

التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن.

The social cohesion and its role in reducing psychological pressures among players of Jordanian Premier Volleyball League clubs.

أحمد خالد الذنبيات^{1*}، حمد ستار العنزي²

Dr. Ahmad Khalid Al-thnaibat^{1*}, Dr. Hamad Sattar Al-Ea'nezy²

¹التعليم العالي والبحث العلمي، عمان، الأردن، ² التعليم العالي والبحث العلمي، الكويت، الكويت،

Higher Education and Scientific Research, Amman, Jordan ¹,

Higher Education and Scientific Research, Al-Kuwait, Al-Kuwait ²

تاريخ النشر: 2024/12/30

تاريخ القبول: 2024/09/30

تاريخ الإستلام: 2024/03/24

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، إضافة إلى الفروق في هذا الدور تبعاً للمتغيرات الوسيطة (المؤهل العلمي، والعمر التدريبي)، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي والاستبانة التي قاما بتصميمها والتي تكونت بصورتها النهائية من 29 فقرة موزعة على ثلاثة مجالات (المجال النفسي، المجال الإداري، المجال الاجتماعي)، كأداة لجمع البيانات من عينة عشوائية طبقية قوامها 80 لاعباً، أظهرت نتائج الدراسة أن للتماسك الاجتماعي دور كبير جداً في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في الأردن، بدلالة المتوسط الحسابي 4.30، وعلى مجالات الدراسة الثلاثة، حيث جاء المجال النفسي بالمرتبة الأولى 4.35، وجاء بالمرتبة الثانية المجال الإداري 4.33، وجاء المجال الاجتماعي بالمرتبة الثالثة والأخيرة 3.42، ودلت النتائج على عدم وجود فروق تعزى لمتغير كل من (المؤهل العلمي، والعمر التدريبي) على مجالات الدراسة والدرجة الكلية، وقد أوصى الباحثان بنشر أهمية التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية على أندية كرة الطائرة في الأردن من خلال عقد الدورات التدريبية والندوات وورش العمل المختلفة.

الكلمات المفتاحية: التماسك الاجتماعي، الضغوط النفسية، كرة الطائرة، الأردن.

Abstract: The study aimed to investigate social cohesion and its role in reducing psychological stress among players of Premier League volleyball clubs in Jordan. It also explored differences in this role according to intermediary variables (educational qualification and training age). To achieve this, the researchers employed a descriptive survey method and a questionnaire they designed, which in its final form consisted of 29 items divided into three domains (psychological, administrative, and social), as a data collection tool from a stratified random sample of 80 players. The results revealed that social cohesion has a very significant role in reducing psychological stress among Premier League volleyball players in Jordan, with a mean score of 4.30. Among the three domains, the psychological domain ranked first 4.35, followed by the administrative domain 4.33, and the social domain ranked third and last 3.42. The results indicated that there were no differences attributed to the variables of educational

qualification and training age across the study domains and the overall score. The researchers recommended promoting the importance of social cohesion and its role in reducing psychological stress to volleyball clubs in Jordan through training courses, seminars, and various workshops.

Keywords: Social Solidarity, the Psychological Stress, Volleyball, Jordan

المقدمة:

لقد اهتم العديد من الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي بالدراسات والأبحاث النفسية للجماعات والفرق الرياضية المختلفة بعد أن كان الاهتمام منصباً فقط بالدرجة الأولى على دراسة الشخصية والفرد الرياضي، من حيث دوافعه وميوله وانفعالاته، وكذلك سماته الشخصية، وطرق توجيهه وإرشاده وإعداده النفسي بشكل سليم، حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى العديد من الاستنتاجات العلمية والنظريات الهامة المرتبطة بالجماعات الرياضية، من حيث علاقة توافقها النفسي ودرجة تماسكها وتفاعل أعضائها مع بعضهم البعض لتحقيق النتائج المطلوبة (خميس، 2014).

وتعتبر ظاهرة التماسك الاجتماعي من الظواهر الأساسية التي يُبنى ويتأسس عليها أي فريق رياضي فهي من الركائز والقواعد المهمة في العملية التعليمية والتدريبية، لما لها من أثر واضح في حسم نتائج المباريات، وكذلك تعتبر من العوامل الاجتماعية التي تؤثر على أداء أي فريق رياضي وخاصة في لعبة كرة الطائرة، إذ تعد أحد الأسباب لنجاح أو خسارة الفريق أثناء المنافسات (المساعيد، 2020).

ويشير سلومي (2011) بأن تماسك الفريق الرياضي يعتبر من أهم عوامل نجاحه، حيث يتضح ذلك من خلال شعور وإحساس اللاعبين بانتماهم للفريق والتمسك به، حيث يظهر ذلك من خلال انتظام والتزام اللاعبين في أوقات التدريب وشغفهم نحو المنافسات، وكذلك مشاركتهم الاجتماعية لبعضهم البعض.

والضغوط النفسية في عالم اليوم من المشكلات الكبيرة والأكثر انتشاراً بين اللاعبين، فهي إحدى المظاهر المؤثرة على صحة ونفسية اللاعبين، فالصراعات المختلفة كالتوتر والخوف والقلق التي يتعرض لها اللاعب سواء كان مصدرها البيئة الداخلية التي تحيط به أو الظروف المختلفة في مجال عمله جميعها مرتبطة بأعراض جسدية ونفسية، التي بدورها تعمل على إجهاد اللاعب وتوتره، وعدم قدرته على إنجاز العمل المطلوب بدقة وبالوقت المناسب (Lock, 2009, & Taylor).

وأشار علاوي (2018) أن الضغط النفسي يحدث في حالة إدراك اللاعب الرياضي أو الفرد الممارس للنشاط البدني بعدم قدرته على القيام بالمتطلبات التي ينبغي عليه تحقيقها، وهذا يعني عدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه، وبين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المهام والمطالب بشكل سليم.

ويؤكد العمري (2012) أن الضغوط النفسية تمثل تهديداً للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد بشكل تام عن تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، حيث تظهر الضغوط على شكل استثارة انفعالية كالقلق والخوف وغيرها من الاضطرابات التي لها تأثير على أنماط الوظائف العقلية، المعرفية، الحسية، العصبية، الجسمية، النفسية بشكل عام، مما يؤدي إلى ضعف الأداء، ولذلك فإن وجود مجموعة من الضغوط النفسية في المجال الرياضي قد يكون لها تأثير سلبي على دافعية اللاعبين أثناء القيام بالأداء.

ولعبة كرة الطائرة هي إحدى الألعاب الجماعية، التي أخذت تشق طريقها بسرعة في معظم البلاد العربية حيث دخلت هذه اللعبة الأندية والاكاديميات المحلية، وشكلت لها الاتحادات الرياضية، وما زاد من أهميتها اعتمادها كمادة دراسية

عملية في كليات التربية الرياضية، فضلاً عن كونها لعبة أساسية ونشاط بدني يمارس في المدارس على نطاق واسع، حيث أصبحت تمارس بشكل كبير كنشاط ترويحي، كما وتعد من الألعاب ذات الأنشطة الانفعالية التي يبرز فيها العديد من المواقف التنافسية التي قد تؤثر في النواحي النفسية وخاصة أن نتيجة مباريات الكرة الطائرة لا بد أن تنتهي بفوز أحد الفريقين ولا توجد حلول وسطى فيها، وهذا ما يشكل عبء نفسي على كل اطراف اللعبة وخاصة للاعبين (ابو فرحة، 2018). وتكمن أهمية الدراسة في كونها من الدراسات الحديثة التي تناولت التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن وكذلك وضع نتائج هذه الدراسة أمام الاتحاد الأردني لكرة الطائرة، والجهات المختصة، للعمل على معالجة النقاط السلبية، وتعزيز النقاط الإيجابية.

مشكلة الدراسة:

ومن خلال خبرة الباحثان كمدرسين لكرة الطائرة في العديد من الأندية، ومن خلال عملهم الحالي كمدرسين لدى نادي شباب الحسين الرياضي، ونادي الفحيحيل الرياضي، وبعد الرجوع إلى العديد من المصادر والدراسات السابقة كدراسة، (المسعيد، 2020)، ودراسة (العلوان، 2018) ودراسة (خميس، 2014)، وبعد مناقشات المستفيضة مع أصحاب الخبرة والاختصاص والأكاديميين من مدرّبين ولعّابين لكرة الطائرة، لاحظ الباحثان بأن هناك ضعف كبير في العلاقات الاجتماعية التي تربط اللاعبين داخل الفريق، وكذلك وجود مشكلات كثيرة في عملية التواصل الاجتماعي بينهم، ونظراً لما تواجه هذه الجماعات من تهديدات وصراعات داخلية التي بدورها ساهمت في خلق فجوة اجتماعية بين اللاعبين، وكذلك التدني في مستوى الأداء خاصة أثناء المنافسات، ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة للتعرف على التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن من وجهة نظرهم.

أهداف الدراسة:

سعت هذه الدراسة للتعرف إلى:

- 1- التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن.
- 2- التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، تبعاً لمتغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي).

أسئلة الدراسة:

1. ما دور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن من وجهة نظرهم؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للتماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، تبعاً لمتغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي)؟

حدود الدراسة:

1. المجال البشري: جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، المسجلين ضمن القيود الرسمية للاتحاد الأردني لكرة الطائرة / موسم 2023/2024.
2. المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الواقعة ما بين 20/1/2024 إلى تاريخ 10/3/2024.
3. المجال المكاني: صالة قصر الرياضة / المدينة الرياضية / عمان / الأردن.

مصطلحات الدراسة:

التماسك الاجتماعي: شعور وإحساس الأفراد بانتمائهم إلى الجماعة والولاء لها والتمسك بمعاييرها وعضويتها، وكذلك العمل بروح الفريق الواحد لتحقيق الأهداف المشتركة بينهم بشكل صحيح (Carron,2015)

الضغط النفسي: حالة يدرك فيها اللاعب أو الشخص الممارس للنشاط البدني بعدم قدرته على القيام بالمتطلبات والواجبات التي ينبغي عليه والقيام والوفاء بها في الوقت المناسب وبشكل صحيح (2005,Gilbert &Morawski)

إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة الحالية وطريقتها في الآتي:

منهج الدراسة: أستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.
مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، والبالغ عددهم 120 لاعباً، وذلك من خلال الرجوع إلى كشوفات الاتحاد الأردني لكرة الطائرة لموسم 2023/2024.
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 80 لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، جدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري: المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة.

جدول (1) توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
المؤهل العلمي	دبلوم	30	37.4
	بكالوريوس	27	33.8
	دراسات عليا	23	28.8
المجموع		80	%100.0
العمر التدريبي	أقل من خمس سنوات	23	28.8
	من خمس إلى عشر سنوات	29	36.2
	أكثر من عشر سنوات	28	35.0
المجموع		80	%100.0

أداه الدراسة:

قام الباحثان بتطوير استبانة بهدف التعرف على التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن من ، وذلك بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة، وبناءً على ذلك تم تحديد مجالات الدراسة، وتم صياغة فقرات الاستبانة، حيث تكونت من 29 فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي (المجال النفسي 10 فقرات، المجال الإداري 10 فقرات، المجال الاجتماعي 9 فقرات، وقد تكون سلم الاستجابة من خمسة مستويات) موافق بشدة 5 درجات، موافق 4 درجات، محايد 3 درجات، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة 1 درجة، ومن أجل تفسير النتائج تم اعتماد المتوسط الحسابي كمعيار لتفسير النتائج:

1.00 – 1.80 منخفض جداً

1.81 – 2.60 منخفض

2.61 – 3.40 متوسط

3.41 – 4.20 مرتفع

4.21 – 5.00 مرتفع جداً

صدق الأداة:

تم التأكد من صدق الأداة من خلال عرضها بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية الرياضية وعددهم 9 محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الأداة لقياس الأغراض التي وضعت لأجلها من حيث وضوح عباراتها ومضمونها والصياغة واللغة، وكذلك مناسبة الفقرات للمجال التي تندرج تحته، ثم قام الباحثان بجمع وتفريغ الاستبانات والخروج بها على النحو المستخدم في الدراسة الحالية.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من أداة الدراسة قام الباحثان باستخدام معامل كرونباخ الفا من أجل تقدير معامل الاتساق الداخلي، جدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين ثبات مجالات التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن بأسلوب (كرونباخ ألفا).

المجال	معامل كرونباخ الفا	عدد الفقرات
المجال النفسي	0.909	10
المجال الإداري	0.924	10
المجال الاجتماعي	0.950	9
الأداة ككل	0.971	29

يتضح من جدول (2) أن معامل ثبات الاستبانة لمحاور الدراسة تراوحت ما بين (0.909 - 0.950) ودرجتها الكلية 0.971 وجميعها معامل ثبات تقي بأغراض الدراسة ويمكن الاعتماد عليها لأغراض البحث العلمي.

خطوات تطبيق الأداة:

بعد أن تم تطوير أداة الدراسة وإعدادها بصورتها النهائية، قام الباحثان بإجراء الخطوات التالية:

1 – تم توزيع 90 استبيان على كل من (الاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في جميع محافظات المملكة الأردنية الهاشمية)، لم يتم الوصول إلى 20 لاعباً لسفرهم خارج الأردن.

2 – بلغ عدد الاستبانات المسترجعة 90 استبياناً.

3 – تم حذف 10 استبانات لعدم استيفائها الشروط، بحيث بلغ عدد الاستبانات التي خضعت للتحليل الإحصائي النهائي 80 استبانة.

4 – قام الباحثان بالإشراف الكامل وبشكل دقيق على توزيع الاستبانات على أفراد عينة الدراسة، حيث كانا متابعان للتأكد من الإجابة على جميع الفقرات قبل التسليم.

5 – قام الباحثان بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً بالحاسوب باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) وقد تم عكس درجات سلم الاستجابة للفقرات السلبية.

متغيرات الدراسة:

أعتمد الباحثان في تصميم الدراسة على:

المتغير الوسيط (المستقل)

- 1- المؤهل العلمي (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا)
 - 2- العمر التدريبي (أقل من خمس سنوات، من خمس سنوات إلى عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات).
- المتغير التابع: تقييم أفراد عينة الدراسة للتماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- كرو نباخ ألفا لإيجاد معامل الثبات
- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للإجابة على التساؤل الأول والثاني،
- تحليل التباين المتعدد الثنائي للإجابة على التساؤل الثاني.

عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول: ما دور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن من وجهة نظرهم؟
للإجابة على هذا التساؤل تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة لدور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، وذلك على مستوى كل مجال من مجالات الدراسة (المجال النفسي، والمجال الإداري، والمجال الاجتماعي) والمجال الكلي، حيث كانت على النحو التالي:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية (ن=80).

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدور
1	1	المجال النفسي	4.35	0.605	كبير جداً
2	2	المجال الإداري	4.33	0.623	كبير جداً
3	3	المجال الاجتماعي	4.23	0.762	كبير جداً
		التماسك الاجتماعي	4.30	0.622	كبير جداً

*أعلى درجة استجابة (5) درجات.

يتضح من جدول (3) أن المتوسطات الحسابية للتماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، جاء بدرجة كبيرة جداً، حيث تراوحت ما بين (4.23-4.35)، أما على مستوى المجالات حيث جاء المجال النفسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ 4.35، بينما جاء المجال الاجتماعي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ 4.23، وبلغ المتوسط الحسابي للتماسك الاجتماعي ككل 4.30.

حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات التماسك الاجتماعي، والجدول أدناه توضح ذلك.

أولاً: المجال النفسي

جدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى النفسي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية (ن=80).

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدور
1	5	علاقة الود والاحترام بيني وبين زملائي تزيد من دافعيتي أثناء الأداء.	4.57	0.591	كبيرة جداً
2	3	انتقادي من زملائي أثناء التدريب يجعلني أشعر بالخوف أثناء المنافسات.	4.45	0.710	كبيرة جداً
3	8	مشاركتي مع زملائي بالفريق أثناء المنافسات يعطيني الفرصة الكافية لتطوير شخصيتي.	4.44	0.869	كبيرة جداً
4	6	الترابط بين أعضاء الفريق يقلل من الضغوط النفسية لدي.	4.41	0.758	كبيرة جداً
5	2	تزيد ثقتي بنفسني عندما يشجعي زملائي فترات التدريب	4.39	0.738	كبيرة جداً
6	1	أشعر بالطمأنينة عندما يحفزني زملائي أثناء التدريب.	4.35	0.901	كبيرة جداً
7	10	أستطيع تحقيق أفضل النتائج عندما يشجعي زملائي داخل الفريق.	4.27	0.763	كبيرة جداً
8	7	أشعر بالراحة عندما يكون زملائي متفقين على الأهداف المشتركة بينهم.	4.26	0.924	كبيرة جداً
9	9	الخلافاً المستمرة التي تحدث بين أعضاء الفريق تولد لدي شعوراً من الاحباط.	4.20	0.906	كبيرة جداً
10	4	يقل توتري عندما يشجعي زملائي عند ارتكابي الأخطاء وقت المنافسات.	4.15	0.929	كبيرة جداً
		المجال النفسي	4.35	0.605	كبيرة جداً

*أعلى درجة استجابة 5 درجات.

يتضح من جدول (4) أن المتوسطات الحسابية لدور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، للمجال النفسي جاءت بدرجة كبيرة جداً، قد تراوحت ما بين (4.15-4.57)، حيث جاءت الفقرة رقم 5 والتي تنص على "علاقة الود والاحترام بيني وبين زملائي تزيد من دافعيتي أثناء الأداء." في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ 4.57، ويعزو الباحثان هذه النتيجة بأن العلاقة القائمة على الود والاحترام تغرس لدى اللاعبين الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية، مما يجعلهم يقومون بالأداء بشكل أفضل سواء كان هذا أثناء التدريبات أو فترة المنافسات، لأن الدافعية تعتمد بشكل كبير على الحالة النفسية الإيجابية لدى اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا من الانجاز، وهذا ما أتفق مع دراسة (Ramzaninezhad, 2009)، التي نصت بوجود علاقة إيجابية بين فاعلية الفريق والتماسك الجماعي، وكذلك أيضاً تأثير إيجابي للفاعلية الجماعية والتماسك الجماعي للفريق ونجاحه. وجاءت الفقرة رقم 4 والتي تنص على "يقل توتري عندما يشجعي زملائي عند ارتكابي الأخطاء وقت المنافسات" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ 4.15، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال النفسي ككل 4.35. ويعزو الباحثان هذه النتيجة بأن لزملاء الفريق دور كبير في تشجيع بعضهم البعض خاصة أثناء المنافسات لأن هذه المرحلة يزداد فيها قلق وتوتر اللاعبين بشكل كبير، وذلك بسبب ما هو مطلوب منهم، ومن هنا نستطيع القول بأن اللاعب في هذه الفترة يحتاج إلى عمليات الأعداد النفسي (التشجيع، والتحفيز) وبشكل مستمر لزيادة دافعيته نحو الأداء، وهذا ما أتفق مع دراسة (خميس، 2014) التي أشارت بضرورة الأعداد النفسي لدى اللاعبين التي بدورها تزيد من التحمل النفسي وتقلل من قلق المنافسة، واتفقت أيضاً مع دراسة (المساعد، 2020)، التي نصت بضرورة اهتمام المدربين بالعلاقات الاجتماعية للاعبين داخل منظومة التدريب والمنافسات وتوجيه النصح والإرشاد لهم بكيفية حل المشاكل والتعامل معها.

ثانياً: المجال الإداري

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الإداري مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية (ن=80)

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدور
1	7	كلمات الثناء والمدح التي أتلقاها من قبل الإداريين تحفزني على تطوير مستوي.	4.53	0.675	كبيرة جداً
2	8	متابعة الطاقم الإداري للفريق بشكل مستمر يجعلني أقدم أفضل ما لدي أثناء المنافسات.	4.49	0.656	كبيرة جداً
3	6	أشعر بالقلق عند تدخل بعض الإداريين في شؤون اللاعبين.	4.39	0.755	كبيرة جداً
4	1	أشعر بالقلق عندما يدير المدرب الفريق بأسلوب تسلطي.	4.35	0.765	كبيرة جداً
4	4	تكتاف الإدارة مع اللاعبين يزيد لدينا نوعاً من الصداقة والاحترام.	4.35	0.748	كبيرة جداً
6	10	انتقاد الإدارة لأخطائي أثناء المنافسة يجعلني ألوم نفسي.	4.28	0.886	كبيرة جداً
7	2	أشعر بالطمأنينة عندما يهتم أعضاء الإدارة باللاعبين.	4.26	0.896	كبيرة جداً
8	3	أقدم ما لدي عندما يكون هناك مكافأة دورية من قبل الجهاز الإداري للفريق.	4.25	0.849	كبيرة جداً
8	9	الضغوط الإدارية تجعلني اعاني من التوتر بشكل مستمر.	4.25	0.879	كبيرة جداً
10	5	يسعى المدرب دائماً إلى توطيد العلاقات الإيجابية بين اللاعبين.	4.15	0.915	كبيرة جداً
		المجال الإداري	4.33	0.623	كبيرة جداً

*أعلى درجة استجابة 5 درجات.

يتضح من جدول (5) أن المتوسطات الحسابية لدور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، للمجال الإداري جاءت بدرجة كبيرة جداً، قد تراوحت ما بين (4.15-4.53)، حيث جاءت الفقرة رقم 7 والتي تنص على "كلمات الثناء والمدح التي أتلقاها من قبل الإداريين تحفزني على تطوير مستوي." في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ 4.53، يعزو الباحثان هذه النتيجة بأن للجانب الإداري دور كبير بالارتقاء بمستوى اللاعبين، لأن العملية التدريبية حلقة متكاملة مع بعضها البعض (جهاز إداري، مدربين، لاعبين)، فلهذا فإن كلمات المدح والثناء تغرس لدى اللاعبين الحرية الكاملة والقدرة على الأبداع والابتكار أثناء عمليات التدريب، مما تنعكس بشكل إيجابي على أداء اللاعبين وتحفزهم وتجعلهم يقدمون أفضل ما لديهم أثناء المنافسات، وهذا ما أتفق مع دراسة (Ramesh,2011) التي نصت بوجود ارتباط قوي بين التماسك الجماعي والأداء للفريق حيث كان من أهم الأسباب لنجاحهم. وجاءت الفقرة رقم 5 والتي تنص على "يسعى المدرب دائماً إلى توطيد العلاقات الإيجابية بين اللاعبين" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ 4.15، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الإداري ككل 4.33، ويعزو الباحثان هذه النتيجة بأن هناك دور كبير يقع على عاتق الجهاز الإداري بما فهمه المدرب في تحسين العلاقات بين اللاعبين لأن المدرب هو حلقة الوصل ما بين اللاعبين والإدارة لهذا يجب أن تقوم هذه العلاقة على الحب والاحترام المتبادل التي بدورها تغرس وتعزز لدى اللاعبين روح الفريق وتجعلهم وحدة واحدة متكاملة نحو تحقيق الأهداف المشتركة بينهم، وهذا ما أتفق مع دراسة (العلوان، 2018) التي أوصت بضرورة اهتمام المدربين بالتماسك الجماعي عند إعداد وتدريب الفرق الجماعية.

ثالثاً: المجال الاجتماعي

يتضح من جدول (6) أن المتوسطات الحسابية لدور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، للمجال الاجتماعي جاءت بدرجة كبيرة جداً، قد تراوحت ما بين (3.99-4.44)، حيث جاءت الفقرة رقم 2 والتي تنص على "يقوم الجهاز الإداري بمساعدة اللاعبين على حل مشاكلهم الشخصية داخل الفريق" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ 4.44، يعزو الباحث هذه النتيجة بأن الجهاز الإداري هو المسؤول الرئيسي عن مشاكل اللاعبين وذلك من خلال التعرف على أسبابها ومصادرها وتقديم الحلول المناسبة لها، لأن في حال بقائها وعدم وجود الحلول المناسبة لها قد يصبح اللاعبين في عزلة عن بعضهم البعض، مما تؤثر بشكل سلبي على مستوى الأداء، وهذا ما أتفقت معه دراسة (المساعيد، 2020) التي نصت بضرورة اهتمام المدربين بالعلاقات الاجتماعية للاعبين داخل منظومة التدريب والمنافسات وتوجيه النصح والإرشاد لهم بكيفية حل المشاكل والتعامل

معها. وجاءت الفقرة رقم 7 والتي تنص على "تكتاف الإدارة مع أعضاء الفريق يغرس لدينا روح الصداقة" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ 3.99، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الاجتماعي ككل 4.23. يعزو الباحثان هذه النتيجة بأنه لا يوجد هناك تكتاف ما بين الجهاز الإداري واللاعبين، مما أصبحت تنعكس بشكل سلبي على أداء اللاعبين وكذلك ضعف الرغبة والدافعية نحو عمليات التدريب وخاصة في الفترات التي تسبق المنافسات.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية (ن=80).

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدور
1	2	يقوم الجهاز الإداري بمساعدة اللاعبين على حل مشاكلهم الشخصية داخل الفريق.	4.44	0.709	كبيرة جداً
2	6	أشعر بالراحة عندما يمنحني المدرب الفرصة للتجاوز معه خارج أوقات التدريب.	4.34	0.871	كبيرة جداً
3	3	متابعة اسرتي وأقاربي لي أثناء المنافسات يخفف من قلقي.	4.27	0.856	كبيرة جداً
4	4	يزيد مستوى أدائي عندما يقوم المدرب بحل النزاعات والمشكلات التي تحدث داخل الفريق.	4.26	0.838	كبيرة جداً
5	5	تقل دافعيي لعدم مساندة ودعم الهيئة الإدارية للفريق.	4.23	0.856	كبيرة جداً
6	8	يهتم الجهاز الإداري بتوفير أسس الترابط بين أعضاء الفريق داخل الملعب.	4.21	0.951	كبيرة جداً
7	1	يقل توتري عندما أتبادل الزيارات الخارجية أنا وزملائي من داخل الفريق عند بعضنا البعض.	4.20	0.920	كبيرة جداً
8	9	كثرة مشاكل العائلية تجعلني في عزلة دائماً عن زملائي في الفريق.	4.09	1.021	كبيرة جداً
9	7	تكتاف الإدارة مع أعضاء الفريق يغرس لدينا روح الصداقة.	3.99	1.049	كبيرة جداً
		المجال الاجتماعي	4.23	0.762	كبيرة جداً

*أعلى درجة استجابة (5) درجات

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) للتماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، تبعاً لمتغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة للتماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن، حسب متغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي)، والجدولين (7)، (8) توضحان ذلك.

يتضح من جدول (7) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على استجابات أفراد عينة الدراسة لدور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في الأردن تبعاً لمتغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين المتعدد الثنائي حسب جدول (8).

يتضح من جدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لمتغير المؤهل العلمي في جميع المجالات والدرجة الكلية، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لمتغير العمر التدريبي في جميع المجالات والدرجة الكلية، يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى العلاقة الوطيدة القائمة على الحب والاحترام والصداقة والألفة بين اللاعبين نتيجة تعاملهم واحتكاكهم وبقائهم مع بعضهم البعض لفترات أثناء التدريبات والمنافسات لفترات طويلة، عزز لديهم العلاقات الاجتماعية بشكل إيجابي، بغض النظر عن المؤهلات العلمية وسنوات خبراتهم فهي لا تعتبر مصدر رئيسي لتماسك أعضاء الفريق مع بعضهم، وهذا ما أتفق مع دراسة (Ramzaninezhad, 2009) التي نصت بوجود تأثير إيجابي للفاعلية الجماعية والتماسك الجماعي للفريق وأداء الفريق ونجاحه .

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي) على استجابات أفراد عينة الدراسة التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية (ن=80).

المتغيرات	الفئات	المجال النفسي	المجال الإداري	المجال الاجتماعي	الأداة ككل
المؤهل العلمي	دبلوم فما دون	4.36	4.36	4.22	4.32
	بكالوريوس	0.608	.578	0.740	0.602
العمر التدريبي	دراسات عليا	4.26	4.13	4.13	4.17
	أقل من خمس سنوات	0.617	0.770	0.768	0.690
العمر التدريبي	من خمس إلى عشرة سنوات	4.40	4.43	4.30	4.38
	أكثر من عشر سنوات	0.640	0.600	0.844	0.651
الكلي	المجال النفسي	4.38	4.28	4.22	4.30
	المجال الإداري	0.574	0.703	0.732	0.644

*أعلى درجة استجابة (5) درجات.

جدول (8) يبين تحليل التباين المتعدد الثنائي لمتغيري (المؤهل العلمي، العمر التدريبي) على استجابات أفراد عينة الدراسة للتماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية (ن=80).

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
المؤهل العلمي	المجال النفسي	1.022	2	0.511	1.392	0.255
	المجال الإداري	1.633	2	0.817	2.145	0.124
	المجال الاجتماعي	0.621	2	0.310	0.517	0.598
	الأداة ككل	1.049	2	0.525	1.346	0.266
العمر التدريبي	المجال النفسي	1.007	2	0.504	1.371	0.260
	المجال الإداري	0.663	2	0.332	0.871	0.423
	المجال الاجتماعي	0.494	2	0.247	0.411	0.664
	الأداة ككل	0.708	2	0.354	0.908	0.408
الكلي	المجال النفسي	28.880	79	--	--	--
	المجال الإداري	30.644	79	--	--	--
	المجال الاجتماعي	45.925	79	--	--	--
	الأداة ككل	30.600	79	--	--	--

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- 1- يتفق أفراد عينة الدراسة بأن هناك دور كبير وفعال للتماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية عند لاعبي كرة الطائرة في الأردن.
- 2- دور التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لم يتأثر بعامل المؤهل العلمي، العمر التدريبي.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:

- 1- المحافظة على الدور الذي حققه التماسك الاجتماعي في الحد من الضغوط لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة.
- 2- نشر الأهمية التي يتمتع بها التماسك الاجتماعي ودوره في الحد من الضغوط النفسية على جميع أندية كرة الطائرة في الأردن بمختلف درجاتها (الممتازة، والأولى) وتفعيلها من خلال عقد الدورات التدريبية والندوات والورش المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

- أبو فرحة، سامح. (2018). مدى مساهمة بعض القياسات الأنثرومترية والبدنية والمهارية بالسلوك التنافسي لدى ناشئي السباحة والكرة الطائرة، [أطروحة دكتوراة غير منشورة]، الجامعة الأردنية، عمان.
- خميس، شيماء علي. (2014). التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة، *مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، 22 (3)، 19-22*.
- خنيش، علي. (2022). دراسة بعض مصادر الضغوط النفسية على ناشئي الكرة الطائرة: دراسة ميدانية لفرق ولاية الجلفة *مجلة آفاق للعلوم، جامعة زيان عاشور الجلفة، 7 (10)، 177-210*.
- سلومي، عماد. (2011). تقنين وتطبيق مقياس التماسك الرياضي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الفرعية في بغداد، *مجلة التربية الرياضية، 4 (1)، 15-18*.
- علاوي، محمد حسن. (2018). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، (ط1)، مركز الكتاب الحديث للنشر.
- العلوان، بشير وحتاملة، محمود، وأبو جاموس، إبراهيم. (2018). التماسك الجماعي ومستوى الطموح عند لاعبي الكرة الطائرة في الأردن. *مجلة المنارة، (1)، 259-290*.
- العمرى، مرزوق. (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- المساعيد، عادل. (2020). التماسك الجماعي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية في لعبة الكرة الطائرة. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، اربد.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة

- Abu Farha, Samah. (2018). "The Contribution of Some Anthropometric, Physical, and Skill Measures to the Competitive Behavior of Swimming and Volleyball Adolescents. [Unpublished doctoral dissertation], University of Jordan, Amman, Jordan.
- Alawi, M. (2018). Sport Psychology and its Physical Practices. First Press, Cairo. Modern Council for Publishing, 32(4), 4-15.
- Al-Allwan, Bashir, Hatamleh, Mahmoud, & Abu Jamous, Ibrahim (2018). Collective Cohesion and Ambition Level Among Volleyball Players in Jordan. *Al-Manarah Journal, 15(1), pp. 259-290*
- Al-Omari, M. (2012). School Psychological Pressures and its Relation to Academic Achievements and Psychological Health Level to Second Secondary Students' Sample in Al-Alith Governorate. [Unpublished Master Thesis], Um Al-Qura University, Makka Al-mukarramah.

Khamis, Shaima. A. (2014). Psychological Endurance and its Relationship with the Anxiety of Competition of Volleyball Players. *Babel Journal/ Human Sciences*. 22(3), 222-234.

Khnaish, Ali (2022), Studying Some Sources of Psychological Pressures on Young Volleyball Players: A Field Study of Teams in the State of Djelfa, *Afak Journal of Sciences, Ziane Achour University*, 7(10), 177-210.

Saloumi, Emad (2011). Regulation and Application of the Athletic Cohesion Scale on Players of Premier League Clubs for Team Sports in Baghdad. *Journal of Physical Education*, 4(1), 15-18.

Al-Masaïd, Adel (2020). Collective Cohesion Among University National Team Players in Volleyball. [Unpublished master's thesis], Yarmouk University, Irbid.

المراجع الأجنبية

Bell, J.(2010). Source of acute stress and coping style in competitive sport anxiety, stress and coping. 12 (1), p2-14.

Carron, A. V. Hausenblas. H.V. and eyes, M. A.(2015). Group dynamics, in sport. (3rded) Morgan town, WV fitness information technology,17(2),234-256.

Gilbert, N., & Morawski, C.(2005). Stress Coping for Elementary School Children: A Case for including Lifestyle, *The journal of individual psychology*. 6(1),314-238.

Lock, E. Taylor, S.(2009). Stress Coping and the meaning of work. In monat, A. and lezarus, R. (eds), Stress and coping An Anthology. New York: Columbia University press, 28(2), 192-200.

Ramesh, N. (2011). Relationship Between Team Cohesion and Performance among University Level Male Volleyball Players. *Journal of Arts and Culture*, 2(2), 40-42.

Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal of biomotricity*, 3(1), 31-39.