

# الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية الأردنية

حسن جمال العوران

كلية التربية، جامعة الباحة

المملكة العربية السعودية

أسباب الضغوط في الألعاب الجماعية، وتوجيه اللاعبين واللاعبات وإرشادهم بإعداد برامج مناسبة، والعمل على إعداد استبانة للضغوط أخرى خاصة بالأنشطة الفردية، وأخرى بالأنشطة الجماعية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاجتماعية، المنتخبات الوطنية الأردنية

## 1. المقدمة

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثاً تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة. وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. وإذا كان العصر الحالي يوصف بـ"عصر القلق"، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها [1].

إن عملية الضغط من العمليات المعقدة التي لا تتأثر فقط بسرعات التغيير، وإنما تتضمن التفاعل بين الإنسان والبيئة. فالضغط قد يكون عملية ذاتية أو شخصية، ويحدث حينما ندرك الموقف أو الشخص أو الحدث أو حتى الأشياء على أنها ضاغطة، وهذا يعني أن المخ لا يستجيب بشكل أعمى، ولكنه يمارس درجة من التفسير الذاتي فإدراكنا يعتمد إلى حد ما على مفهومنا عن الذات، وقوة الأنا، ونظام القيم، وحتى الوراثة، مما

المخلص- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط الاجتماعية لدى بعض لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية للألعاب الآتية: كرة السلة، وكرة اليد، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة، وفقاً لمتغيرات: الجنس، وسنوات الخبرة، وتصنيف اللعبة (فردية، جماعية). وقد اشتملت عينة الدراسة على (72) لاعباً ولاعباً يمثلون (90%) من المجتمع الكلي للدراسة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، وقام ببناء استبانة للضغوط الاجتماعية كأدوات لجمع البيانات، حيث تضمنت استبانة الضغوط الاجتماعية (50) فقرة موزعة على خمسة محاور وهي: الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب، والضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب. وبعد جمع البيانات، تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS)، إذ تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت"، وتحليل التباين الأحادي، واختبار "ريان أي نوت جابلر ولش" للمقارنات البعدية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوط اجتماعية بدرجة متوسطة. وبالنسبة لمتغير الجنس، فقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مجالات الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث (باستثناء مجال الجمهور). أما بالنسبة للفروق في الضغوط التي تعزى لمتغير الخبرة، فقد ظهرت فروقاً في محور الجمهور للضغوط الاجتماعية ولصالح الفئة الأقل من (5) سنوات، كذلك فقد ظهرت فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى لتصنيف على مجالي الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية. وفي ضوء هذه النتائج، يوصي الباحث بالبحث في

الضغوطات النفسية والاجتماعية لدى بعض لاعبي المنتخبات الوطنية من أجل الوقوف على أهم الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها لاعبو المنتخبات الوطنية لضمان قدرة الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوطات الواقعة على كاهله لعدم حدوث عملية التكيف السلبي للرياضي مع هذه الضغوطات، وبالتالي ضمان استمرارية اللاعب لمواصلة تحقيق الإنجازات الرياضية المطلوب تحقيقها.

## 2. مشكلة الدراسة

### أ. أهمية الدراسة

تعد ظاهرة الضغوط النفسية والاجتماعية من أكثر الظواهر اهتماماً، وذلك لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع. فموضوع الضغط النفسي والاجتماعي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة أم النامية. حتى لا يكاد يخلو من آثارها ونتائجها طفل أو مراهق أو راشد في مجالات الحياة المختلفة. ويتميز العصر الحالي بأنه مليء بالأحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي بما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي والجسمي والمادي والاجتماعي. فالفرد الذي يعاني من القلق لا يستطيع في كثير من الأحيان أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوكاً إيجابياً إزاءها.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية:

- 1- أنها الدراسة الأولى من نوعها - حسب علم الباحث - التي تناولت هذا الموضوع في البيئة الأردنية من حيث التعرف على الضغوطات الاجتماعية التي يتعرض لها اللاعبون واللاعبات في المنتخبات الوطنية، وحجم هذه الضغوطات التي يتعرضون لها.
- 2- تعد من الدراسات التي تساعد على ترسيخ التوجه نحو الاهتمام بالعلوم السلوكية والاجتماعية، وتحديد مكانها في مجال التدريب الرياضي، خاصة أن المدربين يهتمون بالجوانب الخطئية والمهارية، ويهملون الجوانب الأخرى.

يجعل من الضروري لتخفيف هذا الضغط المتزايد، والوصول إلى حلول لمواجهته من خلال تحديد العوامل التي تؤدي إليه لتتعرف من خلالها على تشخيص المظاهر الجسدية والعقلية والانفعالية، بالإضافة للتعرف على كيفية مواجهة هذه الضغوط حتى يستطيع الفرد مواجهتها أو التخفيف من آثارها[2]. ويشير ثوربي [3] إلى أن المطالب والضغوط الاجتماعية تكون مصادر للضغوط والإحباط. فكلما صارت المجتمعات أكثر زحاماً وتحضراً وتصنيفاً، سارت الحياة بخطى أسرع، وصار من الضروري تنظيم سلوك أعضاء المجتمع، مما يتطلب المزيد من القوانين والمزيد من القيود، ولا شك أن حاجات المجتمع تتصارع مع حاجات بعض الأفراد أو الجماعات المعنية. ومن هنا فإن القواعد والنظم واللوائح التي تعد ضرورية لبقاء الجماعة، قد تؤدي فعلاً إلى تحطيم الفرد جسمانياً أو نفسياً بما تفرضه عليه من ضغوط، ومما يؤكد ذلك أيضاً أن مصادر الضغوط الخارجية وهي المواقف التي تحدث الضغوط مثل ضغط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد، وبين الواقع، فهذا يسبب له ضغوطاً اجتماعية مرتفعة.

ونظراً لأهمية دراسة هذه الظاهرة في المجال الرياضي، حيث إن وجود الضغوط المختلفة على الرياضي والتي يحاول مواجهتها، وخاصة في المستويات الرياضية العالية من خلال قدرة اللاعب على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء، لضمان عدم هبوط في مستوى كفاءة الرياضي وفاعليته. فالمنافسات الرياضية هي مواقف اجتماعية خاصة تتضمن في جوهرها العديد من مسببات القلق والتوتر، وفي مثل هذه المواقف فإن الأفراد يتعرضون لأشكال مختلفة من التهديد والخوف من الفشل، بالإضافة إلى التقييم السلبي من قبل الشخص ذاته أو من قبل الآخرين. واستجابات الأفراد لمثل هذه المواقف تأتي في حالات مختلفة الشدة من القلق والضغط النفسي ومشاعر متفاوتة من الخشية والتوتر. فقد ارتأى الباحث القيام بالتعرف على

### ج. أسئلة الدراسة

1- ما درجة الضغوط الاجتماعية التي تواجه لاعبي ولاعبات بعض المنتخبات الوطنية في الألعاب الآتية: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية بين لاعبي ولاعبات بعض المنتخبات الوطنية في الألعاب الآتية: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية بين لاعبي بعض المنتخبات الوطنية في الألعاب الآتية: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة) تعزى لمتغير الخبرة؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية بين لاعبي بعض المنتخبات الوطنية في الألعاب الآتية: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة) تعزى لمتغير تصنيف اللعبة (الفردية والجماعية)؟

### د. مصطلحات الدراسة

- **الضغوط الاجتماعية:** ما يمكن قياسه أو ملاحظته من تغيرات عقلية معرفية، أو انفعالية، أو فسيولوجية، أو سلوكية لدى شخص ما، نتيجة للتعرض لموقف ما لينتج قدراً أعلى من سوء التوافق مع البيئة المحيطة، أو قدرة أكبر على التكيف مع البيئة المحيطة، وتحقيق الأهداف المطلوبة.

- **لاعب (لاعبة) المنتخب الوطني الأردني:** هو كل لاعب (لاعبة) مسجل ضمن قائمة سجلات الاتحاد على أنه يمثل الأردن في اللعبة التي يمارسها، وذلك في العام 2007 (تعريف إجرائي).

- **المنتخب الوطني:** هو الفريق الرياضي الأول الذي يمثل الأردن في المناسبات، والأولمبياد، والفعاليات الرياضية محلياً، وإقليمياً، ودولياً (تعريف إجرائي).

3- يأمل الباحثان أن تساعد نتائج هذه الدراسة المدربين والإداريين على الاهتمام بالضغوط الاجتماعية من أجل تطوير الأداء للاعبين لتحقيق الإنجازات الرياضية المطلوبة.

4- أنها من الدراسات التي تتعامل مع فئة مهمة من المجتمع، ألا وهي فئة الشباب، الذين يمثلون الشريحة الرئيسة لأهم الألعاب الرياضية في الأردن وهي: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة).

تواجه الفرق الرياضية في العصر الحديث العديد من التحديات عند المشاركة في اللقاءات التنافسية أو البطولات والدورات المختلفة، مما يؤثر على تحقيق الإنجازات والنتائج المرجوة. وكل ذلك يأتي من خلال السلوكيات المختلفة التي قد يمارسها الأفراد داخل الفريق الرياضي أو من خلال القائمين عليه، نتيجة للضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها. ومن هنا برزت مشكلة الدراسة في التعرف على الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها لاعبو بعض المنتخبات الوطنية في الألعاب الآتية: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة)، وذلك نتيجة للمثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب، سواء كانت هذه المثيرات مع اللاعبين أو المدربين أو الجمهور أو الإداريين أو الأسرة، إلى جانب الضغوط الحياتية، والتي تحول دون تحقيقهم للإنجازات الرياضية المطلوبة. مما دفع الباحث لإجراء دراسته والتي يأمل أن تكون عوناً ومرجعاً لدى كافة المهتمين بهذا المجال.

### ب. أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

1- التعرف إلى الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية في الألعاب الجماعية والفردية (كرة السلة، وكرة اليد، والريشة الطائرة، وكرة الطاولة).

2- التعرف إلى الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد متغيراتها: نوع اللعبة (جماعية، فردية)، والخبرة، والجنس.

### 3. الدراسات السابقة

على الرغم من تنوع الدراسات والأبحاث التي تناولت ظاهرة الضغوط وتعدد مجالاتها، حيث شملت مجالات مهنية عديدة كاللاعبين، والمعلمين، والإداريين، والحكام، والمدربين، فإن الباحثان وجها الاهتمام في مراجعتهما للدراسات السابقة أن تكون في المجال الرياضي

قام كل من زارتيسكي وسوكول وفيغان [4] دراسة هدفت التعرف إلى الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي، وباستخدام المقياس الخاص لذلك، والذي تم تطبيقه على عينة تكونت من (1607) رياضيين. وقد تمثلت أهم مصادر الضغوط في: عدم القدرة على إدارة الوقت، وعدم التوفيق بين متطلبات الحياة المتنوعة، والدراسة الأكاديمية، والخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب، وأن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكثر، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعاً لنوع الرياضة.

وأجرى واينبرج وجولد [5] بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي. وقد تكونت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية على (300) لاعب في أنشطة رياضية متعددة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة. وأشارت النتائج الإحصائية أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي: زيادة ضغوط التدريب والمنافسة، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة، وتوقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي، وزيادة الشعور بالخوف الزائد، والاستجابة السلبية لضغوط التدريب، وعدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوى.

وفي دراسة بنجامين وديفيد [6] والتي هدفت التعرف على مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة. وقد تكونت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية على (317) لاعباً يمثلون أنشطة رياضية متعددة، ومستويات رياضية متنوعة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة. وأسفرت النتائج الإحصائية عن ثمانية مصادر للضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي: ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وضغوط مرتبطة بالقلق، وضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات، وضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة، وضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة، وضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء، وعوامل متنوعة.

وقام محمد [7] بدراسة هدفت تحديد خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وهي: ضغوط قبل وأثناء المنافسة وبعدها، وضغوط الاتصال بين المدرب والناشي قبل وأثناء المنافسة وبعدها، وضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر، وضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة، وضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لدى النشء الرياضي. وقد تكونت عينة الدراسة من (150) لاعباً الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بعض اللاعبين المشاركين في البطولات الرياضية لألعاب كرة اليد، والسباحة، وألعاب القوى، وكرة القدم، في جمهورية مصر، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الاتصال بين المدرب والناشي وضغوط الحمل الزائد، وضغوط تنظيم وقت الناشئ، بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة تبعاً لنوع النشاط الممارس، ووفقاً لعدد سنوات الممارسة الرياضية وأعمارهم الزمنية.

وقام بدر الدين [8] بدراسة هدفت التعرف على شدة مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئات بعض الأنشطة الرياضية (كرة اليد،

لطبيعة الدراسة. وأشارت النتائج الإحصائية إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل، وتقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالخزي والخجل، وتوقعها التقبل للنقد السلبي من (المدرّب - الآباء - الزملاء - الجمهور)، وانخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

وأجرت وهدان [11] دراسةً هدفت إلى التعرف إلى الضغوط النفسية لمدرّبي بعض الرياضات المائية. وقد تكونت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية العشوائية من (170) مدرّباً ومدرّبةً يمثلون أندية القاهرة، حيث شمل مدرّبي بعض الرياضات المائية (السباحة، والباليه المائي، والغطس، وكرة الماء)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ نظراً لملائمته لطبيعة دراسته. وقد أسفرت النتائج الإحصائية عن وجود فروق بين الضغوط النفسية لمدرّبي ومدرّبات الرياضات المائية، يعزى للمؤهل العلمي - تربية رياضية، وعدد سنوات الخبرة بين المدرّبين والمدرّبات، كما أشارت إلى اختلاف مصادر الضغوط النفسية بين المدرّبين والمدرّبات.

وقام حداد [12] بدراسة هدفت التعرف على مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن، ومعرفة أثر مصادر الضغط تبعاً لمتغيرات الدراسة: العمر، واللعبة، والخبرة، ودرجة التحكيم، والمؤهل العلمي. وقد تكونت عينة الدراسة من (71) حكماً معتمدين لدى الاتحادات الأردنية في الألعاب الآتية: (كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطائرة)، والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ نظراً لملائمته لطبيعة دراسته. وقد أسفرت النتائج عن أن مصادر الضغط لدى الحكام في الألعاب الجماعية مرتبة تنازلياً: الجمهور، اللاعبين، المدرّبين، الإداريين، المجال النفسي. ولم تظهر النتائج أية فروق تبعاً لمتغير اللعبة والمؤهل العلمي، في حين أظهرت النتائج فروقاً تبعاً لمتغير العمر، وسنوات الخبرة، لصالح فئة (10-15)، حسب مجال اللاعبين.

والسباحة، وألعاب القوى). وقد تكونت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، من بين اللاعبات اللواتي شاركن في بطولة منطقة الإسكندرية، والجمهورية، خلال الموسم (2002/2003). وكانت أهم نتائج هذه الدراسة: توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئات السباحة، وكل من ناشئات كرة اليد وألعاب القوى في شدة جميع مصادر الضغوط النفسية فيما عدا مصدر الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة، وذلك لصالح ناشئات السباحة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئات كرة اليد، وناشئات ألعاب القوى في شدة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات التدريب والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والجمهور وأعضاء الفريق.

أجرى سيلفا [9] دراسة هدفت التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة. وقد تكونت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية على (200) لاعب. وقد أشارت النتائج الإحصائية إلى أن حوالي (50%) من الرياضيين الذين تمت عليهم الدراسة تعرضوا لخبرة الاحتراق النفسي بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التربي، وأن هذه الخبرة السلبية من وجهة نظرهم تعد أسوأ خبرات التدريب، كما أوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية للرياضيين هي: التعب البدني الشديد، وعدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى من ضغوط المنافسة، وعدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط، والإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب - الآباء - الزملاء - الجمهور).

وأجرى أبو عبدة [10] دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين سمة قلق التنافس والضغوط النفسية. وقد اشتملت عينة الدراسة على (26) ناشئاً للعبة كرة القدم والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ نظراً لملائمته

الضغوط الاجتماعية. وبهذا فإن هذه الدراسة تضيف بعداً جديداً على الدراسات السابقة لتحقيق الإنجازات الرياضية المطلوبة من لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية.

#### 4. الطريقة والإجراءات

##### أ. منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية الارتباطية؛ لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

##### ب. مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية للألعاب الآتية: (كرة السلة، وكرة اليد، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة)، والبالغ عددهم (80) لاعباً ولاعبةً، المسجلين ضمن القيود الرسمية لكل من الاتحاد الأردني لكرة اليد، والاتحاد الأردني لكرة السلة، والاتحاد الأردني لكرة الطاولة، والاتحاد الأردني للريشة الطائرة، للموسم الرياضي.

##### ج. عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، حيث تكونت من (72) لاعباً ولاعبةً، بعد استبعاد (8) استبانات لأربعة لاعبين، وأربع لاعبات، وذلك للتحقق من ثبات الاختبار. ونظراً لصغر حجم المجتمع الكلي للدراسة فقد ارتأى الباحث أن تكون عينة الدراسة هي مجتمع الدراسة نفسه، وتمثل هذه العينة ما نسبته (90%) من مجتمع الدراسة الكامل، والجدول (1) يوضح ذلك.

كما أجرى بالمر وآخرون [13] دراسةً هدفت التعرف على تأثير إزعاجات الجمهور والخبرة على قرارات حكام كرة القدم. وقد تكونت عينة الدراسة من أربعين حكماً والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن قرارات الحكام تتأثر بوجود الفوضى الناتجة عن الجمهور، وعدم السرور من اتخاذ الحكام قرارات لصالح الفريق المضيف، كما أظهرت النتائج أن قرارات الحكام تتأثر بإزعاجات الخبرة لدى اللاعبين على قراراتهم.

#### التعليق الدراسات السابقة

بعد إلقاء الضوء على الدراسات والأبحاث السابقة، يرى الباحث أن هذه الدراسة قد تميزت عن الدراسات الأخرى بما يأتي:

- التعرف على درجة الضغوطات الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية، والذي يطلب منهم تحقيق الإنجاز الرياضي بأعلى المستويات من خلال الحصول على المراكز الأولى في البطولات التي يشارك بها هؤلاء اللاعبون.
- تحديد الضغوطات الاجتماعية التي يشعر بها لاعبو ولاعبات المنتخبات الوطنية، والتي تعطي مؤشراً باتجاه وجود الإنذارات.
- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة جميعها في المجال الرياضي، تناولت الضغوط النفسية، ولم تتناول

### الجدول 1

توصيف أفراد عينة الدراسة موزعة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	الفئة	ذكر		أنثى		المجموع
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
اللعبة	يد	19.44	14	19.44	28	38.89
	سلة	16.67	12	16.67	24	33.33
	ريشة	6.94	5	6.94	10	13.89
	تنس طاولة	6.94	5	6.94	10	13.89
	المجموع	50.00	36	50.00	72	100.00
المؤهل	أقل من ثانوية	2.78	2	8.33	8	11.11
	دبلوم	11.11	8	16.67	20	27.78

تابع الجدول 1

61.11	44	25.00	18	36.11	26	بكالوريوس
100.00	72	50.00	36	50.00	36	المجموع
38.89	28	25.00	18	13.89	10	أقل من 5 سنوات
45.83	33	18.06	13	27.78	20	الخبرة 5-10 سنوات
15.28	11	6.94	5	8.33	6	أكثر من 10 سنوات
100.00	72	50.00	36	50.00	36	المجموع
27.78	20	13.89	10	13.89	10	فردى
72.22	52	36.11	26	36.11	26	التصنيف جماعى
100.00	72	50.00	36	50.00	36	المجموع

3- وفي ضوء الإطار المرجعي للدراسات والمراجع العلمية

المتخصصة بموضوع الضغوطات فقد قام الباحث ببناء استبانة

الدراسة، ضمن الخطوات الآتية:

تم بناء استبيان مجال الضغوط الاجتماعية بصورته الأولى،

والذي تكون من خمسة محاور وهي: (الضغوط المتعلقة بالأسرة،

وتكوّن من (10) فقرات، والضغوط المتعلقة بالجمهور وتكون من

(10) فقرات، والضغوط المتعلقة بأعضاء الفريق، وتكوّن من (10)

فقرات، والضغوط المتعلقة بإدارة المنتخب، وتكوّن من (10) فقرات،

والضغوط المتعلقة بالتدريب، وتكوّن من (10) فقرات.

وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين والأخذ بها، تم وضع

الصورة النهائية للاستبيان لاستخدامها في جمع البيانات.

المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

#### هـ. معامل الصدق والثبات

تم التأكد من صدق المحتوى للاستبيانين من خلال عرضهما

على (10) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية

الرياضية بالجامعات الأردنية من ذوي الخبرة في موضوع الدراسة

حيث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى ملاءمة فقرات الاستبيان

لقياس الأغراض التي وُضعت لأجلها من حيث وضوح عباراتها من

حيث المضمون والصياغة واللغة، ومناسبة العبارة للمحور الذي

تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أية عبارات أو أية اقتراحات

أخرى يرونها مناسبة قد تثرى هذه الدراسة، ثم قام الباحث بجمع

#### د. أداة الدراسة

1- قام الباحث بتحديد المحاور المتعلقة باستبانة مجال الضغوط

الاجتماعية من خلال الاطلاع على الدراسات العلمية التي استخدمت

عينات مختلفة لدراسة الضغوطات، واستخدم الباحث مقياس ليكرت

الخماسي، وذلك للإجابة عن فقرات أداة الدراسة. وقد أعطيت النقاط

الآتية لكل تقدير:

- أتعرض للضغط بدرجة كبيرة جداً (5) نقاط.

- أتعرض للضغط بدرجة كبيرة (4) نقاط.

- أتعرض للضغط بدرجة متوسطة (3) نقاط.

- أتعرض للضغط بدرجة قليلة (2) نقطتان.

- أتعرض للضغط بدرجة قليلة جداً (1) نقطة.

2- قام الباحث بوضع درجات للحكم على وجود الضغوطات

للاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية في الألعاب الآتية: (كرة اليد،

وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة)، وذلك باعتماد سلم

للنسب المئوية كما يأتي:

- أقل من (60%) ضغوط بدرجة منخفضة.

- بين (60-69.9%) ضغوط بدرجة متوسطة.

- بين (70-79.9%) ضغوط بدرجة عالية.

- (80%) فأعلى ضغوط بدرجة عالية جداً.

الاستمارات وتفرغها والخروج بها على النحو المستخدم في الدراسة الوطنية للألعاب الآتية: (كرة اليد، وكرة السلة، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة)، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون، والجدول (2) يوضح ذلك.

قام الباحث باستخراج ثبات الأداة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest)، وبفارق زمني مدته أسبوعان على عينة استطلاعية قوامها (4) لاعبين، و(4) لاعبات من المنتخبات

## الجدول 2

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لمجال الضغوط الاجتماعية

معامل الارتباط (ن=8)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
**0.821	0.88	4.10	0.75	3.98	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة.
**0.813	0.54	4.03	0.68	3.75	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب.
**0.836	0.72	3.96	0.94	3.91	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور.
**0.872	0.81	4.19	0.84	4.01	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق.
**0.817	0.63	4.09	0.57	4.14	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب.
**0.884	0.51	4.07	0.42	3.99	المجموع الكلي

قيمة ر الجدولية = عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha) = 0.706$

يبين الجدول رقم (2) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين - مجال الضغوط الاجتماعية، وتكوّن من خمسة محاور: (الأسرة، الجمهور، إدارة المنتخب، أعضاء الفريق، التدريب).

التطبيقين الأول والثاني لمجالات الضغوط الاجتماعية، ويتبين أن قيم معامل الارتباط قد كانت أكبر من القيمة الجدولية. وقد بلغ

معامل الارتباط الكلي للدراسة (0.884)، وهي عالية ومناسبة

### ع. المعالجة الإحصائية

قام الباحث بتحليل البيانات واستخراج النتائج بالحاسب الآلي

باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، بهدف الإجابة عن

تساؤلات الدراسة، والمتمثلة بما يأتي:

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية.

معامل ارتباط بيرسون.

اختبار "ت" للعينات المستقلة. تحليل التباين الأحادي (One Way

ANOVA). اختبار (REGW) للمقارنات البعدية.

لأغراض الدراسة.

و. متغيرات الدراسة

أ. المتغيرات المستقلة:

1- الجنس، وله مستويان: (ذكور، إناث).

2- سنوات الخبرة، وله ثلاثة مستويات: (أقل من خمس سنوات، 5-

10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

3- تصنيف اللعبة، وله مستويان: (فردية، جماعية).

ب. المتغيرات التابعة:



## 5. النتائج

4- وجود فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى لمتغير نوع اللعبة (فردية/ جماعي) يشير إلى راحة اللاعبين في الألعاب الفردية مقارنةً بالألعاب الجماعية.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة، استنتج الباحث ما يأتي:

1- إن الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب جاءت بدرجة عالية، مما يشير إلى عدم اتفاق إدارة المنتخب مع اللاعبين، أو اختلاف الإدارة فيما بين أعضائها مما ينعكس على اللاعبين بشكل ضغوط.

## 6. مناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

وينص التساؤل الأول على: "ما درجة الضغوط الاجتماعية

التي تواجه لاعبي ولاعبات بعض المنتخبات الوطنية؟". وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات المحاور المتعلقة بالضغوط الاجتماعية، حيث تشير الجداول (3,4,5,6,7) إلى نتائج هذا التساؤل. ولمعرفة قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الضغوط الاجتماعية لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة، والجدول رقم (3) يبين ذلك.

2- بشكل عام، جاءت درجة الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة، وهذا يعني وجود ضغوط اجتماعية ناجمة عن ضغوط من إدارة المنتخب، وضغوط متعلقة بأعضاء الفريق، وضغوط متعلقة بالتدريب.

3- جاءت الفروق في الضغوط الاجتماعية تبعاً لمتغير الخبرة ولصالح ذوي الخبرة الأقل، مما يشير إلى سرعة تأثر ذوي الخبرة الأقل مقارنةً بغيرهم.

## 3 الجدول

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الضغوط الاجتماعية لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في المجال	الترتيب في الاستبيان
1.	الخلافات الأسرية تسهم في انخفاض مستواي الأدائي.	2.96	1.27	59.17	7	32
2.	في حالة موت أحد أفراد الأسرة يقل إنجازي.	4.04	0.85	80.83	1	2
3.	أي إرباك لأفراد الأسرة يقلل من إنجازي.	3.10	0.97	61.94	3	26
4.	قلة اهتمام أفراد الأسرة بالمنافسات يقلل من إنجازي.	3.00	1.15	60.00	6	31
5.	قلة تشجيع أفراد الأسرة لخوض المنافسات يحد من إنجازي.	3.08	1.17	61.67	5	28
6.	سفر أحد أفراد الأسرة خارج البلاد يؤثر على إنجازي.	2.06	1.05	41.11	10	50
7.	في حالة مرض أحد أفراد الأسرة يقل إنجازي.	3.13	0.99	62.50	2	24
8.	اتجاه أسرتي بعدم التفريق بين الفوز أو الهزيمة أثناء المنافسات يحد من إنجازي.	2.89	1.19	57.78	8	37
9.	حضور أحد أفراد أسرتي لمشاهدة المنافسات يؤثر على إنجازي.	3.10	1.18	61.94	4	27
10.	انشغالي في المنافسات يزيد من مشاكل الأسرة.	2.53	1.23	50.56	9	46
	المجموع الكلي	2.99	0.72	59.75		ن = 72

يبين الجدول رقم (3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ملاحظة القيم الواردة في الجدول يتبين أن الفقرة الثانية والتي تنص على: "في حالة موت أحد أفراد الأسرة يقل إنجازي" قد احتلت المرتبة والأهمية النسبية، وترتيب كل فقرة من فقرات المحور. ومن خلال

الأولى من بين فقرات المجال بوسط حسابي  $(0.85 \pm 4.04)$ ، وبأهمية نسبية (80.83%)، بينما احتلت الفقرة السادسة في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على: "سفر أحد أفراد الأسرة خارج البلاد يؤثر على إنجازي"، فقد يؤثر على إنجازي" بوسط حسابي  $(1.05 \pm 2.06)$ ، وبأهمية نسبية (41.11%). كما بلغ الوسط الحسابي للمجال ككل  $(0.72 \pm 2.99)$ ، وبأهمية نسبية (59.75%). وقد جاءت الفقرة التي تنص على أنه: "في حال موت أحد أفراد الأسرة يقل إنجازي" بتصنيف بدرجة عالية جداً، حيث بلغت نسبتها (80.83)، وبذلك فهي تمثل ضغطاً عالياً بالنسبة للاعب. وتعد هذه النتيجة منطقية وطبيعية، حيث إن الوفاة تمثل ضغطاً عالياً سواءً للاعب أو غيره. فالوفاة لشخص قريب من اللاعب ستؤثر بصورة كبيرة، وسيحد ذلك من أدائه وإنجازه؛ بسبب التوتر والضغط النفسي اللذين يسببهما فراق الشخص القريب من اللاعب. أما بالنسبة للفقرة التي احتلت المرتبة

#### الجدول 4

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات الضغوط الاجتماعية لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في المجال	الترتيب في الاستبيان
1.	التغيير المفاجئ في إدارة المنتخب وأعضائه يسبب لي الارتباك أثناء المنافسات.	3.74	1.37	74.72	5	7
2.	سياسة الباب المغلق لإدارة المنتخب تجعلني لا أثق بها.	3.35	1.06	66.94	8	20
3.	التحيز لبعض اللاعبين من قبل الإدارة يحد من إنجازي.	3.90	1.10	78.06	2	4
4.	ضعف التحفيز المادي المقدم من الإدارة يحد من إنجازي.	3.86	1.27	77.22	3	5
5.	التوتر حالة تلازمي نتيجة لاستمرار نقد الإدارة لأدائي.	3.36	1.43	67.22	7	19
6.	وجود خلافات في إدارة المنتخب يؤثر على إنجازي.	2.96	1.19	59.17	10	34
7.	تدخل إدارة المنتخب بمسؤوليات المدرب أثناء المنافسات تؤثر على إنجازي.	3.11	1.23	62.22	9	25
8.	رفض إدارة المنتخب الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للاعبين تحد من إنجازي.	4.06	1.10	81.11	1	1
9.	عدم التدخل في المشاكل التي تواجهني في العمل من قبل إدارة المنتخب تقلل من إنجازي.	3.78	1.20	75.56	4	6
10.	تلقي التعليمات المتعارضة في بعض الأحيان من قبل إدارة المنتخب تحد من إنجازي.	3.56	1.31	71.11	6	10
	المجموع الكلي	3.57	0.93	71.33		

يبين الجدول رقم (4) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية، وترتيب كل فقرة من فقرات المحور. ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول يتبين أن الفقرة الثامنة والتي تنص على: "رفض إدارة المنتخب الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للاعبين تحد من إنجازي" قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المحور بوسط حسابي  $(1.10 \pm 4.06)$ ، وبأهمية نسبية  $(81.11\%)$ ، بينما احتلت الفقرة السادسة في المحور المرتبة الأخيرة وهي تنص على: "وجود خلافات في إدارة المنتخب يؤثر على إنجازي" بوسط حسابي  $(1.19 \pm 2.96)$ ، وبأهمية نسبية  $(59.17\%)$ . كما بلغ الوسط الحسابي للمجال ككل  $(0.93 \pm 3.57)$ ، وبأهمية نسبية  $(71.33\%)$ . وقد جاءت الفقرة الثامنة والتي تنص على: "رفض إدارة المنتخب الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للاعبين تحد من إنجازي" بدرجة عالية جداً  $(81.11\%)$ ، ويمكن تفسير هذه النتيجة على اعتبار أن المرونة بين إدارة المنتخب وبعض اللاعبين ضرورية. فاللاعب إنسان له ظروفه واحتياجاته، ولذلك على أداء الفريق ككل، وبالتالي سيصب في مصلحة المنتخب ككل والذي تتحمل إدارته المسؤولية المباشرة أولاً وأخيراً، كذلك على إدارة

المنتخب أن تساعد اللاعب على الأداء بإخلاص وتفانٍ ومسؤولية، حيث إن العلاقة متبادلة بين الجهتين فإن قصر أحدهما تأثرت العلاقة ككل، وبالتالي سيتأثر أداء اللاعب في حال تجاهل إدارة المنتخب لاحتياجات ومطالب اللاعب والتي قد تكون شخصية أو عائلية أو متطلبات الأداء ضمن صفوف المنتخب. أما بالنسبة للفقرة السادسة فقد احتلت المرتبة الأخيرة من قائمة الضغوط المتعلقة بإدارة المنتخب، وقد جاءت بدرجة ضعيفة  $(59.17\%)$ ، وهي تشير إلى أن الخلافات داخل إدارة المنتخب يؤثر على إنجازي، وبما أن هذه الفقرة تعد ضعيفة، فمعنى ذلك أن اللاعب لا يتأثر بدرجة كبيرة بسبب الخلافات داخل إدارة المنتخب. وقد يكون سبب ذلك أن هذه الخلافات لا تؤثر على اللاعبين. ومن هنا نجد أن اللاعب غير متأثر بهذه الخلافات. ويرى الباحث هنا أن الخلافات داخل إدارة المنتخب كسبب للضغط على اللاعب قد تكون خلافات فردية تتعلق بالإدارة نفسها، وليس باللاعبين، ولذلك لا يكون اللاعب معنياً، وبالتالي غير متأثر.

## الجدول 5

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات الضغوط الاجتماعية لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في المجال	الترتيب في الاستبيان
1.	وجود الجمهور أثناء المنافسات يحد من إنجازي.	2.38	1.28	47.50	10	49
2.	إطلاق الهتافات العدائية من الجمهور يحد من إنجازي.	2.68	1.29	53.61	8	44
3.	قلة الهتاف والتشجيع للفريق يقلل من إنجازي أثناء المنافسات.	2.68	1.12	53.61	7	43
4.	الهتاف والتشجيع للفريق المنافس يحد من إنجازي.	2.51	1.14	50.28	9	47
5.	مقاطعة الجمهور لمنافسات المنتخب يحد من إنجازي.	2.94	1.12	58.89	3	36
6.	محاولة المتعصبين من الجمهور الاعتداء البدني على اللاعبين يولد لدي الخوف من المنافسات.	2.79	1.28	55.83	6	41
7.	التعليق الجارح الذي يمسني من الجمهور يؤثر على إنجازي.	2.85	1.16	56.94	4	38
8.	قلة الوعي الرياضي لدى الجمهور يربكني أثناء المنافسات.	2.81	1.18	56.11	5	40
9.	مشاهدة بعض الأشخاص المهمين للمنافسات يؤثر على إنجازي.	3.14	1.15	62.78	1	23
10.	تحيز وسائل الإعلام لجمهور الفريق المنافس يقلل من دافعتي للإنجاز.	2.96	1.33	59.17	2	33
	المجموع الكلي	2.77	0.91	55.47		(ن=72)

يبين الجدول رقم (5) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية، وترتيب كل فقرة من فقرات المجال. ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة التاسعة والتي تنص على: "مشاهدة بعض الأشخاص المهمين في المنافسات يؤثر على إنجازي" قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المجال بوسط حسابي  $(1.15 \pm 3.14)$ ، وبأهمية نسبية  $(62.78\%)$ ، بينما احتلت الفقرة الأولى في المجال المرتبة الأخيرة وهي تنص على: "وجود الجمهور أثناء المنافسات يحد من إنجازي" بوسط حسابي  $(1.28 \pm 2.38)$ ، وبأهمية نسبية  $(47.50\%)$ .

كما بلغ الوسط الحسابي للمجال ككل  $(0.91 \pm 2.77)$ ، وبأهمية نسبية  $(55.47\%)$ . وقد جاءت الفقرة التاسعة والتي تشير إلى أن

مشاهدة بعض الأشخاص المهمين أثناء المنافسات يؤثر على إنجازي، حيث جاءت بدرجة متوسطة  $(62.78\%)$ ، وقد تعود هذه النتيجة إلى كون بعض اللاعبين لديهم حساسية وتوتر وقلق داخلي ينعكس في حال معرفة اللاعب أن شخصاً مهماً يحضر المباراة فإنه يقلل من تركيز اللاعب حيث يصبح اللاعب منشغلاً بوجود هذا الشخص، ويصبح اللاعب لديه حرص على عدم الخطأ أمام هذا الشخص المهم. ويرى الباحث أن ذلك قد يكون دافعاً لجعل اللاعب يعطي وينجز بشكل جيد بحيث يحصل اللاعب على انتباه هذا الشخص واهتمامه، وبالتالي يرى اللاعب أنه قد تميز أمام هذا الشخص، وأن هذا التميز قد يفيد بشكل ما، ولذلك يتبين السبب

الذي جاءت فيه هذه الفقرة بدرجة متوسطة. فاللاعب يتأرجح بين الحرص والإنجاز الجيد، ولذلك يعد ذلك ضغطاً بدرجة متوسطة. أما بالنسبة للفقرة التي احتلت المرتبة الأخيرة من قائمة الضغوط المتعلقة بالجمهور فقد كانت الفقرة الأولى والتي جاءت بدرجة ضعيفة، وهي تشير إلى أن وجود الجمهور أثناء المنافسات يحد من إنجازي، بمعنى أن وجود الجمهور لا يؤثر على إنجاز اللاعب. ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن اللاعب يعد أن الجمهور ركناً أساسياً من أركان لعبته، وقد يكون تأقلم واعتاد وجود الجمهور وأصوات التشجيع، فلذلك لا يتأثر كثيراً بوجوده. ويرى الباحث أن الجمهور الخاص بلعبة معينة إذا كان ملتزماً بشعارات التشجيع الطبيعية والمنطقية يؤثر على اللاعب، ولكن هذا التأثير بدا ضعيفاً في هذه النتيجة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذه النتيجة جاءت متوافقة مع نتيجة الضغوط لمحور الضغوط الخارجية، حيث كان وجود الجمهور لا يريك اللاعب ولا يؤثر على إنجازه. وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة بنجامين وديفيد [6] في أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الرياضيون هي الضغوط المرتبطة بالقلق والشك مثل: قلق المقارنة الاجتماعية مع المنافسين. وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة كذلك مع ما توصل إليه أبو عبده [10] من حيث توقع وتقبل النقد السلبي من الجمهور.

## الجدول 6

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات الضغوط الاجتماعية لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في المجال	الترتيب في الاستبيان
1.	توجيه اللوم من الزملاء في حالة ارتكابي للأخطاء أثناء المنافسات يقلل من إنجازي.	3.39	1.32	67.78	6	17
2.	عدم قدرتي على إبداء رأي خوفاً من انتقاد الزملاء لي يحد من إنجازي.	2.85	1.39	56.94	9	39
3.	أي تعليق جارح من قبل الزملاء يؤثر على أدائي أثناء المنافسات.	3.38	1.38	67.50	7	18
4.	أخجل بسهولة بصورة تضايقتني أمام الزملاء.	2.64	1.34	52.78	10	45
5.	إحساس اللاعبين بعدم كفاءة المدرب يقلل من إنجازي.	3.35	1.24	66.94	8	21
6.	محاولة اللاعبين التكتل ضد المدرب أثناء المنافسات يحد من إنجازي.	3.40	1.25	68.06	5	16
7.	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب يقلل من إنجازي.	3.49	1.24	69.72	3	13
8.	حب الظهور لدى بعض اللاعبين يحبط أدائي في المنافسات.	3.53	1.35	70.56	2	12
9.	الخلافات بين أعضاء الفريق يولد لدي شعوراً من الإحباط.	3.53	1.48	70.56	1	11
10.	تغيب بعض اللاعبين المميزين عن المنافسة لأي سبب يقلل من إنجازي.	3.40	1.24	68.06	4	15
المجموع الكلي		3.29	1.00	65.89	(ن=72)	

يبين الجدول رقم (6) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري "أخجل بسهولة بصورة تضايقتني أمام الزملاء" بوسط حسابي والأهمية النسبية، وترتيب كل فقرة من فقرات المحور. ومن خلال (1.34±2.64)، وبأهمية نسبية (52.78%)، وهي تعادل درجة ملاحظة القيم الواردة في الجدول يتبين أن الفقرة الثامنة والتي تنص "حب الظهور لدى بعض اللاعبين يحبط أدائي في على: "حب الظهور لدى بعض اللاعبين يحبط أدائي في المنافسات"، والفقرة التاسعة والتي تنص على: "الخلافات بين الأعضاء الفريق يولد لدي شعوراً بالإحباط" قد احتلتا المرتبة الأولى من بين فقرات المحور بوسط حسابي (1.35±3.50)، وبأهمية نسبية (70.56%)، وهي تعادل درجة ضغوط اجتماعية عالية، بينما احتلت الفقرة الرابعة في المحور المرتبة الأخيرة وهي تنص على: طرفين أولهما اللاعب نفسه الذي يحب الظهور حيث سيتطلب منه

جهداً بدنياً وفكرياً عاليين، وبالتالي سيقع تحت تأثير الضغط، وهذا بدوره سيؤثر على علاقة هذا اللاعب بزملائه في اللعب بحيث إن أداء اللاعبين الآخرين سيتأثر أيضاً. وتشير الفقرة التاسعة إلى أن عدم الانسجام والتناغم بين اللاعبين في الأداء، سيساعد في خلق جو من التوتر والضغط على اللاعبين، وقد تصل الأمور إلى خلافات بين اللاعبين، حيث أظهرت النتيجة أن الخلافات بين اللاعبين تولد شعوراً بالإحباط لدى اللاعبين حيث إنه من الواضح أن هذه الخلافات تؤثر على أداء اللاعب. فاللاعب يبذل مجهوداً كبيراً لمساعدة فريقه على الفوز أو الإنجاز الجيد، ولكن هذا الجهد يضيع بسبب أنانية بعض اللاعبين، والخلافات بين أعضاء الفريق نفسه، وهذا بدوره سيؤدي إلى عدم الأداء بشكل صحيح من هذا اللاعب بسبب إحباطه، وقد تصل الأمور إلى عدم التعاون أبداً مع زملائه.

بينما احتلت الفقرة الرابعة في المحور المرتبة الأخيرة والتي تنص على: "أخجل بسهولة بصورة تضايقيني أمام زملائي" بأهمية نسبية (52.78%)، حيث تعادل درجة منخفضة. ويرى الباحث أن كثرة المنافسات الرياضية التي يشترك بها اللاعب من خلال مواجهة المنافسين، وكثرة السفر والتنقل للاشتراك في المنافسات، وطبيعة العلاقة مع الزملاء بدرجات متقاربة بغض النظر عن اختلاف المستوى. وقد يرجع ذلك إلى تشابه الكثير من الظروف المشتركة بينهم؛ نظراً لطبيعة المجال الرياضي المحيط بهم، والعلاقات التي تربطهم.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه سيلفا [9] التي أظهرت نتائجها وجود ضغوط تتعلق بالزملاء، كما واتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه أبو عبده [10] في توقع وتقبل النقد السلبي بين الزملاء.

## الجدول 7

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الضغوط الاجتماعية لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب

الرقم	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في المجال	الترتيب في الاستبيان
1.	ضعف شخصية المدرب أثناء التدريب تجعلني أقل إنجازاً.	4.00	1.21	80.00	1	3
2.	تلقي التعليمات المتعارضة من المدرب أثناء التدريب يحد من إنجازي.	3.72	1.29	74.44	2	8
3.	اهتمام المدرب باللاعبين الأساسيين على حساب اللاعبين الآخرين يقلل من إنجازي.	3.08	1.68	61.67	7	30
4.	حب الظهور لدى بعض اللاعبين أثناء التدريب يحد من إنجازي.	3.46	1.49	69.17	4	14
5.	التغيير المفاجئ في موعد التدريب يؤثر على إنجازي.	3.33	1.49	66.67	5	22
6.	ضعف الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة يؤثر على إنجازي.	3.64	1.26	72.78	3	9
7.	يصعب علي استشارة المدرب عندما أواجه مشاكل في التدريب خوفاً من انتقادي.	2.46	1.15	49.17	10	48
8.	عدم ملائمة وقت التدريب يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء.	2.96	1.23	59.17	8	35
9.	عدم مناسبة مدة التدريب تجعلني لا أهتم بالتدريب.	2.69	1.22	53.89	9	42
10.	تسلط المدرب على أحد اللاعبين تجعل التدريب مملاً لي.	3.08	1.31	61.67	6	29
	المجموع الكلي	3.24	0.82	64.86		(ن=72)

يبين الجدول رقم (7) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية، وترتيب كل فقرة من فقرات المحور. ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول يتبين أن الفقرة الأولى والتي تنص على: "ضعف شخصية المدرب أثناء التدريب تجعلني أقل إنجازاً" قد احتلت المرتبة الأولى من بين فقرات المحور بوسط حسابي  $(1.21 \pm 4.00)$ ، وبأهمية نسبية (80.00%)، وتعادل درجة ضغوط اجتماعية عالية جداً، بينما احتلت الفقرة السابعة في المحور المرتبة الأخيرة وهي تنص على: "يصعب علي استشارة المدرب عندما أواجه مشاكل في التدريب خوفاً من انتقادي" بوسط حسابي  $(1.15 \pm 2.46)$ ، وبأهمية نسبية (49.17%)، وتعادل درجة ضغوط اجتماعية منخفضة. كما بلغ الوسط الحسابي للمحور ككل  $(0.82 \pm 3.24)$ ، وبأهمية نسبية (64.86%)، وتعادل درجة ضغوط اجتماعية متوسطة.

يبين الجدول رقم (7) أن الفقرة الأولى والتي تنص على: "ضعف شخصية المدرب أثناء التدريب تجعلني أقل إنجازاً" قد مثلت ضغوطاً بدرجة عالية جداً من حيث محور التدريب، إذ بلغت نسبتها (80%). وتعكس هذه الفكرة عملية جدية التدريب سواء أكان ذلك من المدرب أم كان من اللاعب، وكذلك فهذه النتيجة تعكس حالتين واقعتين أولاهما أن المدرب ضعيف شخصية أثناء التدريب، وثانيهما أن اللاعب لا يهتم بالإنجاز، وعند جمع الناحيتين معاً نرى أن اللاعب يكون أقل إنجازاً بسبب عدم جدية وضعف شخصية المدرب أثناء التدريب لأسباب منها طبيعته التكوينية أو عدم رضاه عن تعامله مع اللاعبين أنفسهم أو عدم رضاه عن اتحاد اللعبة.

أما بالنسبة للفقرة التي مثلت أقل الضغوط المتعلقة بالتدريب فقد كانت الفقرة السابعة والتي تنص على: "يصعب علي استشارة المدرب عندما أواجه مشاكل في التدريب خوفاً من انتقادي" والتي مثلت ضغوطاً بدرجة ضعيفة (49.17%)، وتعني هذه النتيجة ناحية

إيجابية حيث لا يصعب على اللاعب أن يستشير. وقد تعود هذه النتيجة إلى مثل واهتمام اللاعب القوي بالتغلب على الصعوبات التي تواجهه أثناء التدريب، ويساعد في ذلك عدم جديته وضعف شخصيته المدرب التي تم الشرح عنها مسبقاً. وقد تكون هذه النتيجة تمثل قوة شخصيته اللاعب الذي لا يخشى من الانتقاد حين يسئل عن أشياء معينة تكون صعبة عليه، إذ إنه همه منصب على إتقان المهارات التي يتدرب عليها ويطلبها مدرسه، ويريد أن يزيل أية صعوبات من أمامه بحيث يحقق إنجاز أفضل. وانتقلت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه سيلفا [9] إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية للرياضيين هي الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب، والآباء، والزملاء، والجمهور). وانتقلت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصل بنجامين وديفيد [6] والتي هدفت التعرف على مصادر الضغوط ومنها ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، كما وانتقلت نتيجة هذه الدراسة أيضاً مع ما توصل إليه عباس [14] من حيث عوامل الضغوط النفسية والاحترق النفسي التي تواجه الباحثين ومنها: التعامل بين المدرب واللاعبين. كما وانتقلت هذه النتيجة مع ما توصل إليه راينبرج وجولد [5] من حيث أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي زيادة ضغوط التدريب والمنافسة، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة، وتوقع أهداف طموحة أكثر من قدرة الرياضي.

ثانياً: عرض ومناقشة التساؤل الثاني:

وينص التساؤل الثاني على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟". وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدم اختبار "ت" للتحقق من قيم فروق متوسطات كل من الذكور والإناث على كل محور من محاور الضغوط الاجتماعية، حيث يوضح الجدول رقم (8) نتائج هذا التساؤل.

## الجدول 8

نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لمحور الضغوط الاجتماعية الضغوط حسب متغير الجنس

الدلالة لصالح (ن=72)	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الجنس	المحور
دال للإناث	0.04	2.00	0.75 0.64	2.82 3.15	ذكر أنثى	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة.
دال للإناث	0.00	4.69	0.88 0.74	3.12 4.02	ذكر أنثى	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب.
غير دال	0.08	1.77	0.96 0.83	2.59 2.96	ذكر أنثى	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور.
دال للإناث	0.04	2.05	1.03 0.91	3.06 3.53	ذكر أنثى	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق.
دال للإناث	0.04	2.06	0.82 0.78	3.05 3.44	ذكر أنثى	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب.
دال للإناث	0.005	2.88	0.81 0.64	2.93 3.42	ذكر أنثى	المجموع الكلي

قيمة الجدولية عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha) = 2.00$

يبين الجدول رقم (8) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة للضغوط الاجتماعية حسب متغير الجنس، وباستعراض قيم "ت" المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2.00) يتبين أن قيمة "ت" المحسوبة لجميع محاور الضغوط الاجتماعية كانت أعلى من القيمة الجدولية، مما يعني وجود فروق من الناحية الإحصائية بين الذكور والإناث على الضغوط الاجتماعية (باستثناء محور الضغوط المتعلقة بالجمهور، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة لهذا المحور أقل من القيمة الجدولية، وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات الذكور والإناث على هذا المجال تعد فروقاً غير جوهريّة).

ويعزو الباحث هذه الفروق في مجال الأسرة والتي كانت دالة لصالح الإناث إلى طبيعة الاهتمام الخاص بالأنثى من حيث أن حركة الأنثى محدودة ومشروطة بالنسبة للأسرة، وبخاصة التنقلات لمسافات بعيدة، كذلك فحركتها محدودة أيضاً بالوقت، وتمثل هذه النواحي بالإضافة إلى أمور أخرى ضغوطاً أكبر على الإناث مقارنة بالذكور الذين يملكون حرية أكثر. وكذلك يرى الباحث زيارة التعرض ومن هنا يشكل هذا عامل ضغط على اللاعب، مما يعني التأثير



على اللاعبات الأخرى ضمن الفريق. وفي هذا الصدد يشير الباحث إلى أن قدرة اللاعب الرياضي على مواجهة الضغوط المتعلقة بالزملاء أعلى منها لدى الإناث؛ نظراً لطبيعة الظروف التي يكون فيها اللاعب قادراً على مواجهة الضغوط من زميله.

أما بالنسبة لمحور الضغوط المتعلقة بالتدريب فقد كانت

المتوسطات دالة لصالح الإناث، وقد تفسر هذه النتيجة من عدة نواحٍ منها أن المدرب قد يضغط على اللاعبين حتى يتمكنوا من إتقان التمرين واكتساب اللياقة بهدف الإنجاز، حيث يلاحظ أن الإناث قد يستقبلن تعليمات المدرب بحساسية نوعاً ما، كما قد تكون شخصية المدرب قوية بحيث لا يسمح للاعبة بعدم الالتزام والغياب والتأخير ومنها أن المدرب قد يهدد اللاعبة بعدم السماح بالمشاركة خلال البطولة القادمة مثلاً، ويرى الباحث أن كثرة الانتقادات التي توجه

ثالثاً: عرض ومناقشة التساؤل الثالث:

وينص التساؤل الثالث على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مجالات الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية تعزى لمتغير الخبرة؟". وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي لمجالات الضغوط الاجتماعية، حيث توضح الجداول نوات الأرقام (10،9،11) للضغوط الاجتماعية.

## الجدول 9

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور من محاور الضغوط الاجتماعية حسب متغير الخبرة

المحور	الخبرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة	أقل من (5) سنوات	3.21	0.77
	(5-10) سنوات	2.82	0.65
	10 سنوات فأكثر	2.90	0.66
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب	أقل من (5) سنوات	3.71	0.99
	(5-10) سنوات	3.52	0.79
	10 سنوات فأكثر	3.33	1.14
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور	أقل من (5) سنوات	3.17	0.87
	(5-10) سنوات	2.56	0.86
	10 سنوات فأكثر	2.40	0.83
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق	أقل من (5) سنوات	3.31	0.97
	(5-10) سنوات	3.29	1.05
	10 سنوات فأكثر	3.25	0.99
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب	أقل من (5) سنوات	3.40	0.92
	(5-10) سنوات	3.18	0.70
	10 سنوات فأكثر	3.04	0.89
المجموع الكلي	أقل من (5) سنوات	3.36	0.78
	(5-10) سنوات	3.08	0.71
	10 سنوات فأكثر	2.98	0.84

### الجدول 10

نتائج تحليل التباين الأحادي لمحاور الضغوط الاجتماعية حسب متغير الخبرة. (ن=72)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المحور
0.094	2.445	1.202	2	2.40	الخبرة	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة
		0.492	69	33.91	الخطأ	
			71	36.32	الخطأ الكلي	
0.483	0.735	0.635	2	1.27	الخبرة	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب
		0.864	69	59.61	الخطأ	
			71	60.88	الخطأ الكلي	
0.009	5.046	3.732	2	7.46	الخبرة	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور
		0.740	69	51.04	الخطأ	
			71	58.50	الخطأ الكلي	
0.988	0.012	0.012	2	0.02	الخبرة	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق
		1.020	69	70.39	الخطأ	
			71	70.42	الخطأ الكلي	
0.401	0.925	0.626	2	1.25	الخبرة	الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب
		0.677	69	45.68	الخطأ	
			71	47.94	الخطأ الكلي	
0.237	1.469	0.843	2	1.69	الخبرة	المجموع الكلي
		0.574	69	39.58	الخطأ	
			71	41.27	الخطأ الكلي	

\* دال حيث قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  = 3.13

القيمة دالة من الناحية الإحصائية، مما يشير إلى وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة على هذا المحور.

وقد بلغت قيمة "ف" المحسوبة للاستبيان ككل (1.469)، وهي أيضاً غير دالة من الناحية الإحصائية. ولتحديد مصادر فروق المتوسطات للمحاور الاجتماعية، فقد استخدم اختبار (REGW) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الضغوط الدالة لمحاور الضغوط تبعاً لمتغير الخبرة، فإن الجدول رقم (11) يبين ذلك.

يبين الجدول رقم (10) نتائج تحليل التباين الأحادي لمحاور الضغوط حسب متغير الخبرة. وعند الاطلاع على قيم "ف" المحسوبة في الجدول ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3.13) عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  يتبين أن جميع قيم "ف" لم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث كانت جميعها أقل من القيمة الجدولية، مما يشير إلى عدم وجود اختلاف في الضغوط الاجتماعية تعزى لمتغير الخبرة باستثناء الضغوط الاجتماعية المتعلقة بمحور الجمهور، حيث كانت قيم "ف" المحسوبة لهذا المجال أعلى من القيمة الجدولية، وتعد هذه

### الجدول 11

نتائج المقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق الدالة لمحور الضغوط الاجتماعية المتعلق بالجمهور تبعاً لمتغير الخبرة

المحور	المتوسط	الخبرة	(5-10) سنوات	10 سنوات فأكثر
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور	3.17	أقل من (5) سنوات	*0.61	*0.77
	2.56	(5-10) سنوات	-	0.16
(ن=72)	2.40	10 سنوات فأكثر	-	-

إليهم. وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سيلفا [9] إلى أن أهم مصادر الضغوط للرياضيين الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب، والجمهور)، كما واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة وهدان [11] عن وجود فروق بين الضغوط النفسية تعزى لعدد سنوات الخبرة، كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة حداد [12]، إلى أن أهم مصادر الضغط هي: الجمهور، واللاعبين، والمدرّبين، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بالمر [13] من حيث تأثير إزعاجات الجمهور والخبرة على قرارات الحكام، كما واختلقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بدر الدين [8] عن وجود فروق في الضغوط النفسية في شدة مصادر الضغوط المرتبطة بالجمهور.

رابعاً: عرض ومناقشة التساؤل الرابع:

وينص التساؤل الرابع على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية تعزى لمتغير تصنيف اللعبة (فردى أو جماعى)؟". وللإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدم اختبار "ت" للتحقق من قيم فروق متوسطات كل من الألعاب الفردية والألعاب الجماعية على كل محور من محاور الضغوط الاجتماعية، حيث يوضح الجدول رقم (12) نتائج هذا التساؤل.

يبين الجدول رقم (11) نتائج اختبار (ريان أي نوت جابلر ولش (.R. E. G. W) للمقارنات البعدية لتحديد مصادر الفروق الدالة لمجالات الضغوط الدالة تبعاً لمتغير الخبرة. وباستعراض قيم فروق المتوسطات المبينة في الجدول يتبين أن الفروق كانت بين فئة أقل من (5) سنوات والفئتين الأخريين، بحيث إن درجة أفضلية الضغوط كانت لصالح الفئة أقل من (5) سنوات.

ويرى الباحث هنا أن اللاعب صاحب الخبرة الحديثة (1-5 سنوات) ليس سهلاً أن يتأقلم بوجود الجمهور، حيث إن هتافات الجمهور قد تشحن هذا اللاعب وتسلبه تركيزه. وفي بعض الأحيان قد يقوم الجمهور بمدح لاعب معين أو ذمه باسمه، أو أن يقوم الجمهور بمطالبة المدرّب عن طريق ترديد عبارات معينة باستبعاد لاعب أو إدخال لاعب. وفي الحالتين، يتعرض اللاعب للضغط، ففي الحالة الأولى سيتهم اللاعب بأنه مقصر وغير قادر على الأداء الجيد، وبالتالي عدم مناسبة وجوده ضمن صفوف منتخبة، وهذا أمر يمثل ضغطاً واضحاً على اللاعب حديث الخبرة، أو أن يكون هذا اللاعب مميزاً وأداؤه جيد ومناسب بحيث يصبح هذا اللاعب تحت تأثير ضغط أدائه الجيد، ولذلك فالجمهور يهتف باسمه. ويرى الباحث أن بعض اللاعبين حديثي الخبرة، وفي الوقت ذاته لهم أداء مميز ومهم فإنهم قد يتأثرون بوجود هتافات الجمهور، مما قد يعكس حالة من الضغط بالنسبة

الجدول 12 نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لمحاور الضغوط الاجتماعية حسب متغير تصنيف اللعبة (فردى/ جماعى).

المحور	التصنيف	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة لصالح
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالأسرة	فردى	2.77	0.69	1.61	0.110	غير دال
	جماعى	3.07	0.71			
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب	فردى	3.42	0.84	0.83	0.408	غير دال
	جماعى	3.62	0.96			
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالجمهور	فردى	2.49	0.99	1.66	0.100	غير دال
	جماعى	2.88	0.86			
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق	فردى	2.90	1.30	2.16	0.034	دال للجماعية
	جماعى	3.45	0.82			
الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالتدريب	فردى	2.76	0.89	3.34	0.001	دال للجماعية
	جماعى	3.43	0.72			
المجموع الكلى	فردى	2.87	0.84	2.17	0.033	دال للجماعية
	جماعى	3.29	0.70			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  = 2.00 و (ن=27)

ويعتقد الباحث أن الضغوط لدى اللاعب قد تزيد نتيجة للعوامل المتشابكة بين اللاعب والمدرّب، وغير ذلك من العوامل التي قد ينتج عنها شعور اللاعب بعدم التقدير الكافي أو التحفيز، أو محاولة مطالبته بتحقيق مستوى طموحات مُبالغ فيه.

أما بالنسبة للضغوط المتعلقة بالتدريب فهي أيضاً كانت في صالح الألعاب الجماعية، وقد تعود هذه النتيجة إلى أن مدرّب الألعاب الجماعية يدرّب فريقاً أي يتعامل مع عدد من اللاعبين يختلفون بمدى استجاباتهم وتفهمهم وإتقانهم للمهام، وبالتالي قد يظهر في سلوك المدرّب أموراً تسبب للاعبين ضغطاً مثل عبارات التهديد بعدم إدراج اللاعب في مباراة معينة، والتشديد بالمطالبة بتحقيق إنجاز، والتشديد بالمطالبة بالالتزام وغيرها من الأمور التدريبية التي قد تمثل ضغوطاً على اللاعب في الألعاب الجماعية ترتبط بدوره في الملعب أثناء المنافسة والتدريب، وضغوط أخرى ترتبط بأحمال متطلبات التدريب على اللاعبين، بالإضافة إلى ضغوط الزملاء أثناء المنافسات أو التدريب، مقارنةً باللاعب في الألعاب الفردية الذي يتعامل مع المدرّب بشكل مباشر، حيث - وحسب النتيجة - فإن كل من المدرّب واللاعب في الألعاب الفردية متفاهمان على كل الأمور المحيطة بعملية التدريب، مما يعني عدم وجود ضغوط بشكل كبير مقارنةً باللاعب الألعاب الجماعية.

ويعتقد الباحث أن الرياضات الجماعية تتميز بزيادة مصادر الضغوط عن الرياضات الفردية، وذلك من حيث كثرة الاهتمام الجماهيري والإعلامي، وكذلك من حيث العلاقة بالمدرّب وضغوط الإدارة لتحقيق الفوز بأي وسيلة، وأيضاً ضغوط الإمكانات، وضغوط الإصابات، والعلاقة مع الزملاء.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه محمد [7]، حيث قام بتحديد خمسة مصادر للضغوط منها: ضغوط الاتصال بالمدرّب، وضغوط حمل التدريب الزائد، وكان من أهم النتائج وجود فروق إحصائية تبعاً لنوع النشاط المُمارس. كما اختلفت

يبين الجدول رقم (12) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة للضغوط الاجتماعية حسب متغير تصنيف اللعبة. وباستعراض قيم "ت" المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2.00) يتبين أن قيمة "ت" المحسوبة لمجالات الضغوط الاجتماعية المتعلقة بأعضاء الفريق والمتعلقة بالتدريب، وللضغوط بشكل عام، كانت أعلى من القيمة الجدولية، مما يعني وجود فروق من الناحية الإحصائية على الضغوط الاجتماعية تعزى لتصنيف اللعبة، بينما لم تكن باقي قيم "ت" ذات دلالة إحصائية على باقي مجالات الضغوط الاجتماعية.

ويمكن تفسير دلالة الفروق بالضغوط المتعلقة بالفريق على اعتبار أن الفريق في الألعاب الجماعية عليه أن يؤدي بشكل متناسق، وأن يكون هنالك تفاهماً بين اللاعبين بحيث يتم تجاوز أية عقبات بين اللاعبين أو خلافات حتى يتمكن كل لاعب من أداء المهارات والواجبات المطلوبة منه لفريقه بشكل كامل، حيث إنه من المعروف أن الفريق يجب أن يكون أداؤه متناغماً ومتوافقاً يعكس تفاهم لاعبيه، حيث إن اللاعب الذي قد يتعرض لضغوط اجتماعية خارجية يجب ألا تؤثر على أدائه للفريق؛ لأن هذا التأثير سيتسبب في إنجاز سيء وضعيف للفريق. ومن هنا يرى الباحث نتيجة الضغوط في هذه الدراسة فيما يتعلق بالألعاب الجماعية من حيث الضغوط المتعلقة بأعضاء الفريق جاءت عالية حيث يعتقد الباحث أن النتيجة يفترض أن تكون في صالح الألعاب الفردية، إذ إن اللاعب وحده المتأثر بالضغوط الاجتماعية، وهو اللاعب الذي يرتبط أداؤه بالإنجاز مباشرةً، وبالتالي فإن أي تأثير سلبي للضغوط الاجتماعية سيؤثر على أدائه، ولكن يمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة على أن جميع لاعبي الفرق الجماعية يلعبون بهدف ويتناغم واحد بهدف تحقيق إنجاز حقيقي وعالٍ، حيث يشجع بعضهم بعضاً في حال إخفاق معين بحيث لا يتأثر أداؤهم.

[8] بدر الدين، طارق محمد. (2004). المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: جامعة الإسكندرية.

[10] أبو عبدة، حسن. (1993). دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم. بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (4)، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

[11] وهدان، نشوى محمود. (2000). الضغوط النفسية لمدرسي بعض الرياضيات المائية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

[12] حداد، بولص إبراهيم. (2005). مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

[14] عباس، محمد عبد العاطي. (1998). مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

ب. المراجع الإنجليزية

[2] Quick, J. (2000). Stress, Creative Ambiguity, and a Conceptual-Concrete Framework. *International Journal of Psychology*, Stockholm, Sweden, 35(10), 64-80.

[3] Quick, J. (2000). Stress, Creative Ambiguity, and a Conceptual-Concrete Framework. *International Journal of Psychology*, Stockholm, Sweden, 35(10), 64-80.

[4] Aaritsky, S. (1992). Student-Athlete Stress at the High School Level. Boston University.

[5] Weinberg, R., & Gould, P. (1995). *Foundations of Sport Psychology*. Human Kinetics.

نتيجة هذه الدراسة مع ما توصل إليه بدر الدين [8] إلى عدم وجود فروق في الضغوط بشكل عام تعزى لمتغير تصنيف اللعبة.

## 7. التوصيات

من خلال عرض النتائج ومناقشتها، يوصي الباحث بما يأتي:

1- العمل على تخفيف الضغوط الاجتماعية المتعلقة بإدارة المنتخب وتأثيرها على اللاعبين من خلال الاهتمام بأسباب الضغوط، والعمل على علاجها.

2- التعامل مع اللاعبين ذوي الخبرة الحديثة بطريقة تساعدهم على التخفيف من تعرضهم للضغوط النفسية الداخلية والاجتماعية.

3- البحث في أسباب ضغوط لاعبي الألعاب الجماعية، والعمل على تخفيفها، والحد منها.

4- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد الرياضي للاعبين واللاعبات، وإعداد البرامج المناسبة لهم.

5- ضرورة إجراء دراسات أخرى لإعداد برامج لتخفيف الضغوط الاجتماعية.

## المراجع

أ. المراجع العربية

[1] النيال، مایسة وعبد الله، هشام. (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. مجلة قطر، قطر.

[7] محمد، جمال عبد الناصر. (2001). *الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي: دراسة ارتقائية - مقارنة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- [6] Benjamin, J., David Collins. (1997). Self-Presentational Sourness of Competitive Stress during Performance. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 19 (3), 17-35.
- [9] Silva, J. (1990). Analysis of Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (2), 18-30.
- [13] Ballmer, N., Neville, D, William, A., Mark. (2002). The Influence of Crowd Noise and Experience Upon Referring Decisions in Football. *Psychology of Sport an Exercise*, 3(4), 261-272.

# SOCIAL STRESSES FOR SOME NATIONAL TEAM PLAYERS IN JORDAN

**Hasan Jamal Al-Oran**

**Faculty of Education, Al-Baha University**

## **Abstract**

The purpose of the current study was to investigate the degree of social pressures and sport performance for some national team players for handball and basketball, table tennis, and badminton, according to gender qualification, experience, and game. The sample consisted of (72) players (36 males and 36 females) representing (90%) of the whole population. The descriptive approach was used. A questionnaire concerning social stress was built up with (50) questions distributed over five domains (stress concerning: family, social, audience team members, national team administration, and stress concerning coaching). Data then were analyzed using SPSS, where means, standard deviation, percentages, person correlation, t-test, analysis of variance and REGW post hoc test were performed. Results revealed that the social stress were moderate. Concerning the differences according to gender, results showed significant differences over the social stress domains (except for the audience domain) in favor of females while no significant differences appeared over the psychological stress. Significant and differences were observed according to experience over the internal stresses and the audience domain in the social stresses in favor of the less than (5) years. Significant differences also appeared according to qualification over the external stresses in favor of the secondary category. Also it revealed differences over the family and audience domains in favor of the B.A. Concerning differences according game significant differences observed over internal stresses and the team, and training domains in favor of the team game.

**Keywords:** Social Stress, Jordanian National Team Players