



The effect of a pilot program on developing social support for football players

Atheer Yousef Ahmed^{1*}
Saad Abbas Abd¹

1- Tikrit University - College of
Physical Education and Sports
Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 20/7/2020

-Accepted: 25/8/2020

-Available online: 31/12/2020

Keywords:

- Effect
- Program
- social support
- football players

Abstract

The research goal: To prepare a pilot program in developing social support for soccer players, and to discover the impact of a pilot program on developing social support for soccer players.

To verify the objectives of the research, set the following hypothesis: Are there statistically significant differences between the experimental and control groups in the results of the dimensional tests in developing social support? A player and the research sample consists of (14) players divided into two groups, each group (7) players, The researcher used the social support scale as a measurement tool, which consists of (32) paragraphs. The indicative program consisting of (10) sessions was prepared and implemented and was implemented by two sessions per week and at the time of one session (45 minutes). The researcher concluded that there is an effect of the instructional program prepared in The development of social support in accordance with the techniques and methods used in its application for young players in the Samarra Sports Club in Salah al-Din Governorate, the guided program designed to solve psychological problems, especially in the preventive aspect of young players, affects according to the sessions included in the guiding program when applied, and The researcher recommended the use of instructional programs in facilitating the work plan of researchers and trainers to build special programs concerned with the psychological preparation of all age groups for athletes, and searching for the causes of psychological problems and their sources in a manner compatible with the sports environment to reach scientific results that take into account the environmental, social and economic factors of the player and according to their specificity in During planning for building instructional programs and setting their scientific priorities.

* Corresponding Author: alateer@gmail.com , Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences .

اثر برنامج في تنمية المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم

اثير يوسف احمد

أ.م.د سعد عباس عبد

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/12/31

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

الخلاصة: هدف البحث: أعداد برنامج ارشادي في تنمية المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم، والكشف عن أثر البرنامج الارشادي في تنمية المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم . وللتحقق من اهداف البحث وضع الفرضية التالية هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية المساندة الاجتماعية، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي سامراء الشباب لكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعب وتكون عينة البحث من (14) لاعب موزعين على مجموعتين كل مجموعة (7) لاعبين، واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية اداة للقياس والذي تكون من (32) فقرة ، وتم اعداد وبناء البرنامج الارشادي المتكون من (10) جلسات وتم تطبيقه بواقع جلستين لكل اسبوع وبزمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة ، وتوصل الباحث الى ان هناك أثر للبرنامج الارشادي المعد في تنمية المساندة الاجتماعية على وفق الفنيات والاساليب المستخدمة في تطبيقه للاعبين الشباب في نادي سامراء الرياضي في محافظة صلاح الدين ، يؤثر البرنامج الارشادي المعد في حل المشكلات النفسية ولاسيما في جانب الوقائي لدى اللاعبين الشباب على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج الارشادي عند تطبيقه ، واوصى الباحث الى استخدام البرامج الارشادية في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدرسين لبناء برامج خاصة تعني بالأعداد النفسي لجميع الفئات العمرية للرياضيين ، والبحث عن مسببات المشكلات النفسية ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية للوصول الى نتائج علمية تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية لدى اللاعب وحسب خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الارشادية وتحديد اولوياتها العلمية .

- تأثير

- برنامج

- المساندة الاجتماعية

- لاعبي كرة القدم

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان علم النفس الرياضي يهتم بدراسة جميع العوامل النفسية التي تؤثر في سير عملية الاعداد النفسي من حيث المنهج التدريبي والمدرّب واللاعب واعضاء المجموعة التي ينتمي لها الفرد، بوصفها تلك العوامل المتمازجة والمتراصة التي تؤثر في الفرد بصورة مباشرة في سلوكياته وافعاله وتصرفاته من خلال ما يطرأ عليه من تغيرات إيجابية او سلبية كدلالة من دلالات تأثير تلك العوامل، حيث يعتبر تفعيل دور الارشاد والتوجيه النفسي من العوامل المهمة للوصول باللاعب الى افضل المستويات وذلك من خلال دراسة ومعرفة العوامل والعناصر التي يمكن ان تاتر على تقديم الرياضي افضل مستوى لديه، كما تعتبر المساندة الاجتماعية من العناصر المهمة والتي تساعد في عملية بناء اللاعب واستقراره والداعم للوصول به الى افضل حالة نفسية يمكن ان تنعكس على مستوى البدني والمهاري وعدم استقرار مستوى اداء اللاعب اثناء

المنافسات وفي الوحدات التدريبية يحتم على المرشد البحث عن الاسباب التي ادت الى ذلك ، ومعرفة المشاكل التي يمكن ان تؤثر في مستوى اللاعب وهل هذه المشاكل ترجع الى طبيعة حياة اللاعب الاجتماعية او عدم قدرته على التأقلم مع اعضاء الفريق مما يتطلب التدخل للتعامل مع اللاعب نفسيا وذلك عن طريق خدمات الارشاد النفسي .

فكان لابد من دراسة اهمية دور المناهج الارشادية في تنميه مستوى المساندة الاجتماعية واثرها على مستوى اداء اللاعبين الشباب في كرة القدم ، ومن هنا جاءت اهمية البحث .

1-2 مشكلة البحث :

وجد الباحث ان هناك بعض المظاهر النفسية المهمة لها علاقة كبيرة على اداء الرياضيين سواء كانت في الالعاب الفردية او الجماعية ومن هذه المظاهر النفسية المساندة الاجتماعية التي لابد ان يتحلى بها اللاعبون بقدر كبير لتعكس غياب التوتر والمشاعر السلبية التي يمكن ان تنعكس على اللاعبون اثناء التدريب او المنافسات الرياضية، ومن هنا تأتي دور الارشاد النفسي لما لها من الاثر الواضح في توجيه ومعالجة العديد من المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية لفئات عديدة من المجتمع ، وعليه ان بحثنا ستكون عينته فئة من الفئات التي تحتاج الى الكثير من المتابعة والتوجيه والارشاد ، وسنقوم بأعداد برامج ارشادية فاعلة لتقديم الخدمات والمساعدات لفئة عمرية لها من الاهمية النفسية والتربوية والاجتماعية وهيه فئة الشباب ، وتكمن مشكلة البحث من خلال طرح التساؤلات الاتية :

- ما مدى تأثير البرنامج الارشادي في تنمية المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم .

1-3 أهداف البحث :

1. أعداد برنامج ارشادي في تنمية المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم .
2. الكشف عن أثر البرنامج الارشادي في تنمية المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم .

1-4 فرض البحث :

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية المساندة الاجتماعية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب لنادي سامراء الرياضي .

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 1/ 7 / 2019 الى 16 / 9 / 2019

1-5-3 المجال المكاني : ملعب وقاعة نادي سامراء الرياضي

1-6 تعريف المصطلحات:

البرنامج الإرشادي : مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية تقدم للأشخاص الأسوياء عبر وسائل مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي⁽¹⁾ .

التعريف الاجرائي : هو مساعدة الفرد على حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه عن طريق المختصين في مجال الارشاد والتوجيه النفسي .

المساندة الاجتماعية : هي ادراك الفرد لوجود اشخاص مقربين منه يثق بهم ويثقون به في اوقات الازمات ويمدونه بأنماط المساندة المتعددة سوى في صورة عطف ام في صورة تقدير واحترام ام في صورة مساعدة مادية ام في صورة علاقات حميمة مع الآخرين او كلهم مجتمعين⁽²⁾ .

التعريف الاجرائي : هي المؤازرة والدعم والاسناد الذي يتلقاها الفرد عن طريق الجماعات التي ينتمي اليها كالأسرة والاصدقاء والزعماء في الجامعة او النادي للتقليل من الآثار والافكار السلبية التي يمكن ان تآثر على حالته النفسية .

2- الاطار النظري

2-1 الإرشاد النفسي للرياضيين:

يعد الإرشاد النفسي للرياضيين ميدانا مهما من ميادين علم النفس الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد للرياضيين فهو قادر على التدخل في تطوير كثير من الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمة ومهارات الاتصال وادارة الضغوط ووضع الاهداف وغيرها، وكثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هناك هبوط في مستوى اداء بعض اللاعبين او الرياضيين وكذلك عدم الاستقرار في المستوى بين فترة والآخرى ، وضهور تغيرات في سلوك مغاير لطبيعتهم وتنعكس بعض مظاهرهم السلبية التي تؤثر على مستوى ادائهم وتكون عائق في تقدم مستوى ادائهم ، وكذلك نجد بعض الرياضيين يتعرضون لضغوط نفسية عالية وشده استثارة مما يؤثر على صحتهم النفسية والجسمية والعقلية ، فيجب مساعدتهم عن طريق توجيه خدمات التوجيه والارشاد من خلال الاختصاصيين الرياضي لتقديم تشخيص لحالتهم والمساعدة في ارشادهم للتغلب على المشكلات التي يعانون منها 0

1. احمد سيف ؛ اثر برنامج ارشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1998)، ص 11 .

2. بشرى احمد اسماعيل ؛ المساندة الاجتماعية والتوافق المهني ، (ط 1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو)، ص 20 .

ففي مرحلة التدريب الرياضي يلعب التوجيه والإرشاد دوراً هاماً عن طريق مساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية في ضوء قدراتهم وقابلياتهم ونتائجهم المستقبلية وكذلك تشخيص المشكلات التي يعانون منها وكيفية مواجهة تلك المشكلات وطرق الوصول لحلها⁽¹⁾ 0

ومما تقدم يمكن أن نقول بأن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي هو عبارة عن خدمات يقدمها المختصون في المجال النفسي للرياضي بصفة خاصة ، قصد إدراك ومعرفة ذاته من خلال إبراز قدراته وحاجاته وذلك من خلال الأساليب المختلفة لعملية الإرشاد النفسي ، قصد تحسين مستوى الرياضي وبذلك الوصول بالرياضة إلى مستويات جيدة.

2-2 المساندة الاجتماعية :

جاء الاهتمام بموضوع المساندة الاجتماعية لتقوية الروابط والعلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات ، حيث تعد المساندة الاجتماعية باختلاف أنماطها ومصادرها مصدر حيوي ومستمر من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي ، كما تعد مصدر من مصادر الشعوب بالأمن عند مواجهة الصعاب والشدائد سواء على المستوى المادي أو لمعنوي .

ويشير كاظم في دراسته 2013 ، حول حاجة الفرد للانتماء والاسناد الاجتماعي ، حيث يؤكد علماء النفس والاجتماع ان الانسان كائن اجتماعي بطبعه ، وهو في حالة سعي مستمر الى الارتباط والانتماء بالآخرين ، والهدف من ذلك خفض التوتر الذي ينتابه من الشعور بالعزلة الاجتماعية والاغتراب ، وحول علاقة الانتماء الاجتماعي بالتعاون ، نجد ان التعاون تعد عملية اجتماعية تقوم على الدعم والاسناد المتبادل والعمل بروح الفريق من اجل الإنتاج الأفضل ، حيث يقوي علاقة المحبة والمودة والانتماء بين الأفراد⁽²⁾ .

للمساندة الاجتماعية دور فاعل في تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في مختلف مراحل حياته، كما انها تسمح لنا الحفاظ على توازننا النفسي والعقلي ، وللمساندة الاجتماعية دوراً مهماً في خفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الضغوط النفسية ، وذات اثر في تخفيف حدة الاعراض المرضية التي منها على سبيل المثال القلق والاكتئاب وتعد المساندة الاجتماعية الحماية التي يحصل عليها الافراد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية بين الافراد⁽³⁾ .

1- اخلاص عبد الحفيظ؛ التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، (ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002) ، ص 13.

2- حسين خزرل محمد كاظم ؛ الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق من الصدمات ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، ط1 ، الاردن ، 2013) ، ص 87 .

3- عبد السلام علي ؛ المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات ، (مجلة جامعة بهنا ، المجلد السابع ، مصر، 2000) ، ص 14 .

إن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين ، وأقل عرضة 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، لذلك فإن المساندة الاجتماعية تتضمن التبادل بين الأفراد على وفق الروابط الاجتماعية بينهم وتؤثر مساندة الجماعة والمجتمع في كيفية استجابتنا للضغوط من خلال رعايتهم الصحية ووظائف المساندة في عزل الضغوط ونجد أن الأشخاص الذين يتميزون بنظام قوي للإنسان يبدون أكثر قدره في التعامل مع المتغيرات الرئيسية في الحياة والصعوبات اليومية ويرى البعض من الباحثين أن للمساندة الاجتماعية آثاراً مهمة في مواقف الشدة والإجهاد النفسي.

3- منهجية البحث وجراسته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان) والذي يعد من الأكثر والاقرب صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية .

3-2 مجتمع البحث وعيناته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي سامراء الشباب لكرة القدم المشارك في الموسم الدوري لمحافظة صلاح الدين (2018-2019) والبالغ عددهم (24) وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ولكل مجموعة (7) لاعبين بطريقة العشوائية وعن طريق القرعة ، وكما موضح في الجدول :

الجدول (1)

تفاصيل مجتمع البحث وعيناته ونسبهم المئوية

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	24	100 %
التجربة الاستطلاعية	5	20.833 %
عينة الثبات	5	20.833 %
عينة التطبيق النهائي	14	58.333 %

3-3 وسائل جمع البيانات :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية ، الاستبانة ، مقياس المساندة الاجتماعية ، البرنامج الارشادي النفسي ، حاسبة الكترونية نوع (TOSHIBA) .

3-4 المقاييس المستخدمة في البحث :

3-4-1 مقياس المساندة الاجتماعية :

من أجل تحقيق أهداف البحث في التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية تم اختيار مقياس المساندة الاجتماعية المعد من قبل الباحث (الخيكاني ، وآخرون ، 2017) ⁽¹⁾ * أداة للبحث 0

3-4-2 الاسس العلمية للمقياس

- صدق المقياس:

يشير صدق المقياس إلى قدرة المقياس في قياس ما وضع من أجل قياسه⁽²⁾، لذا اعتمد الباحث صدق الخبراء تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص الملحق (1) لبيان آرائهم في مدى صلاحية الفقرات من عدم صلاحيتها في قياس مستوى مفهوم المساندة الاجتماعية وفي ضوء آراء الخبراء تم الاعتماد على جميع فقرات المقياس .

- ثبات المقياس:

تحقق الباحث من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من اللاعبين الشباب بلغت (5) لاعبين وبعد مرور مدة (15) يوم تم إعادة التطبيق على العينة نفسها وبعد استخراج درجات كلا التطبيقين استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين وكان معامل الارتباط (0.81) ويعد هذا مؤشراً جيداً لثباته .

3-5-2-3 تصحيح المقياس :

بعد اخذ آراء الخبراء والمختصين أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (32) فقرة وتكون الاجابة من خلال بديل من ثلاث بدائل هي (دائماً، احياناً، نادراً) وكانت درجات المقياس (3، 2، 1) وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (32-96) .

تجانس وتكافؤ العينة :

3-4-1 تجانس العينة :

1- عامر سعيد الخيكاني ، وآخرون ؛ التكيف الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية للاعبين القوس والسهم ، (العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 10 ، العدد 8 ، 2017) ، ص 270 .

* ملحق رقم (2) ص 17-18 .

2- إحسان الدليمي ، عدنان المهدي ، القياس والتقويم في العملية التعليمية ، (ط 1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2005) ، ص 117.

تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها والتي لابد من ان يتم ضبطها تم اجراء المعالجة الاحصائية باستخدام معامل الالتواء ، والجدول (2) يبين المتغيرات وقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل لمجموع افراد العينة ، وقد انحصرت قيم معامل الالتواء بين (± 3) وعلية تعد العينة موزعة توزيعا طبيعيا .

الجدول (2)

قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، وقيمة معامل الالتواء لمجموع افراد العينة

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة sig
1	الطول	سم	174.72	176	2.94	1.306	غير معنوي
2	الوزن	كغم	85.49	84.7	5.47	0.47	غير معنوي
3	العمر الزمني	سنة	17.20	19	1.91	2.827-	غير معنوي
5	المساندة الاجتماعية	الدرجة	47.07	49.2	2.81	2.274-	غير معنوي

3-4-2 تكافؤ العينة :

تم احتساب متغير المساندة الاجتماعية عن طريق اجابات افراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واستخدام اختبار (t) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين و جدول (3) يبين ذلك :

جدول (3)

القيم الاحصائية للاختبار القبلي في متغير المساندة الاجتماعية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	العدد	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
المساندة الاجتماعية	14	49.12	1.12	46.22	2.91	0.6	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0,05) هي (1.07)

من الجدول (3) يتضح ان قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات الدراسة قد اظهرت عشوائية الدلالة ، علية لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

3-6 البرنامج الارشادي :

البرنامج الارشادي هو الهدف الاساس للبحث الحالي وقد قام الباحث بمراجعة شاملة للمصادر الخاصة بعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي لتحديد العوامل النفسية التي يمكن ان تؤثر وتشكل البرنامج الارشادي النفسي و الملائمة والمناسبة لتنمية المساندة الاجتماعية للاعبين كرة القدم ، ولغرض تحديد المجالات والاجراءات التي يعتمد عليها بناء البرنامج الارشادي قام الباحث بالإجراءات الاتية :

3-6-1 خطوات بناء البرنامج الارشادي

بعد الاطلاع على المصادر والادبيات ذات العلاقة بموضوع البحث اثبتت ان تنمية مستوى المساندة الاجتماعية يمكن تنميته عن طريق برامج الارشاد النفسي اذا كانت هذه البرامج مدروسة ومخطط له بالصيغ العلمية الجيدة ، وقد حدد الباحث انموذج (التخطيط ، البرمجة ، الميزانية) نظاما لتخطيط البرنامج الارشادي الحالي "اذ يعد هذا النوع من الاساليب الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول الى اقصى حد من الفعالية والفائدة باقل التكاليف"⁽¹⁾ .

وقد استخدم الباحث الارشاد الجمعي للأسباب :

1. يستعمل للتاثير في الجماعة .
 2. لانه اقتصادي في الجهد
 3. يساعد المسترشد في تحديد انماط جديدة للسلوك تتناسب مع ميولهم .
 4. يساعد الافراد على فهم ذاتهم وتحقيق التوافق النفسي وتشعر المسترشد بالأمان .
- وقد تم الاعتماد على نظرية العلاج الواقعي للأسباب :

1. يمكن استخدامه في الارشاد الجماعي .
2. ان للمرشد دور مؤثر في هذا الاسلوب ويمكن تطبيقه وبسهولة .
3. اسلوب معرفي يعتمد على الجانب اللفظي .
4. يمكن ان يستخدم مع جماعات مختلفة من الافراد .

3-6-2 خطوات تخطيط البرنامج الارشادي :

اولاً _ تحديد الحاجات :

تم عرض قائمة تحتوي على مجموعة من المشكلات التي يمكن عن طريقها يكون تاثير للبرنامج في تنمية مستوى المساندة الاجتماعية على عدد من الخبراء والمختصين * في مجال الارشاد والتوجيه النفسي ، وقد تم تحديد (8) من الحاجات النفسية لتكون عناوين للجلسات الارشادية وهي كما ياتي :

- 1- التفكير الايجابي .
- 2- التركيز على الحاضر .
- 3- تنمية الثقة بالنفس .

1- صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، (مجلة رسالة الخليج ، عدد15 ، مكتبة

الملك فهد بن عبد العزيز ، 1990) ، ص 243 .

* ملحق رقم (1) ص 17 .

4- الحد من المشاعر السالبة .

5- تقدير اهمية المساندة الاجتماعية .

6- المناخ النفسي والاجتماعي .

7- الانتماء الاجتماعي .

8- التماسك الاجتماعي .

ثانيا - بناء البرنامج الارشادي بصيغته الاولى :

قام الباحث بالخطوات السابقة بأعداد البرنامج الارشادي بصيغته الاولى والتي استند فيها الى نظرية العلاج الواقعي في الاعداد لمحتويات الجلسات الارشادية ، تم تصميم البرنامج الارشادي بصيغته الاولى قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين** لغرض ابداء ارائهم في :

1. مدى صلاحية البرنامج الارشادي لتنمية المساندة الاجتماعية .

2. مدى صلاحية استخدام اسلوب الارشاد الواقعي .

3. مدى صلاحية محتوى الجلسات الارشادية والاهداف السلوكية .

4. مدى صلاحية عدد الجلسات الارشادية وعددها (10) جلسة .

5. مدى صلاحية الوقت المستخدم والذي يتراوح بين (45) دقيقة ..

وبناءً على رأي الخبراء والمحكمين تبين ما يلي :

صلاحية البرنامج الارشادي المعد ، وصلاحية محتوى الجلسات والاهداف السلوكية ، وكفاية الوقت المستخدم وعدد الجلسات المستخدمة .

التجربة الاستطلاعية للمقياس والبرنامج الارشادي :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/8/9 في تطبيق اداة البحث وبعض جلسات البرنامج الارشادي على مجموعة من اللاعبين الشباب في نادي سامراء الرياضي عددهم (5) وقد افادت التجربة الاستطلاعية :

- مدى وضوح أداة القياس والاجابة حول اي استفسار .

- تطبيق بعض الفنيات والاساليب الارشادية قبل تطبيق البرنامج .

- تقديم الخبرة الحية للاعبين وتوضيح اساليب التفاعل في اثناء الجلسة الارشادية .

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية الى امكانية تطبيق النهائي للبرنامج الارشادي .

3-6-5 تطبيق البرنامج الارشادي :

** ملحق رقم (1) ص17.

1. اختار الباحث تنفيذ البرنامج الارشادي على عينه البحث (لاعبي نادي سامراء الشباب بكرة القدم) بطريقة الارشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والاعمار المتقاربة والمتجانسة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشد والمسترشد .
2. استضاف الباحث خلال الجلسات الارشادية مجموعة من الساد الاختصاصيين في مجال الارشاد والتوجيه النفسي .
3. تم تحديد البرنامج الارشادي (10) جلسات ارشادية ، مدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة .
4. تحديد يومي (الخميس ، الاثنين) من كل اسبوع لتنفيذ الجلسات وكما في الجدول (4) .

جدول (4)

محتوى الجلسات الارشادية وزمان وتاريخ كل جلسة

الاسابيع	اليوم والتاريخ	محتويات الجلسات الارشادية	زمن الجلسة
الاول	الخميس 2019/8/15	الجلسة الافتتاحية	45 د
	الاثنين 2019/8/19	تقدير اهمية المساندة الاجتماعية	45 د
الثاني	الخميس 2019/8/22	التفكير الايجابي	45 د
	الاثنين 2019/8/26	التركيز على الحاضر	45 د
الثالث	الخميس 2019/8/29	تنمية الثقة بالنفس	45 د
	الاثنين 2019/9/2	الحد من المشاعر السلبية	45 د
الرابع	الخميس 2019/9/5	المناخ النفسي والاجتماعي	45 د
	الاثنين 2019/9/9	الانتماء الاجتماعي	45 د
الخامس	الخميس 2019/9/12	التماسك الاجتماعي	45 د
	الاثنين 2019/9/16	الجلسة الختامية (الاختبار البعدي)	45 د

3-6-6 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لمجموع عينة البحث التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الارشادي ومع نهاية الجلسة الختامية من يوم الاثنين (2019/9/16) وحرص الباحث ان تكون الظروف والمتغيرات متشابهة التي اجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والكادر المساعد والمكان .

3-7 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (T.Test)
- معامل الارتباط - الحقيبة الاحصائية spss .

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة الهدف الاول :

تم التحقق من الهدف الاول عن طريق اعداد وبناء البرنامج الارشادي النفسي والذي تم بناءه وفق الشروط العلمية لبناء البرامج الارشادية وكما موضح في الباب الثالث من هذا البحث.

4-2 عرض ومناقشة نتائج المساندة الاجتماعية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي :

الجدول رقم (5)
الاوراسات الحسابية وانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمساندة الاجتماعية
وقيم (t) المحسوبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	مؤشر الدلالة Sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التجريبية	49.12	1.12	74.11	2.65	14.24	0.00	معنوي
الضابطة	46.22	2.91	50.20	2.01	1.45	0.10	غير معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (1.83)

يتضح من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي القبلي للمجموعة التجريبية (49.12) ، وانحراف معياري قدرة (1.12) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة نفسها (74.11)، وانحراف معياري قدرة (2.65)، اما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين فقد كانت (14.24)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي للمجموعة الضابطة (46.22)، وانحراف معياري قدرة (2.91)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة نفسها (50.20) ، وانحراف معياري قدرة (2.01)، اما قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين فقد كانت (1.45)، ومن خلال مقارنة قيمة مستوى الدلالة البالغ (0.05) مع قيمة مؤشر الدلالة (sig) للمعالجات الإحصائية للمجموعة التجريبية البالغة (0.00)، وقيمة مؤشر الدلالة للمعالجات الإحصائية للمجموعة الضابطة البالغة (0.10) يظهر بان الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، في حين يظهر الفرق عشوائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

من خلال ملاحظة نتائج مقارنة اختباري المساندة الاجتماعية (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الجدول (5) يظهر بأن الفرق كان معنوياً في قياس مستوى المساندة الاجتماعية لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار او القياس البعدي ، وهذا يعطي مؤشر على فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم بأسلوب العلاج الواقعي والانشطة الارشادية المستخدمة اثناء تطبيق البرنامج على افراد المجموعة التجريبية وهنا تظهر اهمية استخدام الاساليب والفنيات الارشادية في تخفيف المشاكل النفسية والاجتماعية التي تؤدي الى عدم حصول اللاعب على المساندة الاجتماعية للتكيف والقدرة على التغلب على المشاكل النفسية التي يمكن

ان تنعكس على المستوى الفني والبدني للاعب ، وقد اشار ليفين "ان اسلوب النشاطات والمناقشات الجماعية له دور كبير في اصفاء جو من المودة والتألف ، وان هذا الجو يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية⁽¹⁾ .

مما تقدم يمكن تفسيره باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج اللاعب وسلوكه أو أدائه ، إذ يحتاج اللاعب إلى مساندة اجتماعية جيدة ، لان المساندة الاجتماعية لها دور في التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في الالعاب الرياضية ، لذا فان اللاعب اذا توفرت له مجموعة من المتغيرات النفسية ومنها المساندة الاجتماعية

اما نتائج المجموعة الضابطة فقد ظهرت بأن الفرق كان عشوائيا في قياس مستوى المساندة الاجتماعية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) لأفراد هذه المجموعة وهذا يدل على انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية لدى أفراد العينة بشكل عام ، ويمكن ان نعزو هذا الانخفاض الى ان الفرد بحاجة الى الحب والانتماء الى جماعة للتخلص من مشاعر الاغتراب والعزلة والنبذ الاجتماعي ، وهو بحاجة الى الاسناد والشعور معهم بالثقة والامان ، فإذا ما أخفق الفرد في اشباع حاجته للأمن، لم يستطع من إشباع حاجاته من الحب والاهتمام من الآخرين وهذا يتكون نتيجة ضعف العلاقات والروابط الاجتماعية بين الأفراد داخل الأسرة الواحدة وكذلك داخل المؤسسات الاجتماعية المختلفة ، مما يجعل الفرد يشعر بالعزلة الاجتماعية والاغتراب وقلة التماسك الأسري والاجتماعي والذي ينعكس بدوره على المستوى الفني والبدني وطبيعة اللاعب النفسية .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

- 1- أثر البرنامج الارشادي المعد في تنمية المساندة الاجتماعية على وفق الفنيات والاساليب المستخدمة في تطبيقه للاعبين الشباب في نادي سامراء الرياضي في محافظة صلاح الدين .
- 2- يؤثر البرنامج الارشادي المعد في حل المشكلات النفسية ولاسيما في جانب الوقائي لدى اللاعبين الشباب على وفق الجلسات التي تضمنها البرنامج الارشادي عند تطبيقه .

5-2 التوصيات :

- 1- استخدام البرامج الارشادية في تسهيل خطة عمل الباحثين والمدربين لبناء برامج خاصة تعني بالأعداد النفسي لجميع الفئات العمرية للرياضيين .

1- حامد عبد الزهران ؛ التوجيه والارشاد النفسي ،(عالم الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1988)، ص90 .

2- البحث عن مسببات المشكلات النفسية ومصادرها بما يتلاءم مع البيئة الرياضية للوصول الى نتائج علمية تأخذ بعين الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية لدى اللاعب وحسب خصوصيتها في اثناء التخطيط لبناء البرامج الارشادية وتحديد اولوياتها العلمية .

3- التأكيد على دور المرشد النفسي وتواجهه مع الفرق الرياضية للعناية وتقديم المساعدة في حل المشكلات النفسية ومعالجتها بشكل عام ولجميع الفئات .

المصادر:

1. احمد سيف ؛ اثر برنامج ارشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 1998 .
2. إحسان الدليمي ، عدنان المهداوي؛ القياس والتقويم في العملية التعليمية، ط1 ، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2005 . بشري احمد اسماعيل ؛ المساندة الاجتماعية والتوافق المهني ، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو .
3. اخلاص عبد الحفيظ؛ التوجيه والارشاد في المجال الرياضي، (ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002)، ص 13.
4. حامد عبد الزهران ؛ التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1988 .
5. حسين خزل محمد كاظم ؛ الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق من الصدمات ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، ط1 ، الاردن ، 2013.
6. عامر سعيد الخيكاني ، وآخرون ؛ التكيف الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية للاعبين القوس والسهم ، العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 10 ، العدد 8 ، 2017 .
7. عبد السلام علي ؛ المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات ، مجلة جامعة بهنأ ، المجلد السابع ، مصر، 2000 .
8. صالح جاسم الدوسري ؛ الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج ، عدد 15 ، مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز ، 1990 .

1. ahmad sayf ; wither barnamaj arshady jmei litanmiat almaswuwliat alaijtimaeiat ladaa tullab jamieat sanea' , atrawhat dukturah , kuliyat altarbiat , aljamieat almustansiriat , 1998.

2. ihsan aldalimi , eadnan almahdawi ; alqias waltawqim fi aleamaliat altaelimiat , aljadwal 1 , baghdad , alkutub walwathayiq , 2005. almusanadat alaijtimaeiat waltawafuq almahniu , 1 , alqahrt , maktabat alanjilu

3. aikhlas eabd AL hafiz ; altawjiat walairshad fi almajal alriyadii , (t 1 , alqahrt , dar alkitab lilnashr , 2002.

4. hamid eabd alzahran ; altawjih walarshad alnafsiu , ealam alkitab lilnashr , alqahrt , 1988.

5. husayn khazeal muhamad kazim ; alaintima' alaijtimaeiu waealaqitat bialwahn alnafsi walqalaq min alsadamat , aitrutat dukturah ghyr manshurat , maktabat almujtamae allearabii lilnashr , t 1 , al'urdun , 2013.

6. eamir saeid alkhaykani , wakharun ; tahsin alaijtimaeii waealaqatih bialmusanadat alaijtimaeiat lilaeibi alqaws walsahm , aleiraq , majalatan eulum altarbiat alriyadiat , almijld 10 , aldid 8 , 2017.

7. eabd alsalam ali ; almusanadat al'ijtmaceut wamuajahat 'ahdath alhayat alddaghitat kama tudrikuha aleamilat almutazawijat , majalat jamieat bihna, almajalid alsaabie, misr , 2000.

8. salih jasim aldawsari ; alkhanat aleilmiat fi takhtit baramij altawjiat walairshad , majalat risalat alkhalij , eadad 15 , maktabat almalik fahd bin eabd aleaziz , 1990.

ملحق (1)

الخبراء والاختصاصيين

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
ا.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
ا.د عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت
ا.د عبدالله هزاع الشافعي	علم النفس الرياضي	كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة بغداد
ا.د عبد المنعم احمد	القياس والاختبارات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت
ا.د جاسم عباس علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت
ا.د نضال مزاحم رشيد	الارشاد التربوي والنفسي	كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة تكريت
ا.د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
ا.م.د مؤيد عبد الرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل

ملحق رقم (2)

مقياس المساندة الاجتماعية

ت	فقرات المقياس	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أحظى باهتمام ورعاية والديّ عند تعرضي للإصابة			
2	إذا طلبت شيئاً من والديّ فإنّ طلبتي يلبي حالاً			
3	تسعى عائلتي الى توفير الجو المناسب لي			
4	يعلمني الاهل كيف أتفاني في انجاز عملي			
5	يسعى الاهل الى ادخال الفرح والسرور الى نفسي رغم خسارتي			
6	الاهل يشجعون المناقشات حول تدريباتي			
7	تصغي عائلتي باهتمام عندما أتحدث عن مشاعري الخاصة			
8	يشجعني الاهل على الاهتمام بالأمور التي تحقق رفاهيتي وسعادتي			
9	يراعي اصدقائي ظروفهم في كل الاحوال بالرغم من مشاكلهم			
10	يحزن زملائي ويساعدونني عند اصابتي اثناء اللعب			
11	زملائي اللاعبون يقدمون لي بعض النصائح التدريبية			
12	يزودني زملائي اللاعبون ببعض الحاجيات كوازم التدريب حين اطلبها منهم			
13	إذا تغيبت عن التدريب زملائي اللاعبون يسألون عني			
14	يزورني اصدقائي عندما أرقد مريضاً في البيت أو في المستشفى			
15	اصدقائي اللاعبون يتأثرون عند خسارتي			
16	يخفف زملائي واصدقائي شعوري بالتوتر والقلق في اثناء مواقف المنافسة			
17	يشجعني زملائي على ما أقوم به من تدريب يومي			
18	يساعدني اصدقائي في حل مشاكلهم الشخصية			
19	الادارة تقف إلى جانبي في حل مشاكلهم			
20	يتم مساعدتي بحماس من قبل الادارة ويتحملون ظروفهم			
21	تساعدني الادارة بالمال إذا احتجت اليه			

22	توفر الادارة مستلزمات التدريب		
23	انا احظى باحترام وتقدير المسؤولين في الادارة		
24	الادارة تهتم بعلاج من يصاب من اللاعبين		
25	الادارة يقدمون لي الهدايا في المناسبات		
26	يقدم المدرب لي النصائح في اثناء المواقف والمنافسات التي قد أخطئ فيها		
27	المدرب يقدم لي النصائح التي قد تهمني في حياتي الخاصة		
28	يخبرني المدرب بالنتائج المتوقعة التي ستحصل في اثناء المنافسات ولكن يرفع من معنوياتي		
29	المدرب يحمي اللاعبين ويدافع عن حقوقهم		
30	يشجع المدرب العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين		
31	المدرب يشاركني في الأداء أثناء التدريب		
32	تحل مشاكلي التدريبية من قبل مدربي		