب على استعادة الشفاء في حالة إصابتي	31
0.718	يهتم المدرب بأدائي أكثر من اهتمامه بالنتيجة	32
0.726	يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي	33
0.724	تطبق إدارة النادي اللوائح حرفيا على اللاعبين دون استثناء	34
0.729	تفاوضني إدارة النادي للوصول لحل المشكلات	35
0.831	تشجعي إدارة النادي لتحقيق الفوز في المباريات	36
0.719	تكافئني اداره النادي على الفوز بالمباريات	37
0.757	تقدم إدارة النادي العون لي عند اللجوء إليهم	38
0.742	تقدم إدارة النادي خدمة طبية عند إصابتي	39
0.678	تأزرني إدارة النادي في حالة الهزيمة في المباراة	40
0.749	يحفزني حضور الجماهير على تحقيق الفوز أثناء المباراة	41
0.685	تشجعي هتافات الجماهير على بذل أقصى جهد في المباراة	42
0.783	تعنفني الجماهير عند أداء السيئ في المباراة	43
0.763	تدعمني الجماهير حتى في حالة الهزيمة	44
0.828	تأزرني الجماهير في حالة اصابتي في المباراة	45
0.786	تسبني الجماهير عنده إخفاقي في تحقيق الفوز في المباراة	46
0.643	تعرض وسائل الاعلام الجماهير عند الهزيمة	47
0.872	تهمل وسائل الاعلام متابعه اخباري الرياضية	48
0.698	تمددني وسائل الاعلام بالمعلومات والاخبار الرياضية	49
0.776	تأزرني وسائل الاعلام اللاعبين عند حدوث إخفاقات في النتائج	50
0.890	تتمي وسائل الاعلام التعصب والعنف عند الجماهير تجاهي	51
0.803	تثيرني وسائل الاعلام تجاه زملائي والجهاز الفني وإدارة النادي	52

معنوي $0.276=0.05$

ثانياً: ثبات المقياس: تم إجراء الثبات على العينة الاستطلاعية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني 5 أيام.

جدول (3) الفرق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات محاور مقياس الدعم الاجتماعي للرياضيين

ت	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	معامل الارتباط
		ع	س	ع	س	ع	س		
1	المساندة الأسرية	23.72	3.31	23.36	3.81	0.36	1.83	1.39	0.88
2	المساندة الذاتية	16.54	4.76	16.42	4.72	0.12	0.85	1.00	0.98
3	المساندة من قبل جماعة الفريق	16.66	4.81	16.32	4.82	0.34	1.76	1.37	0.93
4	المساندة من قبل المدرب	28.48	2.68	27.96	3.81	0.52	2.84	1.29	0.67
5	المساندة من قبل إدارة النادي	20.42	1.40	20.18	1.76	0.24	1.19	1.43	0.74
6	المساندة الجماهيرية	17.40	1.74	17.18	2.04	0.22	1.20	1.30	0.81
7	المساندة الاعلامية	19.98	1.91	19.70	2.24	0.28	1.40	1.41	0.78

معنوي عند مستوى $2.01=0.05$

5-2 الدراسة الاستطلاعية: -

قام الباحثون بأجراء تجربة مصغرة تسمى بالدراسة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 18\4\2024 التي تمثل عينه من مجتمع البحث والتي عددها (3 لاعبات) وتكون بالنسبة لهم تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلهم اثناء اجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً (قاسم المندلاوي وآخرون: 1989، ص107).

6-2 الدراسة الرئيسية:

بعد التأكد من سلامه جميع الاجراءات وصحتها تم تطبيق الدراسة الرئيسية يوم الثلاثاء المصادف 2024/4/23.

7-2 الوسائل الإحصائية

استخدموا الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج مقياس الدعم الاجتماعي: -

جدول(4)

ت	الفقرات	لا أوافق		الى حد ما		أوافق		قيمة كا ²
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	تساندني أسرتي بالاستمرار في التدريب والمباريات	12.5%	5	37.5%	15	50%	20	8.53
2	تقيم أسرتي حفل لي بعد الفوز في المباراة	7.5%	3	30%	12	62.5%	25	12.67
3	تواصل أسرتي معي عند السفر للبطولات	15%	6	45%	18	40%	16	10.34
4	تحضر اسرتي حفل تكريمي بالنادي	10%	4	25%	10	65%	26	14.22



5.67	%25	10	%50	20	%25	10	5	تعاقبني أسرتي عند الهزيمة في مباراة
11,85	%57.5	23	%37.5	15	%5	2	6	تهتم اسرتي الى إنجازاتي الرياضية
7.91	%37,5	15	%42.5	17	%20	8	7	تأزرنى أسرتي عن الإصابة في التدريب
6,21	%27.5	11	%45	18	%27.5	11	8	تعفني اسرتي لاهتمامي بالتدريب اكثر من المذاكرة
14.22	%65	26	%25	10	%10	4	9	تشجعي اسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات
10,34	%40	16	%45	18	%15	6	10	احكم على ادائي بالمباراة بشكل حيادي
8.53	%50	20	37.5	15	12.5	5	11	اتقبل نقد الآخرين لأدائي بالمباراة بصدر رحب
12,67	%62,5	25	%30	12	%7.5	3	12	اتخذ قراراتتي بنفسي في المباراة
14,22	%65	26	%25	10	%10	4	13	أحسن التصرف مع المواقف الطارئة أثناء المباراة
11,85	%57.5	23	%37,5	15	%5	2	14	اعتمد على نفسي كثيرا في إنجاز المهام التدريبية
6.21	27,5	11	%45	18	27.5	11	15	اشعر بالوحدة داخل جماعه الفريق
7,91	%37.5	15	%42.5	17	%20	8	16	اثق في أي ادائي لوجودي مع الفريق
13.58	%60	24	%32.5	13	%7.5	3	17	يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى ادائي
8.53	%50	20	%37.5	15	%12.5	5	18	يشعرنى وجودي مع زملائي اللاعبين بالثقة في النفس
11.85	%57.5	23	%37.5	15	%5	2	19	يوجهني زملائي اللاعبين عند اخطائي اثناء اللعب
6.21	%27.5	11	%45	18	%27.5	11	20	يعفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب
7.91	%60	24	%32.5	17	%20	8	21	يأزرنى زملائي اللاعبين عند اصابتي اثناء اللعب
8.53	%50	20	%37.5	15	12.5	5	22	يشاركني زملائي اللاعبين مناسباتي الاجتماعية
8.53	%50	20	%37.5	15	%12.5	5	23	يحفزني المدرب على الفوز في المباريات
14.22	%65	26	%25	10	%10	4	24	يساعدني المدرب على حل مشاكلي
11.85	%57.5	23	%37.5	15	%5	2	25	يحرص المدرب على توجيهي اثناء اللعب
6.21	%27.5	11	%45	18	%27.5	11	26	يعاقبني المدرب عنده تأخري في إنجاز المهام تدريبية
7,91	%37,5	15	%42.5	17	%20	8	27	يشاركني المدرب في وضع الخطط والبرامج التدريبية



28	يحرص المدرب على اشتراكي في اللعب	3	7.5%	13	32.5%	24	60%	13.58
29	يساعدني مدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب ودراسة	5	12.5%	15	37.5%	20	50%	8.53
30	يساعدني المدرب على استعادة الشفاء في حالة إصابتي	4	10%	10	25%	26	65%	14.22
31	يهتم المدرب بأدائي أكثر من اهتمامه بالنتيجة	2	5%	15	37.5%	23	57.5%	11.85
32	يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وإمكانياتي	11	27.5%	18	45%	11	25.5%	6.21
33	تطبق إدارة النادي اللوائح حرفياً على اللاعبين دون استثناء	8	20%	17	42.5%	15	37.5%	7.91
34	تفاوضني إدارة النادي للوصول لحل المشكلات	3	7.5%	13	32.5%	24	60%	13.58
35	تشجعي إدارة النادي لتحقيق الفوز في المباريات	5	12.5%	15	37.5%	20	50%	8.53
36	تكافئني إدارة النادي على الفوز بالمباريات	3	7.5%	13	32.5%	24	60%	13.58
37	تقدم إدارة النادي العون لي عند الجوء إليهم	11	27.5%	18	45%	11	27.5%	6.21
38	تقدم إدارة النادي خدمة طبية عند إصابتي	4	10%	10	25%	26	65%	14.22
39	تأزرنني إدارة النادي في حالة الهزيمة في المباراة	6	15%	18	45%	16	40%	10.34
40	يحفزني حضور الجماهير على تحقيق الفوز أثناء المباراة	5	12.5%	15	37.5%	20	50%	8.53
41	تشجعي هتافات الجماهير على بذل أقصى جهد في المباراة	11	27.5%	18	45%	11	27.5%	6.21
42	تعنفي الجماهير عند أداء السيئ في المباراة	8	20%	17	42.5%	15	37.5%	7.91
43	تدعمني الجماهير حتى في حالة الهزيمة	5	12.5%	15	37.5%	20	50%	8.53
44	تأزرنني الجماهير في حالة إصابتي في المباراة	5	12.5%	15	37.5%	20	50%	8.53
45	تسبني الجماهير عنده إخفاقي في تحقيق الفوز في المباراة	4	10%	10	25%	26	65%	14.22

يتضح من خلال الجدول (4) ان العبارات رقم (4، 10، 14، 25، 31، 39، 46) حصلت على اكبر التكرارات (موافق) وبواقع (26) وبقيمه ك² (14.22) والتي تشير الى (تحضر اسرتي حفل تكريمي بالنادي، وتشجعي اسرتي على بذل الجهد في التدريب والمباريات، أحسن التصرف مع المواقف الطارئة أثناء المباراة، يساعدني المدرب على حل مشاكلي، يساعدني المدرب على استعادة الشفاء في حالة إصابتي، تقدم إدارة النادي خدمة طبية عند إصابتي، تسبني الجماهير عنده إخفاقي في تحقيق الفوز في المباراة) ويرى الباحثون أن المساندة الاسرية من اهم أنواع المساندة الاجتماعية فالأسرة مصدر من اهم مصادر الدعم

النفسي والاجتماعي التي يحتاجها الفرد وتساعد على مواجهه احداث الحياة الضاغطة ، كما تزيد من قدرته على مواجهة إبطات الحياة اليومية وتسهم في راحته النفسية.

كذلك الفقرتان (2، 13) حصلتا على (25) تكرار (موافق) وبقية كا² (12.67) مما يعني ان الاسرة تقيم حفل بعد الفوز في المباراة وان اللاعبة تستطيع ان تتخذ قراراتها بنفسها في المباراة.

وأيضاً حصلت الفقرات (34، 37، 29، 22، 18، 8) على (24) تكرار (موافق) وبقية كا² (7.91) والتي تشير الى (تعنفني الجماهير عند أداء السيئ في المباراة، تكافئني ادارته النادي على الفوز بالمباريات، تفاوضني إدارة النادي للوصول لحل المشكلات، يحرص المدرب على اشتراكي في اللعب، يأزرني زملائي اللاعبين عند اصابتي اثناء اللعب، يساعدني زملائي اللاعبين في رفع مستوى ادائي، تحضر اسرتي حفل تكريمي بالنادي).

كذلك يتضح ان الفقرات (6، 15، 20، 26، 32) حصلت على (23) تكرار موافق وبقية كا² (11.35) مما يدل على ان المدرب يهتم بالأداء اكثر من النتيجة ويحرص على التوجيهات وان اللاعبة تعتمد على نفسها في انجاز المهام التدريبية بالإضافة الى توجيهات الزميلات.

اما الفقرات (1، 12، 19، 23، 24، 30، 36، 41، 44، 45) حصلت على (20) تكرار (موافق) وبقية كا² (8.53) والتي تشير الى (تقبل نقد الآخرين لأدائي بالمباراة بصدر رحب، تساندني أسرتي بالاستمرار في التدريب والمباريات، يشعرني وجودي مع زملائي اللاعبين بالثقة في النفس، يساعدني مدرب على التنسيق بين مواعيد التدريب ودراسة، يحفزني المدرب على الفوز في المباريات، تشجعي إدارة النادي لتحقيق الفوز في المباريات، اركني زملائي اللاعبين مناسباتي الاجتماعية، يحفزني حضور الجماهير على تحقيق الفوز اثناء المباراة، تأزرني الجماهير في حالة اصابتي في المباراة، تدعمني الجماهير حتى في حالة الهزيمة).

الفقرات (3، 40، 11) حصلت على (16) تكرار (موافق) وبقية كا² (10.34) حيث ان تواصل الاسرة مع اللاعبات عند السفر للبطولات له أهمية لتحقيق الإنجاز بالإضافة الى مساندة النادي لهن عند الهزيمة.

اما الفقرات (7، 17، 28، 34) حصلت على (15) تكرار موافق ببقية كا² (7.91) والتي تشير الى الفقرات (اثق في أي ادائي لوجودي مع الفريق، تأزرني أسرتي عن الإصابة في التدريب، يشاركني المدرب في وضع الخطط والبرامج التدريبية، تطبق إدارة النادي اللوائح حرفياً على اللاعبين دون استثناء).

اما الفقرات (11، 16، 21، 27، 33، 38، 42) حيث حصلت على (11) تكرار موافق وبقية كا² (6.21) تعنفني اسرتي لاهتمامي بالتدريب اكثر من المذاكرة ويعنفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب اشعر بالوحدة داخل جماعه الفريق، يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي، يعاقبني المدرب عنده تأخري في إنجاز المهام تدريبية، تشجعي هتافات الجماهير على بذل أقصى جهد في المباراة، تقدم إدارة النادي العون لي عند اللجوء إليهم).

اما الفقرة (5) حصلت على اقل تكرار (10) موافق وبقية كا² (5.67) حيث ان الاسرة تعاقب اللاعبات عند الهزيمة في مباراة وهذا له الدور السلبي على التطوير.

حيث حصلت الفقرات (3، 9، 11، 16، 21، 27، 33، 38، 40، 42) على اعلى تكرار (18) الى حد ما وبقية كا² (6.21) وتشير الى (تشجعي هتافات الجماهير على بذل أقصى جهد في المباراة، تأزرني إدارة النادي في حالة الهزيمة في المباراة، تقدم إدارة النادي العون لي عند اللجوء إليهم، يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي، يعاقبني المدرب عنده تأخري في إنجاز المهام تدريبية، يعنفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب، اشعر بالوحدة داخل جماعه الفريق ، احكم على ادائي بالمباراة بشكل حيادي، تعنفني اسرتي لاهتمامي بالتدريب اكثر من المذاكرة، تتواصل أسرتي معي عند السفر للبطولات).

اما الفقرات (41، 37، 32، 26، 20، 15، 8) حصلت على تكرار (11) لأوافق وبقية كا² (6.21) وتشير الى ان دور الأسرة والجماعة والمدرّب والنادي والجمهور في الفقرات (تعنفني اسرتي لاهتمامي بالتدريب اكثر

من المذاكرة، اشعر بالوحدة داخل جماعه الفريق ، يعنفني زملائي اللاعبين عند اخفاقي اثناء اللعب، يعطيني المدرب متطلبات تتناسب مع قدراتي وامكانياتي، تقدم إدارة النادي العون لي عند الجوء إليهم، تشجعي هتافات الجماهير على بذل أقصى جهد في المباراة.

ولهذا "يعد فهم وتحسين خبرة الرياضيين في الرياضة من الأهداف الأساسية على الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللعبه المعنیه، فضلاً عن رفع مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات فأن هناك بعض الخصائص النفسية يتوقع أن تؤثر بصورة كبيرة في مستوى أداءهم لتحقيق أفضل النتائج "فالرياضيين ذوي التدريب والخبرة يكون لديهم عادة مقدرة في إدراك طاقاتهم البدنية وأيضاً في نفس الوقت يحسنون توجيه هذه الطاقة" (Hussein، 2023)

الاستنتاجات

- 1- تمتع عينة الدراسة بمستوى دعم اجتماعي جيد .
- 2- المساندة الأسرية هي من اهم مصادر الدعم الاجتماعي.
- 3- أن الدعم الاجتماعي من قبل الأسرة والأصدقاء والمدرّب تعمل على زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين التوصيات:
- 1- التأكيد على الدور والأثر الإيجابي للدعم الاجتماعي على الأداء الرياضي.
- 2- الأسرة هي الداعم الأول والاساسي لدعم اللاعبين بمختلف المراحل.
- 3- الاهتمام بالجانب الاجتماعي في حياة اللاعبين لما له دور في تحقيق الإنجاز.
- 4- الاهتمام برعاية اللاعبين، نفسياً واجتماعياً عن طريق الاختبارات النفسية لهم واعداد برامج توجيه وارشاد لمن يعانون من ضغوط نفسية بممارسة الرياضة.

المصادر العربية والأجنبية:

- حسين فايد، دراسات في الصحة النفسية: الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، 2001 .
- عباس زكي وآخرون : بناء وتقنين مقياس التحصيل المعرفي لمادة الريشة الطائرة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة . مجلة دراسات وعلوم الرياضة، مجلد (33)، العدد (1) ، 2023، ص 38
- عبد الهادي، نيفين. فاعلية برنامج الدعم النفس الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية في تنمية بنائية اللعب والثقة بالنفس والتسامح. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2013.
- قاسم المنذلاوي وآخرون. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، 1989.
- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي: مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998.
- هدى حسني احمد الشايب.بناء مقياس المساندة الاجتماعية للرياضيين:المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه بنها،المجلد 31،العدد الرابع،2023.
- Almutairi, D. (2017). Work-Family Conflict, Social Support and Job Satisfaction among Saudi Female Teachers in Riyadh, Saudi Arabia. Journal of Educational Sciences,29(2),287-298.
- Cenkseven, F. (2018). Social Support and Coping Styles in Predicting Suicide Probability among Turkish Adolescents. Universal Journal of Educational Research, 6(1): 145-154,

- Çivitci, A .(2015).The Moderating Role of Positive and Negative Affect on the Relationship between Perceived Social Support and Stress in College Students. Educational Sciences: Theory and Practice, 15 (3) ,565-573
- Hussein, A. Z. A., Ashour, A. H., & Talib, L. T. (2023). Psychological Resilience and Its relationship to Aggressive Behavior among Fencers. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 94-81.
- Sezer,F & İşgor, I.(2017). Life style and social support: The role of Computer/Internet Use. International Online Journal of Educational Sciences, 9 (2), 356 – 369