

جامعة ألكى محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوطات النفسية

لدى مدربي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض مدربي كرة القدم بولاية البويرة

- إشراف الدكتور:

*منصوري نبيل

- إعداد الطالبين:

شنوفي أيوب عبد السلام

ناصرباي سعيد

السنة الجامعية: 2018/2017

شكر وتقدير

بداية أشكر الله تعالى و أحمده على فضله و نعمه و توفيقه لي في

إنجاز هذا العمل

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف: د/ منصوري نبيل

الذي لم يخل علي بنصائحه و توجيهاته التي أنارت لنا طريق البحث

كما لا أنسى كل من مد لي العون من قريب أو بعيد و لو بكلمة

طيبة من أجل انجاز هذا البحث.

إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة و نصح الأمة
إلى نبي الرحمة و نور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم
إلى روح أبي الغالية رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه...
إلى نبع الحنان و كل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي و تحزن لحزني
إلى بر الأمان....أمي العزيزة.
إلى أخي الكبير الذي كان له دورا فعال في إكمالي للمشوار الدراسي
زكريا.

إلى الاخ الاصغر ايمن
إلى كل من العائلتين الكريمتين
إلى الجددين الغاليين أطل الله في عمرهما
إلى كل الأصدقاء والأحباب: أيمن، ريسا، عمر، عبدو، إسماعيل،
صورية، إكرام، عبداللطيف، صالح، كريمو، محمدركريا، زينب، نسرين، حميد
، بلال، حكيم، والقائمة طويلة و من نسيناه هو في القلب
إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي وكل طلبة المعهد و الاساتذة
الكرام

شنوفي أيوب عبد السلام

إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل:

{وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربني ارحمهما كما ربياني صغيرة}

سورة الإسراء الآية 23.

بعدما رسمت سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد إلى كل ما لدي في هذه الدنيا وإلى المدرسة التي منما تعلمت أبرهن ما في داخلي والتي لم تبخل علي بالدعاء يوماً، إلى معني الحب، ومعني الحنان والتفاني، إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي، وحنانها بلسم، جراحي إلى

أهل العبايج أمي الحبيبة حفظها الله.

وإلى رمز التضحية إلى من صد الأشواق عن دربي ليمهد لي طريق العلم.

إلى

المعلم الكبير أبي العزيز حفظه الله.

إلى شركائي في عرش أبي أمي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي.
إلى كل أفراد العائلة.

إلى زملائي خاتمة شريكي أيوب الذي قاسمني أتعاب هذا العمل المتواضع.

إلى مرشدي الدكتور "منصوري نبيل" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وارشاداته من خلال متابعتهم
اعملنا خطوة بخطوة وبكل جدية وتفاني.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى.

جميع طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة ولكل من ساهم في إنهاء هذا البحث.

إلى أصدقائي خالد، حمودة، نبيل، حمزة، العمري، مصطفى، عبد الرزاق، محمد، لايري، ويوي.

طلاح

وإلى من تسعمو ذكرتي ولم تحملهم ذكرتي.

إلى كل من فتح ذكرتي من بعدي أهدي ثمرة جهدي

ملخص الدراسة

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى مدرب كرة القدم

دراسة ميدانية لمدربي كرة القدم لولاية البويرة

إشراف الدكتور:

اعداد الطلبة:

-منصوري نبيل.

-شنوفي أيوب عبد السلام.

-ناصرباي سعيد.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي) بالضغط النفسية المدرب الرياضي. كما هدفت إلى الكشف على مستوى المهارات الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي، ومعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد عينة الدراسة على كل من مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر)، وهدفت إلى التعرف على علاقة المهارات الاجتماعية بالمهارات القيادية لدى المدرب الرياضي.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة هي (مقياس الشخصية القيادية، مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية) وكلها من إعداد الباحثين، وقد تم تطبيقها على عينة تتكون من 10 مدربي العاملات بوظائف إشارفية وقد تم تطبيقها على عينة تكونت من مدربي ولاية البويرة، تم اختيارهم بطريقة قصدية. وقد استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض. تم إختيار عينة عشوائية من 10 مدربي ولاية البويرة وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- 1- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.29
 - 2- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية الضبط الاجتماعي حيث بلغ -0.15
 - 3- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية التعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.23
 - 4- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية والدرجة الكلية حيث بلغ -0.29
 - 5- توجد علاقة عكسية بين الضغوط المالية والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.14
- الكلمات الدالة : المهارات الاجتماعية، الضغوطات النفسية ،مدربي كرة القدم.

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر والتقدير
ب	- إهداء
ج	- إهداء
د	- محتوى البحث
هـ	- قائمة الجداول
و	- قائمة الأشكال
ز	- ملخص البحث
ر	- مقدمة
المدخل العام: التعريف بالبحث	
2	- إشكالية
3	- فرضيات
3	- أهمية البحث
3	- أهداف البحث
3	- أسباب اختيار الموضوع
5-4	- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
7	- تمهيد
المحور الأول:	
9	1- تعريف الضغوط النفسية
9	1-1 الضغوط لغة
9	1-2 الضغوط إصطلاحا
10-9	2- مصادر الضغوط النفسية
10	3- أنواع الضغط النفسي
10	1-3 الضغط النفسي السيء
10	2-3 الضغط النفسي الجيد
10	3-3 الضغط النفسي الزائد
11	4-3 الضغط النفسي المرتفع
12	4- الآثار المرتبطة على الضغوط النفسية
12	1-4 الآثار الإيجابية

13-12	4-2 الآثار السلبية
المحور الثاني : المهارات الإجتماعية	
15	1-تعريف المهارة
15	1-1 المهارة لغويا
15	1-2 المهارة إصطلاحا
16-15	2- مفهوم المهارة الإجتماعية
16	3- أشكال المهارات الاجتماعية
16	3-1 أشكال التعبير
16	3-2 أشكال الإستقبال
16	3-3 المخزون الخاص من المهارات
16	3-4 العوامل المساعدة
16	4- مكونات المهارات الاجتماعية
16	4-1 المكونات المعرفية
17-16	4-2 المكونات الأدائية
17	5- أهم المهارات الإجتماعية
17	5-1 مهارة التعبير الاجتماعي
18-17	5-2 مهارة الحساسية الانفعالية
18	5-3 مهارة الضبط الانفعالي
18	6- أهمية المهارات الاجتماعية
19	7- بعض المهارات السلبية المترتبة على قصور المهارات الاجتماعية
20	8- أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية
21	9- أساليب قياس المهارات الاجتماعية
المحور الثالث : مدرب كرة القدم	
23	1- مفهوم المدرب الرياضي
24-23	2- مدرب كرة القدم
24	3- خصائص مدرب كرة القدم
25	4- خصائص وصفات المدرب الناجح
25	5- أشكال وأنواع المدربين
25	5-1 المدرب المجتهد
25	5-2 المدرب المثالي

25	3-5 المدرب الناجح
25	4-5 المدرب الطموح
25	5-5 المدرب الواقعي
26	6-5 المدرب الحائر
26	7-5 المدرب الحديث
26	6- تصنيف مدرب كرة القدم
الفصل الثاني: الدراسات المتعلقة بالبحث	
28	تمهيد
30-29	الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
33	تمهيد
34	1- الدراسة الإستطلاعية
35	2- المنهج
35	3- متغيرات البحث
35	4- مجتمع البحث
35	5- عينة البحث
36	5-1 كيفية اختيار العينة
37-36	6- أدوات البحث
38	6-1 صدق المقياس
39-38	6-2 ثبات المقياس
40	7- مجالات الدراسة
40	7-1 المجال الزمني
40	7-2 المجال المكاني
40	8- صعوبات البحث
40	9- الوسائل الإحصائية
41	10- تحليل النتائج
42	- خلاصة البحث
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
44	- تمهيد

45	1-تحليل ومناقشة كل من بعد ثم المقياس ككل بالمهارات الاجتماعية
45	1-1 عرض وتحليل التساؤل الجزئي الأول
46	1-2 تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
48	1-3مناقشة نتائج الفرضية الجزئي الثالثة
51-50	2- مناقشة نتائج الفرضية العامة
52	خلاصة
الاستنتاج العام	
54	الاستنتاج العام
57-56	خاتمة
59	الاتقراحات والفروض المستقبلية
	بيبلوغرافيا
	قائمة المراجع
	الملاحق
	الملحق الأول
	الملحق الثاني
	الملحق الثالث

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
19	جدول رقم 01: أساليب إكتساب المهارات الاجتماعية
35	جدول رقم 02: الصدق الظاهري للمقياس
36	جدول رقم 03: معاملات الفاكلرونباخ لكل مجالات المقياس
37	جدول رقم 04: العبارات الخاصة بمقياس الضغوط النفسية
37	جدول رقم 05: معاملات الفاكلرونباخ لكل المجالات المقياس
43	جدول رقم 06: المهارات الاجتماعية
44	جدول رقم 07: خاص بالضغوط النفسية
45	جدول رقم 08: معاملات ارتباط بيرسون

مقدمة:

تعتبر التنمية والتطوير من السمات المصاحبة للمجتمعات، وفي إطار هذه التغيرات كان هناك تغير في الاتجاه نحو عمل المدرب باعتباره عنصر فعال في المجتمع.

وبهذا أصبح المدرب في مكانه ومنصبه الإشرافي، على نقاط التقاء واحتكاك أكثر مع العديد من الأفراد والمجموعات والمؤسسات إضافة إلى الدور الكبير الذي خصص له في التدريب ومعاملته مع اللاعبين، وهذا بدوره أدى إلى اتساع مسؤوليته ومهامه، مما ألقى على كاهله المزيد من الأعباء والضغوط، خاصة فيما يتعلق بطبيعة الوظيفة وصراع الدور.

كما أن المدرب الرياضي تواجهه خلال مواقف الحياة المختلفة الكثير من الحوادث الحياتية المهمة والملحة والمتابعة والتي قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي الذي يجعله أكثر عرضة للضغوط وإذا استمرت هذه الحالة أحدثت تدهورا من الناحية الصحية له. (www.al-jazirah.com)

كما أن الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة في عصرنا الحالي عصر التغيير والتجديد، وهذه الضغوط يدركها المدرب الرياضي عندما يسايرها باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حولا مناسبة أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهو يحتاج إلى درجة أعلى من المسابير لغرض التوافق النفسي، ربما نشفت في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبات الأمل والصراعات والاحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدد قليل منهم نسبيا، هم الذين يواجهون الظروف القاسية. (دايفيدوف 1983: 616)

ف نجد أن بعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثرا لديه، والتساؤل هنا لماذا استطاعت بعض الشخصيات إدارة هذه الضغوطات؟ وكيف تمكنت من التغلب عليها؟ فلقد اتجهت الإهتمامات الحديثة إلى المهارات الإجتماعية على اعتبار أنها تمثل مع القدرات العقلية جانبي الكفاءة والفعالية في مواقف الحياة والتفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به. ويفسر ذلك الاخفاق الذي يعانيه البعض في تلك المواقف ممن يملكون قدرا منخفضا منها على الرغم من ارتفاع قدراتهم العقلية. (فرج 2003: 443)

كما أن القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية وتنميتها والحفاظ عليها ليست مهارة هامة للنجاح فقط بل للصحة النفسية والجسمية، وقد دلت جولمان على ذلك بالدراسات التي أجريت على (37000) من البشر، أظهرت أن العزلة الاجتماعية تضاعف المرض والموت، كما يرى فارسون أن الناس يعانون بدرجة أكبر في حياتهم مثل فشل العلاقات الاجتماعية. (الأعسر وكفافي 2000: 361)

مما سبق يتضح لنا أن المدرب الناجح ينبغي أن يكون لديه قدرا واسعا من المهارات الاجتماعية لما تلعبه من دور بارز في حياته من إزالة للمعوقات وتذليل للصعوبات، والدور الأهم في حياة المدرب الرياضي لأنه يقف على

مفترق طرق مليء بالتحديات والضغوطات يتطلب منها أثناء تفاعله مع الآخرين مجموعة من المهارات تيسر وتضفي على علاقاته الاحترام والتقدير والحب والتعاطف والمشاركة والتواصل، وتخفف من الضغوطات التي تتعرض لها أثناء تفاعلات الحياة اليومية داخل العمل والمحيطين به، ويستطيع من خلاله الوصول إلى ما تصبو من أهداف. وكلما كان المدرب مزود بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما زادت قدراته في التعامل مع المواقف والأزمات المتصارعة حيث أن الأداء المطلوب منه يحتاج إلى تضافر واتساق الجهود بينه وبين المحيطين به، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال قيادات واعية مدركة لدورها ويمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق ذلك التناغم والانسجام في الأداء.

فالنقص في المهارات الاجتماعية ممكن أن يؤدي إلى الفشل أو العجز في الحياة الاجتماعية أو العلاقات المتبادلة بين الأشخاص بمن فيهم المتميزين في حياتهم العملية.

الإشكالية:

ان المدرب يعيش في بيئة تتسم بالتغير السريع و المستمر, ومن خلال تواصله مع بعض المدربين الرياضيين لا حظت ان انه يتعرض لمستويات عالية من الضغوط و التوترات و التي تترك اثارها النفسية و الاجتماعية عليه وعلى الفريق الذي يعمل فيه, حيث انه كثيرا ما يواجه مواقف و ظروف مختلفة يتعرض من خلالها لحالات الاضطراب والقلق والخوف والاحباط والغضب التي تؤثر على سلوكه والتي تنعكس على ادائه في العمل, ويتضح مما سبق ضرورة أن يكتسب الفرد المهارات الاجتماعية و يتدرب عليها و يعمل على تنميتها من وقت الاخر, حيث تعتبر العلاقات الاجتماعية الناجحة جزءا لا من إثبات النفس و القدرة على تحقيق الاهداف. ويرى الباحثان أن توافر القدر من المهارات الاجتماعية, يتيح للمدرب القدرة على مواجهة مختلف العوامل الخارجية ومنها الضغوط النفسية في تعامله مع الاطراف الخارجية وفي تعامله مع الاخرين وانطلاقا من ان الضغوط التي يواجهها في بيئة العمل قد تؤثر على حالته النفسية على حالته النفسية فقد جاءت هذه الدراسة للتركيز على المهارات الاجتماعية على اعتبارها انها تؤدي دورا كبيرا في مختلف المواقع الاجتماعية التي يتفاعل فيها مع الاخرين و في الاخير توصلنا الى طرح الإشكالية التالية :

ما علاقة المهارات الاجتماعية بالضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم ؟

1-التساؤلات الفرعية:

1. ما مستوى المهارات الاجتماعية (احساسية, الانفعالية, الضغط, الانفعالي و التعبير الاجتماعية لدى المدرب؟
2. ما مستوى الضغوط لدى المدرب ؟
3. هل هناك علاقة بين المهارات الاجتماعية والضغوطات النفسية لدى مدربي كرة القدم؟

2-فرضيات:**2-1-الفرضية العامة:**

هناك علاقة عكسية بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية بين مدربي كرة القدم.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1. الضغوط النفسية للمعاملات في مناصب اشرافية لدى المدرب تعزي لمتغير سنوات الخبرة.
2. الضغوط النفسية للمعاملات في مناصب اشرافية لدى المدرب تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية.
3. توجد علاقة عكسية بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية.

3-اهمية الدراسة:**تكمن أهمية البحث في:**

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية كونها تتناول موضوعا وهو المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية في محاولة.
- تتبع أهمية الدراسة من الشريحة التي تستهدفها وهي مدرب كرة القدم.
- الإسهام في إثراء الدراسات والبحوث التي تسعى إلى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية.

4-اهداف البحث:

- التأكد من وجود علاقة بين مستوى المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي) ومستوى الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي.
- التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي) لدى المدرب .
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي .

5-اسباب اختيار الموضوع:**5-1-السبب الذاتي:**

هو محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جديرا بالدراسة.

5-2-الاسباب الموضوعية:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.
- اهمال معظم المدربين للجانب النفسي و الاجتماعي.

- اهمال معظم المدربين لاهمية الاعداد النفسي للاعبى كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1-المهارات الاجتماعية:

اصطلاحا :

هى قدرة الفرد على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين, والتعبير عن المشاعر السلبية و الإيجابية ازاءهم , وضبط انفعاله فى مواقف التفاعل الاجتماعى وبما يتناسب مع طبيعة الموقف (محمد السيد عبد الرحمن, 16:1998) ويعرفها (عبد الحليم محمود السيد و اخرون) بأنها قدرة الفرد على أن يعبر, بصورة لفظية و غير لفظية ,عن مشاعره و آرائه و أفكاره للآخرين, وأن ينتبه و يدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية و غير اللفظية الصادرة عنهم, ويفسرها على نحو يسهم فى توجيه سلوكه حيالهم, وأن يتصرف بصورة ملائمة فى مواقف التفاعل الاجتماعى معهم, ويتحكم فى سلوكه اللفظى و غير اللفظى فيها, ويعدله كدالة لمتطلباتها على نحو يساعده فى تحقيق أهدافه.(عبد الحميد السيد و آخرون, 123:2003).

اجرائيا:

يقصد بها مختلف الانماط السلوكية و الانشطة التي تزيد في عملية التفاعل الاجتماعى للمدرب مع اللاعبين و الحكام و الاداريين و الاعلام الى اخره ,في مجموعة من الاساليب المقبولة .

6-2-الضغوط النفسية:

اصطلاحيا:

عرفها (عثمان) بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد, وما ينتج من ذلك من آثار نفسية وجسمية , وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع و الاحباط والحрман و القلق, وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية, أو قد تجمع بين المتغيرات الثلاثة ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا إلا أن مصادرها تختلف من فرد لآخر (عثمان, 96:2001) .

اجرائيا:

مختلف العوامل الداخلية و الخارجية التي تحدث للمدرب ذات الارتباط بالمنافسة و التدريب

6-3- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. (علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، ص5، 2003).

1-تعريف الضغوط النفسية:

1-1-الضغوط لغة: الضغط والضغطة: عصر شيء . ضغطه يضغته .

ضغطا: رحمه الى حائط و محوه. يقال: اذا عصره و ضيق عليه و قهره.

1-2-الضغوط اصطلاحا:

لقد تناول الأفراد والجماعات مصطلح الضغط بمعان مختلفة تبعا لمجالاتهم و موضوعاتهم, ان الاطباء و المهندسين و علماء النفس , و المتخصصين في الادارة و اللغة, كل منهم يستخدم الكلمة تبعا لتخصصه و مجاله. فيتناوله الأطباء في إطار الميكانيزمات الفسيولوجية، ويستخدمها المهندسون للإشارة إلى مدى التحمل، ويتناول علماء النفس المصطلح أحيانا في ضوء تغيير السلوك , والإداريون بمعنى التحدي لنظام، ويتناوله اللغويون للتأكيد على المقطع، وحين نكون بصدد عمل موازنة مالية للمنزل، فقد نستخدم المصطلح في الدلالة على قصور الآباء في الإنفاق على أطفالهم.

ونرى من ذلك أن استخدام المصطلح يكون في الجانب المرغوب والطبيعي (المهندسون و اللغويون) و البعض الآخر يعتبر استخدامه للمصطلح مؤشرا على ما يعاني منه الأفراد (الأطباء والأفراد غير المهنيين) .

ولقد أشار لازروس إلى أن مصطلح الضغط ظهر لأول مرة في عام 1944, وبدأ يتداول في أمريكا أثناء الحرب العالمية الثانية وما بعدها، ويؤكد لازروس على ان الضغط ليس هو المثير

يتضح من التعريفات السابقة أن الضغوط النفسية عبارة عن ردود فعل تنتج عن تفاعل الفرد مع أعباء الحياة، وكيفية إدراكه للمواقف والأحداث اليومية التي يتعرض لها، وعندما لا يتمكن من التكيف معها أو التغلب عليها يترك ذلك آثارا جسدية و نفسية لديه.

2-مصادر الضغوط النفسية:

يتعرض الإنسان عادة في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط, وان مصادر هذه الضغوط متعددة و متبانية, وهي تختلف من فرد لآخر كما أنها تختلف لدى الفرد الواحد من مرحلة لأخرى عبر المراحل النمائية التي يمر بها خلال حياته.

وقد قام عثمان برصد أهم مصادر الضغوط و هي :

1-عبء المهنة.

2-غموض الدور و صراع الدور.

- 3-المشكلات التنظيمية.
- 4-نقص الدافعية.
- 5-ساعات العمل الطويلة.
- 6-التعامل مع العملاء.
- 7-المسئولية المرتبط بطبيعة العمل.
- 8-التوقعات العالية غير الواقعية للذات.
- 9-المكانة و الاجر و الترقية.
- 10-ضعف القدرة على تأييد في صنع القرار.
- 11-أسباب بيئية.
- 12-التأثير الأسري.
- 13-النبذة و عدم الاهتمام.
- 14-العطف على الآخرين.
- 15-الانتماء و الصداقات.

3-أنواع الضغط النفسي :

تتعدد أنواع الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس, وقد أوضح (سيلبي selye) أن هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية التي لا بد أن يتعرض لها الإنسان في حياته, وهي:

3-1-الضغط النفسي السيء "bad stress": والذي يضع على الفرد متطلبات ازئدة, ويطلق عليه الكرب distress , مثل: فقدان عمل أو فقدان شخص عزيز.

3-2-الضغط النفسي الجيد "good stress": وله متطلبات لإعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة, كالسفر أو ولادة طفل جديد.

3-3-الضغط النفسي الزائد"hyper stress": الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على المواجهة, وتختلف هذه الاستجابات من شخص لآخر.

3-4-الضغط النفسي المرتفع"over stress": وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية تترك آثارها على الفرد بشكل طويل الامد, حيث يشعر بالملل و انعدام التحدي.

وستتناول الباحثة خلال دراستها الضغوط المهنية, الأسرية, الاجتماعية و الاقتصادية الانها من وجهة نظرها تلامس ظروف وأوضاع الشريحة عينة الدراسة وهو المدرب.(حمدان,16,2010)

أولاً: الضغوط المهنية:

وهي الضغوط المرتبطة بالعمل وتتمثل ب:

- 1- البيئة المادية مثل(طبيعة مكان العمل ، سوء الأدوات, نقص التسهيلات والتيسيرات،المستويات المرتفعة من الضوضاء , نقص الخصوصية) .
- 2- البيئة الاجتماعية مثل : (العلاقات في العمل , نقص المساندة , العلاقات مع الادارات العليا , العلاقات مع المجتمع و العلماء).
- 3- صراع الدور, عبء الدور, طبيعة الدور و عبء العمل.
- 4- العمليات التنظيمية و الاخفاقات بالعمل.(دايلي,153,2013)

ثانياً: الضغوط الاسرية:

حيث تشكل الأوضاع الأسرية والاستقرار الأسري أهم الضغوط التي يمكن أن تواجه المدرب , فطبيعة المدرب تتشد دائماً الاستقرار و مع لجوئه الى ميدان العمل و بمناصب اشرافية و قيادية, فهذا يتطلب منه مزيداً من الجهد لتحقيق التوازن ما بين دوره في المنزل و دوره في العمل, وهذا بدوره يمكن أن ينبثق عنه العديد من المشاكل التي قد تشكل ضغطاً على المدرب وقد حددها العلماء كآلاتي:

- 1- التسلسل الهرمي في الاسرة.
- 2- المسؤولية عن الاطفال.
- 3- الاختلافات الزوجية.
- 4- محاولة القيام بأدوار متعددة في نفس الوقت.
- 5- توقعات أعضاء الأسرة.(دايلي,152,2013)

ثالثاً: الضغوط الاجتماعية:

وتتمثل في ضرورة التزام المدرب بصفته فرد من أفراد المجتمع بمعايير وقيمه, وعند خروجه عن هذه المعايير بسبب طبيعة عملها و دورها في المجتمع فإنها ستعرض الى النقد و الرفض المجتمعي, و تتمثل هذه الضغوط في

:

- 1- نظرة البعض في المجتمع الى انه غير قادر على تولي مناصب القيادة.
- 2- عدم مشاركة الجيران و الاقارب مناسباتهم بسبب العمل.
- 3- بعض الاعمال تتطلب سفر المدرب الى الخارج. (اسعد ابو العزيز 31,2009)

رابعا: الضغوط الاقتصادية:

فيما يخص الضغوط الاقتصادية, فنجد ان المدرب له وضع خاصة يتعلق بالوضع الاقتصادي و تترتب عليه:

- 1- ضغوط تتعلق بالرواتب.
- 2- ارتفاع مستوى المعيشي.
- 3- التفكير في الأمور المالية و الاقتصادية.
- 4- عدم مكافأة الراتب للجهد المبذول. (اسعد ابو العزيز 31,2009)

4- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :

4-1- الآثار الايجابية:

اذا كانت الضغوط التي يتعرض لها الفرد من النوع المعقول الصحي ينتج عن ذلك عدد من الآثار الايجابية و تتمثل فيما يلي: التعاون و تضافر الجهود لحل المشكلات, البناء و تكثيف الرغبة في العمل و زيادة الدافعية و تعميم الرضا الوظيفي و الشعور بالانجاز وانخفاض الغياب و التأخير و معدل دوران العمل, و زيادة الانشطة الجماعية و فرق العمل, و الحلول المبتكرة للمشكلات و جودة الاداء و تقوية الشعور بالانتماء و الولاء و صقل القدرة على الحكم و التقدير.

4-2- الآثار السلبية:

أما اذا تعدت الضغوط قدرة الفرد على تحملها فإنها قد تسبب العديد من الآثار السلبية يصنفها كوكز (kokiz) كما يلي :

4-2-1- الآثار الشخصية:

كما الاحباط و التوتر و الملل و اللامبالاة و القلق و الاكتئاب و الاجهاد و العصبية و الوحدة و الشعور بالذنب

4-2-2- الآثار السلوكية:

مثل سهولة الاستنارة و الضحك العصبي و المتاعب العاطفية و فدان الشهية أو الاسراف في الأكل و التدخين و التعرض للحوادث و الرعشة و السلوك المنفر و ضعف الاداء.

4-2-3- الآثار الذهنية:

الحساسية للنقد و الشرود و النسيان و فقدان القدرة على التفكير والتركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات

4-2-4- الآثار الجسمية:

زيادة ضربات القلب وصعوبة التنفس وارتفاع ضغط الدم و نوبات القرحة و التهاب المفاصل.

4-2-5- الآثار التنظيمية:

زيادة معدل الحوادث و انخفاض الانتاجية ونقص الرضا الوظيفي والغياب وارتفاع معدل دوران العمل و سوء المناخ التنظيمي (توفيق,24:1998).

وعليه فان الضغوط ليست سيئة دائما وان ذلك يتوقف تبعا للآثار المترتبة عليها فيمكن ان يكون للضغوط اثار ايجابية تدفع الفرد للمزيد من العمل وسرعة الانجاز,وبالمقابل لها جانب سلبي اذا كانت قوية وشديدة تفوق قدرة الفرد على تحملها و التكيف معها .

1-تعريف المهارة:

1-1-المهارة لغويا: يرجع أصل مصطلح المهارة إلى الفعل "مهر" والاسم فيه "ماهر" أي حاذق بارع، ويقال(فلان مهر في العالم) أي أن كان حاذقا عالما به متقنا له, و المهارة: الحذق في الشيء,والجمع مهرة.(ابن منظور 2003: 386)

1-2-المهارة اصطلاحا: ذلك الشيء الذي تعلم الفرد أن يؤديه عن فهم بسهولة ويسر ودقة، وقد يؤدي بصورة بدنية أو عقلية. (الحو،2008: 10)

2-مفهوم المهارات الاجتماعية:

لقد تعددت مفاهيم المهارات الاجتماعية ورغم هذا التعدد والتباين في تعريف المهارات الاجتماعية إلا أن هناك شبه إجماع على أنها سلوك مكتسب يشير إلى قدرة وكفاءة الفرد في التعامل مع الآخرين.

فقد أشار كومبس وسلامي إلى أن المهارات الاجتماعية هي " القدرة على التفاعل مع الآخرين في البيئة الاجتماعية بطرق تعد مقبولة اجتماعياً أو ذات قيمة، وفي الوقت ذاته تعد ذات فائدة للفرد ولمن يتعامل معه وذات فائدة للآخرين عموماً" (عبد الرحمان، 1988: 107)

ويعرفها الغزاوي (2001: 66) أنها " قدرة الإنسان على القيام بأنشطة تستند أساساً على قاعدة معرفية صلبة تدعمها الخبرة والاستعدادات الخاصة."

ويرى فرح (2003: 529) أن المهارات الاجتماعية هي " قدرة الفرد على أن يعبر بصورة لفظية وغير لفظية عن مشاعره وآرائه وأفكاره للآخرين، وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه نفس الرسائل اللفظية وغير اللفظية عن مشاعره وآرائه وأفكاره للآخرين.

كما يشير ناصر المحارب أن المهارات الاجتماعية هي " نماذج محددة من السلوك المتعلم والخاضع للملاحظة يستطيع الفرد بواسطتها التأثير على الآخرين والحصول على حاجاته، كما أن هناك عدداً من العناصر الضرورية للفهم العملي للمهارات الاجتماعية منها :أنها تكتسب بالتعلم، وأنها تتكون من سلوكيات لفظية محددة ومنفصلة، وأنها تتطلب القدرة على المبادأة، كما أن استعمال المهارات الاجتماعية يتأثر بالعوامل البيئية." (الحسانين، 2003: 95)

ويعرف كلوب المهارة الإنسانية لدى القائد بأنها " القدرة على التعامل مع الأفراد والجماعات، وهي صفة ملازمة لسلوك القائد في كل عملية اتصالية مع الأفراد والجماعات وتستلزم الفهم المتبادل بين القائد وجماعته والقدرة على التأثير فيهم لكي يقوموا بإنجاز ما عليهم نحو المنظومة والجماعة بالصدق والأمانة والإخلاص والتفاني."

ويرى سبنسر أن المهارات الاجتماعية هي "المكونات المعرفية للعناصر السلوكية اللازمة للحصول على نتائج إيجابية عند التفاعل مع الآخرين، مما يؤدي إلى إصدار الآخرين لأحكام إيجابية على هذا السلوك، لاستثارة ردود أفعال إيجابية من البيئة الاجتماعية المحيطة به." (المطوع، 2001: 15)

ومن التعريفات التي تمتاز بالدقة فضلاً عن تضمينها للعديد من العناصر المعرفية ذلك التعريف الذي اقترحه "رونالد ريجيو" فالمهارات لديه تنتظم في مستويين (انفعالي واجتماعي) وفي كل مستوى يتم الافصاح عن المهارة في ثلاثة مجالات هي التعبير، الاستشعار والضبط. (فرج، 2003: 45)

3- أشكال المهارات الاجتماعية:

تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات الاجتماعية من زوايا متعددة، فقد قسم بيدل وزملاؤه المهارات الاجتماعية إلى عدد من الأنماط كما حددها كاشف وعبد الله (2007: 22-24) على النحو التالي:

3-1- أشكال التعبير:

- السلوك اللفظي (محتوى الكلام، طريقة الكلام، نبرة الكلام، السرعة في الكلام).
- السلوك غير اللفظي (المسافة بين الشخصيتين، التعبيرات الحركية، الاتصال بالعين، تعبيرات الوجه).

3-2- أشكال الإستقبال:

التفاعلات، الانتباه، استيعاب الرسالة سواء لفظية أو غير لفظية، معرفة عوامل السياق والعرف والأخلاقيات.

3-3- المخزون الخاص من المهارات:

المهارات التوكيدية، مهارة إجراء محادثة مع الجنس الآخر، مهارة إجراء مقابلة في مجال الوظيفة.

3-4- العوامل المساعدة:

- العوامل المعرفية (الأهداف، التوقعات، المعتقدات، الأفكار).
- العوامل الانفعالية (المخاوف، القلق، الغضب، الحزن).

4- مكونات المهارات الاجتماعية:

4-1- المكونات المعرفية:

وتعني امتلاك الفرد المعرفة والمعلومات للمعايير الاجتماعية والتي تقوم بدور أساسي في مساعدته على الالتزام بهذه المعايير وترجمتها إلى سلوك مع توقع النتائج المترتبة على سلوكياته.

4-2- المكونات الأدائية:

وتعني ترجمة الفرد للمكونات المعرفية الاجتماعية الخاصة بالمفاهيم والقواعد المتعلقة بالمهارات الاجتماعية إلى أنماط ملائمة من السلوكيات ولتعبير عنها وأدائها بطريقة ماهرة، حيث يشير كثير من العلماء والدارسين إلى أن

الفرد يمكن أن يخفق في التعرف على الطريقة المناسبة في موقف ما على الرغم من امتلاكه للحصيلة المعرفية اللازمة للقيام بذلك السلوك، وهو ما يطلق عليه القصور الأدائي للمهارات الاجتماعية، أو مصطلح كفاية المهارة (أبو منصور، 2011: 27).

ويقر ريجيو أن هناك عدة مهارات أساسية تعد بمثابة الدعامة الأساسية للمهارات الاجتماعية لأنها تمثل المهارات اللازمة للتواصل الاجتماعي، وهي تشمل جانبين أساسيين هما الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي، والجانب الانفعالي ويختص بالاتصال غير اللفظي، ويحتوي كل جانب على ثلاث مهارات أساسية:

1- مهارة الإرسال.

2- مهارة الإستقبال.

3- مهارة التنظيم. (عبد الرحمن، 1998: 111)

5- أهم المهارات الاجتماعية:

5-1 مهارة التعبير الاجتماعي:

التعبير الاجتماعي هو مهارة التعبير اللفظي، أي القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشتراف معهم في المحادثات الاجتماعية والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار، الأمر الذي يمكنهم من إقامة علاقات وصادقات متعددة. (وهبة، 2010: 37)

وقد أطلق عليها ريجيو مهارة الإرسال وأوجزها في العبارة الآتية (تحدث وسوف أنصت إليك)، والقادرين على التعبير الاجتماعي هم من يمكنهم الحديث بطلاقة في أي موضوع، ويشير ريجيو إلى أنه ينبغي أن تتوفر تلك المهارة في توازن مع مهارة التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، و لا قد ينشأ عنها آثار سلبية، فالشخص الذي يجيد مهارة التعبير الاجتماعي هو المتحدث البار ذو الطلاقة اللغوية الذي يستطيع أن يسيطر على الحديث، ولكن إذا كانت تنقصه مهارة التعبير الانفعالي فإن حديثه سيكون مملاً بلا حياة مهما كان مضمونه شيقاً، حيث لا تكفي إجادة الحديث والطلاقة اللغوية لتخلق القدرة على التأثير في الآخرين، فتوازن مهارتي التعبير الانفعالي مع مهارتي التعبير اللفظي والحساسية لانفعالات الآخرين هو ما يضيف الكثير للكفاءة الاجتماعية للأشخاص. (وهبة، 2010: 37)

5-2 مهارة الحساسية الانفعالية:

يعبر ريجيو عن هذه المهارة في عبارة " أنا أشعر بما تشعر به " وتُشير إلى المهارة في استقبال وتحليل رموز أشكال الاتصال غير اللفظي التي تصدر عن الآخرين، وهي القدرة على الوعي الجيد بالسلوك غير اللفظي للآخرين سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاههم ومعتقداتهم أو عن مكانتهم ووضعهم، كما يرى ريجيو أن هذه المهارة تعتبر متغير هام في نمو مهارة الإصغاء والقدرة على التوحد الوجداني. (المطوع، 2001: 23)

وعليه فإن القدرة على نقل المشاعر للآخرين والتعبير عنها تسير جنباً إلى جنب مع الحساسية لانفعالات الآخرين وسرعة التقاط وتفسير أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة. فالمرسل الجيد للاتصال الانفعالي ينبغي أن يكون أيضاً مستقبلاً جيداً له.

فالأشخاص الذين يتميزون بزيادة حساسيتهم الانفعالية ربما يكونون عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفياً بالآخرين فينقمصون شخصيتهم ويعبرون تماماً عن حالاتهم الانفعالية.

5-3- مهارة الضبط الانفعالي:

يطلق على هذه المهارة "منظم حرارة الانفعال" وهو يُشير إلى القدرة العامة على التحكم وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية، ويتضمن الضبط الانفعالي القدرة على توصيل انفعالات جزئية خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد واخفاء مشاعره خلف قناع مفترض كالضحك على نحو مناسب للنكته، أو كظم الغيظ عند التعرض لمواقف مؤسفة، ويميل الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من هذه المهارة إلى التحكم في مشاعرهم الانفعالية، كما يتضمن الضبط الانفعالي القدرة على التخلص من المشاعر المحزنة باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي. (وهبة، 2010: 41)

وقد وجد ريجيو أن الشخص الماهر اجتماعياً ليس فقط ذو قدرة على التعبير الانفعالي، ولكنه أيضاً يجيد التعبير الظاهر عن الانفعال الداخلي وخاصة إذا كان لا يتلاءم مع الموقف.

6- أهمية المهارات الاجتماعية:

تلعب المهارات الاجتماعية دوراً كبيراً ومؤثراً ليس فقط في حياة الفرد فحسب، بل في جميع تفاعلاته مع الآخرين، فمعظم الدلائل تشير إلى أن الناس المهرة اجتماعياً، والذين يعرفون كيف يتحكمون في مشاعرهم جيداً ويقروون بكفاءة مشاعر الناس الآخرين، ويحسنون التعامل معها يكون لهم السبق والتوافق في أي مجال من مجالات الحياة ابتداءً من مجال العلاقات العاطفية إلى الالتزام بالقواعد غير المكتوبة التي تحكم النجاح في عمل سياسات أي مؤسسة، كما تعطي المهارات الاجتماعية للفرد القدرة على استيعاب تفسير المواقف الاجتماعية. (فرج، 2003: 17) ويشير فرج (2003: 17) إلى أن المهارات الاجتماعية من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة والتي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة من مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي.

وإن مقدار الضبط والتوجيه الذي نملكه يحدد مقدار الصحة النفسية، ويحقق شعورنا بعدم اضطراب نفسنا، وأنها نحن من نوجه حياتنا، غير أن أكثر الناس يشعرون بعكس ذلك، يشعرون أن الصدفة (ال حظ) تتحكم في حياتهم، فهم لا يملكون التخطيط لحياتهم. (تريسي، 1998: 5)

كما أوضحت عزة عبد الكريم مبروك أن المهارات الاجتماعية لها دور هام في مدى نجاح الفرد في إقامة تفاعل اجتماعي كفاء مع الآخرين ومدى قدرته على مواصلة هذا التفاعل وانخفاض هذه المهارات يفسر الاخفاق الذي يعانيه بعض الأفراد في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية بل الأمر لا يقف في كثير من الأحيان عند حدود سوء التفاعل الاجتماعي وانخفاض الكفاءة الاجتماعية، ونقص الفاعلية في المحيط الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من انخفاض مهاراتهم الاجتماعية بحيث يقعون فريسة للمرض النفسي بمختلف أشكاله ودرجاته. (المشاط، 2008: 2)

7- بعض المهارات السلبية المترتبة على قصور المهارات الاجتماعية:

انطلاقاً من الإيمان بأن الإنسان كائن اجتماعي بفطرته وطبيعته، وأنه لا يستطيع العيش بمفرده، وحاجته المستمرة إلى الآخر في سد حاجاته وفي تحقيق تكيفه، والشعور بالأمن والانتماء، ومع ما يتوفر للإنسان من قنوات اتصال عديدة بشقيها اللفظي وغير اللفظي، فإن نجاح الفرد في تحقيق علاقات اجتماعية سليمة، يعد قدرة من القدرات الإنسانية التي تختلف من فرد لآخر، وذلك لوجود الفروق الفردية، فنجد بعض الأفراد لا يجيدون فن تكوين علاقات صداقة مع الآخرين ويفضلون البقاء بمفردهم، وقد نجد البعض الآخر يفتق رون إلى الحس المرهف الذي يجعلهم يراعون مشاعر الآخرين، فلا يختارون كلماتهم بعناية، وقد يجرحون الغير من دون قصد، ويتعاملون معهم بخشونة وأناية وعدوانية دون أي مراعاة لمشاعرهم. ويرجع ذلك كله إلى نقص أو قصور في المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين. (عبد العال، 2002، 79)

فنجد أن انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية يجعل الفرد غير قادر على إقامة علاقات ودية مع المحيطين به، أو الحصول على الموقع المناسب في العمل والمكانة الملائمة له بين الزملاء، كما يجعله يعاني من صعوبة في الإفصاح عن مشاعره، وصعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين، على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلباً على العلاقة معهم، ويفاقم الشعور بالفشل، بالإضافة إلى صعوبة الاندماج مع الآخرين. (فرج، 2003: 18-19)

وقد صنف جريسهام جوانب الضعف في المهارات الاجتماعية إلى أربعة أصناف على النحو التالي:

أ ضعف في المهارة الاجتماعية:

وتعني أن بعض الأفراد لا يملكون المهارات الهامة للتفاعل بطريقة ملائمة مع زملائهم، مثل المصائبين بإعاقات شديدة تؤثر على قدرتهم على التفاعل.

ب ضعف في أداء المهارات الاجتماعية:

وتشير إلى أن بعض الأفراد يمتلكون معرفة ومحتوى جيداً من المهارات الاجتماعية، ولكنهم في نفس الوقت لا يجيدون التصرف أو استخدام هذه المهارات في سياق تفاعلهم الاجتماعي في المواقف المختلفة، وهو يرجع ذلك إلى نقص في الحافز أو انعدام الفرصة لأداء السلوك بشكل مستمر.

ج بالمهارة الاجتماعية:

بمعنى أن بعض الأفراد لا توجد لديهم مهارات اجتماعية معينة تناسب مواقف معينة، لأن الاستجابة الانفعالية تمنعهم من اكتساب المهارات الملائمة للمواقف، ومن الاستجابات الانفعالية التي تعيق تنمية مهاراتهم الاجتماعية معينة مثل (القلق، الخوف) حيث تؤثر هذه المشاعر في قدرة الأفراد على التفاعل وتعيق تقدمهم.

د المهارة الاجتماعية:

بعض الأفراد لديهم المهارة الاجتماعية، ولكنهم لا يؤديون المهارة بسبب الاستجابة الصادرة عن الاشارات الانفعالية ومشكلات الضبط لديهم، وهذا يدل على أنهم يعرفون كيف يؤديون المهارة، ولكن ليس بصفة متكررة، أي أنهم يتعلمونها ولكنهم لا يظهرونها بطريقة دائمة، وهذا يعود إلى الخوف والقلق والتوقعات المسبقة عن ردود أفعال الآخرين الانفعالية إزاء ما سيصدر من سلوك. (شحادة، 2012: 17)

8-أساليب وتنمية المهارات الاجتماعية:

إن المهارات الاجتماعية لدى الفرد ليست مهاراً مكتسبة ولكنها مهارات يتعلمها الفرد ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعي وفقاً لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بكل مجتمع تنظم أساليب وطرق التفاعل البيئشخصي بين الأفراد.

ويتعلم الفرد المهارات الاجتماعية من خلال التعامل والتفاعل في المواقف الاجتماعية المختلفة، ومن خلال الملاحظة وتقليد سلوك الآخرين، وخاصة الوالدين والرفاق الذين يعدون بمثابة النماذج التي تتشكل من خلالها سلوكيات الفرد وتقيم وتعديل طبقاً لمدى ما يحققه من نجاح أو فشل، حيث يتم تعلم المهارات الاجتماعية أساساً من خلال النماذج والأمثلة التي يعيشها الفرد في حياته، والموجودة في بيئته ومن حوله ومن خلال الطرق والأساليب التي يستجيب بها الآخرون لسلوكياته فيعملون على تدعيمها أو كفها. (المطوع، 2001: 29)

ويذكر عبد الستار إبراهيم عدة أساليب لاكتساب المهارات الاجتماعية تتضح في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح أساليب اكتساب المهارات الاجتماعية

م	الأسلوب	معناه	متى يستخدم
2	التأكيد السلبي	الاعتراف بالخطأ عندما تقوم بفعل يستحق اللوم على تبين أن هذا خطأ لا يعني أنك بكاملك السيء	عندما تحس أنك قمت بخطأ يستحق اللوم والنقد، توطيد العلاقة الطيبة بالرؤساء والمقربين من الأصدقاء أو الأزواج.
3	تجريد غضب الآخرين من قوتهم	تجاهل محتوى الرسالة أو السلوك الغاضب والتركيز بدلاً من ذلك على طريقة الشخص الانفعالية في الحديث أو التواصل	تجنب الدخول في معركة لست مستعدة لها والتعامل مع الأشخاص الانفعاليين والمتهمين، ضبط النفس.
6	التساؤل السلبي	الاستجابة لانتقاد الآخرين بالسؤال عن المزيد من الانتقادات والأخطاء التي ترتكبها مع أداء الاستعداد للتعبير	مع الأصدقاء الأعمى والمقربين والرؤساء عندما تريد أن تنتهي بعض الخلافات معهم، التقليل من الضغوط الأسرية.
8	التدريب على الاستجابة البدنية	التدريب على الاستجابة البدنية الملائمة للحالة الانفعالية والموقف الاجتماعي بما في ذلك نبرات الصوت، التقاء العيون وتعبيرات الوجه والحركة	الإقناع، الفعالية الاجتماعية، خلق انطباع جيد ومتحمس، الثقة بالنفس، إعطاء أوامر أو توجيهات، التدريب على اتخاذ القرار
9	التلون الانفعالي	التدريب على الانفعالات المختلفة والمتعارضة بما فيها المعارضة والهجوم وتقبل المدح وإظهار الود وتأكيد الأنا	تكوين علاقات اجتماعية دائمة ووثيقة، إنهاء المواقف الاجتماعية دون انفعالات سلبية أو قلق، التخلص من القلق الاجتماعي

(الكاشف وعبدالله، 2007: 34-36)

من خلال الجدول السابق يتضح أن الأساليب المستخدمة في التدريب على المهارات الاجتماعية تنقسم في فئات ثلاثة هي:

- 1-أساليب بدنية: ومنها التدريب على الاسترخاء، والتدريب على التحكم في الجوانب غير اللفظية.
- 2-أساليب معرفية: مثل التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي، وتغيير المعتقدات اللامنطقية.
- 3-أساليب سلوكية: من قبيل تمثيل الدور، والافتداء، وإعادة السلوك والتلقين والتدعيم.

9- أساليب قياس المهارات الاجتماعية:

هناك العديد من الفنيات التي استخدمها الباحثون في قياس المهارات الاجتماعية لدى الأفراد، والتي تختلف باختلاف وجهات نظر الباحثين : فقد ركز علماء النفس علي استخدام أساليب التقرير الذاتي، ومنها المقاييس في تقييم المهارات الاجتماعية باعتبارها وسيلة سهلة وغير مكلفة في الوقت والجهد، كما استخدمت العديد من الب ا رمج العلاجية أساليب التقرير الذاتي لقياس المهارات الاجتماعية التي تشكل في العادة مكوناً أساسياً من مكوناتها مثل المقياس الذي أعده ماتسون وآخرون بعنوان " تقييم ماتسون للمهارات الاجتماعية للصغار"، والذي اهتم بمدى واسع من أنماط السلوك اللفظي وغير اللفظي والتي تركز علي الكفاية الشخصية للطفل، ومقياس ريجيو الذي ركز علي قياس المهارات الاجتماعية العامة لدي الأفراد الراشدين.

واتفق كل من المرزوع (2001: 56) وفرج (2003: 25) على عدد من أساليب قياس المهارات الاجتماعية والتي تتمثل في:

أ التقدير الذاتي:

يطلب من المبحوث معلومات حول سلوكه في مواقف تتطلب قدراً من المهارة الاجتماعية، وتوجد عدة أساليب تتدرج في فئة التقدير الذاتي وهي:

- الاستبيانات والمقاييس النفسية.

- يقدم للفرد مواقف معينة قد يواجهها في حياته اليومية تتطلب سلوكاً اجتماعياً ماهراً للتفاعل معها.

- تقدم استجابات معينة تتصف أنها ماهرة أو غير ماهرة اجتماعية ونطلب من الفرد تحديد معدل صدور تلك الاستجابات عنهم.

ب المقابلة الشخصية:

وهي أسلوب مهم في حالة الرغبة في قياس مستوى المهارة الاجتماعية لأشخاص أمنين أو الرغبة في تقديم وصف مفصل للجوانب غير اللفظية لمهارات المبحوث الاجتماعية مثل أسلوبه في تقديم نفسه ومدى تحكمه في حركات عينه وقدرته على فهم وارسال الإشارات غير اللفظية من وإلى الآخرين، فضلاً عن أنه يسمح لنا بتوضيح معنى الأسئلة بصورة أفضل للمبحوث.

ج تحليل المضمون:

وفيها يقوم الباحث بتحليل مضمون ما كتبه الماهرون اجتماعي أ عن أنفسهم (أحاديث - كتب - مذكرات - يوميات - لقاءات - ندوات) أو ما كُتب عنهم على أساس أن هؤلاء سواء كانوا قادة أو سياسيين ناجحين أو رموز اجتماعية لهم إسهامات بارزة تقدم ما استخلص منهم من بيانات ومشوارت تطبعه سلوكياتهم الماهرة اجتماعياً.

د الضبط الاجتماعي:

مهارة الفرد في تقديم ذاته في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب وتعديل سلوكه فيها بما يتناسب مع متطلباته على نحو يبرز توافق واتساق من ذاته. (الخطيب، 2010: 35)

1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. (علي فهمي ألييك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، ص5، 2003).

المدرب الرياضي هو شخصية تربوية تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومنتزعا، لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. (وجدي مصطفى فاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ص25: 2002).

ويطبق على المدرب مسميات عديدة فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة. (محمد حسن محمد الحسين، طرق التدريب، ص121، 2004)

2-مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعليم والتدريب يرجع 60% منها للمدرّب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرّب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العملية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

ولإعداد مدرب كرة قدم إعدادا متكاملًا تربويًا ومهنيًا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية، التدريبية والمهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ويأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرًا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادًا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية. (حسن سيد أبو عبده، ص 28-29، 2001)

3- خصائص مدرب كرة القدم:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معًا وكذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه على سلوك اللاعبين. (ناهد رسن سكر، ص31، 2002)

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرب الرياضي: (حسن السيد أبو عبده، ص30، 2001)

- 1- أن يكون مؤمنًا محبًا لعمله معتنيًا بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.
- 2- أن يكون معدا مهنيًا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- 3- أن يكون قادرًا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرًا واضحًا.
- 4- أن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.
- 5- أن يكون ذكيًا، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- 6- أن يبني علاقته على الحب والإخلاص والاحترام المتبادل مع زملائه.

4- خصائص وصفات المدرب الناجح:

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الناجح فإنها تحدد في النقاط التالية:

- يتميز بالواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل والتفكير العقلاني والمنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز والثقة بالنفس.
- يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين والعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- يهتم بالتقافة الرياضية العامة والخاصة. (يحيى السيد الحاوي، المدرب الرياضي، ص33-34، 2002)

5- أشكال وأنواع المدربين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدربين الرياضيين وقد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأنواع المدربين يكونون على النحو التالي:

5-1- المدرب المجتهد: الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج.

5-2- المدرب المثالي: وهذه النوعية من المدربين نجدهم مثاليين إلى حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم وأسلوب قيادتهم للاعبين وطريقة الحوار مع محيطهم.

5-3- المدرب المتسلق: الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائما يقترب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكان بين المدربين الشرفاء.

5-4- المدرب الطموح: وهذه النوعية من المدربين دائما يرغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع الاعتبار في الإمكانيات المتاحة.

5-5- المدرب الواقعي: وهو المدرب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعا في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة المنتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقا لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعا في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه.

5-6- المدرب الحائر: وهذه النوعية من المدربين قليلة الحيلة، وينقصها الواقعية والالتزام، لذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور وغالبا ما تقل هذه النوعية من المدربين لعدم ثقتها في نفسها وفي قدرتها.

5-7- المدرب الحديث: وهذه النوعية من المدربين نجد أنها كثيرة الاطلاع ترغب في الحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائم الاشتراك في الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحدث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال تخصصه.

6- تصنيف مدرب كرة القدم:

يمكن تصنيف المدربين حسب إمكانيات اللاعبين ومستوياتهم إلى ما يلي:

- 1- مدربو الفرق القومية.
- 2- مدرب فرق النوادي.
- 3- مدربو المدارس، الكليات والجامعات.
- 4- مدربو فرق الأطفال والناشئين.

تمهيد:

لا يستطيع الإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع فالإنسان اجتماعي بطبيعته، حيث يمضي معظمنا وقته لأباً 7 من اليوم في جماعات متعددة، يؤثر فيها ويتأثر بها، ويتحدد سلوكه بناء على تفاعله وتواصله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، ولكن عند الاحتكاك بالآخرين يجد الإنسان نفسه أمام العديد من المواقف التي يحسن التصرف في بعضها، ويقف عاجزاً عن اتخاذ السلوك الملائم أمام البعض الآخر، ونجد أن الفرد يعجز عن تحقيق أهدافه بسبب ضعف لديه في إحدى مهارات النجاح في العمل والتي تتعلق بالقدرة على التواصل الفعال مع الآخرين. فلقد أكد جولمان بأن هناك قدرات غير معرفية تلعب دوراً مهماً في نجاح الأفراد، وتحدد تلك القدرات بالجوانب الانفعالية والاجتماعية. فالمهارات الاجتماعية تلعب دوراً كبيراً و مؤثراً في حياة الفرد و جميع تفاعلاته وعلاقاته مع الآخرين.

وفي هذه الأيام، وفي ظل التسارع والتطور والتقدم التكنولوجي، ازدادت الحياة قسوة وتعقيداً وتوسعت وازدادت مطالب الفرد، وبالتالي زيادة الضغوط الواقعة عليه. فأصبحت الضغوط أحد المظاهر الرئيسة في حياتنا المعاصرة، حيث تتميز بزيادة وتنوع مصادر الضغوط نتيجة لتعرض الفرد للكثير من المواقف والأحداث من أجل تحقيق رغباته وتلبية متطلباته.

و من خلال البحث يقوم الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية و الضغوط النفسية لدي مدربي كرة القدم و سيعرض الباحثين في هذا الفصل متغيرات الدراسة على النحو التالي:-

المحور الأول: الضغوط النفسية.

المحور الثاني: المهارات الاجتماعية.

المحور الثالث: مدرب كرة القدم.

تمهيد:

بعد إطلاع الباحثين على أدبيات البحث العلمي المتعلقة بالمهارات الاجتماعية والضغط النفسية، سوف يتطرق الباحثين في هذا الفصل إلى أهم الأبحاث والدارسات التي تناولت متغيرات الدراسة، ثم التعقيب عليها من حيث (الهدف، العينة، الأدوات والنتائج).

• **الدراسة الأولى:** دراسة سيد أثر "الضبط الانفعالي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من

معلمي المدارس الحكومية والخاصة بالمنيا"

هدفت الدراسة إلى تعرف أكثر الضبط الانفعالي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والفروق بين معلمي المدارس الحكومية ومعلمي المدارس الخاصة في الاتزان الانفعالي وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية على عسنة مكونة من 500 معلم ومعلمة. وقد استخدم الباحث لجمع المعلومات مقياس الضبط الانفعالي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي. وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود أثر للضبط الانفعالي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان حجم الأثر كبيراً.

• **الدراسة الثانية:** دراسة العلوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة

الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب"

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي للمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة، وتكونة العينة من 475 طالب وطالبة من جامعة الحسين بن طلال. وقد استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس أنماط التعلق، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والانسانية لصالح طلبة ذوي التخصصات الإنسانية، بالإضافة إلى ذلك أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق.

• **الدراسة الثالثة:** دراسة الحسانين "المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكثاب وبعض

المتغيرات النفسية الأخرى"

هدفت الدراسة إلى دراسة مدى تأثير العلاقات والمهارات الاجتماعية نتيجة للمشاعر الاكثابية، ونتيجة لمتغيرات نفسية أخرى مثل الشعور بالوحدة النفسية وتأكيد الذات وبلغ حجم العينة(220) طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة طنطا (108) طلاب و(112) طالبات، وقد استخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية، مقياس الاكثاب، مقياس توكيد الذات ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لتحقيق أهداف الدراسة وكان من أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة وجود أثر كبير لمتغيري الاكثاب والتوكيدية في المهارات الاجتماعية. ووجود فروق بين الجنسين في المتغيرات المزاجية وبعض أبعاد المهارات الاجتماعية. كما كشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث

في كل من الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية وفي بعد واحد من أبعاد المهارات الاجتماعية وهو بعد الحساسية الاجتماعية لصالح الإناث.

• **الدراسة الرابعة: دراسة السيبي "أنماط السلوك القيادي وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المدير المصري"**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن هيكل الأنماط القيادية السائد لدى المدير المصري وهيكل المهارات الاجتماعية لدى كل نمط، وإيجاد علاقة الأنماط القيادية بالمهارات الاجتماعية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الوظيفي. أيضاً هدفت الدراسة إلى محاولة استخلاص نموذج تنبؤي يمكن بواسطته التعرف على النمط القيادي من خلال المهارات الاجتماعية والعكس. وتكونت العينة من (300) فرداً من العاملين في الإدارة العليا والإدارة الوسطى بشركات القطاع العام، وقد استخدم الباحث مقياس أنماط السلوك القيادي ومقياس المهارات الاجتماعية. وكان من أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة وجود فروق في هيكل المهارات الاجتماعية حسب الجنس لصالح الذكور، والمستوى الإداري لصالح الإدارة العليا. وكشفت أنه يمكن التنبؤ بنمط السلوك القيادي في ضوء المهارات الاجتماعية خاصة لدى ذوي النمط القيادي المتكامل (نسبة الإسهام) % 88.7 والنمط القيادي المرتبط (نسبة الإسهام) % 44 وأيضاً كشفت أن هيكل المهارات الاجتماعية لدى الإناث (تعبير انفعالي-تعبير اجتماعي-حساسية انفعالية-حساسية اجتماعية-ضبط اجتماعي-ضبط).

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ، فأخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب ، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لـقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث ، و كذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها ، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك ، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت ، 1984، ص74) .

ويشير محمود عبد الحليم أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في:

- 1- ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.
- 2- عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.
- 3- يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.

4- يمكن تحديد ما يستغرقه الدراسة الميدانية من وقت. (محمود المنسى، 2011، ص60).

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في المهارت الاجتماعية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم رياضة كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة و تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا. (عباس، 1996، ص 11)

. ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الصلابة النفسية و الضغوط النفسية على عينة محددة من الحكام وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية: (د/ فيصل عباس ، 1996 ، ص 11)

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في مدربي كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة
- التنقل إلى مقر الرابطة الولائية من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة .
- تسليم المدربين استمارة المقياسين من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياسين .

ومما اتضح أيضا أن الإجابة على عبارات مقياس المهارات الاجتماعية كانت تستغرق في العموم والمتوسط (ساعة) . *أما مقياس الضغوط النفسية فكانت الإجابة على عباراته تستغرق في العموم (نصف ساعة) ومن خلال التطبيق واستلام المفحوصين طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقياسين مما جعل الباحثان يأخذ عملية ضبط هذه العبارات بشكل أكثر وضوح في الصورة النهائية وذلك بدون تغيير في المعنى أو الاتجاه .

2- المنهج المتبع:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة (باهي، 2000 : 83)

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى. فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها (محمد شفيق، 1998، ص: 108).

3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل (السبب): هو الذي يؤدي التغيير فيه إلى التأثير في القيم متغيرات أخرى لها علاقة به. حدد المتغير المستقل في بحثنا: المهارت الاجتماعية.
- المتغير التابع (النتيجة): هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على القيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على القيم المتغير التابع. حدد في بحثنا الضغوط النفسية .

4- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة على جميع مدربي كرة القدم المسيرة من طرف الرابطة الولائية لولاية البويرة، للموسم الرياضي (2017/2018)

5- عينة البحث :

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان و تطبق نتائجها على المجتمع .

5-1- كيفية اختيار العينة :

في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية للمدربين وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات الدراسة استعملنا عينة من مدربي النوادي الرياضية الرابطة الولائية لرياضة كرة القدم والبالغ عددهم 10 مدربين .

6- أداة البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات المهارات الاجتماعية عند المدربين وعلاقة ذلك بالضغوط النفسية عند إدارته للمباريات بصفة عامة أو المباريات التي تجمع الجمهور الكبير أو التي تكون نتيجتها تحدد الصاعد بالدوري أو النازل منه، وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث الأدوات التالية:
بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة واستطلاع رأي عينة من حكام كرة القدم قام الباحثان باستخدام المقياس المهارات الاجتماعية مقياس المهارات الاجتماعية إعداد السيد إبراهيم السمدوني

وضع هذا المقياس في الأصل [رونالد ريجيو Riggio] بعد إجراء عدة بحوث في مجال التواصل اللفظي وغير اللفظي وقد صمم المقياس ليكون أداة سيكولوجية تستخدم في تقدير المهارات الاجتماعية أو مهارات التواصل Communication Skills ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (105) عبارة تشمل على سبعة مقاييس فرعية ، ويحتوي كل مقياس فرعي على (15) عبارة وتقيس تلك المقاييس مهارات اجتماعية أو أساسية ومتنوعة وتعكس الدرجة الكلية للمقياس مستوى شامل للمهارات الاجتماعية الأساسية التي تكون مؤشراً للكفاءة الاجتماعية أو الذكاء الاجتماعي وقد قام (السيد إبراهيم السمدوني ، 1991) بتعريب هذا المقياس وتقنينه في البيئة المصرية والأبعاد الفرعية لمقياس المهارات الاجتماعية هي : التعبير الانفعالي ، الحساسية الانفعالية ، الضبط الانفعالي ، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي .

أما عن ثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون ومعامل الفاكروناخ فقد قام (السيد إبراهيم السمدوني، 1991) بحساب الثبات في البيئة المصرية وذلك على عينات مختلفة منها طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية وقد توصل إلى معاملات ثبات دالة إحصائياً. كما تم حساب الصدق أيضا على عينة من طلاب الجامعة بأكثر من طريقة وقد توصل إلى معاملات صدق دالة إحصائياً . كما تم تطبيق واستخدام المقياس على طلاب الجامعة السعوديين وذلك في دراسة (موسى محمد الجمعه 1996) وقد توصلت الباحثة إلى معاملات صدق وثبات دالة إحصائياً حيث تكون المقياس في صورته بعد إجراء التحليل العاملي من (74) عبارة وقد وضع أمام كل عبارة خمس بدائل للاستجابة هي أبداً ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً وقد اشتمل المقياس على عبارات موجبة تعكس الاتجاه الإيجابي أو السلوك الاجتماعي الجيد في المواقف الاجتماعية للفرد كما اشتمل على عبارات سالبة.

وبالنسبة للعبارات الموجبة تعطي (5) درجات عند الاستجابة "بدائماً" ويعطي (4) درجات عند الاستجابة "غالباً" وتعطي (3) درجات عند الاستجابة "أحياناً" كما تعطي درجتان عند الاستجابة "نادراً" وتعطي درجة واحدة عند الاستجابة (أبداً) وبالنسبة للعبارات السالبة تكون درجاتها كالتالي درجة واحدة " دائماً " درجتان " غالباً " ثلاث درجات " أحياناً " أربع درجات " نادراً " وخمس درجات " أبداً " .

* صدق المحكمين:

- الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع المهارات الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس المهارات الاجتماعية في صيغة نهائية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (03) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس، وفق الجدول التالي:

جدول رقم 02: يمثل الصدق الظاهري للمقياس

الرقم	الدرجة العلمية	القرار
01	استاذ محاضر أ	مقبول
02	استاذ محاضر أ	مقبول
03	استاذ محاضر أ	مقبول

-صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 05 مدرباً استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.346) و (0.883) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم 08 يوضح ذلك:

*ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ:

جدول رقم 03: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الحساسية الانفعالية	24	0.72
الضبط الانفعالي	17	0.75
التعبير الاجتماعي	26	0.65
مقياس المهارات الاجتماعية	67	0.79

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.79 مما يدل على ان المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

6-1- صدق المقياس :

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق، حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من ضغوط نفسية لدى مختلف الافراد العاملين في المهن ذات ضغوط نفسية، وذلك من خلال دراسات مختلفة مثل (زينب العوفي احمد الراضي، 2008) و دراسة أبو هلال وسلامة (1912) بعرض المقياس على المختصين للحكم عليه ، بالإضافة إلى ذلك قام الوابلي (1995) بالتحقق من صدق المقياس وعرضه على (10) من المحكمين ، للتأكد من صحة تعريبه ومناسبته لهدف الدراسة . وبهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري (المنطقي) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (06) محكمين (04) في التربية البدنية والرياضية و(02) في علم النفس . وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة ، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة ، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها .

وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين ، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوره عن المقياس الأصلي .

6-2- ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العبيدي وآخرون، 1990، ص: 143) ، إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability – retestyli) أكثر الطرق استخداما في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً. (حسنين ، محمد صبحي، 1995، ص197)

فبعد الإطلاع على الخلفية النظرية والبحوث والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث واستطلاع رأي عينة استطلاعية من حكام كرة القدم ومن هذه الدراسات (محمد حسين أنظاري، 2012) ودراسة (محمد بن سعد الدوسري، 2009) تم تصميم مقياس الضغوط النفسية من خلال:

-تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الاستبيان

-اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

- تحديد فقرات المقياس.

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 50 فقرة و03 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وبذلك تنحصر درجات أفراد بين(50 و 150).

*صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و علم النفس حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوحها ، وفق الجدول التالي:

الجدول رقم04: يمثل العبارات الخاصة بالمقياس الضغوط النفسية :

الرقم	البعد	عدد الفقرات
01	الضغوط الاسرية	10
02	الضغوط المالية	10
03	الضغوط الشخصية	10
04	الضغوط الاجتماعية	10
05	ضغوط بيئة العمل	10
	المقياس الضغوط النفسية	50

-ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ: جدول رقم 05: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الاسرية	10	0.76
الضغوط المالية	10	0.69
الضغوط الشخصية	10	0.79
الضغوط الاجتماعية	10	0.70
ضغوط بيئة العمل	10	0.78
المقياس الضغوط النفسية	50	0.80

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.80 مما يدل على أن المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

7-مجالات الدراسة :

7-1- المجال الزمني :

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2018/2017 وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة.

-انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر فيفري 2018 .

- قمنا بتحديد الاختبار المناسب بالتشاور وتصديق من الأستاذ المشرف على صورته النهائية تم تطبيقه على الحكام المذكورين في العينة ابتداء من شهر مارس إلى شهر ماي وهذه المدة تم التطبيق الميداني ، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

7-2- المجال المكاني :

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث ، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحث على تطبيق الاختبار على تدريبي الرابطة الولائية لولاية البويرة .

8- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية) :

من المتعرف عليه أن كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة ، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل من أهمها :

- قلة المراجع الخاصة بمقاييس المهارات الاجتماعية في البيئة الجزائرية

- عدم الجدية من بعض المدربين من جهة وعدم التزامهم بالضوابط التي حددها الباحث مسبقا من جهة أخرى .

- صعوبة ضبط توقيت إجراء الاختبارات مع المدربين للالتزامات المتعددة لهم .

9- الوسائل الإحصائية :

هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكنا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات واستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية - المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

- اختبار " ت " T-test لعينتين مرتبطتين

- معامل الارتباط بيرسون Pearson لدراسة الارتباطات بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي صدق الأداة .

- معادلة كرونباخ ألفا Alpha Cronbach لحساب الثبات للأداة .

10- تحليل النتائج :

قمنا بتفريغ البيانات من الاستبيان داخل جدول تحمل نتائج كل عبارة ، ثم الأبعاد ، ثم قمنا بإدخال هذه المعطيات من النتائج داخل جداول خاصة بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله باستعمال الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا وتحويل النتائج المرقمة إلى عبارات دالة من أجل مناقشتها وتحليلها.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها .

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها ، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج ، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة . ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية ، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة ، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها .

1- تحليل ومناقشة كل بعد ثم المقياس ككل بالمهارات الاجتماعية:

تضمن هذا الجانب من البحث عرض لنتائج الدراسة التي توصل ، وبعد نتائج التحليل الإحصائي ارتأى الباحث اعتماد النسب المئوية المبينة والمتوسطات الحسابية أدناه لتحديد متوسطات استجابة الأفراد على مقياس الاجتماعية، وذلك بناء على وفاء خليل حسن النجار 2015، والنسب المئوية الخاصة لتحديد مستوى المهارات الاجتماعية هي:

80% وأكثر مهارة اجتماعية عالية جدا.

60%-79.9 % مهارة اجتماعية متوسطة.

أقل من 60 % مهارة اجتماعية منخفضة.

1-1- عرض وتحليل التساؤل الجزئي الاول

ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى مدربي كرة القدم ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان باحتساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي.

الجدول رقم 06: خاص بالمهارات الاجتماعية.

الرقم	المهارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
01	الحساسية الانفعالية	76.00	9.874	70.50	متوسط
02	الضبط الاجتماعي	48.39	6.327	64.63	متوسط
03	التعبير الاجتماعي	74.26	9.754	63.96	متوسط
	الدرجة الكلية للمهارة الاجتماعية	66.21	8.651	66.363	متوسط

من خلال الجدول نلاحظ:

الحساسية الانفعالية بلغ المتوسط الحسابي 76.00 والانحراف المعياري 9.874 والنسبة المئوية 70.50 وكان التقييم متوسط.

الضبط الاجتماعي بلغ المتوسط الحسابي 48.39 والانحراف المعياري 6.327 والنسبة المئوية 64.63 وكان التقييم متوسط.

التعبير الاجتماعي بلغ المتوسط الحسابي 74.26 والانحراف المعياري 9.754 والنسبة المئوية 63.96 وكان التقييم متوسط.

الدرجة الكلية للمهارة الاجتماعية بلغ المتوسط الحسابي 66.21 والانحراف المعياري 8.651 والنسبة المئوية 66.363 وكان التقييم متوسط.

مما سبق نلاحظ إن البعد الأول وهو " الحساسية الانفعالية "قد احتل المرتبة الأولى، وهو يقيس القدرة على الوعي الجيد بالسلوك غير اللفظي للآخرين، سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاهاتهم ومعتقداتهم، وهذه المهارة تعتبر متغير هام في نمو الإصغاء والقدرة على التوحد الوجداني.

أما البعد الثاني " الضبط الانفعالي "فقد احتل المرتبة الثانية، وهو يشير إلى القدرة على التحكم وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية.

أما بالنسبة للبعد الثالث وهو " التعبير الاجتماعي "فقد جاء بالمرتبة الثالثة، وهو يشير إلى القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية، والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار، الأمر الذي يمكنهم من إقامة علاقات وصدقات.

بالنسبة للدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، فنجد أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى المدربين هو مستوى متوسط

1-2- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- نتائج المقياس بالأبعاد الخاصة بالضغط النفسية:

جدول رقم 07: خاص بالضغط النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
الضغوط الأسرية	10	16.89	4.16	51.24	05
الضغوط المالية	10	17.71	3.87	57.23	04
الضغوط الشخصية	10	19.67	3.69	68.74	02
الضغوط الاجتماعية	10	19.07	3.71	63.44	03
ضغوط بيئة العمل	10	21.45	3.60	70.56	01
المقياس الضغوط النفسية	50	102.54	14.23	62.15	///////// /////////

*يتضح من الجدول رقم 16: أن البعد الخامس (ضغوط بيئة العمل) احتل المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (70.56%) ، ثم بعد ذلك البعد الثالث (ضغوط شخصية) بنسبة مئوية بلغت (68.74%) ثم تلا البعد الرابع (ضغوط اجتماعية) بنسبة مئوية بلغت (63.4%) ثم بعد ذلك البعد الخامس والأخير (ضغوط أسرية) بنسبة مئوية بلغت (51.24%) أما المقياس الضغوط النفسية في الدرجة الإجمالية فكان متوسطا بنسبة (62.15%).

الفرضية العامة:

توجد علاقة المهارات الاجتماعية بضغط نفسية.

الجدول رقم 08: يمثل معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وبين أبعاد المهارت الاجتماعية وكذلك الدرجة الكلية.

الأبعاد	الحساسية الانفعالية	الضبط الاجتماعي	التعبير الاجتماعي	الدرجة الكلية
الضغوط الأسرية	-0.29	-0.15	-0.23	-0.29
الضغوط المالية	-0.14	-0.11	-0.13	-0.21
الضغوط الشخصية	-0.36	-0.05	-0.17	-0.41
الضغوط الاجتماعية	-0.31	-0.21	-0.35	-0.27
ضغوط بيئة العمل	-0.15	0.00	-0.20	-0.08
المقياس النفسي للضغوط	-0.33	-0.16	-0.26	-0.31

*يتضح من الجدول رقم: أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05) حيث :

- 1- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.29
- 2- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية والضبط الاجتماعي حيث بلغ -0.15
- 3- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية والتعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.23
- 4- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاسرية والدرجة الكلية حيث بلغ -0.29
- 5- توجد علاقة عكسية بين الضغوط المالية والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.14
- 6- توجد علاقة عكسية بين الضغوط المالية والضبط الاجتماعي حيث بلغ -0.11
- 7- توجد علاقة عكسية بين الضغوط المالية والتعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.13
- 8- توجد علاقة عكسية بين الضغوط المالية والدرجة الكلية حيث بلغ -0.21
- 9- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الشخصية والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.36
- 10- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الشخصية والضبط الاجتماعي حيث بلغ -0.05
- 11- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الشخصية والتعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.17
- 12- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الشخصية والدرجة الكلية حيث بلغ -0.41
- 13- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاجتماعية والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.31
- 14- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاجتماعية والضبط الاجتماعي حيث بلغ -0.21
- 15- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاجتماعية والتعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.35

- 16- توجد علاقة عكسية بين الضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية حيث بلغ -0.27
- 17- توجد علاقة عكسية بين ضغوط بيئة العمل والحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.15
- 18- لا توجد علاقة بين ضغوط بيئة العمل والضبط الاجتماعي حيث بلغ 0.00
- 19- توجد علاقة عكسية بين ضغوط بيئة العمل والتعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.20
- 20- توجد علاقة عكسية بين ضغوط بيئة العمل والدرجة الكلية حيث بلغ -0.31
- 21- توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية الحساسية الانفعالية حيث بلغ -0.33
- 22- توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والضبط الاجتماعي حيث بلغ -0.16
- 23- توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتعبير الاجتماعي حيث بلغ -0.26
- 24- توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والدرجة الكلية حيث بلغ -0.31

مناقشة النتائج المتحصل عليها:

في ضوء ما سبق نجد أن هذه النتائج جاءت منطقية، فهذه النسبة من المهارات الاجتماعية تعود إلى طبيعة المهنة للمدرب الرياضي، فالموقع الوظيفي وطبيعة العمل، واتساع دائرة العلاقات الاجتماعية يحتم عليه التمتع بالعديد من المهارات الاجتماعية التي تمكنه من تحقيق التفاعلات الاجتماعية وانجاز المهام الملقاة على عاتقه وتحسن الاداء والنتيجة، إضافة إلى أن هذه المهارات تتناسب مع طبيعة الاساسية للمدرب كشخصية قيادية تتمتع بالجانب العاطفي والاجتماعي.

2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- مناقشة الفرضية الثانية والتي تنص على: درجة الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم متوسطة.
- يفسر الباحثان النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة على شكل درجات وهي:
* الدرجة الأولى للضغوط النفسية كانت بيئة العمل:

وهي التحكيم أي أن المدرب عند اشرافه على الفريق وأدارته للمباريات مثلت لهم أول مصدر للضغوط النفسية وتبين أن بيئة العمل التي تحتل المرتبة الأولى في الضغوط، يعود إلى أن المدرب لديهم توقعات مبالغ فيها عن بيئة المباراة وكل ما يتعلق بها وهي بالأساس جزء من المظاهر السلبية لمكونات اللعبة من لاعبين حكام إدارة فريق و جمهور، وينعكس عليها مظاهر العنف وأيضاً ما يؤثر على المجتمع من مشاكل مالية وفنية وخدماتية يمكن أن ينطبق تماماً على بيئة العمل.

*أما في المرتبة الثانية فكانت الضغوط الشخصية:

بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل للحكم واحدة من مستلزمات وجوده. فالشخصية المدرب وقدرة تواصله مع اللاعبين وميولاتهم وتصرفات المدروسة والغير مدروسة وتصرفات الحكام وانعكاس قراراته على تصرفاتهم تؤثر على شخصية المدرب مما تفسر وجود ضغوط نفسية إضافية لدى المدرب.

* المرتبة الثالثة جاءت الضغوط الاجتماعية:

التي تعد الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعيار المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية وطبيعة هذه العلاقة المتزنة أساس راحة واستقرار أما في حال اختلالها وهي نتيجة طبيعة لتقييم أفراد المتصلين بالمدرّب خلال إشرافه على الفريق لأدائه للمباراة او في حال أخطائه وسلبات أدائه فإنها تمثل ضغط إضافيا يتعدى المباراة.

* المرتبة الرابعة جاء معيار الضغوط المالية:

فلها الدور الكبير في تشتيت جهد المدرب مقابل أدائه وهي محددة لقوة أو ضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عندما لا يقابل ذلك الجهد الكبير للإيرادات المالية، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على إكمال مسيرة المباريات في البطولة.

* المرتبة الخامسة جاءت الضغوط الأسرية:

على اعتبار إن الأسرة تشكل بعواملها المكونة لها ضغطاً شديداً عليه أن كان فرد في الأسرة وضغطاً كبيراً إذا كان رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإذا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط وهو ما قد ينعكس على طبيعة تسيير للمدرّب ومعتقدات الأسرة.

وفي المقياس ككل وإن كان متوسطاً فقد يعود ذلك أن مستوى المهارات الاجتماعية كان عند المدرب مما قلل من مستوى الضغط النفسي وقد يعود إلى أن المدربين استطاعوا التكيف مع هذه الظروف التي أصبحت تميز المنافسة، وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الدراسات السابقة كدراسة (شقيير، 1997)، ودراسة (عثمان، 1993)، ودراسة (عزت، 1997)، ودراسة (محمد، 1999)، ودراسة (حسين، 1994) وعموماً فمحيط كرة القدم يفرز كما هو معلوم بشكل خاص كثرة الضغوط النفسية التي يعاني منها المدرب والتي تخلف اعباء مؤثرة تقع على عاتقهم ما يمكننا اعتبار المدرب واحداً من أكثر الناس عرضة لهذه الضغوط التي تتطلب البحث في القدرات الشخصية التي يتمتع بها والممكن توظيفها بطرق صحيحة ومدروسة لرفع مستواه كونه المحور المهم والرئيسي في اللعبة والتي يمكن تلخيصها في العديد من النقاط التي بتحديدتها والتغلب عليها سنتغلب بشكل أكيد على أسباب الضغوط النفسية عند المدرب، نذكر منها مقاومة الفشل في إدارة المباريات عبر الاستعداد البدني والنفسي الجيد، والرفع من معنويات المدرب في مواجهة الانتقادات و مسانדתه في عدم الرضوخ لرأي المنافسين و المسؤولين واللاعبين والحكام، وتقديم الدعم القوي له لتخطي عقبة كل المشاكل النفسية التي قد تعترضه، وتقوية أساسيات شخصيته لمواجهة كل المواقف، إضافة إلى

اعتماد أساليب الوقاية من هذه الظاهرة " الاحتراق النفسي " رياضياً عبر رصد و تحليل ومعالجة كل العوامل المؤدية للضغط.

2- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

لقد بينت لنا نتائج الدراسة المتوصل إليها من عينة الدراسة انه كلما كانت المهارات الاجتماعية عالية بأبعادها قلت الضغوط النفسية لدى المدرب واستطاع مقاومتها، ويفسر الباحثين ذلك بان بعد الحساسية الانفعالية يتكون ضمناً من التزام المدرب اتجاه نفسه ومسؤولياته وأهدافه والآخريين وهذا يكون في الحياة الاجتماعية الخاصة والعامة إذا تتطلب المهارات الاجتماعية التزام الفرد اتجاه أهدافه الخاصة واتجاه مسؤولياته والتزامه اتجاه نفسه وهذا يرتبط مع حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق المدرب والتي تسبب له عبا من أعباء الحياة الخاصة، وتوصلت كويازا (1983): إلى أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالالتزام (اتجاه أنفسهم والآخريين والقيم) هم اللذين يشعرون بالالتزام والمسؤولية اتجاه ذواتهم واتجاه الآخريين ولديهم أهداف يسعون لتحقيقها تحت الضغوط النفسية المختلفة.

أما في المجال الرياضي عموماً وكرة القدم خصوصاً فتعتبر المهارات الاجتماعية من ضمن أساسيات اللعبة ومرتبطة بشكل خاص في الالتزام بالوقت والحضور والإدارة والواجبات الرياضية وهذا لا يسبب عباً على المدرب ولا يحتاج إلى تقاؤل لأنه من ضمن سياق العمل المعتاد عليه وضرورة حتمية لمتطلبات التدريب والمنافسات، وبالأخص لعينة البحث التي تتمثل بالمدرسين المسؤولين ومنتمين إليها ذاتياً وبرغبة دون أي تأثيرات أو ضغوط جانبية، هذا بالإضافة إلى أن التزام المدرب بالوقت والتمرين والمنافسات تنتهي بمجرد دخول المدرب إلى أجواء المنافسات ولا يؤثر على نتائج المباراة وبذلك لا يسبب عباً نفسي فهو يحتاج إلى المهارات الاجتماعية ليقاوم مجرى وقت اللعب، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية ذلك، أن التحكم يشير إلى على مواجهة المدرب بإمكاناته في تحمل المسؤولية عن أحداث المباراة ونتائجها والقدرة في اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتعددة والقدرة على تفسير وتقدير الضغوطات الحاصلة قبل وأثناء المنافسات ويمتلك من القدرة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للأداء والفوز والتحدي، كما أن الأشخاص اللذين ترتفع لديهم القدرة على التحكم يستطيعون اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة ولديهم قدرة على التقويم الموضوعي للأحداث ولقدرتهم على مواجهتها. كما بينت النتائج وجود علاقة دالة سلبية بين الضغوط النفسية وبعد الضبط الاجتماعي من المهارات الاجتماعية، إذ يشير هذا البعد إلى اعتقاد الفرد أن أي تغيير يطرأ على اللعبة هو امرأ ضروري وهو من متطلبات اللعب ولا يشكل تهديداً لقدراته البدنية أو يؤثر على نتائج المباراة المتوقعة بالنسبة له، مما يساعده على اكتشاف متغيرات جديدة والبحث عنها والتحسب لكل ما قد يكون ليس من ضمن المخطط وبهذا سيكون المدرب يمتلك من القدرة على حل مواقف إدارته للمباراة في ظروف الصعبة سواء كانت قبل المنافسات أو خلال اللعبة واقتحام الموقف ويمتلك من الخيرة والحلول الكافية والمتعددة للمواقف وبينت دراسة كويازا 1983 أن الأشخاص الذين يشعرون بالتحدي والضبط، وان التغيير ضروري للحياة وليس تهديداً لهم يحتفظون بصحتهم

النفسية عند مواجهة الضغوط أكثر من الذين يشعرون بالتهديد ويتوقعون الخطر ويتشاءمون بالإحداث وكذلك هم يشعرون بان المواقف الصعبة مليئة بالخبرات المشوقة والمثيرة فيسعون متفائلين لإيجاد السبل لحلها. كما بينت النتائج وجود علاقة دالة سلبية بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية بوجه عام، ويشير الباحثان بذلك إلى أن المدرب الذي يمتلك مهارة اجتماعية عالية متحكم فيها إلى الموقف والتفسير الصحيح للمباراة سواء التفاوض أو التفسير الصحيح للأداء بعد المباراة مما يخفف من حدة الضغوط.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم عرض ومناقشة النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول تحققنا من أن المهارات الاجتماعية لها أهمية كبيرة لتخفيف الضغط النفسي لدى المدربين في المنافسات الرياضية لتحقيق الأهداف الواجب الوصول إليها.

كما أنه من خلال مناقشة وعرض وتحليل النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبيين معالم المقاييس المطبقة (المهارات الاجتماعية، الضغوط النفسية) ومدى تحقيقها للفرضيات المطروحة، حيث وضحنا حيثيات إجراءاتها ومراحلها وتدرج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

من خلال ماتم التطرق اليه في الجانب النظري وعرض و تحليل اهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا إستخلاص مضمون هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزالة الغموض عن هذا العمل، حيث عمد الباحثان الى التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية و كذا مستوى الضغوط انفسية لدى مدربي كرة القدم و كذا العلاقة بينهما، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية و المهارات الاجتماعية لدى مدربي كرة القدم، من خلال تحليل نتائج المقاييس المطبقة على عينة الدراسة، فتم التوصل إلى بعض النتائج التي تتمثل في:

- توجد علاقة طردية سالبة بين الضغوط الأسرية والحساسية الانفعالية.
- توجد علاقة طردية سالبة بين الضغوط الأسرية والضبط الاجتماعي.
- توجد علاقة طردية سالبة بين الضغوط الأسرية التعبير الاجتماعي.
- توجد علاقة طردية سالبة بين الضغوط الأسرية الدرجة الكلية.
- توجد علاقة طردية بين الضغوط المالية والحساسية الانفعالية.

ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن المهارات الاجتماعية لها علاقة طردية مع الضغوط النفسية ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن هناك علاقة طردية بين المهارات الاجتماعية والضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الاعداد والتكوين للمدربين.
- 2- تخصيص ندوات وبرامج متعددة الأوجه للاهتمام بالجوانب اللامادية للمدربين.
- 3- تفعيل العلاقة الاجتماعية ذات الأبعاد المتوازنة بين مكونات اللعبة (لاعبين، حكم، إداريين وإعلام).

الفروض المستقبلية:

- 1- المهارات النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى مدربي كرة القدم.
- 2- أثر برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى مدربي كرة القدم.

يمثل معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وبين أبعاد المهارت الاجتماعية وكذلك الدرجة الكلية

الأبعاد	الحساسية الانفعالية	الضبط الاجتماعي	التعبير الاجتماعي	الدرجة الكلية
الضغوط الأسرية	0.29-	0.15-	0.23-	0.29-
الضغوط المالية	0.14-	0.11-	0.13-	0.21-
الضغوط الشخصية	0.36-	0.05-	0.17-	0.41-
الضغوط الاجتماعية	0.31-	0.21-	0.35-	0.27-
ضغوط بيئة العمل	0.15-	0.00	0.20-	0.08-
المقياس النفسي للضغوط	0.33-	0.16-	0.26-	0.31-

معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	الأبعاد
05	51.24	4.16	16.89	10	الضغوط الأسرية
04	57.23	3.87	17.71	10	الضغوط المالية
02	68.74	3.69	19.67	10	الضغوط الشخصية
03	63.44	3.71	19.07	10	الضغوط الاجتماعية
01	70.56	3.60	21.45	10	ضغوط بيئة العمل
///////// /////////	62.15	14.23	102.54	50	المقياس النفسي للضغوط

الجدول خاص بالمهارات الاجتماعية

الرقم	المهارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
01	الحساسية الانفعالية	76.00	9.874	70.50	متوسط
02	الضبط الاجتماعي	48.39	6.327	64.63	متوسط
03	التعبير الاجتماعي	74.26	9.754	63.96	متوسط
	الدرجة الكلية للمهارة الاجتماعية	66.21	8.651	66.363	متوسط

خاتمة:

يعد التدريب الرياضي خاصة في كرة القدم أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية الكبيرة فالمدرّب غالباً ما يكون عرضة لتراكم الضغوط من قبل الرياضيين بشكل عام (، ولاعبيه، وإداريين، وجمهور، وإعلام) ففي الوسط الرياضي غالباً ما تكون النظرة للمدرّب سلبية مع النتائج ، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم وهزائمهم على تسيير المدرّب، ونادراً ما يذكر المدرّب من قبل الفريق الفائز، ناهيك عن النقد والهجوم الغير مبرر أحياناً الذي يتعرض له المدرّب في وسائل الإعلام المختلفة من قبل اللاعبين والإداريين، كل هذه العوامل تجعل أداء المدرّب لا يرتبط بالعوامل البدنية فقط بل بالعوامل النفسية التي كما ذكرنا تتفاوت من حيث أنواعها وشدتها وبتراكمها قد يؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي الذي يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام.

وتمثل المهارات الاجتماعية إحدى سمات الشخصية التي تساعد المدرّب على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

فتأثير المهارات الاجتماعية يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الحكم ، كما تساعد المهارات الاجتماعية المدرّب على التعامل مع الضغوط بفاعلية.

فالمدرّب الذي يتمتع بالمهارات الاجتماعية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك المدرّب مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغظ بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.

و باعتبار أن نتائج البحث قد حققت صحة أغلب فرضياته وأهدافه، فإن الدراسة لم تعالج جوانب عديدة أخرى بحيث لم نتطرق إلى الجوانب الشخصية للمدرّب، علماً بأن المهارات الاجتماعية و الضغوط النفسية ترتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، وسمّة القلق وإستراتيجيات المواجهة المستعملة.

فالمدرّب الكفء هو الذي يتميّز بمستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، وتقدير عال للذات، ويحترم نفسه والآخرين أما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث والتأقلم مع الضغوط وحل المشكلات.

ومن هنا تعتبر الدراسة الحالية استمرارية لبحوث مضت وبداية في المجال الرياضي النفسي و ذلك لتعزيز مختلف الدراسات الأخرى التي تسعى إلى اكتشاف المزيد من الطرق البناءة لإعداد المدربين الجزائريين للمشاركة في اغلب الإعراس الكروية سواء منها المحلية أو الدولية. ومن أجل ذلك يجب العمل المتواصل في كل النواحي بدنية وفنية واجتماعية والنفسية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات .

وتفتح هذه النتائج المتوصل إليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب ، إذ يعتبر المجال النفسي الرياضي عموما والمدرّب خصوصا وان المهارات الاجتماعية دور في خلق استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والابتعاد عن مظاهر وأعراض تراكمها او ما يطلق عليه الاحتراق النفسي ، وتدعو النتائج التي وصلت إليها في هذا البحث إلى المزيد من الدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات أخرى الأمر الذي يساهم دون شك في التعرف على أهمية البرنامج الإرشادي للحكم ودوره في الحد من درجة الاحتراق النفسي وأثر ذلك في تشكيل شخصية سوية ومنتزعة وقوية لها القدرة على التعامل مع مواقف المتعددة للحكم عند إدارته للمباراة، الأمر الذي يجنب الممارسات والسلوكات السلبية وردات الفعل العدوانية، مما يحقق طموحات وأهداف الجميع المكونون للمنظومة الكروية من لاعبين و مدربين وإداريين وجمهور

قائمة المراجع:

- 1- أراجيل، مايكل: 1998 سيكولوجية ، ترجمة: فيصل عبد القادر يوسف، دار غريب للطباعة والنشر، مصر.
- 2- الأعرس، صفاء وكفافي، علاء الدين: 2000 دار قباء، القاهرة.
- 3- الأغا، إحسان: 1997: "مناهجه، أدواته"، مطبعة الرنتيسي، غزة.
- 4- تريسي، بريان: (1998) ترجمة: عبد اللطيف الخياط، دار الثقافة للجميع، دمشق.
- 5- توفيق، عبد الرحمن: (1998)، المدير مواجهة ، مركز الخبرات المهنية للإدارة، القاهرة.
- 6- الحسانين، محمد محمد : (2003) المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكثاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى النفسية / ، المجلد (13)، العدد (2).
- 7- حسين، طه وحسين، سلامة (2006): استراتيجيات التربية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان.
- 8- الحمادي علي: (2008) تساعية القيادات التفكير ، أبو ظبي، الامارات.
- 9- دافيدوف لندا: (1983) ، ترجمة سيد الطواب، دار ماكجروهيل، القاهرة.
- 10- الشحاتة، أحمج عبد المطيع: (2010) التكيف مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 11- الشرييني لظفي: (2003) معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحيحة، الكويت.
- 12- عبد الرحمان محمد السيد: (1992) اختبار المهارات الاجتماعية، دليل الاختبار، كراسة التعليمات، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة.
- 13- عبد العال، محمد عبد المجيد: (2006) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 60، الجزء 2.
- 14- عبد الله معتز سيد: (2000) بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

15- عثمان فاروق السيد: (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

16- أحمد أبو سعد: (2009) التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان.

17- الغزاوي جلال الدين: (2001) مهارات الممارسة في العمل الاجتماعي، مطبعة الإشعاع الفنية، مصر.

18- فرج طريف شوقي: (2003) المهارات الاجتماعية والاتصالية، دار الغريب، القاهرة.

19- فونتانا ديفيد: (1989) الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، ترجمة حمدي الفرماوي، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة.

20- كاشف إيمان: (2007) تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

21- علي فهمي ألييك وعماد الدين عباس أبو زيد: 2003، المدرب الرياضي، ص5.

22- وجدي مصطفى فاتح: 2002 الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ص25، 2002.

23- محمد حسن محمد الحسين: 2004، طرق التدريب، ص121.

24- حسن سيد أبو عبده: 2001، ص 28-29.

25- ناهد رسن سكر: 2002، ص31.

26- حسن السيد أبو عبده: 2001، ص30.

27- يحيى السيد الحاوي: 2002، المدرب الرياضي، ص33-34.

المواقع الالكترونية:

<http://kenanaonline.com/users/drhosam2010/posts/201357>-28

<http://www.al-jazirah.com/2003/20031231/fj1.htm> -29

<http://www.balagh.com/pages/tex.php?tid=10046> -30

Résumé :

Les compétences social et leur relation avec les contraintes psychologique chez les entraineurs de football

Etude réalisée par les entraineurs de football de la willaya de bouira

l'objet de cette étude est de déterminé la relation entre les compétences social et les contraintes psychologique chez les entraineurs.

Cette étude a visé la détermination du niveau des contrainte social et les presseurs psychologiques chez les entraineurs et de cherche les relations qui les unis a traverse l'étude statistique.

Afin de réalisé nos objectifs nous avons utilisé la méthode analytique que nous avons apprise sur notre échantillon que se compose de 10 entraineur.

- Corrélation négative entre les prissions familiales et la sensibilité émotionnelle.