



# خدماتنا

توفير المراجع

الاستشارات الأكاديمية

الترجمة الأكاديمية

ترشيح عناوين البحث

التطيل الاحصائي

خطة البحث العلمي

التدقيق اللغوي

الاطار النظري

التنسيق والفهرسة

الدراسات السابقة

النشر العلمي



احصل على خصم **10%** على جميع خدماتنا

عند طلب الخدمة من خلال الواتساب



**دراسة**

للاستشارات والتدريبات والترجمة

☎ 00966555026526 - 00966560972772  
✉ info@drasah.net - info@drasah.com  
www.drasah.com

أبو حرب، حنين. السلوك الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى. (2022)، رسالة ماجستير في جامعة اليرموك، 2022 " (المشرف الرئيسي: الدكتور. نزار "محمد خير" الويسي، المشرف المشارك: الأستاذ الدكتور خالد محمود الزيود).

### المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتألفت عينة الدراسة من (55) لاعب ولاعبة يمثلون المنتخبات الجامعية في ألعاب القوى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة بنسبة (43%) . تكونت أداتي الدراسة من (33) فقرة للسلوك الاجتماعي و (30) فقرة لقياس الضغوط النفسية والاجتماعية. أظهرت النتائج أن مستوى الضغط لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية جاء متوسطاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.45) بدرجة تقييم متوسطة، وكشفت كذلك أن مستوى السلوك الاجتماعي لدى اللاعبين جاء متوسطاً؛ بمتوسط حسابي للمجال ككل (3.73) بدرجة تقييم مرتفعة، وأوضحت أيضاً عن وجود علاقة عكسية إحصائية بين السلوك الاجتماعي والضغط النفسية والاجتماعية لدى أفراد العينة. وأوصت الدراسة بالسعي لتوفير مقومات تخفيف الضغوط والعمل بالوقت نفسه العمل على غرس السلوك السوي بين اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: السلوك الاجتماعي، والضغط النفسية والاجتماعية، وألعاب القوى

**Abu Harp, H. Social behavior and its relationship to psychological and social stress among athletics players, Master thesis, Yarmouk University, 2022 (Supervisor: Mohammad Khair" Al – luwaici,&. Co-supervisor: Prof. Khalid M. Alzyoud).**

### **Abstract**

The study aimed to identify the relationship between social behavior and psychological and social stress among athletics players. The study sample consisted of (55) male and female players representing university teams in athletics, who were randomly selected from the study population with a percentage of (43%). The study tools consisted of (33) items for social behavior and (30) items for measuring psychological and social stress. The results showed that the level of stress among university athletics team players was moderate; The arithmetic mean of the field as a whole was (3.45) with a medium evaluation degree, and it also revealed that the level of social behavior of the players was medium; With an arithmetic average for the field as a whole (3.73) with a high evaluation degree, it also indicated the existence of a statistically inverse relationship between social behavior and psychological and social stress among the sample members. The study recommended seeking to provide the ingredients for relieving stress and working at the same time to inculcate proper behavior among the players.

**Keywords:** social behavior, psychological and social stress, athletics

## قائمة المحتويات

ج.....	الإهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ه.....	قائمة المحتويات.....
ز.....	قائمة الجداول.....
ح.....	قائمة الملاحق.....
ط.....	الملخص.....
<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها</b>	
2.....	مقدمة الدراسة.....
5.....	مشكلة الدراسة.....
6.....	أهمية الدراسة.....
7.....	أهداف الدراسة.....
7.....	تساؤلات الدراسة:.....
7.....	مجالات البحث.....
8.....	مصطلحات الدراسة.....
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
10.....	أولاً: الإطار النظري.....
29.....	ثانياً: الدراسات السابقة.....
<b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة</b>	
35.....	منهج الدراسة.....
35.....	مجتمع الدراسة.....
35.....	عينة الدراسة.....

36	أدوات جمع البيانات.....
36	صدق أداة الدراسة.....
37	ثبات الأداة وثبات التطبيق.....
38	تصحيح المقياس.....
38	إجراءات الدراسة.....
39	متغيرات الدراسة.....
39	المعاملات الإحصائية المستخدمة.....
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>	
41	أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول.....
44	ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة التساؤل الثاني.....
47	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة التساؤل الثالث.....
49	الاستنتاجات والتوصيات.....
49	الاستنتاجات.....
49	التوصيات.....
50	المراجع.....
50	المراجع العربية.....
55	المراجع الأجنبية.....
56	الملاحق.....
62	Abstract.....

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
جدول (1)	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية	35
جدول (2)	معاملات ارتباط بيرسون ومعاملات كرونباخ ألفا بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية حول مجالات أداة في التطبيقين	37
جدول (3)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول فقرات لمستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخب ألعاب القوى الجامعية والمجال ككل مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي (ن=55)	41
جدول (4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول فقرات لمستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخب ألعاب القوى الجامعية والمجال ككل مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي (ن=55)	44
جدول (5)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى (ن=55).	47

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
57	مقياس السوق الاجتماعي بصورته النهائية	ملحق (1)
61	أسماء السادة المحكمين	ملحق (2)



# الفصل الأول

## مقدمة الدراسة وخلفيتها

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

مجالات البحث

مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وخلفيتها

#### مقدمة الدراسة

يعد السلوك الإنساني كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط سواء كان داخلياً في شكل دوافع أو انفعالات ومهارات وعمليات معرفية ودينامية، أو خارجياً يشمل السلوك الظاهر تجاه الآخرين، والسلوك الذي يتعلمه ويكتسبه الفرد يتم من خلال العديد من المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها، إذ أنها تبين مدى قوة أفراد المجتمع الواحد وتماسكهم وانسجامهم، وتفصح عن سبل التودد والتعاون والإيثار الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية التي تحدث في ضوء العلاقات التي تربط بين أفراد المجتمع، كما أنها تعبير واضح عن مدى التزام الأفراد بالقيم والأنظمة والمعايير الخلقية للجماعة (الموسوي، 2002).

فالإنسان بطبيعته لا يستطيع العيش بعزله عن الجماعة، فمنذ ولادته وهو يتنقل من جماعة إلى أخرى فيستطيع بذلك إشباع حاجاته المختلفة، والمجتمع بالنسبة له هو المأمن الذي ينشأ فيه فيكتسب منه المبادئ والقيم الاجتماعية والثقافية، ويتعلم الفرد القدرة على الاندماج في المجتمع عن طريق التشارك والتعاون مع الآخرين وتعليمه الالتزام بدوره ومعرفة حقوقه وواجباته، كي يستطيع أن يكون عضواً نافعا في المجتمع (الزيود، 2017).

ويعد السلوك الاجتماعي للشخص وفق ما جاء به سلطان (2011) نتاجاً لعملية تفاعل فيها غرائز الإنسان التي تتبع داخل الفرد نفسه والعوامل التي تتبع من بيئته الاجتماعية، والدوافع هي الضابطة لسلوك الفرد هي مكتسبة ومتعلمة، ومن هذه الدوافع: الحاجة إلى الانتماء للجماعة والمشاركة الاجتماعية، والحاجة إلى إثارة انتباه الآخرين والحاجة إلى الأمن والتقدير.

ويؤكد الزيود (2017) إلى أنه يمكن التحكم والتأثير في سلوك الفرد بواسطة قوى الجماعات التي يكون عضواً فيها، وتتشكل شخصيته في معظم جوانبها من خلال هذه الجماعات، كما يؤكد على أن المهارات الشخصية والاجتماعية يتم اكتسابها من خلال التجربة المستمرة، فالتعبيرات اللفظية وغير اللفظية كالابتسامة والإيماء وتعبيرات الوجه وحركات الجسم، هي جزء من اللغة التي يكتسبها الفرد من خلال اتصاله بالآخرين، والخبرات السعيدة التي تجلب الراحة النفسية وتشعر الفرد بالسعادة والرضا، وغالباً ما يحاول الفرد تجربتها وتكرارها مرة تلو الأخرى.

ويمثل الإنسان وفق جابر (2004) نظام معقد من السلوكيات، حيث تتشكل هذه السلوكيات عبر الاحتكاك الاجتماعي المكثف خصوصاً في الطفولة المبكرة، وذلك من خلال الاستجابات المتبادلة بين الأفراد في وسط اجتماعي بحيث يشكل سلوك الشخص منبهاً لسلوك الآخر يستدعي استجابة له.

ومن أهم صفات الإنسان ككائن حي أن يكون نوعاً من العلاقات بينه وبين الآخر، سواء أكانت هذه العلاقات موجبة، بمعنى أنها تؤدي إلى نوع من التفاعل المقبول بين الأفراد، أم علاقات سالبة، بمعنى أنها تؤدي إلى تفاعل فاشل، وهذه العملية عملية يرتبط بها أفراد المجتمع بعضهم ببعض ارتباطاً عقلياً وعاطفياً، اجتماعياً وثقافياً، ومادياً وثقافياً، ومعنوياً، بحيث يرضى كل منهم عن سلوك الآخر، في إطار سلوكي عام مقبول من الجماعة (ناصر، 2002).

ولا شك أن التفاعل الاجتماعي بين الأفراد يحمل سلوكاً ظاهراً؛ لأنه يحوي التعبير اللفظي والحركات والإيماءات، وسلوكاً باطنياً؛ لأنه يتضمن محفزات عقلية مثل الفهم وعدم النسيان والتصور الذهني وجميع العمليات النفسية الأخرى، بحيث يؤدي ذلك إلى تعديل طريقة تصرفاتهم وسلوكهم وفقاً لردة فعل الأفراد، لهذا تعددت وتباينت نتائج تفاعل الأفراد فيما بينهم،

فهو يتضمن الأنشطة الذي تستثيره حاجات معينة عند الإنسان، ومنها الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى الحب والحاجة إلى التقدير والنجاح، فهي الاستعدادات الثابتة نسبياً لاستجابات الفرد في سلوكه الاجتماعي التي تعرف بالسّمات التفاعلية الأولية لردود فعل الفرد المتبادلة (شماسنة، 2013).

والسلوك الاجتماعي ينبع من الشخص نتيجة علاقة ثنائية أو ضمن جماعة الأصدقاء، وأما ضمن جماعات رسمية أو غير رسمية لعلاقات العمل والأحزاب والمؤسسات والأندية الرياضية، فالسلوك الاجتماعي الهادف يجب أن يكون وظيفياً، بمعنى أنه يقوي من احتمال تعامل الفرد الإيجابي مع البيئة التي يعيشها (الدوسري والمسيري، 2000).

ويفسر التصرف البشري باعتباره توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها، وهذه المطالب في أساسها اجتماعية نفسية، تتضح في صورة علاقات متبادلة بين الأفراد والآخرين وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي (فهيمي، 2000).

وبما أن المجال الرياضي يمثل أحد ميادين المجتمع وبيئة خصبة لتكوين فرد سوي في مجتمعه؛ لما يقدمه من فوائد صحية ونفسية وتربوية واجتماعية، فهو يشكل منظومة تربوية واجتماعية تسعى إلى تحقيق حزمة من الأهداف الرامية إلى غرس الصفات التربوية التي يتأسس عليها بناء العلاقات الاجتماعية بين الناس (الطيب، 2018).

وبما أن السلوك الاجتماعي هو استجابات متبادلة بين الأفراد في وسط اجتماعي بحيث يشكل سلوك الشخص منبها لسلوك الآخر يستدعي استجابة له، فإن ذلك يؤدي إلى ضغوط للفرد قائم التعامل والتفاعل مع الآخرين، خصوصاً لاعبي رياضة الألعاب ألعاب القوى الذين يتعرضون لضغوط نفسية واجتماعية من قبل الجماهير ووسائل الإعلام الرياضية وشدة

المنافسات الرياضية، فضلاً عن مطالب الحياة ومتطلباتها والتغيرات على سلوك الأفراد في المجتمعات (العوران، 2009).

فالضغوط الحياتية تمثل نسبة كبيرة من العوامل المؤثرة على سلوك الرياضيين سواء الضغوط المرتبطة بنظام التمرين أو تلك المتعلقة بعلاقات اللاعب مع زملاءه وبمكانته وأهميته في الفريق الرياضي أو الخوف من الفشل أو من التقييم السلبي ومن نظرة الآخرين إليه، وما يترتب عن ذلك من إحساس بالغيرة وفقدان الثقة بالنفس، وعدم تحمل المسؤولية، والمسايرة، وعدم القدرة على الإنجاز الشخصي وتحقيق مكسب ما، كل هذا يؤدي بالفرد إلى زيادة اختلال سلوكياته وتصرفاته وإلى سوء التوفيق (الزيود، 2014).

والضغوط من وجهة نظر عمارة (2016) تصدر من البيئة الخارجية، وهي القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها على الأفراد والجماعة، ويستجلب خرقها سخط المجتمع، وقد يستوجب العقاب وقد تكون الضغوط ذات طابع ديني، أو أجناسي، أو سياسي، وقد تتوجه نحو الأغلبية ضد الأقلية التي لا تعيش وفق معايير الأغلبية وليست لها أهدافها.

#### مشكلة الدراسة

لا شك أن تنظيم السلوك الإنساني في العصر الحديث المليء بالتطورات المتسارعة سواء التطورات التكنولوجية والتقنية أم زيادة متطلبات الحياة اليومية، ساهمت بانعكاس ذلك على حياة أفراد المجتمع وسلوكياتهم وطريقة اتصالهم بالآخرين، وعلى مسايرتهم لمعايير المجتمع ونظمه الأخلاقية، وأصبحت مصدراً للخروج عن السوك الاجتماعي المرغوب ومخالفة معايير المجتمع المتعارف عليه (كمال، 2009).

وبما أن لاعبي مختلف الألعاب الرياضية عموماً ولاعبي ألعاب القوى خصوصاً يمثلون شريحة كبيرة من المجتمع الكبير، فهم عرضة للعديد من مواجه العديد من المشكلات الناجمة

عن متطلبات التدريب والمنافسات الرياضية ومتطلبات الجماهير والأسرة وما إلى ذلك من عوامل من شأنها أن تؤثر على سلوك اللاعب، وعليه: ومن خلال ملاحظة الباحثة لفعاليات ألعاب القوى ومتابعة اللاعبين وسلوكياتهم المتغيرة من وقت لآخر، تولدت الرغبة لدى الباحثة للقيام بدراسة السلوك الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى.

### أهمية الدراسة

(1) تتبع أهمية الدراسة الحالية من خلال إلقاء الضوء على موضوع لم يتم تناوله من قبل - حسب اطلاع الباحثة- مستوى السلوك الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى.

(2) من المتوقع أن تساهم هذه الدراسة بإلقاء الضوء على دور الفعاليات الرياضية في تنمية وتعزيز السلوك الاجتماعي للرياضي، وفي صقل شخصياتهم ليكونوا قادرين على التمتع بجودة حياتهم وصحتهم وبالوقت نفسه القيام بواجبتهم المجتمعية والرياضية والشخصية.

(3) الاهتمام بسلوك اللاعبين الاجتماعي من شأنه أن يساهم تعزيز قدراتهم على مواجهة ضغوط المنافسات الرياضية والاجتماعية والنفسية.

(4) تعود نتائج هذه الدراسة في توجيه أنظار العاملين في الحقل الرياضي مدربي ولاعبين والباحثين للتصدي للمشكلات التي يواجهها لاعبي ألعاب القوى خصوصاً والألعاب الرياضية المختلفة عموماً، لخلق حالة من الدعم والعون لهم في حياتهم الرياضية والاجتماعية.

5) قد تفيد اللاعبين عموماً في مختلف الرياضات في تنمية قدراتهم ومهاراتهم الاجتماعية والعمل على تعميق شبكاتهم الاجتماعية مع المدربين والزملاء والأصدقاء والإداريين في فرقهم الرياضية لاكتساب سلوكيات تعزز على مواجهة الضغوط ومسايرة معايير المجتمع.

### أهداف الدراسة

تحاول الدراسة الحالية التعرف إلى:

- 1) مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية.
- 2) مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية.
- 3) العلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية.

### تساؤلات الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1) ما مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية؟
- 2) ما مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات ألعاب القوى الجامعية؟

- 3) هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq a$ ) بين العلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات منتخبات ألعاب القوى الجامعية؟

### مجالات البحث

المجال البشري: لاعبي ولاعبات منتخبات ألعاب القوى الجامعية.

المجال الزماني: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2021/2022.

المجال المكاني: الاتحاد الأردني لألعاب القوى.

### مصطلحات الدراسة

**السلوك الاجتماعي:** يعرف كما جاء به جبر وكاظم (2014) بأنه سلوك الجماهرة أو الحشد الاجتماعي لعدد كبير من الأفراد يدخلون في علاقات اجتماعية متميزة وروابط تتسم بالتفاعل لبلوغ أهداف معينة.

**الضغوط:** عرفها عبد الرحيم (2001) بأنها الاستجابة الفسيولوجية التي المتعلقة باندماج الفرد اجتماعياً، فالجسم يبذل متطلبات هائلة بغية الاندماج مع مختلف المواقف والظروف، للوصول لحاله من ردة الفعل المحدثة فرحاً أو حزناً.



## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الإطار النظري

#### مفهوم السلوك وأنماطه

إن المنتبِع لمفهوم السلوك الاجتماعي يلاحظ اختلاف وجهات النظر حول مفهومه من قبل العديد من الباحث والمهتمين بهذا المجال، ويرجع ذلك إلى أن دراسات السلوك الاجتماعي ما زالت في طور المهد، كما أن أحد أسباب الاختلاف حول هذا التعريف، يعود إلى الجدل القائم حول جوهر وطبيعة السلوكيات الاجتماعية (كريمة، 2020).

والسلوك الاجتماعي كما جاء به شريف (2021) هو أحد فروع السلوك الإنساني، وهو السلوك الذي يشمل توافق الشخص في تعامله مع غيره لا سيما أن هذا السلوك يهتم بدراسة التأثير المتبادل بين الفرد والمجتمع من خلال التفاعل فيما بينهما نتيجة تأثره بسلوك الأفراد من حيث تأثيره

وقدم جبر وكاظم (2014) السلوك البشري بأنه التصرف الذي يقوم به الإنسان وفق حاجاته اليومية، وإزاء بيئته والأفراد الآخرين ممن يشكلون جماعته الأولية.

والسلوك الاجتماعي يصدر من الفرد إما في علاقة ثنائية أو في مجموعة من الأصدقاء أو الرفاق سواء جماعات رسمية أو غير رسمية لعلاقات العمل والأحزاب والمؤسسات والنوادي الرياضية، فالسلوك الاجتماعي الهادف يجب أن يكون وظيفياً، بمعنى أنه يقوي من احتمال تعامل الفرد الإيجابي مع البيئة التي يعيشها (الدوسري والمسيري، 2000).

ويؤدي السلوك الاجتماعي كما يشير جمهور (2015) دوراً بالغ الأهمية في تماسك المجتمع ويظهر ذلك بشكل كبير في الفرق الرياضية، حيث أن الأنشطة الرياضية مليئة بالمواقف والعلاقات، لذا نجد أنها؛ توجيه الرياضي لاستغلال كامل قدراته وطاقته وبعض المؤثرات النفسية على سلوكه لمساعدته على تهيئته أو استرخائه أثناء التدريب لتحقيق النتائج والأهداف التي يطمح لإحرازها.

والسلوك الاجتماعي هو علاقة تفاعلية بين الإنسان وبيئته، ومعظم التصرفات هي سلوكيات مكتسبة سواء الصعبة أو السهلة، من خلال المشاهدة والخبرة والتدريب، وإنه كلما أتيح لهذا السلوك أن يكون متزنناً أصبح اكتسابه سهلاً، وأنا بفعل تكراره المستمر يعود لسلوك مبرمج الذي سرعان ما يتحول إلى " عادة سلوكية " تؤدي غرضها ببسر وسهولة وتلقائية (الحبش، 2008).

وتقاس سلوكيات الفرد من خلال محكات يرجع إليها في الحكم على سلوك الأفراد وعلى السلوك الاجتماعي النموذجي الذي يتكرر بقبول اجتماعي دون رفض أو اعتراض أو نقد، والتي تعرف بالمعايير الاجتماعية وهي تحكم ما هو صائب وما هو غير ذلك (الزيود، 2017). في ضوء المفاهيم أعلاه ترى الباحثة أن السلوك الاجتماعي هو مجموعة السلوكيات الحميدة والامتزنة وفق معايير البيئة المتواجد بها الفرد، والخروج عنها يؤدي إلى غضب وسخط المجتمع.

#### أنواع السلوك:

حدد رشيد (2005) أنواع السلوك الاجتماعي بما يلي:

**السلوك الفردي:** هو عمل يقوم به الفرد من أجل تلبية دوافع شخصية، ولا تتأثر بالعوامل الاجتماعية، ويكون السلوك الفردي أكثر وضوحاً عند الحيوانات والأطفال

الصغار، فعندما يتعرض الفرد لمؤثرات عديدة في حياته اليومية فنه يستجيب تلقائيا لهذه المؤثرات.

**العوامل الاجتماعية:** ويتمثل السلوك الاجتماعي بعلاقة الفرد مع غيره من الأفراد في الانتماء وتكوين العلاقات الاجتماعية مع غيره من الأفراد، ويظهر ذلك جليا عند ازدياد الروابط فيما بينها ويتوقف ذلك على الخصائص الشخصية للفرد وقوة تأثيره في المجتمع، ويهدف هذا السلوك المحافظة على كيان الفرد بوصفه عضو في الجماعة.

### مصادر اكتساب السلوكيات الاجتماعية

لقد تعرض يعرب (2008) وعبيدات (2018) ورمزي (2011) وبازين (2016) للمحددات الأساسية للتأثير على سلوكيات الفرد، وذلك بواسطة تناول العناصر التي من شأنها التأثير عليها وهي:

### الأسرة

تشكل الأسرة اللبنة الاجتماعية الأولى في تنشئة الطفل، فهي تحيط به منذ خلقه، وتؤدي إلى العناية والاهتمام به، وتلبية رغباته المختلفة، إلى أن يكون متمكن من الإيفاء بمتطلبات بيئته ومعاييرها، فهي الوسيلة الوحيدة تقريبا التي تكسب الفرد الخبرات والمعايير والقيم المتعارف عليه، ليتمكن من التفريق بين الصواب والخطأ، وتمثل العائلة منبع التنشئة السوية (عطية، 2014).

### المدرسة

إن وظيفة المدرسة في المجتمع تتسع من فلسفته وأهدافه، فإن كان هدف التربية أساساً والأساسي في المجتمع هو أنسنة الإنسان، أي جعله مخلوقاً اجتماعياً وإنسانياً يعيش ضمن إطار

اجتماعي، فالمدرسة هي الإدارة، وهي الوساطة لتحقيق ذلك الهدف، وتمتلك المدرسة العديد من الوظائف والاتجاهات الفكرية المتعلقة بدورها، ولها تأثير واضح في كثير من النواحي فهي تتولى كما أجملها عطية (2014) بما يلي:

- نشر وتعزيز القيم والآمال والمعتقدات، وأنواع المعلومات، وأساليب السلوك التي يتطلبها الأداء المناسب للوظيفة، وتنمية المهارات العلمية والتكنيكية اللازمة للإنتاج الكفاء.
- بسط التراث الثقافي في خبرات الكبار، وتقديمه في نظام تدريجي يتفق وقدرات الأفراد، وهكذا يتدرج الطفل في تعليمه من البسيط إلى المعقد، ومن الملموس إلى المجرد.
- تسهم المدرسة في التربية الحميدة للطلبة، ونعني بهذا المجال التطبيع والتوافق والتكيف والتفاعل الاجتماعي لمقابلة احتياجاتهم ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم.
- تعزيز لغة التواصل القومي وتحقيق الوحدة الثقافية عبر التجانس في الأفكار والمعتقدات والتقاليد والتصورات السائدة في المجتمع.
- البناء الشامل للفرد جسدياً وأخلاقياً ومعرفياً ودينياً ومهنياً.

### جماعة الرفاق

لجماعة الرفاق أثر في إكساب الفرد العيد من السلوكيات الاجتماعية، ويمكن التطرق لها كما قدمها بن عون (2009) والزيود (2017) كما يلي:

- المساعدة في تحسين الجسد عبر إفراح المجال لممارسة الألعاب البدنية، والتطور الذهني بواسطة الهوايات، والبناء الاجتماعي والعاطفي بواسطة المساعدة الانفعالية.
- تكوين معايير اجتماعية وتنمية الحساسية والنقد نحو بعض المعايير الاجتماعية للسلوك.

- القيام بأدوار اجتماعية جديدة مثل القيادة وتنمية الاتجاهات النفسية.
- العمل على تحقيق الاستقلال الذاتي وتحقيق الذات والاعتماد على النفس.
- إتاحة الفرص لتقليد سلوك الكبار وتحمل المسؤولية الاجتماعية.
- إشباع حاجات الفرد إلى المكانة والانتماء.
- إكمال الفجوات وملء الثغرات التي تتركها الأسرة والمدرسة في معلومات الطفل والمراهق خاصة في النواحي الجنسية.

### دور العبادة

تؤثر دور العبادة في التنشئة الاجتماعية للفرد وفي التعاليم الدينية والمعايير السماوية التي تحكم السلوك بما يضمن سعادة الفرد والمجتمع، وإمداد الفرد بمعيار سلوكي، وتنمية الضمير عنده والدعوة إلى ترجمة التعاليم السماوية السامية إلى سلوك عملي، وتوحيد السلوك الاجتماعي والتقريب بين مختلف الطبقات الاجتماعية (عطية، 2014).

### وسائل الإعلام

يقصد بوسائل الإعلام هنا مختلف أنواع الوسائل التي تنتشر الثقافة (المقروءة والمسموعة والمكتوبة سواء كانت مؤسسات أهلية أم حكومية رسمية أم غير رسمية)، وتعزز وتنتشر لدى الأفراد المعرفة بالتراث قديمة وحديثة، وتعني بالنواحي التربوية كهدف لتكيف الفرد مع الجماعة المحلية، إذ تعد عنصراً أساسياً من عناصر التنشئة. والإعلام معناه فتح آفاق وتفتيح أذهان، وإيقاظ أحاسيس، وتأكيد انتماء المواطن إلى وطنه ومجتمعه، وشده إلى قومه، فتشكل وسائل الإعلام الجماهيرية (أبو جادو، 2010).

## أسباب السلوك المرفوض:

يحدث السلوك غير المقبول وفق عربيات (2007) نتيجة أخطاء في:

### التنشئة الاجتماعية

إن للأسرة، والجيران، والرفاق، وأفراد المجتمع المدرسي، ووسائل الإعلام، وثقافة المجتمع وقيمه، أثارها الكبرى على تشكيل سلوك الفرد بواسطة التربية التي يتلقاها، والأخطاء التي قد تحدث من هذه المؤثرات سواء أكانت بقصد أو بدون قصد ستترك أثارها المؤذية على السلوك الإنساني ومن الأمثلة كالحماية الزائدة، والإهمال الزائد، والإهانة والتحقير وغيرها.

### الأمراض العضوية:

كالاضطرابات في السمع والنظر، أو أمراض السكر، أو البدانة، أو الضعف العام. إن لكل منها تأثيراتها على السلوك العام للطفل مثلما أن لبعض الاضطرابات السلوكية تأثيرها أيضاً مثل: الغيرة، القلق، الخوف، الخجل، مما يتسبب في أخطاء سلوكية عديدة.

### المكونات السلوكية الاجتماعية

يمكن وضع المكونات السلوكية الاجتماعية وفق الطيرة (2012) والزيود (2017) في

تصنيفين رئيسيين هما:

#### 1- السلوك اللفظي

إن السلوك اللفظي للقائم بالتواصل يكون له أهمية كبرى في تقييم مهاراته الاجتماعية في موقف التفاعل الاجتماعي، فمحتوى السلوك الكلامي يعمل على نقل ما يقصده الفرد بطريقه مباشرة أكثر من أي مظهر آخر من مظاهر السلوك الاجتماعي لمكونات المهارة الاجتماعية ذات المحتوى اللفظي.

## 2- السلوك غير اللفظي

يلعب السلوك الغير لفظي دوراً مهماً في عملية التواصل بين الأفراد وعلاقاتهم ببعضهم وغالباً ما تكون مظاهر هذا السلوك غير اللفظي عبارته عن رسائل لها أهميتها في تقييم المهارة الاجتماعية لكل فرد عند القيام بأي محادثته في محتوى كلامه (المشاط، 2008).

ومن اهم مكونات المهارة كما يشير المطوع (2009) قدره الفرد على المعرفة بقواعد السلوك الاجتماعي، وتحديد أهدافه ووسائل تحقيق تلك الأهداف والوعي بالسياق الذي تدور فيه تلك السلوكيات، وتقييم أدائه السلوكي وتعديله طبقاً لطبيعته الموقف وما يطرا عليه من تغييرات

### المكونات المعرفية

لا يرى حسن (2008) إن المهارة الاجتماعية تعد نشاطاً حركياً فحسب؛ بل لها مكون آخر وهو المكون المعرفي، فالمهارة تتطلب جوانب معرفية وعمليات عقلية أهمها الإدراك الذي يدخل ضمن العمليات العقلية فالمكونات المعرفية تشمل عوامل عدة أهمها: العوامل الخاصة بمفاهيم المهارة وقواعدها، وأهداف الموقف الاجتماعي والسياق الاجتماعي ومدى تأثير السلوك على الآخرين، حيث تؤثر هذه العوامل والمتغيرات بشكل واضح على المهارات الاجتماعية للفرد وقدرته على القيام بصورة ملائمة في الظروف المختلفة (المطوع، 2009).

ومن العوامل المعرفية في المهارات الاجتماعية الأداء الوجداني، حيث أن استجابات المهارة الاجتماعية لا تظهر من فراغ، مثل إدراك انفعالات الآخرين بدقه، وضبط توقيت الاستجابات على نحو سليم كعدم مغادره المكان في منتصف الجملة التي يقولها المتحدث، والقدرة على فهم الرسائل الغير لفظيه مثل فهم علامات الضيق على وجه الشخص الأخر (شريف، 2021)



## مستويات السلوك الاجتماعي

يصدر السلوك الاجتماعي من الفرد، أما في علاقة بشخص آخر (العلاقات الثنائية)، أو بمجموعة أصدقاء أو أحماء أو رفاق (الجماعات السيكولوجية غير الرسمية) أو اتجاه التجمعات الرسمية كعلاقات العمل، ويستعرض جبر وكاظم (214) وسلومي (2011) ثلاثة مستويات للسلوك الاجتماعي هي:

### سيكولوجية العلاقات الثنائية

يصدر هذا السلوك من علاقة الشخص بشخص آخر، وأهم هذه العلاقات هي العلاقة بالوالد أو الوالدة، الشقيق أو الزميل، ويتأثر هذا السلوك بالعديد من العوامل التي تؤدي إلى حدوث التجاذب وترسيخ العلاقة وهي:

### سيكولوجية الجماعات الصغيرة

يصدر هذا السلوك من علاقة الفرد بالجماعة التي تضم عدداً من الأفراد الذين يتفاعل كل منهم مع الآخر، لتحقيق المنفعة الشخصية، ومكانة اجتماعية أو لتدعيم الشعور بالأمن، والرغبة في الانتماء، والخروج من الحرمان والعزلة الاجتماعية، وقد يزداد طموحه ليتحول إلى الرغبة بمشاعر القوة عبر قيادته لهذه الجماعة (شريف، 2021).

### السلوك الجمعي أو الجماعات الكبيرة

يعرف بسلوك الجماهرة أو الحشد الاجتماعي لعدد كبير من الأفراد يدخلون في علاقات اجتماعية متميزة وروابط تتسم بالتفاعل لبلوغ أهداف معينة، وينتمي الفرد ويتفاعل مع جماعات وتجمعات ومؤسسات رسمية وغير رسمية كثيرة في خلال ممارسته لمختلف أنشطته اليومية كالعمل وتشجيع الفرق الرياضية أو الأحزاب أو ممارسة الأنشطة الرياضية. ولا يتفاعل

الشخص في هذه التجمعات بصورة شخصية فردية كما هو في العلاقات المزدوجة أو الجماعات  
السيكولوجية، ولكن بصفته مواطناً عضواً في حزب أو جمعية أو نادٍ، موظفاً، جمهوراً، مشاهداً  
للسينما أو التلفاز، مستمعاً لمحاضرة أو دعاية (عمارة، 2016).

### محددات السلوك الاجتماعي

يمكن تصنيف محددات السلوك الاجتماعي إلى عدة تصنيفات كبرى كما تناولها كريمة  
(2020)، وهي على النحو التالي:

**العامل الحيوي:** يعتقد البعض أن العوامل الجينية والوراثية تؤثر على اختلاف الأفراد في  
استعداداتهم ونزعاتهم تجاه الغير، فنلاحظ أن بعض الجينات تتحكم في الاستجابات المؤيدة  
للمجتمع في بعض الأجناس الغير بشرية مما يجعلنا نعم الدراسات على الجينات الحيوانية إلى  
الدارسات على أساس حيوي على السلوك البشري تجاه المجتمع مع مراعاة الحذر في هذه  
الدارسات.

**العامل الثقافي:** من المقبول بوجه عام أن أفعال الفرد ودوافعه وتوجهاته وقيمه تتأثر بالثقافة التي  
يستمدّها الفرد، فكل مظاهر السلوك والوظائف الاجتماعية تكتسب بعكس الموروثة بطريقة  
سطحية تسمى (الصبغة الثقافية) لكن الانتماء إلى المجموعة الثقافية تعد فقط في اتجاهات وميول  
هامّة فلا يمكن استخدامها في شرح التنوعات الفردية ثقافياً في الأفعال المؤيدة للمجتمع.

**الخبرات الاجتماعية:** أما مصطلح الخبرات الخاصة والذي يشير إلى تفاعلات الفرد مع ممن  
متواجدين في محيطه مثل: الآباء (والذي يعتبر أقوى هذه العوامل) الزملاء، المدرسين، وسائل  
الإعلام ذات دور حاسم في تشكيل استجابات الفرد ونزعاته.

الإجراءات المعرفية: وتشمل الإدراك الحسي، الترجمة، تقييم المواقف لدى الفرد وكذلك مستوى النمو المعرفي والإدراك والذكاء والقدرة على رؤية وتقدير المواقف من منظور الآخرين والقدرة على صنع القرار والسببية الأخلاقية.

سرعة ردة الفعل: كالشعور بالندم، التأييد العاطفي للآخرين والاعتناق (وهو حالة شعورية تنشأ من فهم حالة الآخرين).

الشخصية: من بعض السمات الفردية المرتبطة بالاتجاهات المؤيدة للمجتمع هي نوع ومستوى أو درجة النمو (والتي تنعكس في التغيرات العمرية).

المحددات الموقفة: الضغوط الخارجية والأحداث الاجتماعية ذات قوة منظمة في ردود الأفعال المؤيدة للمجتمع، فالمحددات الموقفة تتضمن نوعية مختلفة من الأحداث.

## الضغوط النفسية والاجتماعية

### مفهوم الضغوط

تعتبر كلمة الضغط Stress من الكلمات الشائعة والمألوفة لدى أفراد المجتمع بصفة عامة، والمجتمع الرياضي بصفة خاصة، والضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، والضغوط موجودة لدى كل فرد ولكن بدرجات متفاوتة، واستمرارية التعرض لها يؤثر بصورة سلبية على صحة الفرد، ويؤدي إلى ظهور أعراض مرضية جسدية ونفسية قد تكون سببا في الوفاة (علاوي، 1998).

ويعرّف العوران (2009) الضغط بأنه الإنهاك النفسي والجسمي الذي ينتج عن الشدائد، وأحداث الحياة اليومية، بما في ذلك القلق والقدرة على مواجهة التحديات، فهو حالة افتراضية تحدثها قوى بيئية، وتتجلى في الاستجابة على المستويات الجسدية، والسلوكية، والاجتماعية.

ويشير عمارة (2016) إلى أن الضغوط النفسية والاجتماعية هي مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة.

أما بنجامين (Benjamin, 1987) فيعرّف الضغوط بأنها حالات العواطف الممتدة سواء أكانت سارة أم حزينة، فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل جداً، وتظهر هذه الضغوط في صورة المشكلات الفسيولوجية والنفسية، ويضيف أن الأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط، والتي تشمل عدداً من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق، والإحباط، والصراع، المواقف الطارئة مثل الكوارث، ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى مسببات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل، وضغوط المنزل.

ومصطلح الضغوط كما يرى حسن (1998) يستخدم للإشارة إما إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد وتسبب له ضيقاً وتوتراً، ويشار إليها بأنها المصادر الخارجية للضغط، وإما للإشارة إلى ردود الفعل الداخلية التي تحدث للفرد بسبب الظروف البيئية، وعادةً ما ينتاب الفرد الإزعاج والفرع منها.

وبهذا الخصوص يشير الزيود (2014) وعلاوي (1998) إن مفهوم الضغط في أبسط معانيه يشير إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، أي إن الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو زيادة متطلبات الحياة الاعتيادية، والتنقل والسفر، والصراعات الأسرية، أو كثرة اللقاءات وقتلتها، والإسراف في التزاور أو الحفلات، تشكل ضغوطاً مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق وما إلى ذلك.

## أنواع الضغوط

يتفق كل من العوران (2009) وعمار (2016) على أن هناك ثلاثة أنواع للضغوط تبعاً لمستواها وهي كما صنّفوها:

1- **ضغوط مفاجئة أو عنيفة:** وهي تلك الضغوط التي تحدث بصورة مفاجئة وتتميز بدرجة من العنف وتحمل عنصر المفاجأة، وهي ذات تأثير واضح وبزمن واحد على كثير من الناس، ومثال ذلك: الكوارث الطبيعية كالإعصار والزلازل وسقوط الطائرات، والضغط الناتج عن هذه الأحداث يؤدي إلى ضغط عام.

2- **ضغوط شخصية:** وهي الأحداث اليومية للأفراد ومثال ذلك وفاة قريب، أو خسارة وظيفة، أو الإخفاق الدراسي أو الأمراض.

3- **الضغوط البيئية والاجتماعية:** وهي الصعوبات والمشاكل التي يصادفها الفرد في حياته الاعتيادية ومثال ذلك زيادة متطلبات الحياة المعيشة، والتنقل والسفر، والصراعات الأسرية، أو كثرة اللقاءات أو قلتها، والحفلات والزيارات العائلية المبالغ فيها، والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور. وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر، ومن شخص لآخر.

## مصادر الضغوط

وتختلف طبيعة الضغوط باختلاف مصادرها، فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية، في حين ينبع بعضها الآخر من مطالب وظروف العمل، وتكاد تكون الضغوط المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً في حياة الأفراد والمجتمعات، نظراً لأثارها

السلبية على الصحة النفسية للفرد وعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وتدني مستوى إنتاجه (عمارة، 2016).

وقد لخصت شقير (2002) وعبد الرسول (2003) مصادر الضغوط ، كما يلي:

- 1- المشكلات النفسية (الانفعالية) كالغضب والاكتئاب والإثارة وسرعة التهور.
- 2- المشكلات المادية وتعد من أهم المشكلات التي تؤرق الناس وتثير الضغوط.
- 3- المشكلات العائلية والضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة حيث إن الحياة العامة للفرد وما يعترضها من مشاكل عامة سواء مع الأسرة أم نتيجة آليه التربية والحياة الذي يخضع له الفرد قد يكون سبباً من الأسباب المؤدية إلى إثارة الضغوط لدى بعض الأفراد.
- 4- المشكلات الصحية الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان والدوخة والرعدة.
- 5- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز.

### الضغوط في المجال الرياضي

لا يختلف اثنان على أن المنافسات الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز الذي يتطلب ضرورة استخدامه لأقصى قدراته. والنجاح في المنافسة يرتبط بمستوى القلق العام لدى الرياضي، وكذا على حاجته إلى الإنجاز الرياضي، كما أن التفاعل بين البيئة المحيطة مثل الجمهور، ومكان المنافسة، وبين العامل الداخلي (الحالة الذاتية)، مثل الاتجاهات، والطموحات، والأفكار المصاحبة، يؤثر بدرجة ما على الاستعداد للمنافسة، والحالة

المزاجية للرياضي، والمنافسة الرياضية ترتبط بالعديد من مواقف الإحباط التي يعاني منها الفرد الرياضي (علاوي، 1998).

ويرى جيمس وكولنز (James & Collins, 1997) أن الضغوط في الأحداث الرياضية ما هي إلا مواقف اجتماعية تتضمن في جوهرها أشكالاً مختلفة من مسببات القلق، والسبب في ذلك أن المنافسات الرياضية تتضمن خوفاً وتهديداً من الفشل أو من التقييم السلبي للذات، لذلك نجد أن استجابة الأفراد لمثل هذه المواقف، تتمثل بحالة شديدة من القلق، ومشاعر من الخشية والتوتر، مرتبطة بنشاط أو استثارة في الجهاز العصبي، وهذا التوتر ناتج عن الرغبة في تقديم أفضل أداء ممكن، أو الرغبة في التفوق على الخصم.

ويشير العوران (2009) إلى أن الضغوط العلاقات المتداخلة بين اللاعب، والمدرب والإداري وال جماهير ووسائل الإعلام وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو عدم التقدير الكافي، أو عدم التحفيز، أو التشجيع، أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها.

ويرى علاوي (1998) أن الضغوط تتمثل بالمثيرات التي يصادفها اللاعب، أو المدرب الرياضي، أو الحكم، نتيجة تنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها، مثل الإنجاز العالي، واكتساب المهارات والخبرات الرياضية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي، وإدراك المسؤوليات الملقاة على عاتقه وتذكرها، والتفاعل الجيد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة، والقلق، والتوتر، والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية.

وفي هذا الصدد، يشير شمعون وإسماعيل (2001) أن الضغوط تعد من أهم أسباب عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، كما أن شدة ودرجة الضغوط تمثل أهمية قصوى في تحديد طرق معالجتها. ويؤكد محمد (2002) والبوالصة (2002) على أن الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو بجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يجيد ويغير من توافقاته السابقة، وهذه الأحداث تتراوح ما بين أحداث رئيسية (كفقد شخص عزيز، أو الانفصال، أو الطلاق بالنسبة للأطفال) إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة مثل الضغوط الاقتصادية، أو اضطراب العلاقات مع الآخرين، إلى الضروريات والتعليم أو العلاقات الاجتماعية.

### مصادر الضغوط في المجال الرياضي

#### مصادر الضغوط الموقفية

ولها مصدران رئيسان:

- أهمية الحدث الرياضي، أي أن الحدث كلما كان أكثر أهمية، كان أكثر إثارة للضغوط، وعلية فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة، كما أن المنافسة على المستوى الدولي، يعد أكثر إثارة للضغوط من المنافسة على المستوى المحلي.

- عدم الثقة بالنتائج: لا شك إن عدم ثقة الرياضي بالنتائج المتوقع تحقيقها تشكل مصدراً موقفي للضغوط، فكلما كان الرياضي لا يتق بنتائجه، كان أداءه منخفض.



## مصادر الضغوط الشخصية

ولها ثلاثة مصادر كما حددها محمد (2005) وهي:

- **قلق السمة:** ويعد هذا المصدر عاملاً شخصياً يصور للرياضي التقييم الاجتماعي والمنافسة على أنها موقف أكثر أو أقل تهديداً.

- **تقدير الذات:** ويرتبط بمدى إدراك الرياضي للتهديد ومدى مطابقة التغيرات في قلق الحالة.

- **قلق البناء الجسمي الاجتماعي:** ويعد هذا المصدر تصرفاً شخصياً يعرف على أنه المستوى الذي يصبح الرياضي فيها قلقاً، عندما يلاحظ الآخرون بنيته الجسدية. وهذا ينعكس على الرياضي بحيث يصبح أكثر عصبية وسريع الإدراك عند تقييمه من الناحية الجسدية.

- ويرى كل من علاوي (1998) والعوران (2009) وراتب (1997) أن هناك ضغوطاً على الرياضي، تحدث نتيجة بعض العوامل المتشابكة والمتفاعلة. ومن بين أهم هذه العوامل ما يأتي:

أ- **ضغوط مرتبطة بالتمرين الرياضي وتتمثل بـ:**

1- بدء التدريب الرياضي في الأعمار المبكرة.

2- ارتفاع مبالغ في شدة التدريب.

3- عدم توافق حمل التدريب.

4- الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة.

ب- **ضغوط المنافسة الرياضية:**

1- عدم الاهتمام بالرياضي وزيادة الاهتمام بالمكسب.

2- الإجهاد البدني المبالغ فيه.

3- الخبرات المتكررة والغير سارة.

ج- الضغوط المرتبطة بالمدرّب أو الإداري الرياضي:

1- كثرة المطالب من المدرّب للرياضي التي تفوق قدراته.

2- تسلط المدرّب أو الإداري في التعامل مع الرياضي.

3- تحيز المدرّب أو الإداري للاعبين الآخرين.

4- عدم كفاءة المدرّب الرياضي.

د- الضغوط الخارجية:

1- طبيعة حياة الرياضي.

2- عوامل البيئة.

ويضيف محمد (2005) وعمارة (2016) مصادر أخرى للضغوط يمكن أن تأتي من

مصادر مختلفة تتضمن:

1- ما يصدر من تعليقات أو توقعات لإفراد الأسرة أو غيرهم.

2- أساليب الحصول على معلومات التغذية الراجعة سواء من المدرّب، أو ذاتياً، أو عدم تدوينها.

3- أساليب الاتصال بين أعضاء الفريق الرياضي وتوقعاتهم، أو الشعور بالانفصال عن الفريق.

4- العلاقات الوظيفية خارج الرياضة ومتطلبات الدراسة والعيش.

5- حالات المباريات المهمة أو الظروف غير الملائمة.

- 6- بيئة اللعب (مثل اختلاف سطح الملعب، ووسائل الانتقال).
- 7- الهتاف السيئ ضد الفرد من الجمهور، أو النقد السلبي من وسائل الإعلام.
- 8- المسؤوليات الأسرية التي يواجهها اللاعب (ضغوط البيئة الاجتماعية).
- 9- مسؤوليات اللاعب في الرياضة سواء فردية أم جماعية (ضغوط ترتبط بالدور).
- 10- توجهات الرياضي واهتماماته المستقبلية (ضغوط أنظمة الفرد الداخلية).
- 11- طمأنينة واستقرار العمل الوظيفي للرياضي.
- 12- العائد الرياضي وخاصة من الجانب المالي.
- 13- الحكام والجهاز الإداري في الرياضة الممارسة (ضغوط نوعية السلوك).

### ضغوط متعلقة بأسلوب حياة الرياضيين

إنَّ الضغوط المتعلقة بأسلوب حياة الرياضيين ومن ضمنهم لاعبي العاب القوى كثيرة ومتعددة ومن بين أهم تلك الضغوط تناولها علاوي (1998) كما يلي:

- أ - الراحة الليلية الغير كافية.
- ب- الحياة اليومية الغير منتظمة.
- ت- زيادة تعاطي المواد المنبهة.
- ث- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة.
- ج - سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة وسوء التغذية .

## الآثار السلوكية للضغوط النفسية والاجتماعية

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحاً من الآثار الجسدية والمعنوية والاجتماعية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها لاعبي العاب القوى كغيرهم من الرياضيين عن أنفسهم من الضغوط التي يعانون منها، والمتمثلة بخلل بارز في التصرف وضعف القيام بواجباتهم (خلال الحصص التدريبية) ، والوصول المتأخر لموقع العمل والأرق، فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، والتشاجر مع الزملاء، واضطراب في طريقة الكلام (الطيب،2018).

كما أنه من العلامات البارزة للضغط سرعة الغضب، والانفعال، عدم الصبر، وحدة الطبع، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر، مضغ الشفاه، نتف الشعر (عمارة، 2016).

## ثانياً: الدراسات السابقة

### الدراسات السابقة المرتبطة بالسلوك الاجتماعي

وأجرى شريف (2021) دراسة لمعرفة الوضع الموجود في ثانويات شرق الجزائر من خلال هذه الدراسة وكذلك التعرف على الفرق الموجود بين الذكور والإناث في السلوكيات الاجتماعية ودرجة ممارستها عند الجنسين، اتبع الباحث المنهج الوصفي لملاءمة هذا المنهج لهذه الدراسة من الجانب العلمي، وتكون مجتمع الدراسة من (100) طالب وطالبة، (50) ذكور و(50) إناث من مختلف الثانويات. من أهم النتائج المتواصل إليها هي: طلبة ثانويات الجزائر شرق لديهم مهارات سلوكية عالية.

وهدفت دراسة الحوالة (2020) التعرف إلى الفروق في تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدي الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مرحلة الطفولة المبكرة، لجاء الباحث للمنهج الوصفي، اختيرت عينة عمدية قوامها (150) من أمهات الأطفال الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من الجنسين بأندية محافظة المنوفية تم تقسيمهن إلى (50) لإجراء الدراسة الاستطلاعية، (100) لتطبيق الدراسة الأساسية قسمت إلى (50) من أمهات الأطفال الممارسين للأنشطة الرياضية و(50) من أمهات الأطفال غير الممارسين، واستخدم الباحث استمارة تسجيل بيانات لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية، واستخدم مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي للأطفال في عمر الروضة حسب تقدير الأمهات، وكانت أهم النتائج تشير إلى وجود فروق في أبعاد المقياس الستة (مهارات السلوك البيئي - مهارات العلاقات الشخصية المتبادلة، مهارات

التواصل، مهارات اللعب المنظم، مهارات العناية بالذات، مهارات التعبير عن المشاعر) ولصالح الأطفال الممارسين للأنشطة الرياضية.

هدفت دراسة الموسوي (2002) إلى قياس مستوى السلوك الاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتألفت العينة من (780) مفردة، منها (387) طالباً و(393) طالبة. أبانت الدراسة الطلبة يمتلكون بمستوى عال من السلوك الاجتماعي، وبينت عن وجود علاقة عكسية بين السلوك الاجتماعي والشعور بالذات، أما فيما يخص علاقة السلوك الاجتماعي بمكونات الشعور بالذات فكانت النتائج كما يأتي: علاقة السلوك الاجتماعي بالشعور بالذات الخاص سلبية ولكنها ليست ذات دلالة، علاقة السلوك الاجتماعي بالشعور بالذات العام إيجابية ولكنها ليست ذات دلالة، علاقة السلوك الاجتماعي بالقلق الاجتماعي سلبية وذات دلالة إحصائية. وكذلك بينت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الاجتماعي وعدم الشعور بالأمن، أي كلما زاد السلوك الاجتماعي زاد الشعور بالأمن. كما أظهرت عن فروق وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والتخصص الأكاديمي ولصالح الذكور والتخصص الإنساني على التوالي.

وفي دراسة سلطان (2011) التي هدفت التعرف إلى درجة السلوك الاجتماعي لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية. عمد الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة البالغ عددها (110) طالب بصورة عشوائية من مجتمع الدراسة الكلي. أظهرت الدراسة تميز طلاب قسم التربية الرياضية بدرجة إيجابية من السلوك الاجتماعي، وبرزت قوة الأنا بدرجة مقبولة بين الطلاب، مما يدل على قوة الشخصية التي يتمتعون بها. وظهرت علاقة قوية بين السلوك الاجتماعي وقوة الأنا التي يتمتع بها أفراد العينة.

في حين تطرقت دراسة فارمن (Farmen, 2002) التعرف لدور الشبكات الاجتماعية في الصفوف السائدة وعلاقات الطلاب بالمعلمين سلوكياً وعاطفياً، على عينة تعددها (20) طالباً و(4) مدرسين، تم اللجوء للمنهج الوصفي، أبانت الدراسة أن مجموعات الطلاب التي تحتوي على تنظيمات من العلاقات الاجتماعية الناجحة سلوكياً تميزت بمستويات عالية من الصحة النفسية والاستقرار العاطفي والأداء الأكاديمي، بينما أظهرت المجموعات الأخرى مستويات مرتفعة من العدوان ومستويات متدنية من التعاون والأداء الأكاديمي، كما كشفت عدم وجود علاقة بين النجاح في العلاقات الاجتماعية ومتغيرات الجنس والتخصص وعمل الأب والأم .

أجرى ماهون وآخرون (Mahon et al.,1999) دراسة هدفت لمعرفة دور المساندة الاجتماعية في مواجهة المشكلات التي يواجهها طلاب جامعة روتجرز بولاية نيوجرسي الأمريكية، باللجوء على المنهج الوصفي، وتألقت العينة من (106) من المراهقين في وقت مبكر ومثلهم في وقت متأخر من مرحلة المراهقة. أسفرت نتائج الدراسة عن أن إحساس طلاب الجامعة بانخفاض درجة المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة، تؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية، من أهمها: ضعف التوافق النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية، وعدم الانتظام في الدراسة، وضعف التفاعل الاجتماعي مع أحداث الحياة الضاغطة، وتذبذب مستوى التحصيل الدراسي.

وهدف دراسة روز وكوهين (Ross& Cohen,2004) التعرف لدور الدعم الاجتماعي في الحد من ضغوط الحياة. تم اتباع المنهج الوصفي، وبلغ تعداد عينة الدراسة (109) طالباً وطالبة. كشفت الدراسة أن للمساندة الاجتماعية دوراً هاماً في التلطيف والوقاية من أحداث الحياة الضاغطة، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للإفراد، ويعزز الدعم الاجتماعي من تحسين إنتاجية وقدرات الأفراد.

## الدراسات السابقة المرتبطة بالضغط:

وهدفت دراسة الزيود (2014) للكشف عن الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة الزرقاء، تبنت الدراسة المنهج الوصفي وطبقت الأداة على عينة عشوائية بلغ قوامها (90) لاعب لكرة القدم. تبين من النتائج عن وجود مستويات مرتفعة في الضغوط لدى لاعبي كرة القدم (الضغوط المتعلقة بالأسرة، الضغوط المتعلقة بإدارة الفريق، الضغوط المتعلقة بالجمهور، الضغوط المتعلقة بأعضاء الفريق، الضغوط المتعلقة بالتدريب)، ولم تظهر النتائج وجود فروق وفق الحالة الاجتماعية والخبرة والمؤهل العلمي.

أجرى العوران (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية لدى بعض لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية للألعاب. لجاءت الدراسة للمنهج الوصفي على عينة بلغت (72) لاعباً، وأظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة، بينما جاءت الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة. وأظهرت فروقاً بين الذكور والإناث على مجالات الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث (باستثناء مجال الجمهور)، ولمتغير الخبرة ظهرت الفروقات في الضغوط النفسية الداخلية ولصالح الفئة الأقل من (5) سنوات، وفي مجال الجماهير للضغوط الاجتماعية لصالح الفئة الأقل من (5) سنوات، وللمؤهل الدراسي، وفي الضغوط الاجتماعية فقد ظهرت في مجال الأسرة والجمهور ولصالح فئة البكالوريوس والفئات الأخرى، وأخيراً هناك فروق في الضغوط الاجتماعية على مجالي الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية.

وفي دراسة بنجامين وديفيد (Benjamin & David, 1997) والتي هدفت التعرف على مصادر ضغوط الأداء أثناء المنافسة. وتألفت الدراسة من عينة عشوائية قوامها (317) لاعباً يمثلون أنشطة رياضية متعددة، ومستويات رياضية متنوعة، تم الاستناد للمنهج الوصفي.



وأُسفرت 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.

وأجرى مارك وآخرون (Mark, et al., 1998) دراسةً هدفت التعرف على شدة ومصادر الضغوط والتوتر والاستجابة لها لدى حكام كرة السلة اليونانيين والأستراليين. تألفت العينة من (75) حكماً يونانياً، و(38) حكماً أسترالياً، ولجأ الباحثون لاستمارة مسحية. وكشفت الدراسة أن عوامل التوتر ظهرت من خلال الجدل مع اللاعبين/ والجدال مع المدربين، والإساءة اللفظية للمدربين واللاعبين، وأن وجود وسائل الإعلام هو العامل الأكثر الذي يؤدي إلى التوتر.

#### استفادة الباحثة من الدراسات السابقة

استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في تكوين الإطار النظري، وتطوير أداة الدراسة ومجالاتها، واختيار منهج الدراسة، وإجراءاتها، والتعريفات الاصطلاحية، فضلاً عن الاطلاع على التجارب المحلية والعالمية، والاطلاع على نتائج تلك الدراسات وتوصياتها، والكشف عن مستوى السلوك الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى.

وما يميز هذه الدراسة اهتمامها بقياس مستوى السلوك الاجتماعي ومستوى الضغوط النفسية والاجتماعية، والعلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى باعتبارها أن هناك علاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية، لما له من فوائد تعود على لاعبي ألعاب القوى بشكل خاص.

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات جمع البيانات

صدق أداة الدراسة

ثبات الأداة وثبات التطبيق

تصحيح المقياس

إجراءات الدراسة

متغيرات الدراسة

المعاملات الإحصائية المستخدمة

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة

تم استخدام على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، وذلك ملائمة لطبيعة وأهداف الدراسة.

#### مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة من لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية، وتم الحصول على عددهم من الاتحادات.

#### عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من (55) لاعب ولاعبة من لاعبي المنتخبات الجامعية في ألعاب القوى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة يشكلون (43%)، الجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	30	55%
	أنثى	25	45%
	المجموع	55	100%
الجامعة	جامعة اليرموك	17	31%
	الأردنية	13	23.5%
	آل البيت	13	23.5%
	الهاشمية	12	22%
	المجموع	55	100%

يظهر من الجدول رقم (1) ما يلي:

1. بلغت النسبة المئوية للذكور في عينة الدراسة (55%)، في حين بلغت النسبة المئوية للإناث (45%).

2. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجامعة (31.0%) لجامعة اليرموك، في حين بلغت أدنى نسبة مئوية (22.0%) لجامعة الهاشمية.

### أدوات جمع البيانات

#### السلوك الاجتماعي

من أجل السلوك الاجتماعي استخدمت الباحثة الاستبانة التي طورها سلطان (2012)، إذ بلغ عدد فقراتها (33) فقرة.

#### مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية

من أجل قياس الضغوط النفسية والاجتماعية استخدمت الباحثة الاستبانة التي طورها العوران (2009)، إذ بلغ عدد فقراتها (30) فقرة.

#### صدق أداة الدراسة

قامت الباحثة بعمل صدق لمحتوى السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية المستخدمة في الدراسة بإجراء صدق المحتوى، حيث قامت بعرضها على هيئة من الخبراء والمحكمين (ملحق 2) من أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية الرياضية وذلك بغرض:

(1) تحديد دقة وسلامة الصياغة اللغوية.

(2) معرفة انتماء الفقرات للمجال الذي تندرج تحته.

(3) إضافة أو تعديل الفقرات لكل مجال.

4) تحديد مدى صلاحية فقرات الأداة وتمثيلها للغرض الذي بنيت من أجله.

#### ثبات الأداة وثبات التطبيق:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة وثبات تطبيقها، تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (20) لاعب ألعاب القوى من خارج عينة الدراسة مرتين بفارق زمني مدته (أسبوعين) من ثم تم استخراج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين تقديرات أفراد عينة الاستطلاعية على مجالات أداة الدراسة، كما تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) على التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، كما هو مبين في جدول (2).

الجدول رقم (2) معاملات ارتباط بيرسون ومعاملات كرونباخ ألفا بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية حول مجالات أداة في التطبيقين

المجال	معامل الارتباط	معامل كرونباخ ألفا
السلوك الاجتماعي	0.69**	0.733
الضغوط النفسية والاجتماعية	0.73**	0.781

من خلال الجدول رقم (2) ما يلي:

1. أن معاملات الارتباط بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين لمجالات الأداة تراوحت بين (0.69-0.73) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )، مما يدل على ثبات تطبيق أداة الأداة.

2. أن معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمجالات الأداة تراوحت ما بين (0.733-0.781) وجميعها قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق أيضاً؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60) (Amir & Sonderpandian , 2002).

## تصحيح المقياس:

لتحليل بيانات الدراسة تم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي في الإجابة عن الأسئلة وذلك حسب الدرجة التالية: درجة (1) تعبر عن الإجابة (بدرجة قليلة جداً)، درجة (2) تعبر عن الإجابة (بدرجة قليلة)، درجة (3) تعبر عن الإجابة (بدرجة متوسطة)، درجة (4) تعبر عن الإجابة (بدرجة كبيرة)، درجة (5) تعبر عن الإجابة (بدرجة كبيرة جداً)، ولتفسير المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات الاستبانة وعلى كل مجال من مجالاتها، تم تقسيم المقياس إلى ثلاثة مستويات للاستجابة والتي استخرجت بالمعادلة التالية:

(الحد الأعلى - الحد الأدنى) ÷ عدد المستويات

$$1.33 = 3 \div 4 = 3 \div (1 - 5)$$

وبناءً على ذلك تم تقسيم الاستجابة على المقياس إلى ثلاثة مستويات وهي:

- إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (1.00 - أقل من 2.33) تدل على مستوى منخفض.

- إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.33 - أقل من 3.66) تدل على مستوى متوسط.

- إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.66 - 5.00) تدل على مستوى مرتفع.

## إجراءات الدراسة

### قامت الباحثة بالإجراءات التالية لتحقيق أهداف الدراسة:

- العودة للأدب النظري السابق والدراسات المشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيار عينة الدراسة.
- قامت الباحثة باستخراج كتاب لتسهيل مهمته لتوزيع أداة الدراسة.

- التواصل مع مدربي منتخبات ألعاب القوى الجامعية التي يمثل لاعبيها عينة الدراسة من أجل معرفة اللاعبين وعددهم، ومن ثم التواصل مع المدربين لتوزيع أدوات الدراسة على اللاعبين، وتوضيح أهمية إجراء الدراسة وغاياتها وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة ومن ثم توزيع أدوات الدراسة.

#### متغيرات الدراسة

- المتغيرات المستقلة: مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية.
- المتغيرات التابعة: مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية.

#### المعاملات الإحصائية المستخدمة:

- لتحقق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم إدخال البيانات لبرنامج (SPSS) واستخدام المعالجة الإحصائية الآتية:
- 1- معادلة كرونباخ ألفا، ومعامل الارتباط بطريق بيرسون.
  - 2- التكرارات والنسب المئوية.
  - 3- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
  - 4- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج



## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول: " ما مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي

منتخبات ألعاب القوى الجامعية؟

تمت الإجابة عن هذا التساؤل من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول فقرات مجال / مستوى السلوك الاجتماعي لدى

لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية، والمجال ككل، الجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول فقرات مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية والمجال ككل مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي (ن=55)

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم	الرتبة
مرتفعة	0.66	4.71	لدي القدرة على تحمل المسؤولية اتجاه زملائي في الفريق.	2	1
مرتفعة	0.86	4.53	أتعامل مع زملائي على أساس التسامح.	12	2
مرتفعة	0.92	4.51	أسعى للوقوف إلى جانب زملائي وقت الشدة	14	3
مرتفعة	1.02	4.49	امتلك القدرة على معاملة زملائي بطريقة لائقة ومؤدبة.	1	4
مرتفعة	0.74	4.48	أتعامل بإنسانية وعطف مع زملائي في الفريق المحتاجين.	7	5
مرتفعة	1.12	4.47	التزم بمبدأ تقديم مصلحة زملائي في الفريق على مصلحتي.	5	6
مرتفعة	1.10	4.44	أسعى في الإسهام بتوعية زملائي لنبذ الخلافات بينهم.	18	7
مرتفعة	1.18	4.38	أستمتع بوجودي مع زملائي في التدريب والمنافسات.	23	8
مرتفعة	1.19	4.25	أنفهم وادرك مشاكل واحتياجات زملائي الآخرين.	8	9
مرتفعة	1.21	4.16	أقبل الهزيمة بنفس الروح التي أقبل بها الفوز.	4	10
مرتفعة	1.38	4.14	احترم زملائي وزميلاتي في الفريق دون تحيز.	3	11
مرتفعة	1.22	4.13	أشارك زملائي بالمناسبات الاجتماعية.	10	12
مرتفعة	1.23	4.12	امتلك الثقة بالنفس في تعاملي مع زملائي ومدربي.	26	13
مرتفعة	1.31	4.11	تنمي لي ألعاب القوى الشعور بالاعتزاز والثقة.	29	14

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم	الرتبة
مرتفعة	1.21	4.09	أقوم بأداء الحقوق والواجبات المطلوبة من تجاه الآخرين.	31	15
مرتفعة	1.30	4.02	احترم وأقدر الرموز مسؤولين من إداريين وفنيين.	6	16
متوسطة	1.61	3.65	أميل لتعزيز قدراتي على مواجهة الضغوطات التدريب والمنافسات.	13	17
متوسطة	0.90	3.58	اخضص صوتي عند مخاطبة ممن هم زملائي ومدربي.	11	18
متوسطة	1.62	3.42	احترم حقوق زملائي الآخرين في الفريق وتعزيزها.	32	19
متوسطة	1.34	3.37	استثمر مهاراتي في التفاوض مع زملائي حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.	9	20
متوسطة	0.78	3.36	أسعى للتكيف مع المواقف التي أتعرض لها.	27	21
متوسطة	0.97	3.35	قادر على تقبل وجهة نظر زملائي الآخرين واحترامها.	33	22
متوسطة	1.48	3.31	اشعر بالسعادة عند تنظيم أوقاتي بما يتناسب مع مواعيد التدريب والمنافسات.	16	23
متوسطة	0.98	3.30	أميل لمساعدة زملائي في اكتساب السلوكيات الإيجابية وتميز السلوكيات الخاطئة.	19	24
متوسطة	1.06	3.18	احترم مواعيد التدريب والمنافسات.	15	25
متوسطة	0.93	3.15	أشارك في زملائي في المناسبات العامة والخاصة.	25	26
متوسطة	1.39	3.05	أتمكن من تكوين علاقات صادقة قائمة على الاحترام زملائي.	28	27
متوسطة	0.98	3.04	اعمل على توجيه زملائي للتمسك بالهوية الوطنية.	30	28
متوسطة	1.37	3.02	لدي القدرة على توجيه النقد البناء لزملائي.	20	29
متوسطة	0.83	2.89	لدي الصبر والتروي عند مواجهة المواقف الحرجة التي أتعرض لها.	17	30
متوسطة	0.86	2.87	احترام آراء زملائي في الفريق لو كانت مخالفة لرأيهم.	22	31
متوسطة	0.93	2.85	استثمر الفرص لكي اعبر عن نفسي في الفريق بحريه وطلاقة .	21	32
متوسطة	0.86	2.76	أسعى للمثابرة والعمل الدؤوب للقيام بأعمال تطوعية أثناء التدريب والمنافسات.	24	33
مرتفعة	0.51	3.73	مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخب ألعاب القوى الجامعية ككل		

يظهر من الجدول (3) أن مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية جاء متوسطاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.73) بدرجة تقييم مرتفعة، كما يظهر من الجدول رقم (3) أن المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة عن الفقرات تراوحت ما بين (2.76-4.71) جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (2) ونصها: لدي القدرة على تحمل المسؤولية اتجاه زملائي في الفريق، بمتوسط حسابي (4.71) ودرجة تقييم مرتفعة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (24) ونصها: أسعى للمثابرة والعمل الدؤوب للقيام بأعمال تطوعية أثناء التدريب والمنافسات، بمتوسط حسابي (2.76) ودرجة تقييم متوسطة.

وتعزو الباحثة السبب في ذلك للدور المحوري الذي تقوم به الرياضة عموماً ورياضة ألعاب القوى على وجه الخصوص، إذ أن ممارسيها يكتسبوا السلوك المتزن والمنضبط نتيجة اتباعهم والتزامهم بمواعيد التدريب والانصياع لتوجيهات المدربين والعمل ضمن فريق بغية تحقيق الانجاز، كذلك احتكاكهم مع زملائهم في الفريق الواحد أو مع لاعبين المنتخبات الأخرى ينمي لديهم شبكة من العلاقات الاجتماعية التي من خلالها يتعلم اللاعب حسن التصرف واتباع القيم والأعراف الرياضية والاجتماعية واحترامها والعمل بها، فضلاً عن الخصائص الحميدة التي يكتسبها من ممارسته لألعاب القوى كالصبر والتعاون وتقبل الهزيمة والقدرة على الحوار والنقاش وتبادل الخبرات والمعرفة مع الآخرين، لتتشكل شخصية اللاعب بطريقة مرضية من مختلف الجوانب

ويتفق مع هذه النتائج ما توصلت إليه نتائج دراسة شريف (2021) التي بينت أن طلبة ثانويات الجزائر شرق لديهم مهارات سلوكية عالية، كما اتفقت مع دراسة سلطان (2011) التي أظهرت تميز طلاب قسم التربية الرياضية بدرجة إيجابية من السلوك الاجتماعي، وأظهرت

دراسة فارمن (Farmen, 2002) أن الطلبة الذين لديهم علاقات اجتماعية ناجحة؛ تميزو بمستويات عالية من الصحة النفسية والاستقرار العاطفي والأداء الأكاديمي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة التساؤل الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى

### لاعبى منتخبات ألعاب القوى الجامعية؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول فقرات مجال / مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية، والمجال ككل، الجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة حول فقرات مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية والمجال ككل مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي (ن=55)

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم	الرتبة
مرتفعة	0.88	4.05	الخلافات الأسرية تسهم في انخفاض مستوى أدائي في ألعاب القوى.	1	1
مرتفعة	0.90	3.89	حب الظهور لدى بعض اللاعبين يحبط أدائي .	15	2
مرتفعة	0.75	3.87	قلة مردودي المادي يجعلني لا اكثرث بأدائي.	24	3
مرتفعة	0.73	3.82	يتأثر إنجازي عندما لا أجد تعاون من قبل زملائي في الفريق.	21	4
مرتفعة	0.88	3.80	التعليق الجارح الذي يصدر من زملائي أو الجمهور يؤثر على إنجازي.	3	5
مرتفعة	1.08	3.78	ضعف شخصية مدربي أثناء ا تجعلني أقل إنجازاً.	25	6
متوسطة	0.94	3.65	تلقي التعليمات المتعارضة في بعض الأحيان من قبل مدربي تحد من إنجازي.	4	7
متوسطة	1.09	3.64	توجيه اللوم من الزملاء في حالة ارتكابي للأخطاء أثناء التدريب أو المنافسات يقلل من إنجازي.	13	8
متوسطة	0.56	3.62	يلومني زملائي على أخطائي في التدريب والمنافسات.	5	9
متوسطة	0.59	3.61	أدائي ينخفض بحضور مسؤولي الاتحاد ومدربي المنتخب الوطني.	17	10
متوسطة	0.74	3.60	أي تعليق جارح من قبل الزملاء أو الآخرين يؤثر على أدائي	26	11

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم	الرتبة
			سلبية.		
متوسطة	1.30	3.58	انشغالي التدريب والمنافسات يزيد من مشاكل الأسمية.	7	12
متوسطة	0.78	3.49	الخلافات بين اللاعبين يولد لدي شعور من الإحباط.	16	13
متوسطة	0.93	3.45	تزعجني نظرة محيطي الاجتماعي في الرياضية التي أمارسها.	8	14
متوسطة	0.73	3.44	التحيز لبعض زملائي من قبل المدرب والجمهور يحد من إنجازي.	12	15
متوسطة	0.84	3.43	يقل إنجازي جراء ما ينقل على مواقع التواصل الاجتماعي زوائل الأعلام المختلفة.	6	16
متوسطة	0.63	3.42	ضعف الاندماج بين بعد فترة انقطاع طويلة يؤثر على إنجازي.	28	17
متوسطة	0.74	3.39	عدم ملائمة وقت التدريب والمنافسات يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء.	9	18
متوسطة	0.73	3.38	التغيير المفاجئ في موعد المحاضرات يؤثر على إنجازي.	22	19
متوسطة	0.78	3.35	أتغيب عن حضور المنافسات بسبب العبارات الجارحة التي صدرت من الجمهور أو بعض اللاعبين.	19	20
متوسطة	0.93	3.33	كثرة المنافسات يسبب لي التعب والإرهاق ويحد من إنجازي	23	21
متوسطة	0.88	3.31	قلة التجهيزات والإمكانات الرياضية يحد من إنجازي.	11	22
متوسطة	0.64	3.29	ضعف الإثابة أثناء التدريب يقلل من إنجازي.	30	23
متوسطة	0.64	3.25	يصعب علي استشارة مدربي عندما أواجه مشاكل في التدريب خوفاً من انتقادي.	29	24
متوسطة	1.00	3.18	الإصابة البدنية البسيطة تؤثر على إنجازي.	27	25
متوسطة	1.02	3.15	إطلاق بعض العبارات من قبل الجمهور يؤثر على أدائي.	18	26
متوسطة	1.57	3.11	تواجد الجمهور التدريب والمنافسات أثناء يحد من إنجازي.	2	27
متوسطة	0.69	3.05	عدم قدرتي على إبداء رأي خوفاً من انتقاد زملاء لي يحد من إنجازي.	14	28
متوسطة	0.88	2.84	النقد الغير الموضوعي من بعض زملائي ومدربي والجمهور يضعف أدائي	10	29
متوسطة	1.23	2.67	تغيب بعض اللاعبين المميزين عن حضور التدريب أو المنافسات لأي سبب يؤثر على إنجازي.	20	30
متوسطة	0.67	3.45	مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية ككل		

يظهر من الجدول رقم (4) أن مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخبات

ألعاب القوى الجامعية جاء متوسطاً؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.45) بدرجة تقييم

متوسطة، كما يظهر من الجدول رقم (4) أن المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة

عن الفقرات تراوحت ما بين (2.67-4.05) جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (1) ونصها: الخلفات الأسرية تسهم في انخفاض مستوى أدائي في ألعاب القوى، بمتوسط حسابي (4.05) ودرجة تقييم مرتفعة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (20) ونصها: تغيب بعض اللاعبين المميزين عن حضور التدريب أو المنافسات لأي سبب يؤثر على إنجازي، بمتوسط حسابي (2.67) ودرجة تقييم متوسطة.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة لحجم الضغوط الهائل الذي يتعرض له لاعبي ألعاب القوى في حياتهم الأكاديمية والرياضية والأسرية، نتيجة الكم الكبير من الالتزامات الواجب عليهم الإيفاء بها تجاه عائلاتهم وعلاقاتهم مع بيئتهم وأصدقائهم، بالإضافة للوصول لمستويات رياضية تلبي طموحاتهم الرياضية الشخصية وتخفف من مطالب الجماهير والمدربين، كما أن الخوف من الأداء السلبي والتعرض لنقد الجماهير والزملاء والأصدقاء وغيرهم يشكل مع عوامل أخرى عديدة ضغطاً على اللاعبين، والتي لا يمكن حصرها؛ فمنها الخوف من عدم التوفيق بين متطلبات الدراسة والتدريب، والخوف من احتمالية التعرض لإصابة تعرقل مسيرته الرياضية والأكاديمية وما يترتب على ذلك من أثار سلبية، كما أن المدرب والزملاء والكادر التدريبي يمارس ضغطاً معنوياً واجتماعياً على اللاعب لا سيما في حال تذبذب الأداء.

ويبدو أن ما توصلت له هذه الدراسة اتفقت مع نتائج الزيود (2014) التي بينت وجود مستويات مرتفعة في الضغوطات لدى لاعبي كرة القدم (الضغوطات المتعلقة بالأسرة، الضغوطات المتعلقة بإدارة الفريق، الضغوطات المتعلقة بالجمهور، الضغوطات المتعلقة بأعضاء الفريق، الضغوطات المتعلقة بالتدريب).

كما اختلفت مع نتائج العوران (2009) فيما يتعلق بوجود ضغوط نفسية بدرجة ضعيفة، بينما اتفقت مع أظهرته فيما يتعلق بالضغوط الاجتماعية والتي جاءت بدرجة متوسطة. كما اتفقت مع دراسة (Benjamin & David, 1997) والتي أسفرت عن وجود ضغوط مرتبطة بالأداء الرياضي تتمثل بضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، والتقييم الاجتماعي، وبالقلق، وبطبيعة المنافسة، وبمتطلبات البيئة، وبعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء، وعوامل متنوعة. ويلاحظ كذلك أنها اتفقت مع نتائج (Mark, et al., 1998) التي كشفت ظهور عوامل التوتر على الحكام من خلال الجدل مع اللاعبين/ والجدال مع المدربين، والإساءة اللفظية للمدربين واللاعبين، وأن وجود وسائل الإعلام هو العامل الأكثر الذي يؤدي إلى التوتر.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة التساؤل الثالث: "هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخب ألعاب القوى الجامعية؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى، الجدول (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى (ن=55).

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (ر)	مستوى الدلالة*
مستوى السلوك الاجتماعي	3.73	0.51	-0.774	0.00
مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية	3.45	0.67		

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين السلوك الاجتماعي والضغط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي منتخب ألعاب القوى الجامعية، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.774) وبدلالة إحصائية (0.00). ويمكن اعزاء ذلك للتغيرات النفسية والفسولوجية والاجتماعية على اللاعبين الذين تعرضوا لضغوط من قبل الجماهير أو أفراد الأسرة أو المدرب والزملاء، أو الخوف من التقييم والأداء السلبي، أو الإصابة أو الفشل الدراسي والتعرض لنقد غير بناء، الأمر الذي ينعكس على سلوك اللاعبين وتصرفاتهم وخروجهم عن المعايير والأعراف الرياضية والاجتماعية، بمعنى كلما انخفضت الضغوط تحسنت سلوكيات اللاعبين.

واتفقت هذه النتيجة مع ما كشفت عنه دراسة الموسوي (2002) التي بينت عن وجود علاقة سلبية بين السلوك الاجتماعي وعدم الشعور بالأمن، أي كلما زاد السلوك الاجتماعي زاد الشعور بالأمن، كما اتفقت مع دراسة (Ross & Cohen, 2004) التي أشارت إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للإفراد، ويعزز الدعم الاجتماعي من تحسين إنتاجية وقدرات الأفراد، كما اتفقت



## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

بناء على هذه النتائج، فإن الدراسة توصلت للاستنتاجات التالية:

- لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية يمتلكون مهارات وسلوكيات اجتماعية تمكنهم من القيام بواجباتهم وتعاملاتهم الاعتيادية بطريقة تتوافق مع الأعراف والقوانين المجتمعية والرياضية.
- للضغوط النفسية والاجتماعية انعكاساتها الجانبية على أداء لاعبي منتخبات ألعاب القوى الجامعية؛ فتشكل ظروف التدريب والوفاء بمتطلبات الحياة، والخوف من الفشل الرياضي والأكاديمي، الصراع مع الزملاء، وهتاف الجماهير، ونقد المدرب، وأوقات التدريب، وشدة المنافسة...ضغوطاً من شأنها خلق خلل وعدم اتزان بسلوكيات وتصرفات اللاعب.
- هنالك علاقة عكسية بين السلوك الاجتماعي والضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي المنتخبات الجامعية، بمعنى كلما زادت الضغوط كانت سلوكيات اللاعبين مقبولة.

### التوصيات:

على ضوء هذه الاستنتاجات، توصي الباحثة بما يلي:

- (1) السعي لتوفير مقومات تخفيف الضغوط والعمل بالوقت نفسه على غرس السلوك السوي بين اللاعبين.
- (2) ضرورة دعم ومساندة للاعبين لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية الواقعة عليهم، لضمان استمرارية اللاعب محاولة تحقيق الإنجاز الرياضي.
- (3) الاهتمام بصحة الأفراد وراحتهم النفسية والابتعاد عن الضغوط التي تؤثر على أدوارهم الخاصة بالرياضة عموماً وخصوصاً ألعاب القوى.

## المراجع

### المراجع العربية

- أبو جادو، صالح محمد (2010). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط7، الأردن، دار المسرة للنشر والتوزيع.
- بازين، سلمى. (2016). العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة دراسة بقاعة المطالعة بالقطب الجامعي شتمة- جامعة محمد خيضر بسكرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بني جابر، جودت (2004). علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- البوالصة، جوزيف. (2002). أثر القلق والتوجه الدافعي نحو الرياضة على الأداء الحركي الرياضي في ظروف تجريبية متباينة من حيث الضغط، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- جبر، حسين عبيد وكاظم، بشرى سلمان. (2014). السلوك الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة بابل، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، المجلد 4، العدد2، ص 43-102
- جمهور، هيفاء عبد الله. (2015). بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الألعاب الفردية في الجامعة الأردنية، كلية فلسطين التقنية، فلسطين.
- الحبش، منى خضر. (2008). المشكلات التربوية والسلوكية، قسم الدراسات التربوية، منشورات الجامعة العربية المفتوحة.
- حسن، سوزان عبد الكريم. (2008). فعالية التدريب على بعض المهارات الاجتماعية لخفض الضغوط الاجتماعية لدى عينه من طلاب المعهد العالمي للخدمة الاجتماعية بأسوان، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعه المنيا.

- الحوالة، سمير محمد. (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية علي أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدي الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مرحلة الطفولة المبكرة، *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، العدد (40)، ص 370-386
- الدوسري، سلمة والمسيري، نوال (2000). جهود الخدمة الاجتماعية في توجيه ودعم السلوك الاجتماعي للطالبات الجامعيات، *مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية*، العدد 14، الجزء الثاني، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (2000). *علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات، ط3*، القاهرة، دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة، كامل. (1997). *احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- رشيد، حسن ناشر. (2005). السلوك الاجتماعي المدرسي بين بطئي التعلم والأسوياء. *مجلة الفتح*، مجلد1، ص20
- رمزي، رسمي جابر. (2011). أثر العوامل الاجتماعية والنفسية على التنشئة الرياضية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية، *مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)*، 15(1)، ص 148-174
- زعيمي، مراد (2002). *مؤسسات التنشئة الاجتماعية*، عنابة: منشورات جامعة باجي مختار.
- الزيود، خالد محمود. (2017). *سوسيولوجيا الأنشطة الرياضية*، مركز أمية للخدمات الطلابية، اربد.
- الزيود، خالد محمود. (2019). *علم الاجتماع الرياضي*، مركز أمية للخدمات الطلابية، ط 1، اربد.

- الزبيد، خالد. (2014). "أثر الضغوط الاجتماعية على لاعبي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى في محافظة الزرقاء"، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد (29) العدد (6)، ص 175 - 208
- سلطان، منهل خطاب. (2011). السلوك الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا لدى قسم التربية البدنية في كلية التربية الأساسية، بجامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 3، ص 681-710
- سلومي، عماد داود (2011). تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرقية في بغداد، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الأول، المجلد الرابع 118-143.
- شريف، حسني أمين، نصر الدين. (2021). السلوك الاجتماعي المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مقاطعة الجزائر شرق دراسة ميدانية لثانويات الجزائر شرق، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 12 العدد 1، ص 237 - 251
- شقير، زينب. (2002). الشخصية السوية والمضطربة، القاهرة، النهضة المصرية.
- شماسنة، أمل محمود (2013). التفاعل الاجتماعي بين أفراد الجالية الفلسطينية في دولة النرويج وعلاقته باندماجهم اجتماعيا في المجتمع النرويجي، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، أطروحة دكتوراه في علم الاجتماع، الدنمارك.
- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد. (2001). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الشناوي، أحمد وآخرون (2001). التنشئة الاجتماعية للطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- الطيب، قراشة. (2018). ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على درجة السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات

ولاية الشلف، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، اطروحة دكتوراه، جامعة سطيف، الجزائر.

- الطيرة، فاطمة عبد الله. (2012). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلاب جامعة بنغازي، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بنغازي.
- عبد الرحيم، هالة شوقي. (2001). مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عبد الرسول، ذهب أحمد. (2003). الضغوط التي يتعرض لها الأطفال المكفوفون وعلاقتها بمستوى أدائهم لبعض أدوارهم الاجتماعية. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- عبيدات، حمزة (2018). التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- عطية، جميل حامد. (2014). تأثير التنشئة الاجتماعية على سلوك الأفراد، وزارة العمل والشؤون الإصلاحية.
- علاوي، محمد حسن. (1998). سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عمارة، صدام. (2016). "دراسة أهم الضغوط الاجتماعية التي تواجه حكام كرة القدم في الأردن"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

- العوران، حسن جمال. (2009). الضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- فهمي، محمد سيد. (2000). مدخل إلى الرعاية الاجتماعية من منظور إسلامي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- كريمة، سمير المختار. (2020). أساليب المعاملة الوالدية وانعكاسها على السلوك الاجتماعي الإيجابي للأبناء، مجلة كلية الآداب، جامعة الأزوية، العدد (29)، الجزء الأول، ص 354-422
- كمال، هناء. (2009). الآثار النفسية والاجتماعية لتعرض الجمهور المصري لشبكة الإنترنت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
- محمد، منى محمود. (2002). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين الريف والحضر، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة عين شمس، عين شمس، القاهرة.
- المشاط، هدى عبد الرحمن أحمد. (2008). العلاقة بين نمط (أ) والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى عينة من طالبات كلية إعداد المعلمات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعه الملك عبد العزيز.
- المطوع، آمنه سعيد حمدان. (2009). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- الموسوي، عباس نوح سليمان. (2002). السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- يعرب خيون (2012). التنشئة الاجتماعية والرياضية، افتتح مركزا رياضيا تغلق سجنا ومستشفى - دراسة تحليلية لواقع وطموحات الشباب العراقي. <http://www.iraqacad.org/Lib/yaroub/socializ.pps> آخر دخول للشبكة العنكبوتية بتاريخ 2022/6/15.

## المراجع الأجنبية:

- Benjamin, J., David Collins. (1997). Self-Presentational Sourness of Competitive Stress during Performance, **Journal of Sports and Exercise Psychology**, 19(3), 17-35.
- Farmen, T (2002) "Social Networks in Mainstream". **Reports Research**, 20 (1) 35-42."
- James B. & Collins D. (1997). Self-Presentational Source of Competitive Stress during Performance .Journal of Sport and Exercise Psychology, 19 (2), 17-28.
- Mahon, N. Yarcheski, A. & Yarcheski, T. (1999). Differences in Social Support and Loneliness in Adolescents According to Developmental Stages and Gender Public, **Health Nursing**, Vol.11, No.5, 361-368
- Mark, H., Sideridis, G. (1998). Source, Intensity, and Response to Stress in Greek and Australian Basketball Referees. **International Journal of Sport Psychology**, 29(4), 303-323.

# الملاحق



## ملحق (1)

### مقياس السوك الاجتماعي بصورته النهائية

عزيزي اللاعب/ اللاعبة .....

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان (السوك الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى)، للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية، لذا أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات هذا الاستبانة بدقة وأمانه، علماً بأن هذه الإجابات، لغايات البحث العلمي فقط وسيتم التعامل معها بغاية السرية التامة.

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
<b>المقياس الأول: مقياس السوك الاجتماعي</b>						
1	امتلك القدرة على معاملة زملائي بطريقة لائقة ومؤدبة.					
2	لدي القدرة على تحمل المسؤولية اتجاه زملائي في الفريق.					
3	احترم زملائي وزميلاتي في الفريق دون تحيز.					
4	أقبل الهزيمة بنفس الروح التي أأقبل بها الفوز.					
5	التزم بمبدأ تقديم مصلحة زملائي في الفريق على مصلحتي.					
6	احترم وأقدر الرموز مسؤولين من إداريين وفنيين.					
7	أتعامل بإنسانية وعطف مع زملائي في الفريق المحتاجين.					
8	أفهم وادرك مشاكل واحتياجات زملائي الآخرين.					
9	استثمر مهاراتي في التفاوض مع زملائي حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.					
10	أشارك زملائي بالمناسبات الاجتماعية.					
11	أخفض صوتي عند مخاطبة ممن هم زملائي ومدربي.					
12	أتعامل مع زملائي على أساس التسامح.					
13	أميل لتعزيز قدراتي على مواجهة الضغوطات التدريب والمنافسات.					
14	أسعى للوقوف إلى جانب زملائي وقت الشدة					

					15	احترم مواعيد التدريب والمنافسات.
					16	اشعر بالسعادة عند تنظيم أوقاتي بما يتناسب مع مواعيد التدريب والمنافسات.
					17	لدي الصبر والتروي عند مواجهة المواقف الحرجة التي أتعرض لها.
					18	أسعى في الإسهام بتوعية زملائي لنبذ الخلافات بينهم.
					19	أميل لمساعدة زملائي في اكتساب السلوكيات الإيجابية وتميز السلوكيات الخاطئة.
					20	لدي القدرة على توجيه النقد البناء لزملائي.
					21	استثمار الفرص لكي اعبر عن نفسي في الفريق بحريه وطلاقة .
					22	احترام آراء زملائي في الفريق لو كانت مخالفة لرأيهم.
					23	أستمع بوجودي مع زملائي في التدريب والمنافسات..
					24	أسعى للمثابرة والعمل الدؤوب للقيام بأعمال تطوعية أثناء التدريب والمنافسات.
					25	أشارك في زملائي في المناسبات العامة والخاصة.
					26	امتلك الثقة بالنفس في تعاملي مع زملائي ومدربي.
					27	أسعى للتكيف مع المواقف التي أتعرض لها.
					28	أتمكن من تكوين علاقات صادقة قائمة على الاحترام زملائي.
					29	تنمي لي ألعاب القوى الشعور بالاعتزاز والثقة.
					30	اعمل على توجيه زملائي للتمسك بالهوية الوطنية.
					31	أقوم بأداء الحقوق والواجبات المطلوبة من تجاه الآخرين.
					32	احترام حقوق زملائي الآخرين في الفريق وتعزيزها.
					33	قادر على تقبل وجهة نظر زملائي الآخرين واحترامها.
<b>المقياس الثاني: مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية</b>						
					1	الخلافات الأسرية تسهم في انخفاض مستوى أدائي في ألعاب القوى.
					2	تواجد الجمهور التدريب والمنافسات أثناء يحد من إنجازي.
					3	التعليق الجارح الذي يصدر من زملائي أو الجمهور يؤثر على إنجازي.
					4	تلقي التعليقات المتعارضة في بعض الأحيان من قبل

					مدربي تحد من إنجازي.
					5 يلومني زملائي على أخطائي في التدريب والمنافسات.
					6 يقل إنجازي جراء ما ينقل على مواقع التواصل الاجتماعي زوائل الأعلام المختلفة.
					7 انشغالي التدريب والمنافسات يزيد من مشاكل الأسمية.
					8 تزعجني نظرة محيطي الاجتماعي في الرياضية التي أمارسها.
					9 عدم ملائمة وقت التدريب والمنافسات يجعلني غير مرتاح أثناء الأداء.
					10 النقد الغير الموضوعي من بعض زملائي ومدربي والجمهور يضعف أدائي
					11 قلة التجهيزات والإمكانات الرياضية يحد من إنجازي.
					12 التحيز لبعض زملائي من قبل المدرب والجمهور يحد من إنجازي.
					13 توجيه اللوم من الزملاء في حالة ارتكابي للأخطاء أثناء التدريب أو المنافسات يقلل من إنجازي.
					14 عدم قدرتي على إبداء رأي خوفاً من انتقاد الزملاء لي يحد من لإنجازي.
					15 حب الظهور لدى بعض اللاعبين يحبط أدائي .
					16 الخلافات بين اللاعبين يولد لدي شعور من الإحباط.
					17 أدائي ينخفض بحضور مسؤولي الاتحاد ومدربي المنتخب الوطني.
					18 إطلاق بعض العبارات من قبل الجمهور يؤثر على أدائي.
					19 أتغيب عن حضور المنافسات بسبب العبارات الجارحة التي صدرت من الجمهور أو بعض اللاعبين.
					20 تغيب بعض اللاعبين المميزين عن حضور التدريب أو المنافسات لأي سبب يؤثر على إنجازي.
					21 يتأثر إنجازي عندما لا أجد تعاون من قبل زملائي في الفريق.
					22 التغيير المفاجئ في موعد المحاضرات يؤثر على إنجازي.
					23 كثرة المنافسات يسبب لي التعب والإرهاق ويحد من إنجازي

					24	قلة مردودي المادي يجعلني لا اكثرث بأدائي.
					25	ضعف شخصية مدربي أثناء ا تجعلني أقل إنجازاً.
					26	أي تعليق جارح من قبل زملاء أو الآخرين يؤثر على أدائي سلبي.
					27	الإصابة البدنية البسيطة تؤثر على إنجازي.
					28	ضعف الاندماج بين بعد فترة انقطاع طويلة يؤثر على إنجازي.
					29	يصعب علي استشارة مدربي عندما أواجه مشاكل في التدريب خوفاً من انتقادي.
					30	ضعف الإثابة إثناء التدريب يقلل من إنجازي.

شكر لتعاونكم

الباحثة

ملحق (2) أسماء السادة المحكمين

العنوان	الرتبة	الاسم
كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك	أستاذ	أ.د. زياد المومني
كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك	أستاذ	أ.د. وصفي الخزاغلة
كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك	أستاذ	أ.د. محمد العلي
كلية العلوم التربوية، قسم التربية، جامعة آل البيت	أستاذ	أ.د. إسماعيل العون
كلية العلوم التربوية، قسم التربية، جامعة آل البيت	أستاذ	أ.د. منصور الزبون
كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية	أستاذ مشارك	د. حسن العوران
كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة	أستاذ مشارك	د. مؤيد الطراونة



جامعة اليرموك  
كلية التربية الرياضية  
قسم التربية البدنية

رسالة ماجستير بعنوان

السلوك الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى لاعبي ألعاب القوى

**Social Behavior and its Relationship with Social and  
Psychological Pressures in Track and Field Athletes**

إعداد الطالبة: حنين فرحان أبو حرب  
(2020382042)

إشراف

الدكتور نزار محمد خير الويسي - المشرف الرئيسي

الأستاذ الدكتور خالد محمود الزيود - المشرف المشارك

عمادة البحث العلمي، الدراسات العليا

جامعة اليرموك

إربد، الأردن

الفصل الدراسي الصيفي من العام الدراسي

2022/2021