وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

الرقم التسلسلي:

الرمز:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

-دراسة حول حكام الرابطة الوطنية المحترفة-

إعداد الطالب:

عبد الحليم زاوي

إشراف الأستاذ:

أ د. منصـــوري نبيـــل

أمام لجنة المناقشة:

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
1	مزاري فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة	رئيسا
2	منصـوري نبيـل	أستاذ التعليم العالي	جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة	مشرفا ومقررا
3	جمال عباس	أستاذ التعليم العالي	جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة	ممتحنا
4	بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة	ممتحنا
5	بوكراتم بلقاسم	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة	ممتحنا
6	خوجة عادل	أستاذ التعليم العالي	جامعة مُحَّد بوضياف بالمسيلة	ممتحنا

2023-2022

شكر وتقدير

الحمد الله الذي وفقني الى إتمام هذا البحث العلمي
أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور المشرف " أ د. منصـــوري نبيـــل " على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة، كما اتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة على قبولهم مناقشة عملي هذا.
شكر خاص للحكم الدولي السابق " اليمين بن عيسى" المؤطر الحالي بالرابطة الوطنية للتحكيم الذي قدم لنا كل التسهيلات والمعلومات اللازمة.
الى أخي "د. زاوي عزدين" وكذلك " توميات الميلود "
كما اتقدم بالشكر الجزيل لأساتذة واطارات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة وكذلك أساتذتي وزملائي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة
وشكرا لكل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإتمام هذه المذكرة

الباحث: عبد الحليم زاوي

إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي هذا الى:

روح أمي الطاهرة رحمها الله وأسكنها فسيح جناته

إلى أبي حفظه الله ورعاه

الى الزوجة الكريمة وأبنائي: ادريس، قيس، نوح

الى إخوتي: موسى، ناشد، مصطفى وأخواتي حفظهم الله جميعا

الى رفيق دربي " محمّد بيطار" وصديقي " د. توميات عبد الرزاق"

الى كل زملائي بجامعة محمّد بوضياف بالمسيلة موظفين ، عمال، وأساتذة

إلى كل اعضاء المعهد بجامعة البويرة من ادارة واساتذة وعمال الذين كانوا سند لنا طيلة مسارنا التكويني.

إلى كل يهتم بالعلم ويسعى لتطويره.

الباحث: عبد الحليم زاوي

المحتويات

المحتويات

شكر وتقدير ..... ب

إهداء..... ج

المحتويات..... د

قائمة الجداول ..... ل

قائمة الأشكال..... ن

قائمة الملاحق ..... س

ملخص الدراسة: ..... ع

مقدمة..... ص

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية: 1

2-فرضيات الدراسة: 3

3-أهداف الدراسة:..... 3

4-أهمية الدراسة:..... 4

5-أسباب اختيار الموضوع: 4

6-الكلمات الدالة في الدراسة..... 5

6-1-استراتيجيات المواجهة: 5

6-2- الضغوط النفسية:..... 6

6-3-الحكام: 6

7-الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة: 7

8-التعليق على الدراسات السابقة 25

9-1-أوجه التشابه والإختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:..... 26

9-2-الاستفادة من الدراسات السابقة:..... 26

الجانب النظري

الخلفية المعرفية النظرية للبحث

الفصل الثاني

استراتيجيات المواجـــــــهة

تمهيد: 30

1- تعريف المواجهة: 31

2-تعريف استراتيجيات المواجهة: 33

3-التناولات المختلفة لاستراتيجيات المواجهة: 37

3-1-المنظور الحيواني: 37

3-2- تناول التحليل النفسى: 38

3-3- التناول الفينومينولوجى: 39

4-النظرية المعرفية للضغط والمواجهة: 41

5-تصنيف استراتيجيات المواجهة: 44

5-1- تصنيف ("Moss"& "Billings"1981): 44

5-2- تصنيف (Fletcher & Suls 1985): 44

5-3- تصنيف (Lazarus & Folkman 1984): 45

5-4- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والتي تركز على الانفعال: 46

6-وظائف استراتيجيات المواجهة: 49

7-مميزات استراتيجيات المواجهة: 50

8-العوامل التي تؤثر في استراتيجيات المواجهة: 51

8-1- العوامل الشخصية والديمغرافية: 52

8-2- العوامل الخاصة بموقف الضغط وبيئته: 53

9-أنواع أساليب مواجهة الضغوط: 54

9-1- أسلوب إعادة البناء المعرفي: 54

9-2- أسلوب حل المشكلات: 55

9-3- أسلوب المساندة الاجتماعية: 56

9-4- أساليب الحيل الدفاعية: 57
9-5- أساليب التمارين الرياضية: 59
9-6- أسلوب الاسترخاء : 60
9-7- أسلوب التأمل: 61
10- إستراتيجيات المواجهة وقابلية ضبط الحدث: 61
11-إستراتيجيات المواجهة وسمات الشخصية: 63
خلاصة: 65

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

تمهيد: 67
1- تعريف الضغط: 68
2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط: 68
3- مفهوم الضغوط النفسية: 70
4- مصادر الضغوط النفسية: 71
5-أنواع الضغوط النفسية: 74
6- نظريات ونماذج تفسير الضغوط النفسية: 76
6-1- التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي 76
6-2- التفسير البيئي للضغط النفسي 78
6-3-نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغوط (Helplessness and Stress) 81
6-4- التفسير الأيكولوجي والاجتماعي للضغط النفسي: 82
6-5- نظرية موراي (Murray) 82
6-6- نموذج كوكس ومكاي (Mackay – Cox) 83
6-7- نموذج كوبر 84
7-التغييرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط: 85
8- مراحل الضغوط النفسية: 86
8-1- وجهة نظر كل من Fontaine و Salah 86

8-2- وجهة نظر كل منLazarus و Fulkman: 86
8-3- وجهة نظر "Hans Selye":..... 87
8-4- نموذج: Smith 1986..... 88
9- أثار الضغوط النفسية لدى الرياضيين: 89
9-1- الآثار المعرفية للضغط النفسي: 90
9-2- الآثار السلوكية للضغط النفسي: 90
9-3- الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):..... 90
9-4- الآثار النفسية للضغوط:..... 90
خلاصة:..... 92

الفصل الرابع

التحكيم في كرة القدم

تمهيد: 94
1- تاريخ ونشأة التحكيم في العالم: 95
2- التحكيم في الجزائر:..... 96
2-1 التحكيم إبان فترة الاستعمار: 96
2-2 مرحلة الاستقلال:..... 97
2-3 مرحلة الهيكلة والتنظيم:..... 97
3- الحكم: 98
3-1- ماهية الحكم:..... 98
3-2- دور الحكم في العملية التربوية وأهميته كمربي: 98
3-3- صفات الحكم ومميازته: 99
3-4- دور الحكام:..... 100
3-5- صلاحيات الحكام: 102
3-6- واجبات الحكم: 102
4- مواد القانون الدولي لكرة القدم: 103
4-1 تحليل مواد المتعلقة بسلك التحكيم: المادتين 05و06(الحكام، الحكمان المساعدان): 104

4-2-تقنية الفار VAR.....107
5 - أهمية الحكم في إدارة مباريات كرة القدم:.....108
6- صفات الحكم:.....109
6-1 سلطة القرار:.....110
6-2 الشخصية:.....110
7- متطلبات إعداد الحكام:.....112
7-1 متطلبات بدنية:.....112
7-2 متطلبات معرفية:.....116
7-3 متطلبات نفسية:.....116
8- الهيئات المشرفة على التحكيم الجزائري:.....117
8-1 لجنة الحكام الدولية للفيفا:.....117
8-2 لجنة الحكام الإفريقية:.....117
8-3 لجنة الحكام للاتحاد العربي لكرة القدم:.....117
8-4 المديرية الوطنية للتحكيم:.....117
8-5 اللجان الجهوية للتحكيم:.....118
8-6 اللجان الولائية للتحكيم:.....118
9- أنواع الحكم:.....118
10- الإعداد النفسي للحكام:.....120
11- الإعداد البدني للحكام:.....121
12- سياسة تكوين الحكام في الجزائر:.....122
13- واقع التحكيم في الجزائر:.....123
14- التخطيط الاستراتيجي للرفع من المستوى التحكيم في الجزائر:.....124
خلاصة:.....126

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الخامس

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد: 129

1-المنهج المستخدم في الدراسة 130

2-مجتمع وعينة الدراسة:.....130

3-المجال المكاني والزماني للدراسة 130

4-متغيرات الدراسة:.....131

5-وصف أداة الدراسة:.....132

5-1-مقياس استراتيجيات المواجهة: 132

5-2- مقياس الضغوط النفسية:.....133

6-الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس.....134

6-1-الدراسة الاستطلاعية:.....134

6-2-الخصائص السيكو مترية لـ: (مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس الضغوط النفسية).....136

6-2-1- تأكد من صلاحية(الصدق) وثبات مقياس استراتيجيات المواجهة 139

6-2-2- تأكد من صلاحية(الصدق) وثبات مقياس الضغوط النفسية 142

7-الدراسة الأساسية 145

8- تحديد الأساليب المعالجة الإحصائية.....148

8-1-تحديد مجالات الموافقة لإجابات أفراد العينة نحو عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) 151

8-2-تحديد مجالات الموافقة لإجابات أفراد العينة نحو عبارات مقياس (الضغوط النفسية) 151

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج واختبار الفرضيات

تمهيد: 155

1-تحليل وتفسير نتائج مستويات توفر متغيرات الدراسة لدى حكام كرة القدم:.....156

1-1-تحديد مستوى توفر متغير استراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم 156

1-2-تحديد مستوى متغير الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.....167

2-إختبار الفرضيات الدراسة: 195

2-1- نتائج اختبار الفرضية الرئيسية الأولى:.....196

2-2- نتائج اختبار الفرضيات الفرعية للفرضية الرئيسية الأولى: 197

2-3- نتائج اختبار الفرضية الرئيسية الثانية:.....206

2-4- نتائج اختبار الفرضية الرئيسية الثالثة:.....209

3-مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:.....214

الخاتمة:.....219

توصيات:.....220

قائمة المراجع:.....222

الملاحق.....228

قائمة الجداول

الجدول 1: يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ (Killy, 1994) 75
الجدول 2: يوضح التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط. 85
الجدول 3: تصنيف مواد القانون الدولي لكرة القدم..... 104
الجدول 4: يبين فرضيات الدراسة 132
الجدول 5: توزيع العبارات على محاور المقياس استراتيجيات المواجهة 133
الجدول 6: شرح المحاور الخاصة بالمقياس (الضغوط النفسية) مع ذكر عدد العبارات 133
الجدول 7: توزيع العبارات على محاور المقياس (الضغوط النفسية)..... 134
الجدول 8: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المتغير المستقل: (استراتيجيات المواجهة)..... 139
الجدول 9: قيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس(استراتيجيات المواجهة) 141
الجدول 10: قيمة معامل أوميجا الموزونة لمقياس(استراتيجيات المواجهة)..... 141
الجدول 11: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المتغير التابع: (الضغوط النفسية) 142
الجدول 12: قيمة معامل Cronbach's Alpha للاستبيان 143
الجدول 13: قيمة معامل أوميجا الموزونة لمقياس (الضغوط النفسية)..... 144
الجدول 14:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الخبرة التحكيمية 145
الجدول 15:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الحالة العائلية 146
الجدول 16:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الاختصاص في التحكيم 147
الجدول 17:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي..... 147
الجدول 18: استكشاف نوع التوزيع البيانات نحو متغيرات الدراسة: 148
الجدول 19: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل..... 156
الجدول 20: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال 160
الجدول 21: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية..... 163
الجدول 22: مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم 166
الجدول 23: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب 168
الجدول 24: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات..... 173

الجدول 25: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 03: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم 179
الجدول 26: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 04: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم 183
الجدول 27: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 05: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام 187
الجدول 28: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 06: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة 191
الجدول 29: مستوى العام لـ توفر متغير الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم 194
الجدول 30: يبين معامل الإرتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية 196
الجدول 31: يبين قيم معامل الإرتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط أحمال التدريب 197
الجدول 32: يبين قيم معامل الإرتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط تحكيم المباريات..... 199
الجدول 33: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم 201
الجدول 34: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم ... 202
الجدول 35: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام 203
الجدول 36: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة 205
الجدول 37: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية 207
الجدول 38: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى التعليمي 208
الجدول 39: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية 210
الجدول 40: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي..... 211
الجدول 41: يلخص نتائج التحليل الوصفي لمستويات توفر المتغيرات ونتائج اختبار فرضيات الدراسة 212

قائمة الأشكال

الشكل 1: يوضح النموذج التفاعلي للضغط والمواجهة 42

الشكل 2: يمثل العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة..... 52

الشكل 3: يوضح حدوث الضغط النفسي طبقاً لنظرية هانز سيلي..... 77

الشكل 4: يبين نموذج الضغوط وفقاً لنظرية التقدير المعرفي 79

الشكل 5: نموذج موس وشيفر (Moos & Shefer) في تفسير الضغوط (الجبلي، 2006، ص31) 81

الشكل 6: نموذج كوبر في تفسير الضغوط 84

الشكل 7: مراحل عملية الضغط عن "وينبرج Weinberg " و" جولد Gould 1995 " 89

الشكل 8: يبين تمثيل بياني ل نموذج الفرضي للدراسة..... 131

الشكل 9:رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الخبرة التحكيمية 145

الشكل 10: رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الحالة العائلية 146

الشكل 11:رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الاختصاص في التحكيم 147

الشكل 12:رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي..... 147

الشكل 13: يبين نتائج اكتشاف توزيع بيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة باستخدام طريقة بيانية 150

قائمة الملاحق

الملحق رقم 1: تسهيل مهمة وإشهاد 229
الملحق رقم 2: مقياس استراتيجيات المواجهة 231
الملحق رقم 3: مقياس الضغوط النفسية..... 233
الملحق رقم 4: قائمة حكام الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم 237
الملحق رقم 5: مخرجات الدراسة SPSS..... 241

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات استراتيجيات المواجهة وكذلك الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم بالإضافة الى محاولة معرفة الفروق الفردية في استراتيجيات المواجهة وفي الضغوط النفسية تبعا لمتغيري الخبرة والمستوى التعليمي.

حيث تم تطبيقها على مجتمع من حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم، ويضم (104) حكم. وبعينة عشوائية بسيطة تمثلت في "60" حكم. وتم خلالها استخدام المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة، وبالاعتماد على مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الضغوط النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: مستوى استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة المحترفة متوسط، مستوى الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة منخفض، توجد علاقة ارتباطية في بعدين فقط وهما بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم، وكذلك وجود علاقة بين بعد المواجهة المركزة على الانفعال مع بعد ضغوط أحمال التدريب، وكذلك خلصنا الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري الخبرة والمستوى التعليمي بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة وكذلك الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة – الضغوط النفسية – حكام كرة القدم.

Abstract:

The study aimed to reveal the levels of confrontation strategies as well as the psychological pressures of the referees of the Professional Football League, in addition to trying to know the individual differences in the confrontation strategies and psychological pressures according to the variables of experience and educational level.

Where it was applied to a community of referees of the Professional Football League, which includes (104) referees. And a simple random sample represented by "60" judgments. During which the descriptive approach was used for its suitability to the subject of the study, and based on the scale of confrontation strategies and the scale of psychological stress.

The study reached a set of results, the most important of which are: the level of confrontation strategies among the referees of the professional league is average, the level of psychological stress among the rulers of the professional league is low, there is a correlation relationship in only two dimensions, which are between confrontation strategies and relieving the stress of study or work, time management, and the life requirements of football referees. The foot, as well as the existence of a relationship between the dimension of confrontation focused on emotion with the dimension of stress of training loads, as well as we concluded that there are no statistically significant differences due to the variables of experience and educational level in relation to confrontation strategies as well as psychological stress.

Keywords: coping strategies - psychological stress - football referees.

مقدمة

مقدمة

منذ أن خلق الله عز وجل الإنسان على وجه الأرض وهو يحاول العيش في هدوء وأمان وأن يستمتع بحياته قدر الإمكان ، ومعايشتها مهما كان بحلوها ومرها والعمل على تطويرها والتفكير في المستقبل والوقوف في وجه المخاطر والمواقف التي تهدد حياته ، ومع التطور المستمر تطورت المسؤوليات وتطورت المطالب والحاجات، حتى أصبح الإنسان يعيش ضغوطا مختلفة في حياته اليومية من مشاكل ومواقف ضاغطة جراء الصراع من أجل الحياة التي يحلم بها، وبتطور العصور والحضارات أصبحت المعاناة من الضغط شكوى عامة لدى معظم الناس ، حتى أصبح يطلق على عصرنا عصر الضغوطات نتيجة للتطور السريع في الحياة الحديثة وكثرة المواقف التي تهدد حياة الإنسان ومستقبله وتزيد من توتره وقلقه.

وكلنا وبلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط بما فيها ضغوط الأسرة وضغوط العمل أو المشكلات الصحية أو العلاقات الاجتماعية أو الضغوط الاقتصادية، حتى يكاد لا يختلف اثنان في أننا نعيش زمنا تعددت فيه مصادر الضغوط وتباينت فيه أنواعها وتبقى الضغوط النفسية هي القاسم المشترك بينيا جميعا.

ولهذا عمل العلماء والباحثين على دراسة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد والمواقف والأزمات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وكيفية مواجهتهم لها والتكيف معها والحد من آثارها، وكيف أن بعض الأفراد دون سواهم يتعاملون بليونة مع هذه المواقف ويتجاوزونها ويتكيفون معها، في حين أن البعض الآخر يتأثرون ويستسلمون ولا يستطيعون تجاوزها أو التكيف معها، وبالتالي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية تأثيرا سلبيا.

ويشير Bernard إلى أن الضغوط جزء من المعايشة اليومية للفرد، لكن الإفراط في استثارته يعد خطرا خاصة إذا تعدى القدرات التكيفية للفرد مما يسبب العديد من الاضطرابات. إن الضغط عبارة عن متطلبات وأعباء ملقاة على عاتق القدرات التكيفية للعقل والجسم وعلى الفرد أن يتوافق معها فهي من طبيعة الوجود الإنساني ومرتبطة بسيرورة الحياة، وكلنا معرضون للضغوط، ولكن الاختلاف هو في شدة الضغوط وتكرار حدوثها وهو ما يؤثر سلبا على الفرد.

ونرى أن تعامل الأفراد مع الضغوط النفسية يختلف من فرد إلى آخر، حيث نجد بعض الأفراد يتكيفون مع مواقف ضاغطة ولا تؤثر سلبا عليهم وعلى صحتهم ، بعكس أفراد آخرين يتعرضون لنفس المواقف ولكن ينهارون ويستسلمون وبالتالي تؤثر عليهم سلبا، وهذا راجع إلى اختلاف الوسائل والطرق والاستراتيجيات من فرد إلى آخر نتيجة الفروق الفردية في كيفية التعامل و مواجهة هذه الضغوط ، والفرد عندما يستعمل هذه

الاستراتيجيات إنما يستجيب بطرق من شأنها أن تساعده على تجنب الموقف الضاغط بالتهرب منه أو التقليل والتخفيف من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي والفسيولوجي.

ويسمي لطفي عبد الباسط (1994) أساليب المواجهة بـ "عمليات تحمل الضغوط " ويرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

نستخلص مما سبق أن الضغوط النفسية لها تأثير سلبي على حياة الفرد وصحته النفسية والجسدية وهي متعددة المصادر وتختلف باختلاف المواقف الضاغطة وشدتها وتكرار حدوثها، ومن ثم فان استراتيجيات الفرد في التعامل معها تعد من المؤشرات التنبؤية للصحة النفسية والجسدية، لذلك يعكس التراث السيكولوجي أهمية المواجهة باعتبارها متغير وسيط بين الضغط وأثره ، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباط سوء التوافق بأساليب المواجهة غير الفعالة مع الضغوط ، في حين يرتبط التوافق الحسن بأساليب المواجهة الفعالة. ومن أجل التحكم في الضغوط أو التخفيف من آثارها السلبية وجب على الفرد التعامل معها بطريقة مرنة.

وعليه تحاول الدراسة الحالية فحص دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم بالرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم ، ولتحقيق أهداف هذا البحث قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة، وتحديد أدبيات الدراسة مع ضبط متغيرات الدراسة التي نسعى في الكشف عن مدى تأثيرها، مع ضبط الإطار العام للدراسة من صياغة الإشكالية والتساؤلات الجزئية وكذا تحديد الفرضيات التي توجه مسار الدراسة، مع اختيار أدوات جمع البيانات وتفسير النتائج المتوصل إليها ومناقشتها وتحديد معظم النتائج المتوصل إليها.

وفي غضون ترتيب عمل موضوعنا فقد كانت كالاتي:

الجانب المنهجي: ويحتوي على الفصل الأول الإطار العام للدراسة وتقدم بعرض إشكالية الدراسة وطرح مختلف فرضياتها، أسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة وأهدافها، بالإضافة إلى تحديد مفاهيمها الأساسية وعرض الدراسات السابقة.

الجانب النظري: الدراسة النظرية وقمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول مستسقاة من متغيرات الدراسة من أجل إعطاء إطار نظري وفكري عن موضوع الدراسة وهو مكون من:

الفصل الثاني: بعنوان استراتيجيات المواجهة، تطرقنا فيه إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة وذكر تصنيفاتها ومميزاتها وكذا وظائفيا ، وتضمن أيضا العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة وبعض

النماذج المفسرة لها ثم تناولنا استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال ، وفي الأخير تطرقنا الى التفاعل بين هاتين الإستراتيجيتين ، أيضا أنواعها والنظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث: بعنوان الضغوط النفسية وتناولنا فيه نبذة تاريخية عن الضغوط بالإضافة الى المفاهيم والانواع بعدها تطرقنا الى المراحل والاثار المترتبة على الضغوط لدى الرياضيين.

الفصل الرابع: بعنوان التحكيم في كرة القدم، وتناولنا فيه كل ما يخص الحكام والتحكيم من قوانين وتعريفات وتواريخ هامة في تاريخ التحكيم

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية ويتكون من فصلين:

الفصل الخامس: وتم من خلاله التطرق إلى منهج البحث، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية.

الفصل السادس: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

وفيه تمت المعالجة الإحصائية ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقابلة النتائج بالفرضيات، والاستنتاجات المتوصل إليها مع التوصيات.

وتم ختام البحث بخاتمة وقائمة المصادر والمراجع وجميع الملاحق الخاصة بالبحث.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

يشهد العالم اليوم ثورة علمية وتكنولوجية متسارعة انعكست آثارها على العديد من جوانب الحياة، وقد وصف العديد من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر يتسم بالضغوط النفسية لكثرة المصادر الضاغطة.

ورغم اعتبار الضغط أمرا ضروريا وكعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والايقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف، قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها.(constbal,1996,p56)

ويعد التحكيم الرياضي أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية، فالحكم غالبا ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمساءلة من قبل الرياضيين بشكل عام (مدربين، لاعبين، اداريين، جمهور وإعلام). ففي الوسط الرياضي غالبا ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعزو أفراد الفريق الخاسر أخطاءهم على الحكم، ونادرا ما يذكر الحكم من قبل الفريق الفائز، ناهيك عن النقد والهجوم غير المبرر أحيانا الذي يتعرض له الحكم في وسائل الاعلام المختلفة من قبل المدربين واللاعبين والاداريين (السيد مصطفى، 2001، ص11)

ويرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي الداخلية والخارجية تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها وتأثيراتها، والتي في تراكمها قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني، وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص (هارون، 1997،ص35).

بحيث يتعرض الحكام للعديد من الضغوط النفسية داخل الميدان وخارجه وكذلك قبل المباراة وبعدها ومن اهم الضغوط التي يتعرض لها تطرقنا لها في عملنا هذا تتمثل في ضغوط أحمال التدريب، ضغوط الاسرة و العمل، ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، ضغوط أثناء تحكيم المباريات وكلها تحتاج الى نفس طويل والى عمل كبير على المستوى النفسي لتجاوزها، ولقد زاد الإهتمام من سنوات بالوسائل والطرق التي يلجأ إليها الأفراد باختلاف خصائصهم الجسمية والعقلية والشخصية، لتجنب مختلف الأخطار التي تواجههم في حياتهم اليومية، وسمى علماء النفس هذه الوسائل بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية أو إستراتيجيات " الكوبين coping "إذ عندما يستعملها الفرد إنما يستجيب بطرق من شأنها أن تساعده على تجنب ذلك الموقف الضاغط بالهرب منه أو التقليل من حده بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي والفزيولوجي.

وقد عرفها لازاروس وفولكمان من خلال النظرية التفاعلية 1984 بأنها المساعي والجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية والداخلية التي تستنزف احتياطات الفرد أو تتجاوزها فالمواجهة تكون إما مركزة على المشكل والذي يوجه فيها تعامل الفرد إلى العمليات التي تسعى للبحث عن مصدر المشكلة ومعالجتها أو استراتيجيات مواجهة مركزة على المساندة الاجتماعية أو حول استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال التي يواجه فيها الفرد الى العمليات التي تسعى الى تنظيم الانفعالات الضاغطة، وتخفيض الاثر العاطفي المترتب عنها.

يتعرض حكام الرابطة الوطنية الاولى لكرة القدم كغيرهم للعديد من الضغوط النفسية والتي لخصناها باستعمال مقياس الضغوط النفسية لحدادة محمد أين استخدمنا ستة ابعاد للضغوط النفسية وحاولنا معرفة دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من هذه الضغوط وكذلك معرفة العلاقة بين ابعاد استراتيجيات المواجهة وابعاد الضغوط النفسية لدى الحكام.

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى حكام كرة القدم حاولنا في هذه الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها من وجهة نظر الحكام وكذلك استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لديهم وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى استراتيجيات المواجهة المميزة لحكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم؟
- ما مستوى الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم ؟
- هل توجد فروق في ابعاد استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم تعزى لمتغيرات (الخبرة، المستوى التعليمي)؟
- هل توجد فروق في ابعاد الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم تعزى لمتغيرات (الخبرة، المستوى التعليمي)؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: مستوى استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم متوسط.

الفرضية الثانية: مستوى الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم مرتفع.

الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم وتتفرع الى:

- **الفرضية الفرعية (01):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط أحمال التدريب لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم
- **الفرضية الفرعية (02):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط تحكيم المباريات لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم
- **الفرضية الفرعية (03):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم
- **الفرضية الفرعية (04):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم
- **الفرضية الفرعية (05):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم
- **الفرضية الفرعية (06):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

3-أهداف الدراسة:

- التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم

- التعرف على مستويات استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة الأولى لكرة القدم.
- التعرف على الفروق الفردية في مستويات الضغوط النفسية المميزة للحكام
- التعرف على الفروق الفردية في مستويات استراتيجيات المواجهة المميزة للحكام
- تزويد الحكام بمجموعة من الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط النفسية.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في دور علم النفس الرياضي في معالجة المشكلات النفسية للرياضيين بصفة عامة وكذلك تظهر أهمية البحث في:

5-1- الأهمية النظرية:

- شرح مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها واستراتيجيات مواجهتها.
- مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغوط الرياضيين واستراتيجيات مواجهتها
- والأساليب الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في خفض الضغوط النفسية.
- تقديم إطار نظري للتعريف بمهنة التحكيم.
- من المتوقع أن يسهم البحث في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من انتشار هذه
- المشكلة لدى حكام كرة القدم، وإلقاء الضوء على بعض النقاط الأساسية لتفادي هذه الضغوط.

5-2- الأهمية التطبيقية:

- المساهمة في تطوير الأداء التحكيمي
- معرفة الحكم للاستراتيجيات الممكنة قصد استعمالها في مواجهة الضغوط النفسية
- معرفة وتحديد مستويات الضغوط وكذلك استرايجيات المواجهة لدى الحكام.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع والتوسع فيه أكثر
- ملاحظة الباحث الى عدم الاهتمام بالجانب النفسي لحكام كرة القدم بصفة خاصة.
- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال.
- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة بالنسبة لمهنة التحكيم وتدهور حالتها ومستواها.

6-الكلمات الدالة في الدراسة

6-1-استراتيجيات المواجهة:

أصل كلمة المواجهة الفعل "cope to"وهي كلمة إنجليزية، يقابلها بالفرنسية "Affronter, Faire façe, venir à bout...etc"، وبالعربية "المقاومة، المواجهة، التعامل" أما المفهوم الإنجليزي لاستراتيجيات المواجهة هو"coping strategy" ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها "strategies d'ajustement, strategie de faire face" لكن أغلب الأبحاث تبنت حاليا مفهوم "strategie de coping" وفي العربية إلى: استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التوافق، استراتيجيات التأقلم...(الشناوي، محمدالسيد، 2002)

ويعرف كل من (Lazarus & Folkman)المواجهة على أنها "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار والتي يستعملها الفرد للإجابة على الطلبات الداخلية والخارجية التي يقومها على أنها تفوق قدراته على التكيف".

فإستراتيجية المواجهة هنا لا تحوي إلا على ما يقوم به الفرد في حالة شعورية وفي وضعيات مقومة بالضاغطة، وبهذا تصبح إستراتيجية المواجهة عبارة عن كل ما يحاول الفرد استعماله وهذا مهما كانت النتيجة التي سيصل اليها. (Folkman S & Lazarus R.S, 1984)

-**أساليب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:** هناك ثلاثة أساليب رئيسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

- **المواجهة المتمركزة حول المشكل:** "تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة" (عبيد، والسيد، ، 2008: ص79)
- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** "يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر والضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (مزراقة، ، 2009: ص73)
- **المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية:** هي إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونه، ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأسرة، والأصدقاء، والجيران. (Sarason, I. G &others, 1983)

-**اجرائيا:** وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها حكام الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم، في مقياس استراتيجيات المواجهة.

6-2- الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب من الأفراد توافق أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والاحباط والعدوان فهي من طبيعة الوجود الانساني. (نبيل الدخان، بشير الحجار، 2005: 370)

ويعرفها ميلز، (Mills 1982) بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (المشعان، 2001)

كما تعرف على أنها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في احداث الضغوط النفسية.

-**الضغوط النفسية للحكم:** هي شعور الحكم بعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنة التحكيم، والتي تشكل تهديدا لذاته وتحدث معدلا عاليا من الانفعالات السلبية والتي يصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهي لتلك الضغوط.

-**اجرائيا:** هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها حكام الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم، في مقياس الضغوط النفسية.

6-3-الحكام:

-**لغة:** هو الحكم المكلف رسميا لتسيير وقيادة مقابلة رياضية وسهر على احترام القانون.Robert du sport (1990 ,)

فالحكم مهمته تحكيم المباريات الرياضية بتطبيق القوانين والقاعد المنظمة فوق كل اعتبار والحكم اشتق من فعل حكم: يحكم – حكما –الحكم: هو مرحلة من مراحل التقويم البيداغوجي المبني على إصدار قرار أو رأي حول أداء حركة مثلا، وهناك أنواع من الحكم فنجد: حكم انطباعي، حكم تقويمي، حكم إحصائي.(Larousse compo,1998)

- **اصطلاحا:** أصل كلمة حكم هو إنسان نعود إليه ليتخذ قرار معين، فالحكم هو الشخص المسئوول الوحيد أثناء إدارته للمباريات على دعم روح اللعب السليم ويقوم بتنفيذ قواعد وقوانين اللعبة

في جميع الظروف، كذلك يعمل لحسم المواقف التي ينص عليها القانون اللعبة ويقوم بممارسة سلطته بطريقة لبقة دون أن يخل بالقوانين(مختارسالم، 1987: ص215) فالحكم يجب عليه إدارة المباراة دون محاباة وعليه إن يضمن الروح الرياضية الكاملة بين الرياضيين داخل الميدان.

-**إجرائيا:** وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الحكام على أنهم " مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة، وهم نوعان حكم ساحة الذي يؤدي واجباته في وسط الملعب، وحكم مساعد الذي يؤدي واجباته من على الخط الجانبي.

7-الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة:

- **دراسة جبالي رضوان (2012-2013) بعنوان فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم الجزائرية.**

الهدف: يهدف الباحث للكشف عن دور برنامج ارشادي للاسترخاء العضلي وكذلك ابراز نظريات الارشاد والعلاج المعرفي السلوكي، أيضا يهدف الى شرح مفهوم الضغط النفسي والنماذج والنظريات التي فسرته.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 80 حكم موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من 20 حكم في اختصاص الرابطة المحترفة و20 حكم في اختصاص الرابطة الهاوية.

ادوات جمع المعلومات: وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس ادراك الضغط.
- اختبار قلق المنافسة الرياضية.
- برنامج الارشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي.

النتائج:

–تستمر فاعلية البرنامج الارشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.

– تختلف فاعلية البرنامج الارشادي باختلاف السن.

– تختلف فاعلية البرنامج الارشادي باختلاف الاختصاص.

- **دراسة أحمد مغيران المطيري (2007/2006): بعنوان: استراتيجيات التعامل من الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت**

الهدف: هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والسنة الدراسية.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 484 طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تم اختيارهم عشوائيا.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

استبيان استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي (المطور)

النتائج:

– دلت النتائج الى وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي حيث أظهرت النتائج وجود استخدام يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير جنس الطالب والمعدل الاكاديمي، في حين ظهرت فروق في ضوء المستوى الاكاديمي بين طلبة السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الثالثة والثانية والأولى من جهة أخرى.

- **دراسة علي أحمد زعارير (2009) بعنوان مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات.**

الهدف: هدفت الدراسة لتقصي مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل جنس الطفل التوحدي وعمره.

العينة: شملت العينة 200 ولي أمر (100 أب، و100 أم)، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين.

-مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين.

النتائج:

أسفرت النتائج أن أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال التوحديين شيوعا على الترتيب: القلق على مستقبل الطفل، عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل، مشكلات الأداء الاستقلالي، المشكلات المعرفية والنفسية للطفل، المشكلات الاسرية.

- **دراسة هويدة إسماعيل ابراهيم، محمد سلمان شبيب (2018) بعنوان: تقنين مقياس الصمود النفسي لحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم.**

الهدف: تقنين مقياس الصمود النفسي لحكام الدرجة الأولى العراقي الممتاز لكرة القدم لموسم (2017-2018).

المنهج: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي

العينة: واشتملت عينة البحث (140) حكما تم اختيارها بالطريقة العشوائية.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس الصمود النفسي

النتائج: مقياس الصمود النفسي يعد محكا موضوعيا للجانب النفسي للحكام، وأيضا عند تطبيق المقياس على عينة التقنين تبين أنه يمتاز بسهولة وعدم التعقيد وإمكانية استخدامه من قبل الباحثين والمدربين.

- **دراسة بن عبد الله عبد القادر (2012/2011) بعنوان مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات.**

الهدف: التعرف على مصادر الضغط النفسي، وأساليب مواجهتها لدى طلبة جامعة الجلفة تخصص-علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-، وكذلك التعرف على الفروق في مستويات الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والخبرة في الجامعة

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على على 230 طالب وطالبة (190 ذكور، 40 اناث).

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس مصادر الضغوط النفسية.

-مقياس أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة(من اعداد الباحث).

النتائج:

-ارتفاع مستويات الضغط النفسي لدى الطلاب، وكذلك أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الجنس، المستوى الدراسي، والخبرة في الجامعة في درجات مقياس مصادر الضغط النفسي.

- **دراسة بلقاسم عوين (2017-2018): بعنوان استراتيجيات حل المشكلات ودورها في التخفيف من الضغوط النفسية من خلال تطبيق برنامج ارشادي جماعي.**

الهدف:

- إعداد برنامج إرشادي جماعي قائم على استراتيجيات حل المشكلات يهدف لتخفيض الضغوط النفسية لدى التلاميذ، كذلك التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي
- معرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج الارشادي الجماعي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث.
- الكشف عن الفروق بين الذكور والاناث فيما يخص مستوى الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الارشادي.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: اشتملت عينة الدراسة على24 تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ولاية الوادي اختيرو بالطريقة القصدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين عينة ضابطة وعينة تجريبية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس الضغوط النفسية للباحثة سيد نوال.
- البرنامج الارشادي المقترح.

النتائج: توصل الباحث الى:

- البرنامج الارشادي الجماعي القائم على استراتيجيات حل المشكلات ساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- عدم وجود فروق بين متوسطي القياس البعدي والقبلي

- **دراسة بغيجة لياس(2016-2017): بعنوان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب وتقدير الذات لدى الأشخاص المصابين بالامراض المزمنة (الربو، السكري، أمراض القلب).**

الهدف: هدفت الدراسة الى تحديد نوعية الاستراتيجيات التي يستعملها الأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة، الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات حل المشكل والقلق وكذلك الاكتئاب، البحث في لفروق بين السن والجنس والحالة الاجتماعية وطبيعة النشاط مع الاكتئاب والقلق وتقدير الذات.

المنهج: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي.

العينة: تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من 320 شخص من مستشفى مصطفى باشا، ومستشفى مراد دباغين، ومستشفى بني مسوس، بالإضافة الى جمعيات مكافحة الامراض المزمنة.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- استبيان عام لجمع المعلومات والمعطيات حول عينة البحث.
- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الكوبين ل لازاروس وفوركمان.
- مقياس لقياس حالة القلق ل سبيلبرجر
- مقياس بيك للاكتئاب
- مقياس تقدير الذات ل كوبر سميث

النتائج: لم تتحقق الفرضية الأولى التي ترى انه كلما كانت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول حل المشكل تكون درجة حالة القلق منخفضة، عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى حالة القلق ومتغيري الجنس والسن في حين توجد علاقة مع متغير الحالة الاجتماعية.

- **دراسة سعداوي مريم (2018/2017): بعنوان علاقة الذكاء الانفعالي وبعض السمات الشخصية بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.**

الهدف: هدفت الباحثة الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وبعض السمات الشخصية باستراتيجيات المواجهة.

المنهج: استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي.

العينة: اشتملت عينة البحث على 399 تلميذ وتلميذة بمستوى السنة الثانية ثانوي من بعض ثانويات مدينة افلو الاغواط من مختلف التخصصات الأدبية والعلمية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس الذكاء الانفعالي
- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط
- قائمة ايزك للشخصية.

النتائج: توصلت الباحثة الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل(الدرجة الكلية، حل المشكل، البحث عن السند الاجتماعي)
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال(الدرجة الكلية، التجنب بافكار ايجابية، إعادة التقييم الإيجابي، لوم الذات)
- لا يؤثر مستوى الذكاء الانفعالي على استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وكذلك المركزة على الانفعال باختلاف سمات الشخصية(متزنة انفعاليا/ عصبية).

- **دراسة باسم ناجي عبد الحسين (2009): بعنوان: الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وعلاقتها بإنجاز الاختبارات البدنية بدلالة مناسيب بعض الهرمونات**

الهدف: تهدف الدراسة الى التعرف على واقع الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم قبيل أداء اختبارات اللياقة البدنية وعلاقتها بمناسيب بعض الهرمونات.

- التعرف على انجاز حكام كرة القدم في اختبارات اللياقة البدنية.
- التعرف على مناسيب بعض الهرمونات لحكام كرة القدم قبيل أداء اختبارات اللياقة البدنية وعلاقتها بانجازهم فيها.

المنهج: استعمل الباحث المنهج الوصفي باسلوبي المسح والعلاقات الارتباطية.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 20 حكما من حكام الدرجة الأولى للدوري العراقي الممتاز للموسم الكروي 2009/2008.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس الضغوط النفسية

- اجراء سحب الدم وعمل التحاليل قبل الاختبارات البدنية.

النتائج: - ارتفاع مناسيب الهرمونات قيد الدراسة وقت الاختبار بشكل واضح عنها في وقت الراحة.

للضغوط النفسية تأثيرا سلبيا على مناسيب الهرمونات.

- للضغوط النفسية تأثيرا سلبيا على انجاز اختبارات اللياقة البدنية لحكام كرة القدم.

- **دراسة شاربي بلقاسم (2012/2011): بعنوان مصادر الضغوط النفسية عند حكام كرة القدم في الجزائر.**

الهدف: هدفت الدراسة الى التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على حكام كرة القدم

- معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لحكام كرة القدم (السن، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة والدور التحكيمي، والوظيفة).
- تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة لقدم.

المنهج: واستخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة تكونت من 50 حكم مساعد و28 حكم رئيسي، واختيرت بالطريقة العشوائية.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-المقابلة.

-مقياس الضغوط النفسية لحكام كرة القدم.

النتائج: ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- أن الحكام يتعرضون الى مستوى مرتفع من الضغوط النفسية

– حازت مصادر الضغوط المتعلقة بوسائل الاعلام على المرتبة الأولى

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- **دراسة حبارة محمد (2014-2015): بعنوان مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية.**

الهدف: هدفت الدراسة إلى تصميم أداة لقياس مصادر الضغط النفسي لمدرسي التربية البدنية والرياضية.

- معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف اخصائص الفردية.
- كشف أساليب المواجهة الأكثر استخداما من قبل مدرسي التربية البدنية والرياضية.

المنهج: وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 110 مدرس للتربية البدنية والرياضية؛ حيث اختيرو بطريقة قصدية عمدية بنسبة 70,51% من المجتمع الأصلي.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– استمارة جمع البيانات الأولية.

– مقياس مصادر الضغوط النفسية.

– مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمدرسي التربية البدنية والرياضية.

النتائج: أساتذة التَّربية البدنية والرياضية يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وأهم مصادر معاناتهم هي: الراتب الشهري، المكانة الاجتماعية، ظروف العمل، صراع الدور، العبء البدني، العمل مع التلميذ، جماعة العمل، وأخيرا التوجيه التَّربوي.

– أساتذة التَّربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب المواجهة بدرجات متفاوتة على سلم الاستخدام المقترح (متوسطة، قليلة، ومنعدمة).

- **دراسة عبد الرزاق عروسي (2016/2015): بعنوان " مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات شخصية مدربي فرق البطولة الاحترافية "**

الهدف:

- التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومستوياتها الترتيبية لدى مدربي فرق البطولة الاحترافية.
- تنوير الوسط الرياضي بأهمية بعض سمات شخصية الدرب الرياضي.
- معرفة العلاقة بنّ مصادر الضغوط النفسية وبعض سمات شخصية مدربي فرق البطولة الاحترافية

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 26 مدرب من مدربي فرق البطولة الاحترافية بالجزائر اختيرت بالطريقة القصدية.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس مصادر الضغوط النفسية.

– مقياس السمات الشخصية .

النتائج:

- وجود مستويات ترتيبية لمصادر الضغوط النفسية.
- وجود مستويات ترتيبية مختلفة في سمات شخصية مدربي فرق البطولة الاحترافية.
- وجود علاقات ارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية وبعض سمات شخصية مدربي فرق البطولة الاحترافية
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في سمات شخصية مدربي فرق البطولة الاحترافية

- **دراسة عبد الله الضريبي(2010): بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات**

الهدف: تهدف الدراسة الى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون اليها ومعرفة ما اذا كانت هناك فروق دالة احصائيا في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع الزجاج بدمشق.

العينة: شملت العينة 200 عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أدوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث.

النتائج: – الأساليب الإيجابية الأكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث.

–وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي والعمر في أساليب مواجهة الضغوط

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية (المواجهة والتحدي واللجوء الى الدين وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلة).

- **دراسة حدادة محمد(2009/2008): بعنوان الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم – مستوياتها ومصادرها–**

الهدف: التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

– معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي بإختلاف الخصائص الفردية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم (الإختصاص في التحكيم، السن، الخبرة التحكيمية، الدرجة التحكيمية، الحالة العائلية).

– التعرف على أهم العوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على حكام النخبة الوطنية

المنهج: استعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 280 حكم مسجل في كشوفات الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

ادوات جمع المعلومات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم من اعداد الباحث.

النتائج: أوضحت نتائج الدراسة الحالية عن تعرض حكام النخبة الوطنية في كرة القدم لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين ووقوعهم تحت وطأة الضغوط النفسية وعدم قدرتهم على التكيف معها.

– تأثير الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد العينة على مستويات الضغوط النفسية.

– كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

- **–دراسة منصوري نبيل (2010–2011): بعنوان مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم.**

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مستويات وأبعاد مفهوم الذات ودرجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة (الإجهاد الانفعالي، وتبلد الشعور، ونقص الشعور بالإنجاز)، كما يراها حكام كرة القدم للمستوى العالي في البطولة الجزائرية وكذلك معرفة مستوى مفهوم الذات ومستوى الاحتراق النفسي لديهم.

العينة: شملت 30حكما (10 حكم ساحة، و20 حكما مساعدا) من حكام النخبة.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس (تنسي) لقياس مفهوم الذات.

– مقياس (ماسلاش) لقياس الاحتراق النفسي.

النتائج:

- توجد علاقة طردية ذات ارتباط هام دال إحصائيا بين مفهوم الذات (الجسمية الأخلاقية، والأسرية، والشخصية، والاجتماعية) ودرجة الاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة.
- أن مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة على أبعاد الذات (الجسمية، والشخصية والأسرية والأخلاقية والدرجة الكلية)، بينما جاء بدرجة ضعيفة على بعد الذات الاجتماعية
- أن درجة الاحتراق النفسي كانت منخفضة في بعد نقص الشعور بالانجاز ومعتدلة في بعد تبلد الشعور ومرتفعة في بعد الإجهاد الانفعالي وكانت العلامة الكلية بدرجة معتدلة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي وفق متغير الخبرة
- –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مفهوم الذات وأبعاد الاحتراق النفسي وفق متغير المستوى العلمي

- **دراسة بوفريدة عبد المالك (2015/2014): بعنوان: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.**

الهدف: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- ابراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية.
- الحصول على معلومات أكثر فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ المنحرفين من خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية.

العينة: وقد اشتملت عينة الدراسة على (240) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية، من تلاميذ السنة ثالثة ثانوي بولاية قالمة.

المنهج: وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-استبيان من اعداد الباحث

النتائج: توصل الباحث الى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة التي ترى بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر لدى التلاميذ وكذلك يجعل النشاط البدني الرياضي الترويحي المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.

- **خرايفية آمنة (2016/2015): بعنوان دور استراتيجيات المواجهة كمتغير وسيط في العلاقة بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي ونوعية الحياة لدى المصابين بالتصلب المتعدد.**

- الهدف: هدفت هذه الدراسة الى – التعريف بهذه الفئة من المجتمع والتعرف على معاناتهم الجسمية، النفسية والاجتماعية.
- التحقق من مساهمة الصلابة النفسية في تحديد نوعية حياة المصابين بالتصلب المتعدد.
- التحقق من دور الوسيط الذي تلعبه استراتيجيات المواجهة في العلاقة بين الذكاء الانفعالي ونوعية الحياة للمصابين بالتصلب المتعدد.

الإجراءات الميدانية وأدوات الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 86 مصاب بالتصلب المتعدد.

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي.

ادوات جمع البيانات: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أدوات البحث التالية

– مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2002.

– مقياس الذكاء الانفعالي.

– مقياس استراتيجيات المواجهة.

– مقياس نوعية الحياة.

– المقابلة.

النتائج: من بين أهم النتائج التي توصل اليها الباحث: أن استراتيجيات المواجهة السائدة لدى المصابين بالتصلب المتعدد هي المتمركزة حول المشكل بالإضافة الى وجود علاقة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية لنوعية الحياة لدى المصابين بالتصلب المتعدد، وتبين أيضا وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والدرجة الكلية للصلابة النفسية.

- **دراسة ساعد شفيق (2010/2009): بعنوان مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين.**

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة الى تبيان أهم العوامل التي تشكل بالنسبة للمراهقين مصدرا للضغط أو التي يستشعرون من خلالها صعوبة في التكيف ومن ثم التعرف على خصائص المواجهة لدى

هذه الفئة وأهم الأساليب التي يمكن أن تلجأ اليها وتهدف أيضا الى دراسة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بمصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد اشتملت عينة الدراسة على267 تلميذ وتلميذة 118 ذكور و149 اناث من ثانويات ولاية بسكرة.

ادوات الدراسة:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-المقابلة

- استمارة استبيان

النتائج:

-فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي خلص الباحث الى أن أفراد العينة يعانون من الضغوط الناتجة عن مصادر متعددة وبدرجات متفاوتة

- وجود فروق بين الاناث والذكور فيما يتعلق بالعوامل الاجتماعية للضغوط وكذا العوامل الدراسية.
- وجود فروق بينالأفراد ذوي النمط المعيشي الريفي والنمط المعيشي الحضري.
- وجود فروق بين الاناث والذكور في استعمال أساليب المواجهة التقريبية السلوكية.

- **دراسة مسعود وفاء (2009/2008): بعنوان مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي.**

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة الى توضيح ماهية الضغط النفسي والمهني والآثار المترتبة عنه من خلال التراث الأدبي والدراسات السابقة المتعمقة بالموضوع بغية تكوين إطار نظري للدراسة.

-الوقوف على مصادر الضغط لدى الأساتذة بجامعة محمد خيضر – بسكرة.

-التعرف على الإستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف أفراد العينة.

-التعرف على دلالة الفروق بين درجات مصادر الضغط المهني لدى أفراد العينة تبعا لمتغيرات: الجنس، مدة الخبرة، الدرجة العلمية، التخصص التعليمي(نوع الكلية) التعرف على دلالة الفروق في استخدام إستراتيجيات التعامل مع الضغط من طرف أفراد العينة تعزى لمتغيرات الشخصية السابق ذكرها

المنهج: اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 220 أستاذ من جامعة بسكرة.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

-مقياس مصادر الضغط المهني.

- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط.

النتائج: تمكن الباحث من الإجابة على التساؤلات التي انطلق منها، فتبين من ترتيب المصادر المساهمة في إحداث الشعور بالضغط لدى أفراد العينة أولها تكمن في العلاقة مع الطلبة، وهو أمر منطقي تفرضه طبيعة العلاقة، وعن الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة تلك الضغوط تبين وجود ميل الأفراد إلى استخدام الاستراتيجيات المركزة حول المشكلة، كما عمد الباحث إلى دراسة دلالة الفروق بين الأفراد في إداراكهم لمصادر الضغط واستخدامه لاستراتيجيات المواجهة وفقا لممتغيرات الديمغرافية فتبين عدم وجود فروق واضحة ودالة في مجملها.

- **دراسة اسمهان عزوز(2014-2015): بعنوان مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن.**

الهدف: هدفت الدراست الى تحقيق:

- تحديد نوع مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات المواجهة السائدين لدى مرضى القصور الكلوي المزمن.
- الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن.
- التأكد من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين استراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية.
- التأكد من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية.
- التأكد من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين أبعاد مصدر الضبط الصحي والسن.

العينة: اشتملت الدراسة على عينة قصدية قوامها 250 مريض من الجنسين.

المنهج: المنهج الوصفي التحليلي الاحصائي

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

-مقياس مصدر الضبط الصحي.

- مقياس استراتيجيات المواجهة.

– مقياس الكفاءة الذاتية.

النتائج: تم التوصل الى النتائج التالية:

– ارتفاع مصدر الضبط الخارجي لذوي النفوذ لدى عينة الدراسة.

– ارتفاع استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى عينة الدراسة.

– مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة.

– وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين استراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية.

– وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مصدر الضبط الصحي والكفاءة الذاتية.

– عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد مصدر الضبط الصحي والسن.

- **–دراسة فايزة غازي عبد الله (2014/2013): بعنوان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية.**

الهدف: هدفت الباحثة الى التعرف على: – مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين أفراد العينة.

– استراتيجيات التعامل مع الضغوط السائدة لدى اليافعين.

– أساليب المعاملة الوالدية السائدة لدى أسر اليافعين

– العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغط النفسي.

– العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وبين المعاملة الوالدية.

المنهج: المنهج الذي استعمله الباحث هو المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: اشتملت عينة البحث على 635 طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في دمشق اختيرو بالطريقة الطبقية العشوائية.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين من اعداد الباحثة.

– مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند اليافعين من اعداد الباحثة.

– مقياس أساليب المعاملة الوالدية.

النتائج: توصل الباحث الى ان الضغوط السائدة لدى اليافعين هي الضغوط الاسرية.

– استراتيجية التخطيط لحل المشكلات هي الاستراتيجية السائدة لدى اليافعين

– أسلوب الحماية / الإهمال أكثر أساليب التنشئة الاسرية السائدة لدى أسر اليافعين

– توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادر الضغوط عند أفراد عينة البحث.

- توجد علاقة موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى أفراد عينة البحث

- **–دراسة نبيل منصوري (2014/2013): بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي لدى كرة القدم**

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي المقترح في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في البطولة الجزائرية وكذلك معرفة مستوى الاحتراق النفسي لديهم، وإذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة: قام الباحث باختيار عينة عشوائية من(20) حكاما للمجموعة الضابطة و(20)حكما للمجموعة التجريبية

ادوات جمع المعلومات:

قام الباحث باستخدام مقياس *وبرت واينبرج وبجي وريتشارد سون* للاحتراق النفسي لحكم كرة القدم.وكذا البرنامج الإرشادي معد لغرض دراسة الظاهرة.

النتائج:

– مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكم كان متوسطا على العموم وان اختلفت درجاته في ابعاده عند حكام كرة القدم بين متوسط ومرتفع.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات حكام كرة القدم للمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات حكام كرة القدم للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجة الاحتراق النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجة الاحتراق النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية

- **–دراسة شداني عمر(2019/2018): بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.**

الهدف: استهدفت الدراسة استكشاف مدى تمكن المعلمين من توظيفهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيةفي أبعادها الستة(06): – التركيز على المشكل، الدعم والمساندة، التجنب والانسحاب، التواصل، اعتماد النمط التقليدي، الاعتماد على الدين والأخلاق، بما يسمح لهم بتطوير ونمو كفاءاتهم وتحسين أدائهم واستثمار خبراتهم في الأبعاد الستة (06): – الوسط المدرسي، الرضا عن الحياة المدرسية، الصحة النفسية والجسمية، علاقات التواصل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي، الدين، الضمير والأخلاق، تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات لجودة حياتهم المهنية بالوسط المدرسي.

العينة: اشتملت عين الدراسة على 253 معلما من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية البويرة.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من اعداد الباحث.

– مقياس جودة الحياة المدرسية

النتائج: وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

تحققت أهداف وأهمية الدراسة والتي أفرزت عن فتح أبواب البحث في مجالات عدة: تربوية، نفسية واجتماعية الخاصة بالمعلم والمتعلم في مختلف الأطوار والمراحل الدراسية، على مستوى الوطن وخارجه. إذ سمحت أدوات الدراسة ولا سيما استثمار المقياسين باعتبارهما منتوج محلي بمساهمة عينة مميزة للبيئة الجزائرية مما سمح بإظهار أهمية البحث ومبرراته من خلال تقصي واختبار فرضيات الدراسة فأسفرت عن نتائج إيجابية، وفيها أبرزت الدلالات الإحصائية أن لبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الموظفة بأبعادها الستة (06) ذات علاقة ارتباطية ببعض الأبعاد الست لجودة الحياة المدرسية في الوسط المدرسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية البويرة، وهي ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائيا في كليتها. كما أظهرت نتائج الدراسة أن للاستراتيجيات المدروسة **دور** في تجويد الحياة المدرسية بمستويات متباينة. إذ توظف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمستوى مرتفع كلي بالنسبة لكل الأبعاد في مجموعها وبالنسبة لكل من الأبعاد:

- استراتيجيات التركيز على المشكل– التواصل – الاعتماد على الدين والاخلاق أما :

- الدعم والمساندة – التجنب أ والانسحاب – اعتماد النمط التقليدي، فتُوَ ّظف بمستوى متوسط.

- **دراسة بعنوان (noît Louvet, Mickaël Campo, Amaël André)2015Be:**

Déterminants psychologiques des stratégies de coping des arbitres de football.

الهدف: الهدف من هذه الدراسة هو فهم تأثير العوامل المزاجية (أي سمة القلق، واحترام الذات، والتفاؤل، والتشاؤم، والكمال) والعوامل الظرفية (أي السيطرة المتصورة على المباراة، والأهمية المتصورة للمباراة، وشدة القلق المعرفي والجسدي والثقة بالنفس) على استخدام حكام كرة القدم لاستراتيجيات المواجهة.

العينة: اشتملت عين الدراسة على 222 حكما من حكام كرة القدم.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

ادوات جمع البيانات:

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

– مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من اعداد الباحث.

النتائج: أظهرت النتائج أن الأهمية المتصورة للمباراة، وشدة القلق المعرفي والجسدي تتنبأ بشكل كبير باستراتيجيات المواجهة للحكام). الكمالية هي المتغير الوحيد الذي يؤثر بشكل مباشر على استراتيجيات المواجهة للحكام. تقترح هذه الدراسة مزيدًا من استكشاف تأثير الكمال والتحقيق في مفهوم اتجاه القلق.

8-التعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تلقي الضوء على كثير من المعالم المفيدة للباحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيبا خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريبا وهو الأسلوب الوصفي الارتباطي، بالإضافة إلى بعض الدراسات التي اتبعت الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب الذهني ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي.

وقد اعتمد الباحث على دراسات محلية وعربية معظمها ترتبط بشكل مباشر بالدراسة وبلغ عددها 24 دراسة تعتمد على استراتيجيات المواجهة والبعض منها على الضغوط النفسية، بالإضافة إلى الاعتماد على

المقالات العلمية المنشورة في المجلات العلمية وكل ما يخدم دراستنا، حيث أن الدراسات التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية بين سنة 2006 إلى سنة 2021.

9-1-أوجه التشابه والإختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

من حيث متغيرات الدراسة: تنوعت الدراسات والأطروحات العلمية وتباينت فيما بينها من حيث المتغيرات، غير أن معظمها تشابهت في التركيز على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وقد تشابهت دراستنا مع دراسة شاربي بلقاسم 2012.

من حيث الهدف:

معظم الدراسات السابقة تطرقت إلى الضغوط النفسية بصفة عامة وطرق معالجتها وأيضا مصادرها وأساليب مواجهتها باختلاف العينة المطبقة عليها مثل دراسة حدادة محمد 2009، كما تطرقت بعض الدراسات الى اعداد برامج تدريبية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتطبيقها ميدانيا وقد حصلت على نتائج مرضية فيما يخص الاستجابة لهذه الأساليب.

من حيث المنهج:

معظم الدراسات التي اعتمدنا عليها بعضها استخدمت المنهج الوصفي والبعض الأخر اعتمدت على المنهج التجريبي، حيث اختلفت من حيث التصاميم التجريبية وكان معظم الباحثين قد قاموا بإجراء الاختبارات القبلية والبعدية لتحديد الفروق، وفي بحثنا هذا اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي.

من حيث العينة:

اختلف عدد العينة من دراسة لأخرى حيث بلغ عدد أفراد العينة من 10 إلى 60 فرد بالنسبة إلى المنهج التجريبي أما المنهج الوصفي فقد بلغ عدد أفراد العينة بين 120 إلى 400 فرد حسب التخصص وكذا من حيث الجنس حيث تنوعت بين الجنسين ذكور وإناث وكذا من حيث الصنف حيث شمل كل جميع الأصناف، أما المجال البشري فقد تنوع بين المجال الرياضي وغير الرياضي وقد اختلفت دراستنا هذه مع بعض الدراسات التي اختارت المجال الطبي وكذلك المجال المدرسي.

9-2-الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تطرقت لظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي وخاصة لدى حكام كرة القدم، فقد استفاد الباحث منها بالتوصل الى:

– اتفاق معظم الدراسات السابقة على أهمية معرفة الأسباب المؤدية الى ازدياد ظاهرة الضغوط النفسية لدى العاملين في المجال الرياضي وذلك لإيجاد حلول تساعد في الحد من انتشار تلك الظاهرة والتغلب على ما يتبعها من آثار سلبية.

– تعدد الطرق والأدوات في عملية جمع البيانات التي اعتمدت عليها الدراسات والبحوث السابقة وتنوعها، حيث أتاح للباحث في الدراسة الحالية فرصة الاستفادة من هذه الطرق.

– وجود اختلاف بين نتائج الدراسات السابقة، وقد يعود ذلك الى اختلاف البيئات التي أجريت عليها الدراسات أو الى المجال البشري، وقد ساهمت في طرح مشكل الدراسة الحالية وتحليل نتائجها.

– الاستفادة من الأدبيات النظرية المتعلقة بالدراسة.

– صياغة فرضيات الدراسة بما يتناسب مع دراستنا.

– تحديد مجتمع وعينة الدراسة وضبط طريقة اختيارها.

– تحديد طبيعة ونوع البيانات والمعلومات التي يطمح الباحث الوصول اليها.

– تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

– الاستدلال بنتائج الدراسات عند القيام بمناقشة النتائج المحصل عليها.

امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالاتي:

–تميزت هذه الدراسة بأنها الدراسة الأولى – في حدود علم الباحث– التي تناولت استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف حكام كرة القدم.

–أيضا تميزت بمحاولة إيجاد حلول للتخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

الجانب النظري

الخلفية المعرفية النظرية للبحث

الفصل الثاني

استراتيجيات المواجـــــــهة

تمهيد:

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة وتنوعًا من مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرضون لها. مما جعل العلماء يولون موضوع الضغط النفسي اهتماما متزايدًا يبين آثاره الخطيرة على الصحة النفسية والجسمية، إلا أنه لوحظ أن هناك نمطا من الأفراد يقال عنهم) مقاومي الضغوط (حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط، في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصابون بالمرضى. وهنا أشار(kobss1982) إلى أن المقاومة النفسية للضغوط للذين(مثل هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإداراتهم لضغوطها، وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بقدر واسع من الاضطرابات السيكوسوماتية فإن أساليب المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معًا، بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وما هي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما. كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على إنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته.

وظهرت في الآونة الأخيرة اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد طرق وأساليب مواجهه أكثر إيجابية ويطلق عليها (Coping)(إبراهيم وعبد الباسط، 1994).

1- تعريف المواجهة:

إن كلمة مواجهة"Coping" صعبة الترجمة لغويا وتعني "Faire avec"، " To cope with " أي "التعامل مع"، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها " إستراتيجيات التكيف"، و"ميكانزمات الدفاع" وكذلك" التسوية "(Dantchev & Nicolas, 1989) كما يترجم البعض الأخر هذه الكلمة (coping) بإستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط (سيد، 2000).

وتعرف في" معجم علم النفس الكبير "بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابة الحياة وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها. (Bloch, H & Depret, 1997: p176)

ويشير لفظ المواجهة في" المعجم الأساسي لعلم النفس "لتلك الطريقة للتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كل شيء، هي ميكانيزم من أصل نفسي ويؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغددي(Bloch et al, :757 1993).

لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للمواجهة، فيعرفها كل من (Lazarus & Lawnier, 1978) بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية و/أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية. كما يعرفه (Pearlin, L & Scholer, C, 1978) بأنها تلك الأشياء التي يقوم بها الفرد لتجنب الشعور بالضيق والأذى تجاه ضغوط الحياة، ويجيزها (Lazarus"&"Cohen1979) بأنها تلك الجهود الموجهة لإدارة الضغط.

ويضيف كل من 1983 (Moos & Cronkite)نقلا عن (Salomon et al, 1988,: 279)بأن المواجهة تتألف من المعارف والسلوكيات التي يستعملها الفرد لتقييم وتقليص الضغط وتعديل أو خفض التوتر الذي يصاحبه، ويشاطره كل من (Singer& Baum1984)، باعتبار المواجهة تلك الإستراتيجيات التي يتخذها الفرد بدف تقليص آثار الضغط، كما يرى (Fleishman1984) نقلا عن(Valentiner et al, 1994,: 1094) في تعريفه للمواجهة بأنها تلك المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التحكم، وتقليص أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد الفرد أو تتجاوز موارده الشخصية، لذلك، فهي قد تشمل على نشاط ما أو عملية فكرية تهدف لتقليص أو التخلص من الضيق النفسي أو المواقف الضاغطة.

ويعرف (Newman1981) المواجهة بأنها هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي، وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

ويعرف(Henderson and all, 1992) المواجهة على " أنها محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها (Henderson and all ;p521: 1992).

كما عرف كل من(Lazurs, R & Folkman, S, 1985) لمواجهة بأنها عملية التغير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة، وقد حددا هدفين رئيسين للمواجهة هما:

- ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (المواجهة المتمركزة حول المشكلة.)
- تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط (المواجهة المتمركزة حول الانفعال).

وعرف (Mollie1985) المواجهة بأنها العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى التوازن النفسي والفسيولوجي، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر، ويتضمن حالة من العلاقة الايجابية بين الفرد وبيئته(العارضة، 1998).

وقد اقترح (Lazarus 1976) بأن المواجهة لا تعتبر نشاطا مفردا لكنه سلسلة من النشاطات التي يستعملها الفرد، عندما يتعرض لأنواع مختلفة من المثيرات الضاغطة، فعندما يستعمل الفرد تقنية معينة ضمن أساليب مواجهة معينة قبل البحث عن تغير الموقف من خلال تحقيق اتفاق جماعي، فإن ذلك سيؤثر على الموقف نفسه، وأن تغير مثل هذا الموقف يمكن أن يتطلب تقنية جديدة أو مختلفة للمواجهة، ولذا فإن المواجهة هي جزء من عملية التفاعل مع البيئة الاجتماعية، أكثر من كونه نتيجة لمثل هذا التفاعل.

وحدد (white1978) ثلاثة عناصر للمواجهة وهي:

- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا عَلى اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.
- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على السيطرة على حالته الانفعالية، وتغيير الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.
- تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على الانتقال بحرية ضمن بيئته، وتتضمن أهداف المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة، وأن يستعمل الشخص مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية، والانفعالية لفهم ما يلزم، حيث أنها تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي

يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته، والانتقال إلى موقف بعيد عن التحدي.(Newman, B & Newman, P R, 1981)

ومن أحدث تعاريف للمواجهة التي قدمها (Lazarus 1992) نقلا عن (Dupain, 1998 :133) بأنها مجموع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته.

وتعرف المواجهة في البحث الحالي بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الحكم بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل حكم –بيئة، وذلك من خلال تقليص، وضبط، وتحمل، وخفض وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الحكم بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية.

وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الحكم على مقياس إستراتيجيات المواجهة الذي اخترناه خصيصاَ لأغراض هذا البحث.

2-تعريف استراتيجيات المواجهة:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات المواجهة منذ ستينات القرن الماضي، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن استراتيجيات المواجهة مثل: ميكانزمات المواجهة أو مهارات المواجهة أو أساليب المواجهة أو جهود المواجهة.

واستراتيجيات المواجهة هي مجموعة من التكتيكات (tactiques) أو الطرق التي يستخدمها الفرد لتحقيق هدفا ما، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المواجهة (Murphy 1989) التي بينت أن المواجهة تشير إلى أساليب التعامل مع التهديد، وأضافت أيضا مصطلح السيطرة الذي اعتبرته هدف المواجهة.

كما وصفت (Murphy1989) عملية المواجهة بأنها تنظيم للوسائل المختلفة للتعامل مع محتويات البيئة التي قسمتها فيما بعد إلى طريقتين إحداهما موجهة إلى البيئة، والأخرى موجهة إلى الذات (Murphy 1989: 13-43)

وكذلك من الذين أسهموا في دراسة أساليب المواجهة (Carl Meniniger) وقد قام بدراسات حول سلوكيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في توافقهم مع الأحداث، ووصف أساليب المواجهة بأنها حيل ووسائل يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة(Schwebel., 1990: 130 – 178)

ثم جاءت فيما بعد جهود (Lazarus & Folkman1984) الذين عرفا استراتيجيات المواجهة بأنها "جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد.

ويرى (Schwebel, 1990) أن تعريف (Lazaras & Folkman) ركزا على أن المواجهة عملية متغيرة ومستمرة فالفرد يعتمد على مواجهة ما في فترة ضاغطة من حياته، ويعتمد في فترة لاحقة على أسلوب مختلف للمواجهة بمجرد أن تتغير حالته النفسية أو يتغير تقديره للموقف الضاغط.

ويعرف (Rutter, 1981) استراتيجيات المواجهة" بأنها محاولات الفرد لتغير ظروف الضغوط المباشرة أو تغير تقييمه لها. لذا تتطلب المواجهة وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم الانفعالي للضغط ويرى" Rutter "أن أساليب المواجهة هي أساليب صحية أكثر من الأساليب الدفاعية التي يسلكها الفرد أمام الضغوط كما أنها شعورية وواقعية في التوجه. (Rutter, 1981: 323).

أما 1984(Fleshman) فيعرف استراتيجيات المواجهة" بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (Fleshman 1984: 229).

ويعرف (Caplan, 1984)استراتيجيات المواجهة" بأنها السلوك الذي يهدف إلى خلق تغيير في الذات، وتغير في القدرات أو الحاجات، أو تعريف متطلبات البيئة (Caplan,(413 :1984

أما (Moss &Holland,1982) فقد عرفا استراتيجيات المواجهة" بأنها جهود لتعليم تحمل التهديد الذي يؤدي إلى الضغوط أو ضبطها أو تقليلها (Moss &Holland2891 :937)

كما يعرف (Nakano 1991) استراتيجيات المواجهة" بأنها جهود فردية معرفية وسلوكية. للتخفيف من آثار الأحداث الضاغطة أو تخفيف تأثيرها الجسمي والانفعالي على الفرد."

ويرى (Menaghan 1983) أن هناك ثلاث متغيرات عند النظر إلى أساليب المواجهة هي:

- المتغير الأول: مصادر المواجهة أو معيار المواجهة: وهي المهارات التي تعتبر مفيدة في مواقف الضغط المتعددة، وهي تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الأنا لديه، ومدى تقديره لذاته كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو العالم كإحساس الفرد بالتماسك، ومدى ثقته بقدرته على السيطرة على المواقف التي يمر بها وكذلك القدرات العقلية كالمرونة في العمليات العقلية عند الفرد، ومدى نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

- المتغير الثاني: أساليب المواجهة: "وهي التي تميز الفرد كنمط خاص به مثل ميل الفرد للانسحاب من المواقف الاجتماعية مقابل الرغبة في التعامل مع الناس، بالإضافة إلى الميل إلى إنكار المشكلة، مقابل الميل
- بالاعتراف بوجود المشكلة، كما أنها تضم ميل الفرد للوم ذاته مقابل لوم الآخرين واعتبارهم السبب في المشكلة.
- المتغير الثالث: جهود المواجهة: وهي ردود الأفعال الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد في محاولته لمواجهة الضغوط، فطلب المساعدة من الآخرين، والقيام بعمل مباشر لتغير الموقف، يعتبران ردي فعل خارجيين، بينما يعتبر رفض التفكير بالمشكلة وتقييمها ردي فعل داخليين.

أما (Moss & Billing 1984)فقد عرضا ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط هي:

- أساليب سلوكية نشطة: وتشمل تلك السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد لمواجهة المشكلة مباشرة ومصدر الضغط.
- أساليب معرفية: تتضمن ما يقوم به الفرد من جهود عقلية لتقدير أبعاد مصادر الضغط.
- أساليب إحجامية: تعكس محاولة الفرد لتجنب المشكلة، وعدم المواجهة المباشرة لمصادر الضغط.

أما (Lazarus & Folkman, 1985) فقد قدما تصورا لأساليب مواجهة الضغوط كما يلي:

العمليات المتمركزة حول المشكلة أو مصادر الضغط، وتشمل:

- نشاط لمواجهة المواقف الضاغطة، وكذلك التفسير الإيجابي للموقف، وتحليل أبعاده بصورة منطقية.
- العمليات المتمركزة حول رد الفعل الانفعالي للضغط: وتشمل: بعض السلوكيات التي تعكس عجزه عن مواجهة الموقف مثل: عزل النفس أو التنفيس الانفعالي، وبعض العمليات المعرفية مثل قبول الموقف والاستسلام له، ومحاولة التعايش معه، وربما الانسحاب من الموقف، وتجنيب التفكير فيه، وقد يلجأ إلى الخيال والأماني والشكوى، والدعاء.
- العمليات المختلطة وتشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات والممارسات سواء سلوكية أو معرفية مثل الرجوع إلى الدين أو البحث عن مصادر الضغط والتعامل معها. (071-051: 5891. Lazarus & Folkman)

ويرى (Johnson 1981) أن قدرة الفرد على التحكم في البيئة المحيطة به بصورة مطلقة قد تبدو من الناحية المنطقية أنها صعبة، لذلك يبدو من المنطقي أن يحاول التحكم في نفسه واتجاهاته ومعتقداته

وسلوكياته، وأن يحاول تحديد إمكانية التعامل مع الضغوط والمواقف المثيرة ومواجهتها بطريقة مثالية، سوآءا كانت هذه المصادر خارجية في بيئته أم داخلية في أفكاره واتجاهاته.(خفش، 2001: ص13)

وقد أشار (Monta & Lazarus 1977) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تنقسم إلى:

- تعامل متمركز حول المشكلات: ويقصد بها العلاقة بين الفرد والبيئة التي تكون مصدر أحداث الضغط لدى الفرد، وذلك عن طريق جهود لتحسين علاقة الفرد بالبيئة.
- تعامل متمركز حول الانفعالات: يقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال المراد بها التأثير العاطفي للضغط، وتشمل سلوكيات المواجهة إعادة البناء المعرفي وحل المشكلات، والمهارات الاجتماعية، والبحث عن المعلومة، وفنية الاسترخاءوقد حدد (Taylor 1986) بنظريته في التكيف المعرفي للأحداث الضاغطة إطارا مفيدًا للتكيف مع الضغوط بحيث يتم التركيز على ما يلي:

أ.البحث عن معنى الممارسة.

ب.محاولة التفوق على الحدث الضاغط وعلى مشاكل الحياة بشكل عمومي.

وقد اقترح كل من (Moss& Billing1994)نموذجا ثلاثي العوامل هي:

- المواجهة المتمركزة حول المشكلة: ويتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة، وتطوير معززات بديلة.
- المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وتتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول والإذعان، والتنفيس الانفعالي.
- المواجهة المتمركزة حول التقييم: ويتضمن التخيل المنطقي، واعتماد الخبرات السابقة وإعادة التعريف المعرفي، والقبول والمقارنة الاجتماعية، التجنب المعرفي أو الرفض. (747-937: Moss& Billing1994)

وحدد كل من (Lazarus & Lawnier 1978) أربعة أنماط للمواجهة:

- الفعل المباشر: يعرف على أنه السلوك المباشر الذي ينشغل فيه الفرد لمواجهة الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.
- كف الفعل: هو وقف عملية التوتر الأولية المؤدية إلى التهديد بكف الفعل.
- الإجراءات النفس ذاتية: وهذه تساعد على خفض الأفكار والانفعالات الضاغطة.

- البحث عن المعلومات: وهذه تساعد الفرد على التقرير بين الفعل المباشر أو كف الفعل والموضوعات الأخرى للفعل وتزود الفرد بالطمأنينة لتحسين معنوياته والعوامل التي تؤثر على الفرد لاختيار نمط المواجهة. (Lazarus & Lawnier: 1978 ,723- 782)

3-التناولات المختلفة لاستراتيجيات المواجهة:

تعددت وجهات النظر لمفهوم المواجهة واختلف الباحثون في تحسيرها حسب انتماءاتهم ويبدو من الضروري التعريف بوجهات النظر هذه بدأ بالمنظور البيولوجي ووصولا إلى التناول المعرفي مرورا بالتناول السلوكي.

3-1-المنظور الحيواني:

تفسر المواجهة «Le coping» من المنظور الحيواني على أنه إجابة للضغط ميكانيزم أو استراتيجية تكيف يستعملها الفرد لمواجهة التهديدات العديدة التي تأتيه من الخارج أو للدفاع ضد انفعالات داخلية، وهنالك نوعين من الميكانيزمات التكيفية هي التجنب أو الهروب والمجابهة.

ميكانيزم التجنب أو الهروب الذي يلجأ إليه في حالة الخوف أو الفزع وميكانيزم المواجهة أو الهجوم المستعمل في حالة الغضب، فحسب المنظور تنحصر المواجهة في الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة التي يلجأ إليها الفرد عندما يجد نفسه أمام موقف يهدد حياته، فالمواجهة الفعالة هي تلك التي تسمح للفرد بالتحكم في الموقف المهدد أو الخفض من النشاط الفيزيولوجي الذي يسببه ذلك الموقف (Dantzer، 1989)

ويعرفها هذا التناول على أنها عبارة عن مجموعة من الأفعال والنشاطات (Acts) التي يتمثل دورها في مراقبة التقلبات التي تحدث في المحيط، وبفضل تلك المراقبة المستمرة، يتم التخفيف من حدة الاضطراب السيكوفيزيولجي الذي يمكن أن تحدثه التغيرات الطارئة في المحيط.

وإذا ما رجعنا إلى التصور الذي يقدمه هذا التناول لمفهوم المواجهة نجد أنه يتحدث عنها من خلال بعد واحد والمتمثل في بعد التخفيض من حدة الاضطراب السيكوفيزيولوجي.

ترتكز البحوث المنطلقة من النموذج الحيواني للضغط والمراقبة، أساسا على ما يسمى سلوك التفادي أو سلوك التجنبي (Avoidance behavior)، وعلى سلوك الهروب والفرار (Escape behavior) وهو الشيء الذي لا يمكننا من الكشف عن باقي أنماط السلوك أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مصطلح المواجهة (Lazarus et Folkman, 1984, p01)

3-2- تناول التحليل النفسي:

بينما يتناول التحليل النفسي المواجهة على أنها تمثل "بالآليات الدفاعية للأنا" أي مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية التي تهدف إلى تخفيض أو القضاء على كل ما يسبب حالة القلق، مثل: الإبعاد Isolation الإنكار Le deni، أو العقلنة L'intelectualisation. لقد تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، ورأى فرويد أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة.

ان هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط. كما أن الفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق، بل قد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد، وفي ضوء ذلك يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة إستراتيجيات مواجهة يلجأ اليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت والإنكار والتبرير والتجنب والإسقاط والنكوص وغيرها، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق والصراعات النفسية وأن الأساليب العصابية والوساوس القهرية والبارانويا والتجنب والكبت هي بمثابة أساليب مواجهة ثابتة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة. (طه، عبد العظيم حسين، ص 86).

ترتبط فعالية المواجهة فى هذا المنظور بالفعالية العملية المعرفية المستعملة وتأثيرها على الصحة النفسية والجسمية للفرد حيث تشير بعض الدراسات التي تمت على مرضى بالمستشفيات في فرنسا الى دور "ميكانيزمات الدفاع" في التكيف مع المرض، فميكانيزمات مثل الرفض، الإبعاد، تحمي الفرد من حالة القلق أحسن من الإسقاط، العدوان أو الغضب... إلخ.

ساهم هذا التناول بقدر كبير في تفسير استجابات الفرد أمام موقف مقلق إلا أنه يبقى ناقصا، حيث أن أصحابه يهتمون أكثر بعملية تخفيض الضغط بدلا من حل المشكل الذي سببه الحدث. ولكي يكون تعريف المواجهة كاملا يجب أن نتكلم عن وظائف التعديل La regulation وحل المشكل في نفس الوقت أي

الاستيراتيجيات اللاشعورية والشعورية التي يوظفها الفرد للتوافق مع وضعية مهددة (Lazarus, Folkman 1979).

إلا أن هذا التناول غير معترف به لأنه يجعل الفرد يسلك دائما بنفس الطريقة مهما كانت طبيعة الموقف أو مصدر الضغط الذي يصادفه فهناك عدة دراسات بينت أن قياس السمات لا ينبئ بنوعاستراتيجيات المواجهة المستعملة (Folkman et all, 1986) وذلك للطبيعة المتعددة الأبعاد للمواجهة Multidimentionnelle مثلا الإصابة بمرض ما تجعل المصاب يواجه عدة ضغوطات مثل: الألم والعجز والدخول إلى المستشفى أو المحافظة على توازنه الانفعالي، كل هذا يتطلب من المريض توظيف استراتيجيات مواجهة عديدة ومتنوعة لا يمكن التنبؤ بها بقياس سمة من سمات شخصية الفرد، زيادة إلى الطابع المتغير للمواجهة حيث يرى كل من (Folkman Et Lazarus, 1988) ان المواجهة تتأثر بطبيعة المواقف التي يتعرض لها الفردContexte situationnelولتأكيد تأثير طبيعة المواقف قامFolkman et All في سنة (1986) بدراسة على عينة بلغ عددها 150 راشدا يمثلون75 زوجا، هدفت الدراسة إلى قياس استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف كل فرد اتجاه وضعية ضاغطة عاشها منذ شهر. ولقد كانت عملية القياس تتم مرة في الشهر لمدة 6 أشهر، ولقد تمت دراسة الارتباطات بين القياسات الستة لمعرفة هل تم استعمال نفس المواجهة في المواقف المختلفة، ولكن النتائج لم تكن لها دلالة إحصائية بمعنى أن نفس الفرد قد يوظف في مواقف ضاغطة معينة استراتيجيات مواجهة مركزة حول حلّ المشكل وفي مواقف ضاغطة أخرى استراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال (Lazarus, Folkman 1988).

وتوصل كل من Pearlin وSchooler في (1978) الى ان الاستراتيجيات المعرفية تستعمل في حالة ما إذا لم يتمكن الفرد من التحكم في المواقف الضاغطة (مرض خطير...) بينما يلجأ الى الاستراتيجيات السلوكية إذا كان يستطيع أن يغير الموقف الذي يتعرض له كفقدان العمل مثلا.

إنطلاقا من هذه النتائج لا نستطيع القول إن المواجهة ثابتة حيث يرى كل من Folkman وLazarus في (1984) ان سمات الشخصية غير كافية للتنبؤ بنوع استراتيجيات المواجهة التي قد يستعملها الفرد إذا ما تعرض لموقف ضاغط.

3-3- التناول الفينومينولوجى:

أما التناول الفينومينولوجى فقد أمدنا بتعريف يعتبر نقلة هامة وأساسية فى تحديد مفهوم المواجهة إذ أضاف البعد السلوكي لها وعرفها كالتالي: هي تلك المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم أو خفض أو تقبل المتطلبات الداخلية او الخارجية التي تتجاوز أو تهدد إمكانيات الفرد.

نعني بعبارة المواجهة Coping طريقة التكيف مع الوضعيات الصعبة وعرفها كذلك Lavinier et Lazarusفي (1978) على أنها مجموعة من السياقات Processus التي يضعها الفرد بينه وبين موقف مهدد للتحكم فيه أو التقليل من تأثيره على صحته الجسمية والنفسية.

تمثل المواجهة مجموع الإستراتيجيات التي يستعملها الفرد من أجل تسيير صعوبات الحياة التي قد تصادفه فالمواجهة عبارة عن مجموعة من المعارف وأنماط السلوك والإمكانيات النفسية والميكانيزمات الدفاعية تستعمل كلها في وقت واحد وبصورة ديناميكية كإستراتيجية للتكيف مع الصعوبات الداخلية أو الخارجية التى قد يصطدم بها الفرد.

وتعتبر المواجهة كسيرورة (Coping as a process) عملية مرنة قابلة للتغيير حيث يرى كل من Folkman et Lazarus, (1984) في هذا الإطار، أن التحدث عن المواجهة كعملية، يعني بالضرورة التحدث عن الاختلاف أو التغيير في الأفكار وأنماط السلوك التي تتضمنها عملية المواجهة من مواجهة لأخرى، إذ يمكن لشخص ما أن يستخدم هذه العملية بأشكال مختلفة ومتعددة باختلاف الحالات والوضعيات التى يكون فيها، ومن هنا نشأت فكرة وجود استراتيجيات متعددة لعملية المواجهة.

كما يمكن أن يظهر مدلول أو معنى المواجهة كسيرورة في حالات "الحداد" والتغيرات الحياتية الكبرى التي تدوم لفترة طويلة من الفترة التي وقعت فيها

الحادثة. وقد وصف كل من Folkman et Lazarus, (1984) حالة تدعم هذه الفكرة إذ يندرج سير المواجهة مرحلة، فمرحلة، تتمثل هذه الحالة في "حادثة فقدان عزيز" ففي هذه الوضعية يتوقع حدوث "صدمة" يتبعها أو يصاحبها "الإنكار" وعدم تقبل حادثة الموت كما يمكن أن يحدث تبعا لتلك الحالة من الهيجان، والبكاء الشديد مع تحمل صعوبة في ممارسة العمل والنشاطات الاجتماعية وكثيرا ما يحدث أن ينقطع الفرد في هذه الحالة عن العمل في المراحل الموالية، ولكنه يعود بعد نهاية فترة الحداد تلك الى حالته العادية ليتقبل حقيقة الأمر المتمثلة في تقبل فكرة الفقدان ويعود إلى عمله وإلى البحث عن الارتباط من جديد بأشخاص آخرين.

يشير Folkman et Lazarus, (1984) تبعا لهذا المثال إلى أن هذه السيرورة الكاملة من العمليات في عملية المواجهة يمكن أن تدوم لفترة قصيرة كما يمكن أنتدوم لفترة طويلة تمتد مدة سنوات وحينئذ تستعمل عدة أساليب من المواجهة. كما يتوقع في هذه المرحلة حدوث صعوبات انفعاليه هذا بالإضافة إلى كون عملية المواجهة تظهر بشكل مختلف من مرحلة لأخرى، وفي كلتا الحالتين سواء في حالة المواجهة ذات

المدى البعيد أو المواجهة ذات المدى القصير هناك نموذج متغير من عمليات التقدير المعرفي والعمليات الانفعالية.

4-النظرية المعرفية للضغط والمواجهة:

لقد تعددت وجهات النظر فيما يخص استراتيجيات المواجهة وتنوعت النظريات في شأنها ومن أهمها النظرية المعرفية حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن الضغط لا ينحصر في الفرد أو في الحدث وإنما في العلاقة القائمة بينهما. تتميز هذه النظرية بميزتين أساسيتين هما العلائقية والتوجيه Folkman (1984). حيث تمثل الميزة العلائقية الحد الفاصل بين تناول هذه النظرية للضغط وبين التناولات الأخرى التي تتصور الضغط كمثير (stimulus) او نتيجة لصراع نفسي داخلي يقوم على حاجيات الفرد ورغباته، أو كاستجابة فيزيولوجية أو انفعالية فهو يعرف في النظرية المعرفية للضغط والمواجهة على أنه عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد وبيئته، وهو بذلك ليس مثيرا بل هو علاقة تصل بين الطرفين معا الفرد والبيئة Folkman (1984).

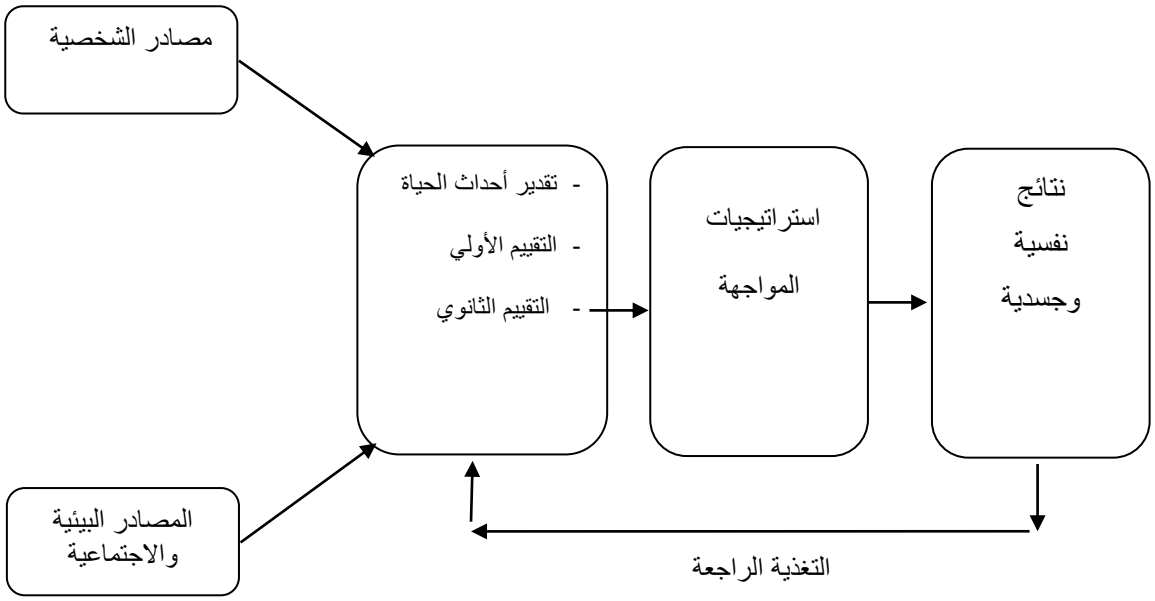
أما عن الميزة الثانية والتي تتعلق بصفة التوجيه orientation (وهي صفة تابعة لميزة العلائقية)، فإنها تحمل معنيين اثنين أولهما أن الفرد والبيئة في هذه النظرية، ينشطان في إطار علاقة ديناميكية، دائمة ومستمرة موجهة للتحرك وفقا لتغير الوضعيات أو لتغيير البيئة بصفة عامة. أما المعنى الثاني فيشير الى أن هذهالعلاقة القائمة بين الفرد والبيئة موجهة بشكل متبادل أو أنها حسب تعبير Folkman (1984) مزدوجة التوجيه (Bidirectional) حيث يؤثر ويتأثر طرفيها (الفرد والبيئة) بالآخر.

تمر الضغوطات حسب النموذج التفاعلي عبر مجموعة أو سلسلة من المرشحات (Filtres) تقوم بتعديل الموقف الضاغط وبالتالي تحقيق رد فعل الضغط، ولقد ميز Arthur و Rahe في (1978) بين ثلاث مرشحات رئيسية تتمثل في:

1- المواقف الضاغطة.
2- الآليات الدفاعية.
3- رد فعل الضغط.

يتأثر إدراك الموقف الضاغط بالتجارب السابقة في مواقف ضاغطة مماثلة للموقف الحالي، وبالدعم الاجتماعي وكل المعتقدات بما فيها الدينية، وتعمل الآليات الدفاعية بصفة لاشعورية على الكبت أو الإلغاء، أما المجهودات الشعورية فتتمثل في وضع تخطيط واللجوء إلى مختلف التقنيات مثل: الاسترخاء والتمارين البدنية وأخذ الأدوية والترفيه المعرفي.

وفيما يلي مخطط لشرح مختصر للنموذج التفاعلي للمواجهة:



الشكل 1: يوضح النموذج التفاعلي للضغط والمواجهة

يعتبر كل من Folkman et Lazarus (1988) هذه المرشحات كوسيط بين الموقف الضاغط والتوتر الانفعالي، ويضيفان في نفس الصدد أن هناك سياقين يؤثران على العلاقة بين المحيط والفرد وهما التقييم واستراتيجيات المواجهة. فالتقييم عملية معرفية يتم من خلالها معرفة إلى أي مدى قد تؤثر وضعية ضاغطة علينا وماهي المصادر المتوفرة لدينا للصمود أمامها. وقد ميز كل منهما بين شكلين من التقدير لتحديد سعة ضغط الوضعية ومصادر المواجهة، وهما التقييم الأولي والتقييم الثانوي. يقوم الفرد في التقييم الأولي بتقدير الوضعية في حد ذاتها، نوعها، خطورتها.... أما في التقييم الثانوي فيتم تقدير الإمكانيات المتوفرة لمواجهة هذه الوضعية الضاغطة.

هناك عدة استراتيجيات قد يلجأ إليها الفرد مثل: تغيير الموقف والقبول والهروب والبحث عن معلومات إضافية والبحث عن دعم اجتماعي او التصرف بصورة اندفاعية. يمكن هذا التقييم الفرد من اختيار استراتيجيات المواجهة اللازمة لمواجهة الموقف الضاغط، فقد تكون مركزة حول الانفعال هدفها التقليل من الحالة الانفعالية الأمر الذي لا يغير شيء في الوضعية أو تكون مركزة حول حل المشكل التي بتغير الموقف تقضى على ما يولده من انفعال.

تتأثر عملية تقدير العلاقات بين الفرد والمحيط بالخصائص الفردية والمتغيرات المحيطية، حيث أن نفس الحدث قد يقيم من قبل فرد معين كتهديد بينما يقيمه آخر كتحدي. وقد تتمثل الخصائص الفردية في

الانتماء الديني (حيث يفسر الحدث كاختبار من الله وعلينا قبوله)، أو ثقة الفرد في نفسه وفي إمكانياته في التحكم في الأحداث، أو القدرة على التحمل (L'endurance) ومواجهة ما صادفه من عراقيل وأحداث (Kobassa et all, 1982).

وتعتبر سمات الشخصية عاملا مهما في عملية إدراك الوضعيات المختلفة فالفرد الذي يتميز بسمة القلق يدرك مجمل الوضعيات التي تصادفه كمهددة وخطيرة، وتؤثر هذه الميزات على إدراك المواقف خاصة إذا كانت هذه الأخيرة جديدة وغامضة. (Folkman et Lazarus, 1984)

عن طه عبد العظيم (2006) يرى كوبر وباني (1991) أن العمليات المعرفية وعلى رأسها الذكاء تلعب دورا هاما في تفسير الموقف الضاغط وكيفية التغلب عليه، ويؤكد على أن هناك ثلاث استجابات ذكية للتعامل مع المشاكل وهي:

- القدرة على حل المشكلات الاجتماعية والتي من خلالها يفسر الفرد الموقف منطقيا ويتعامل مع المشكلة، والأفراد الذين لديهم نقص في القدرة على حل المشكلة لا يحللون الموقف بشكل صحيح ومن ثم لا يستخدمون المصادر المتاحة لديهم بشكل أفضل.
- القدرة اللفظية والتي من خلالها يتحدث الفرد بوضوح ويتعامل بفاعلية مع الأفراد الآخرين في البيئة.
- الكفاءة الاجتماعية، فالأفراد الذين يكون لديهم كفاءة اجتماعية يستطيعون الحصول على المساعدة من الآخرين المحيطين بهم، فهم يزودون الفرد بمصادر تسانده على تعديل الضوابط.

كذلك يقوم الفرد بتقييم الوضعية الضاغطة من خلال خصائصها وطبيعتها ومدتها وتكراراها ونفس الشيء يحدث بالنسبة لاختبار استراتيجيات المناسبة لمواجهة الموقف المهدد، فهي مرتبطة به مباشرة، فتستعمل استراتيجيات مواجهة متمركزة حول حل المشكل مثلا إذا كانت الوضعية قابلة للتغيير أو التطوير بينما يتم اللجوء إلى الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال إذا كانت الوضعية غير قابلة للتغيير وصعب التحكم فيها.

للدعم والسند الاجتماعي دورا كبيرا في التأثير على عملية التقدير مثل تفرغ المحيط العائلي والأصدقاء لمساعدة الفرد اتجاه الصعوبات التي تلقاها، حيث بينت الدراسات في هذا الصدد إن الدعم الاجتماعي له علاقة كبيرة في ادراك الضغط لدى الفرد، فدرجة منخفضة من الدعم الاجتماعي تجعله حساسا امام مصادر الضغط، بينما درجة عالية من الدعم الاجتماعي تمكنه من مواجهة الضغوطات المختلفة والتحكم فيها (Paulhan,1992,p 550)

5-تصنيف استراتيجيات المواجهة:

اهتمت عدة دراسات بإستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات بدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية...الخ ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لإستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى بفردية أي مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد وباستعمال التحليل العاملي لنتائج الدراسات التي أجريت على عينات كبيرة تم اقتراح عدة تصنيفات للمواجهة وسنعرض لاحقا أهم هذه التصنيفات.(Pulhan & all, 1994)

5-1- تصنيف ("Moss"& "Billings"1981):

لقد حدد كل من Billings" &"Moss ثلاثة أنواع لإستراتيجيات المواجهة وهي:

أ. الاستراتيجيات السلوكية الفعالية: (Active Bebavioral stratégies) وتشمل مختلف المحاولات أو المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

ب. الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: (Active Cognitive Stratégies) وتتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ج. الاستراتيجيات التجنبية: (Avoidance Stratégies) وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليص التوتر من خلال سلوكات مثل الأكل والتدخين بإفراط.

(Holahan, Ch & Moos, R.H, 1987)

5-2- تصنيف (Fletcher & Suls 1985):

توصلت أعمال كل من Fletcher & Suls 1985 إلى تصنيفين أساسين للمواجهة وهما:

أ. المواجهة التجنبية: (Le coping évitant) وهي إستراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب والتهرب، والنفي والتقبل الطوعي.

ب. المواجهة اليقظة: (Le coping vigilant) وهي إستراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات، ومخططات

حل المشكل والدعم الإجتماعي. (Paulhan et al, 1994, 294)

5-3- تصنيف (Lazarus & Folkman 1984):

وحدد كل من " Lazarus & Folkman 1984" تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي هما، المواجهة التي تركز على المشكل والمواجهة التي تركز على الانفعال، وهذا بالاستناد إلى وظيفتين رئيسيتين لإستراتيجيات الاستجابة الضغط، وهي ضبط التوتر والضيق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج والضيق.

ويتضمن هذين الخيارين أغلب أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه للموقف الضاغط، وسنعرضهما فيما يلي بمزيد من التفصيل لأنها تخدم البحث الحالي.

أ. المواجهة التي تركز على المشكل:

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل فرد –بيئة، يعني التركيز على المشكل وحسب (Schafer1992) فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقف الضاغط مباشرة. (Graziani et al, 1998,: 101)

ويضيف كل من "Payne" &"Cooper" بأن المواجهة المركزة المشكل هي استجابة سلوكية، ومعرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل مع الوضع، إنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع. (شريف، 2002: 72)

وهي حسب "Lazarus 1993" محاولة أيضا للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة، وإتحاد الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، وتتضمن تحليل المشكلة، ووضع خطط أو بدائل حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية والسلوكية، أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط.

تسعى المواجهة التي تركز على المشكل إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة (السيد , 2000: ص314) لذلك فهي مجهودات تهدف لإزالة الحدث المهدد أو تقليص تأثيراته. (Carver et al, 1994,: 184)

كما أن هذا النوع من الإستراتيجية موجه نحو تحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة ودراسة فعالية وعواقب هذه الحلول الجديدة، تم اختيار واحدة منها وتطبيقها، لذلك فهي تعمل مباشرة على تغيير المشكلة كما تؤدي مثل هذه الإستراتيجيات إلى تغبير الحالة الانفعالية بصفة غير مباشرة. (Dantchev, 1989,: 25)

ب. المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط فهي بذلك، تشير إلى المجهودات لتقليص الانفعالات السلبية التي تنشأكاستجابة للتهديد وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية، ومواجهة معرفية انفعالية(شريف، 2002: 68).

يمكن أن تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة عدة أشكال، إذ تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الانفعال بطرق مختلفة، فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الانتباه، التجنب أو التهرب، أو تمني زوال مصدر الضيق والانزعاج، فهي تعمل على تغيير اتجاه من مصدر الضغط محدثة بذلك راحة مؤقتة، ويظهر أن لهذه الميكانزمات التوافقية أثر مؤقت وأقل فعالية، أما الطريقة الأخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الانفعالية هو توظيف نشاط معرفي الذي يغير ويبدل المعنى الذاتي للتجربة مثل إعادة تقييم الوضعية، وتضخيم الجوانب الإيجابية للحدث، أو إعادة التقييم الإيجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى تحدي، ويظهر أن مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف وتقليص المستوى الانفعالي شرط أن لا يتعدى الضغط عتبة معينة.

إذن تهدف هذه المواجهة إلى ضبط المشاعر والانفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة، مع الاحتفاظ بحالة من الاتزان الوجداني (الرشيدي وآخرون، 2001: 147)

أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط وتقبل الفرد لمشاعره وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثمة لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (عبد الرحمن، 2000: 316).

5-4- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والتي تركز على الانفعال:

إن المواجهة ليست مجرد استجابة بسيطة للضغط، فهي تعتبر كإستراتيجية تهدف إلى تغيير سواء الوضعية المهددة الحقيقية أو التقدير الذاتي الذي يضعه الفرد، أو أخيرا تغيير الانفعال والوجدان المصاحب لهذه الوضعية، وإن فعالية مثل هذه الإستراتيجية ترتبط في آن واحد بنوع الأسلوب المستعمل وبتنوع ذخيرة مواجهة الفرد (Dantchev,1989, :52).

سيتم لاحقا عرض أنواع إستراتيجيات المواجهة سواء المركزة على المشكل أو على الانفعال

5-4-1- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل:

تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات، ومخططات حل المشكل والتصدي، وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل.

أ. إستراتيجية البحث عن المعلومات:

يتوجه هذا الأسلوب من استجابات المواجهة إلى السعي للحصول على معلومات متعلقة بالحدث الضاغط وعواقبه، وإلى البحث عن أساليب بديلة للعمل واستبصار نتائجها المحتملة، وقد يبحث الفرد عن القواعد والإجراءات التي ينبغي اتخاذها والعمل بها، وقد يعمد البعض الآخر إلى أسلوب عقلي يتمثل في التحليل المنطقي لمجريات الأحداث لكي يستعيدوا إحساسهم بالضبط عن طريق تعلمهم المطالب التي ينبغي أن يقوموا بها (الرشيدي وآخرون، 2001: 145)

ب. إستراتيجية التصدي:

تشير إلى المجهودات العدوانية لتغيير الوضعية، لذلك فهي تتضمن العدوانية المجازفة كما تتضمن إستراتيجيات عدوانية تجاه الأشخاص المسؤولين عن المشكل (Graziani et al ; 8991 :601,).

ج. إستراتيجية مخططات حل المشكل:

تشير إلى مجهودات مدروسة ترتكز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل وتتعلق بإستراتيجيات البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحلول، ويتقبل الحل الأفضل وفقا لما يريده مع مواجهة أكبر واكتشاف ما هو مهم في الحياة. (Graziani et al, 1998,: 105)

ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط، وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة (الشناوي، 1998: 229).

ويضيف كل من" Woodside" & "Mcclam" بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على مراحل وتتضمن فهم المشكلة، ووضع الخطة، وتنفيذها، ثم فحص وتقويم الحلول، وتؤثر الخبرات الماضية في الحلول التالية للمشكلات. (الزيات، 2001: 182)

أما (Nezu1987) فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات بأنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها إستراتيجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة. (فايد، 2000: 272)

5-4-2- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

إن الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح "Folkman " & "Lazarus" مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب –التهرب، واتخاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث للجانب الإيجابي، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات والدعم الاجتماعي وسنعرضها فيما يلي بشيء من التفصيل. (Stanton et a l, 1994: 350)

أ. إستراتيجية التهرب –التجنب:

تشير هذه الإستراتيجية للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه وتتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجو أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا، كما تتضمن إستراتيجيات التهرب من خلال النوم، والأكل، وتناول الكحول، والأدوية والمخدرات، فالتهرب والتجنب تسما للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغيير(Graziani et al, 1998).

ب. إستراتيجية اتخاذ مسافة:

تشير للمجهودات المعرفية لتحرير الذات، وذلك من خلال تصغير وتقليل معنى الوضعية الضاغطة وأهميتها.

ج. إستراتيجية ضبط الذات:

تشير إلى مجهودات الضبط الذاتي للانفعالات والتصرفات فهي ترتكز على التنظيم الوجداني، والجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره. (الرشيدي وآخرون، 2001: 147)

د. إستراتيجية تحمل المسؤولية:

تتضمن إستراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات للاستدراك أي اعتراف الفرد بدوره في المشكلة وما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة (Folkman& Lazarus, 1988: 11)

هـ.إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي:

تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي. (Dantchev, 1989,: 25)

5-4-3- إستراتيجيات الدعم والمساندة الاجتماعية:

يعرف " Sarason "وآخرون المساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أن في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.ويشير(Lepore, 1994)إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئية الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق.ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم في الغالب الأسرة، والأصدقاء وزملاء العمل.(فايد، 2000: 238).

في هذا السياق، يري بعض الباحثين (Haley,1996) أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة، تلك المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتخفيف من الوضع الضاغط ومن أثاره، فالبحث عن دعم اجتماعي يلعب دورا في التخفيف من الضغط النفسي عن طريق التواصل الاجتماعي الجيد والعلاقات الاجتماعية المرنة والحميمية.(شريف، 2002: 70)

ويضيف (Cohen1997) أن الفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث، ويتم الدعم والمساندة الاجتماعية عموما بثلاث طرق دعم اجتماعي مادي (وسيلي)، ويتمثل في المساعدات المادية والقروض، وذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال أو السكن كالتسريح المفاجئ من العمل، ودعم معلوماتي، ويتضمن إعطاء النصائح والآراء حول كيفية مواجهة الحدث، ويتم أحيانا عن طريق إعطاء الآخرين نتائج خبراتهم في المواقف المتشابهة لموقف الفرد، أو تزويد الفرد بالمعلومات الهامة التي يتوقع أن تساعده على التعامل مع المشكلة، ودعم عاطفي، ويقصد به التعاطف الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته من أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل حيث يسهم هذا التعاطف ومشاركة الألم في التخفيف من الإحساس بالقلق أو الحزن، قد كشفت الدراسات أن الدعم الوجداني أو التعاطف من الآخرين يلطف بشكل هام درجة رد فعل الفرد تجاه الضغط النفسي.(شريف، 2002: 71)

يتضح مما تقدم أن لمختلف إستراتيجيات المواجهة دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعيات الضاغطة، فهي قد تتعامل مع المشكل بحد ذاته، أو تتخذ أساليب أخرى تتعامل فيها مع الضيق الانفعالي الناتج عن هذه المواقف، كما أنها قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية، أو معرفية، أو انفعالية.

6-وظائف استراتيجيات المواجهة:

يشير (Mechanic ;1974) بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

بينما يرى كل من (Schooler& Pearlin ;1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

كما تمثل المواجهة حسب (Lazarus & Folkman ;1984) سلوك موجه لتحقيق وظيفتين:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط (Valentiner et al, 1994: 1094).

ويضيف بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية (الاسترخاء) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر) وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات.

على العموم، يتفق أغلب الباحثين أن لإستراتيجيات المواجهة دور تكيفي ووقائي، فهي تعمل على تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهددة أو تغييرها (Legeron & Andre, 1993: 80).

7-مميزات استراتيجيات المواجهة:

للمواجهة عدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية:

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
- ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل. أما إذا أسفر التقييم بأن ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.

• عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعمل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

• هناك مجموعة من إستراتيجيات المواجهة تبدوا أكثر ثباتا واستقرارا من الإستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الإستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثلا فالتفكير الإيجابي تجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين أن إستراتيجية البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي

• إن إستراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

• تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض إستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط إستراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

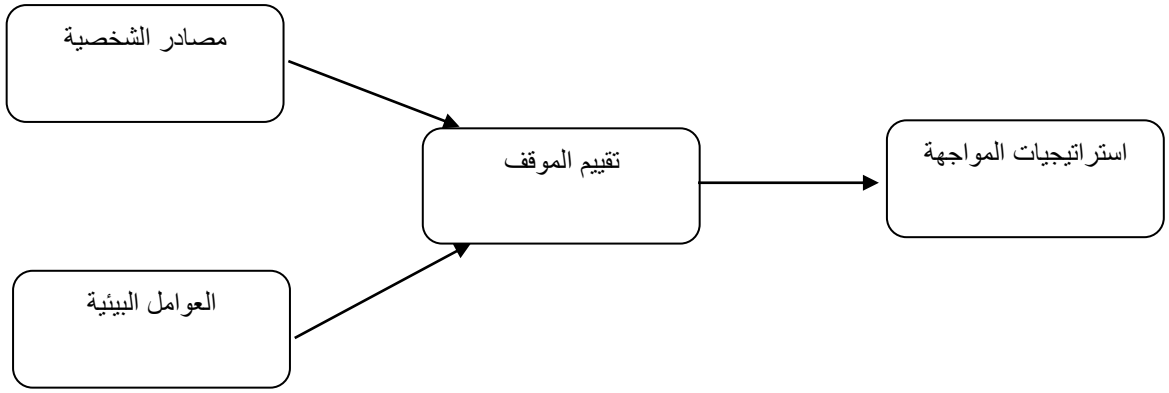
• إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط

(الصحة الجسدية، والوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي).

تعتبر المواجهة مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وتقليص أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد الفرد وتفوق موارده الشخصية، وتضم مجموعة غير متجانسة من المعارف والمواقف السلوكية، وتصنف إلى نوعان مواجهة تركز على الانفعال مثل التجنب – التهرب واتخاذ مسافة، وأخرى تركز على المشكل مثل التصدي ومخططات حل المشكل، حيث يهدف النوع الأول إلى تقليص حالة التوتر والضيق الانفعالي المصاحب للضغط، بينما النوع الثاني تضم طرق تمكن الفرد من الحصول على إمكانيات لتغيير الوضعية التي يواجهها، مما يؤدي إلى تغيير الحالة الانفعالية وهذه هي أهم وظائف المواجهة.(Lazarus. 1993: 09)

8-العوامل التي تؤثر في استراتيجيات المواجهة:

إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة، واستجابة الأفراد لموقف ما مختلفة من فرد إلى آخر، ويعود هذا التباين إلى شخصية الفرد والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته تعتبر النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، هذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف ومواجهة الضغوط النفسية.(علي، 203: 1997-227).



الشكل 2: يمثل العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة

وقد أشار كل من (Moss & Schaefer ,1986) إلى أن العوامل الشخصية وخاصة النضج الانفعالي، والمعرفي والثقة بالنفس، تؤثر في طبيعة أساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد، إضافة إلى العوامل المرتبطة بالمواقف الضاغطة وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد (Compas, et al, 1988: 405 – 412).

وهناك عوامل أخرى تؤثر في أساليب مواجهة الفرد للضغوط وتقسم إلى:

8-1- العوامل الشخصية والديمغرافية:

تتضمن العمر، والجنس، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد، والخبرات السابقة مع مواقف الضغط وأساليب مواجهتها، حيث تفيد هذه العوامل في تحديد الموقف الضاغط، كما تساعد في إيجاد حل لمواجهتها.

أما بالنسبة لمتغير الجنس فتشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرحلة ما قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط بشكل عام، وتبدو استجاباتهم لمواقف الضغط النفسي وكأنها تحدث في الاتجاه نفسه وأشار (Dunn)، إلى أن الأولاد يميلون للانسحاب أكثر من الإناث، فيما لا تتأثر بقية السلوكيات باختلاف الجنس.

ويرى (Rutter1981) أن سبب الاختلاف في ردود أفعال الأطفال من الجنسين في مواقف الضغط النفسي يعود إلى اختلاف أسلوب تعامل الوالدين مع أبنائهم الذكور والإناث، حيث ربما يكونوا الوالدين أقل عونا لأولادهم الذكور في مواجهتهم لضغوط الحياة أو أنهم يستجيبون بطريقة سلبية لردود الأفعال الخاطئة الغير سوية لدى أولادهم الذكور.

أما بالنسبة للراشدين فقد وجد كل من (Moss & Billing, 1984)أن هناك فروق بين النساء والرجال في أساليب مواجهتهم للضغوط، وأن النساء أكثر عرضة من الرجال للضغوط البيئية وأنهن يمتلكن

القليل من المصادر الاجتماعية المساعدة والرجال أقل استخداما لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب. وأما النساء فهن يستخدمن أساليب مواجهة أقل عددًا من تلك التي يستخدمها الرجال. (268 – 358 1984: Moss & Billing)

أما دراسة كل من (Stone & Neale1984) أشارت إلى أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة بينما تستخدم النساء أساليب مواجهة تعتمد على الدين والاسترخاء والبحث عن المساندة الاجتماعية. (Stone & Neale: 1984, 892-906)

وعلى هذا فإن نوع الأسلوب المستخدم من المرأة سواء كان فعالاًأو غير فعال يؤدي إلى سلامة المرأة الصحية والنفسية أو إلى زيادة اضطراباتها النفس جسمية، في حين وجد كل من (Brown & Harris) أن دور العلاقات الشخصية هو أقل فعالية عند النساء كما هو الحال عند الرجال (– 323 :1981.,Rutter 356).

8-2- العوامل الخاصة بموقف الضغط وبيئته:

فقد حدد كل من (Smyer & Rees, 1980) أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي:

أ. البيولوجية مثل المرض أو الموت.

ب. الشخصية مثل الزواج.

ج. البيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات.

د. الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرف والتقاليد وعندما لا يستطيع الفرد تغيير الحدث أو آثاره، فإنه يقوم عادة بمحاولة تغيير معنى الموقف بالنسبة له. وكذلك تغيير مشاعره نحو الحدث.

ويرى كل من ()1985; Lazarus & Folkmanبأن الفرد يميل إلى استعمال مختلف أساليب المواجهة وفقا لسياق المشكل الذي يواجهه وخصائصه، ووفقا أيضا لشخصيته. (, Solomon et al 1988: 279).

ويفترض "Cooper" أن هناك ارتباط بين استجابات الضغط النفسي والعوامل النفسية مثل إستراتيجيات المواجهة والشخصية، وذلك لأن الفروق الفردية وثيقة الصلة باستجابات الضغط النفسي لأنها تلعب دور تغيير أو تعديل الطريقة التي يواجهه بها الفرد الحاجات البيئية، وتظهر استجابات المواجهة من

خلال التفاعل بين العوامل الحالية للظرف والموقف، بين المزاج الشخصي، وفي هذا السياق، يؤكد 1990(Freidman)أنه لا يمكن للفرد أن يواجه بشكل منفصل عن سمات شخصيته.(شريف، 2002: 81).

ويتجلى مما سبق ذكره أن من العوامل الأساسية المؤثرة في استجابات المواجهة، والتي تفسر الفروق الفردية في الاستجابة للضغط وفي استعمال مختلف أساليب المواجهة الواحدة دون الأخرى، نميز منها طبيعة الحدث وخصائصه (مثل قابلية ضبط الحدث يدخل في سياق عائلي وصحي أو مهني) والسياق الاجتماعي (المتمثل في الدعم الاجتماعي من المحيط) وسمات الشخصية (تقدير الذات، وفعالية الذات.)

9-أنواع أساليب مواجهة الضغوط:

ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغط النفسي التي أجمعت العديد من الدراسات الهامة في التراث النفسي على أنها أساليب تستخدم في مواقف الضغط وهي:

9-1- أسلوب إعادة البناء المعرفي:

هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل حل المشكلات، وضبط الذات، والتقييم الإيجابي، حيث بتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف، ولكن بإعادة بنائه ليكتشف شيئا مفضلا في هذا الموقف.

.(Compas, et al, 1988 :405 – 412.)

ويرى (Atwater 1990) أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط من الأساليب الهامة التي ينظر الفرد من خلالها إلى المشكلة على أنها قابلة للحل.

ومن الأساليب المعرفية الفعالة في مواجهة الضغوط والتي سماها (Mecichamboum) المناعة ضد الضغوط وتكون الخطوة الأولى فيه تطوير وعي الفرد حول سلوكه وأفكاره بحيث يتمكن من تحديد أحداث معينة تنتج عن الضغط، وأن يتعلم أنواع المثيرات التي تجلب الضغط وهذه الخطوة يمكن أن تشعر الفرد بحد ذاتها بإحساس كبير بالضبط الذاتي، كما يصبح الفرد أكثر فهمًا للأسباب المحددة لمشاعره السلبية وفي الخطوة الثانية: يتم فيها التدريب العقلي للفرد، والبدء بالتصرف بسلوك لا تشوبه أفكار غير عقلانية، وتعلم عادات توافقية مع الضغط بطريقة عقلانية بناءة، أما في المرحلة الأخيرة فيطبق الفرد ما قد تعلمه من مهارات في الخطوات السابقة على مواقف الضغط الجديد التي يمر بها.(197-187: 1989 ,Feldman

ويرى(Seaward1997)بأن الأفكار، أو المنبهات التي تصل العقل قد تكون سلبية أو إيجابية أو وسط بين الطرفين، وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي.حيث أن الأفكار السلبية أو اللاعقلانية قد تسبب

تأثيرا شديدًا للفرد، لذلك فإن إعادة بناء الإدراك المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة أو المحايدة أو تعمل على مساعدة الأفراد في تخفيف التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات، ويندرج تحت هذا المفهوم، العلاج العقلاني لـ: (Ellis)، والعلاج السلوكي المعرفي لـ: (Beek). (خفش2001: 13-14)

9-2- أسلوب حل المشكلات:

إن فكرة الضغط النفسي يمكن أن تنشأ من حل المشكلة الغير فعال وقد أوضح (Mechanic1983) أن حل المشكلات الفعال يمكن أن يحدث إذا تحققت الشروط التالية:

1. يجب أن يكون الفرد على دراية وثيقة بمهارات حل المشكلات المعرفية، والاجتماعية والحركية، وأن توجد هذه المهارات في ذخيرته السلوكية يستخدمها تحت ظروف مناسبة.

2. يجب أن يكون الفرد مدفوعًا بفعالية لمواجهة المشكلة بشكل مباشر.

3. يجب أن يكون لدى الفرد القدرة على تنظيم استجاباته ضمن مدى معتدل لكي يسهل تنفيذ مهارات المواجهة المباشرة.

4. يجب أن يكون لدى الفرد القدر الكافي من الممارسة والخبرة لاستخدام مهارات المواجهة المباشرة في مواقف المشكلة.

ويتضمن الأسلوب العلمي لحل المشكلات مجموعة من العمليات التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بحلول متعددة تصلح لموقف أو مثير معين، حيث يتم وضع مجموعة من البدائل والحلول الفعالة في حل المشكلة، ومن ثم، اختيار أنسب الحلول وأقربها للواقع والتطبيق، وغالبا فأن أسلوب حل المشكلة يمر بالمراحل التالية:

أ. الوعي بوجود مشكلة.

ب. تحديد المشكلة وتعريفها، وجمع البيانات عنها.

ج. وضع البدائل والحلول المناسبة.

د. اتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ الحل أو البدائل.

هـ. تقييم فاعلية الحل. (Schwebel,1990)

و. ويتطلب أسلوب حل المشكلة خفض المطالب الخارجية وعمل تغيير في الحياة، وتحديد الأهداف، والتقرير حسب الأولويات، وضبط الوقت، وخفض المطالب الداخلية من خلال ممارسة الاسترخاء، وتغيير أنماط التفكير، واستدعاء الانفعالات المكبوتة.(powell & Enrights, 1990).

9-3- أسلوب المساندة الاجتماعية:

إن علاقتنا مع الآخرين يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الضغط النفسي، حيث وجد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة المستويات من الضغوط، ويجعلنا قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل، وهناك العديد من الطرق التي يستطيع الآخرون أن يقوموا من خلالها بالمساندة الاجتماعية، عندما يظهر الفرد بأنه بحاجه إلى دعم اجتماعي وهذا مهم في العلاقات الاجتماعية حيث يتم إعطاء الفرد معلومات أو تفاصيل عن كيفية مواجهته للضغوط التي يمر بها، فمثلا مساعدة طالبا على مواجهة الضغط النفسي الناشئ عن أداء أكاديمي، أثناء استعداده للامتحانات الدراسية بالاعتماد على الدعم الاجتماعي للآخرين، وذلك يعتبر أسلوبا منطقيا لمواجهة الضغط النفسي فالمساندة الاجتماعية لا تقلل من الضغط النفسي فقط، ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهتها والتعامل معها. (Feldman, 1989 :187-197)

يعرفCobb ;1976() المساندة الاجتماعية على أنها معلومات تقود الشخص إلى الاعتقاد بأنه:

أ. يحظى بعناية الآخرين ومحبتهم.

ب. جزء من شبكة تواصل والتزامات متبادلة.

ج. يحظى بتقدير الآخرين واحترامهم.

وقد أكد من خلال مراجعته للأدب المتعلق بدور المساندة الاجتماعية، والدخول للمستشفى، والوفاة، بأن توفير المساندة الاجتماعية بوجه عام يرتبط بردود فعل أفضل من المرضى أثناء تماثلهم للشفاء، وبمعنويات أفضل، وباكتئاب أقل في الظروف التي يحدث فيها المعاناة من فقدان شخص عزيز.(Frone, etal, 1991: 227-250)

وقد قام (Matrin1986) بوصف أربع مجموعات للمساندة الاجتماعية هي:

أ. مجموعة المساندة الحقيقية: وهي النوع الذي يقدمه الأشخاص القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط والأزمات عن طريق القيام بعمل ما. مثل اقتراض نقود أو أدوات المساعدة للانتقال من مكان لآخر.

ب. مجموعة الإمكانيات الاجتماعية المتوفرة: هم الأشخاص الذين بإمكانهم المشاركة في حفل عشاء أو رحلات.

ج. مجموعة المعلومات والتوجيه: هم الأشخاص الذين يعدون مصدرا للمعلومات المساعدة في حل المشكلة وكذلك يمكنهم إعطاء التوجيه والنصح.

هـ. مجموعة المساندة الانفعالية: هم الأشخاص الذي يشعرون الآخرين بالحرية في التحدث إليهم مما يعانون من مشكلات وهم الذي يستمعون إلى الآخرين دون حرج. (Feldman,. 1989 :187-197)

9-4- أساليب الحيل الدفاعية:

وتسمى أيضا ميكانزمات الدفاع، وهي مجموعة ردود الأفعال والأشكال السلوكية والتصرفية التي تصدر عن الفرد ليواجه متطلبات ظروف جديدة مفروضة عليه ليكون متناسبا معها والاختلاف بين هذه الأشكال لا يقوم على اختلاف في خبرات الأشخاص فحسب، بل يقوم كذلك على الاختلاف في الظروف نفسها، وفي المركبات المتنوعة التي ينطوي عليها لا شعور كل شخص، وفي القدرات وسمات الشخصية التي يحملها الفرد وما يتصل بها. (الحاج، 1984)

ويرى راجح، (1991) أن الوسائل الدفاعية هي إجراءات آلية لا شعورية يقوم بها الفرد للتخلص من التوتر والقلق الذي ينجم عن أزمة نفسية، وهي إجراءات لا توافقية أي أنها لا تستهدف حل المشكلة بل التخلص من التوتر أو تخفيفه. وسميت بالحيل الدفاعية لأنها تدفع عن الفرد حالة القلق بمعناه الواسع، وتهبه راحة وقتيه، وقد تكون هذه الحيل أفعالًا أو مشاعرا أو أفكارا يلجأ إليها الصغار والكبار والأسوياء من الناس أو المصابين باضطرابات شخصية.

المواجهة والدفاع أسلوبان مختلفان، فالدفاع: يتمثل في حماية الشخص من حقيقة التهديد ويساعده ويحميه من أثر الواقع غير السار حتى يتمكن الفرد من امتلاك المصادر اللازمة لمعالجة الأمور، فبعد حادث مفجع أو موت شخص محبوب يلجأ الفرد إلى أسلوب تشويه الواقع، ويختلف التشويه من طريقة لأخرى، فمثلا التبرير، يكون هناك تشويه قليل، حيث أن الرغبات الغير مقبولة تدرك ولكنها تفسر من خلال سلسلة من الأدلة المنطقية وتكون مقنعة للفرد أو غير مقنعة، حيث تغير الدفاعات إدراك الفرد عن ذاته بيئية.

بينما المواجهة تتضمن خبرات مستمرة مع البيئة، والفرد هنا لا يشوه الواقع بل يغيره من بعض مظاهر الواقع ذاته لكي يتم التخلص من التهديد، أو تقليله، أو تقويم المصادر التي يحتاج لها الفرد لمواجهة التهديد بأكبر عدد ممكن من المصادر، وتتضمن المواجهة التغيير، فالفرد يستعمل المعلومات والانفعالات والحركة لتغيير بعض عناصر الموقف لكي يصبح أقل تهديدا، وهنا يكمن دور المواجهة بإبعاد الضغط النفسي، وتمكين الفرد من السيطرة على مواقف التهديد. (Newman,1981)

وسنتعرض لأشكال وسائل الدفاع الأولية المهمة التي تستخدم لمواجهة الضغط النفسي:

9-4-1- الحيل الدفاعية الإبدالية:

أ. الكبت répression: ويكون الكبت في الأفكار والمشاعر التي تنتج عن الضغط النفسي والقلق وتدفعه بعيدا عن الوعي، والإنسان ينسى كل ما هو غير سار، كما في بعض ضحايا الإدمان على الكحول والمخدرات، وفي بعض الأحيان يعتبر الكبت مفيدا لمواجهة الضغوط فمثلا يسمح لنا الكبت بوضع المشكلات والأزمات خلفنا والتركيز على (هنا والآن) من جهة ومن جهة أخرى فإن الكبت يسمح لنا بتجنب الضغط النفسي.

ب. الإعلاء أو الاستعلاء sublimation: هو تنقية الدوافع الأولية، إلى جهود إيجابية وبناءه، تكون موجودة ضمن الذات ومن خلالها نقلل من الضغط النفسي.

ج. التعويض compensation: يحدث عندما يستبدل الفرد أسلوب التعبير عن أحد الدوافع بأسلوب أخر غير مباشر وهذا يقلل من الضغط النفسي.

د. الإحلال أو الإزاحة déplacement: هي حيل دفاعية تقوم بنقل الانفعالات من المعاني الأصلية الغير مقبولة، التي نتعلق بها، إلى معاني أخرى بديلة تكون أقل إثارة للقلق أو تكون مقبولة للفرد، ويرى فرويد أن الإحلال عملية توافقية لأنها تسمح لنا بأن نستبدل الأهداف التي لا نستطيع الحصول عليها بالأهداف الممكن تحقيقها.

هـ. أحلام اليقظة day dreams: وهي عبارة عن إشباع نظري خيالي أو ذهني لدوافعنا ورغباتنا التي لم تتشبع في الواقع، إما بسبب وجود عقاب أو بسبب الكبت وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها ونخلد إلى عالم خيالي نحقق فيه أمانينا.

و. التقمص intellectualization: وهو عكس الإسقاط، يساعد على خفض التوتر عن طريق التحلي ببعض الصفات والخصائص التي يتحلى بها بعض الأفراد الآخرين أو عن طريق الاتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات مثل الأثرياء والمشاهير.

ز. تكوين رد الفعل réaction formation: هو اتخاذ الفرد لاتجاه معين يكون مضاد لاتجاه آخر غير مقبول ومثير للقلق، ويدل على الوقاية والتقليل من مواجهة الضغط النفسي.

9-4-2- الحيل الانسحابية (withdrawam):

أ. **الانسحاب withdrawal:** ويعني الابتعاد الجسمي والنفسي عن الضغط والتفكير، عندما تواجه ضغطا تكون قد استخدمت أسلوب مواجهة فعال، إلا أن الانسحاب المستمر يمكن أن يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصا عند ما يحل عالم الخيال محل الواقع.

ب. النكوص regression: هو الارتداد إلى استجابات كان قد استخدمها الفرد في مراحل النمو السابقة) الطفولة أو المراهقة (فمثلا يمكن أن يجعل الضغط النفسي شخصا راشدا يعود للتدخين بعدما كان مقلعا عنه أو قظم الاظافر الذي توقف عنها في طفولته قبل امتحان معين أو بعد يوم عصيب من أيام الأسبوع فإن هذا السلوك يعتبر نكوصا أو حيلة لمواجهة الضغط أو التخفيف من التوتر والقلق.

ج. التبرير rationalization: هو التشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث، التي تجعلنا غير مرتاحين، فعن طريق تبرير أعمالنا يمكن أن يؤدي ذلك إلى التقليل من الضغط النفسي لدينا.

د. الإنكار denial: وهو ببساطة رفض القبول أو إدراك الواقع، ومن خلال استعمال الأفكار، فأننا نكون قادرين على حماية أنفسنا من الظروف المؤلمة والتي تسبب الضغط النفسي.

3.4.9- الحيل الدفاعية العدوانية:

أ. **العدوان Aggression:** يعتبر العدوان أحد الوسائل للتخلص من التهديد أو أحيانا من مصادر الضغط النفسي، إلا أن السلوك العدواني يمكن أن يكون هجوميا ضد الآخرين، وفي أكثر الأحيان يعتبر العدوان أسلوبا خفيفا لمواجهة الضغوط

ب. الإسقاط Projection: هو أسلوب دفاعي ينقل فيه الأفراد أفكارهم الغير مقبولة إلى أناس آخرين، ويؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة سلوكهم، ولذلك فأنه أحيانا يتم مواجهة الضغوط الغير مقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين، فالشخص الغاضب ينظر إلى العالم من حوله على أنه عالم شرير مملوء بالعنف والعداء(Newman,1981)

9-5- أساليب التمارين الرياضية:

التمارين الرياضية لها دور هام في اختزال الضغط النفسي لأنها تعتبر مخرجًا لطاقة جسمية كامنة، وعندما لا يصرح بخروجها فإنها تسبب توترا. وتفريغها عبر التمرين الرياضي يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء المفيدة بعيدًا عن الإحباطات والضغوط التي أرهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة. ويعتبر هذا الأسلوب أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية حيث أن التمارين الرياضية تؤدي إلى خفض الضغط

بطرق مختلفة حيث أن ضربات القلب، ومعدل التنفس يميل إلى الانخفاض عند جميع الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية بشكل منتظم وأيضًا يشعرك التمرين بالإحساس بالنجاة، كما يبعدك ابتعادا مؤقتا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي، وتجعل التمارين الرياضية الأفراد ينامون أفضل في الليل. (Feldman, 1989)

وتشير الأدلة العلمية والطبية إلى أن الأفراد المنتظمين في أداء التمرينات الرياضية بأنواعها أقل عرضة لكثير من الأمراض المتعلقة بالضغوط مثل الأزمات والسكتة القلبية، فالنشاط الرياضي يظهر تحسنا ملموسًا في كفاءة الأوعية الدموية، ومن ثم يحافظ على مستوى ضغط الدم، ومستوى سكر الدم، كما يشعر الفرد بالراحة بعد أداء التمارين لأنها تحرر العضلات من التوتر. (الفرماوي، 1979)

وتؤدي التمارين الرياضية إلى مستوى عالي من الرضا الداخلي فبالإضافة إلى خفض الإثارة الفسيولوجية، فان تمارين التنفس تعتبر مفيدة في زيادة الطاقة ومن الأمثلة على التمارين الرياضية حيث تعتمد اليوجا على الجانب الروحي (Yoga) التي تؤدي إلى خفض الضغط النفسي بهدف توحيد الجسم والعقل والروح، وذلك يتم من خلال القيام بحركات معينة وعلى تركيز الانتباه بشكل تام على صورة أو شكل معين وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس المتزايد بالاسترخاء ويؤدي إلى الشعور بالابتهاج والمرونة(الفرماوي، 1979).

9-6- أسلوب الاسترخاء:

يعتبر هذا الأسلوب من أهم الأساليب التي تتعامل بفعالية مع التوتر النفسي وأحد الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية، ويعتبر الاسترخاء العضلي أسلوبا قديما وحديثا فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب أما في وقتنا الحاضر فقد أصبح هذا الأسلوب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة.

وقد أكد علماء النفس الفسيولوجيين على أن الفرد وان كان مسترخيا تبقى عضلاته إلى حد ما متوترة، وان توتر العضلة يمكن أن يعكس تأثير الظروف والبيئة السيئة على الفرد توتر فيما بعد على مختلف نواحي شخصيته، وقد أكدوا أيضًا على أن جميع الناس تقريبا يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية، حيث تتركز هذه التغيرات والنشاطات العضلية في كل من الجبهة والرقبة والذراعين والركبتين والعضلات الباسطة، وان التوتر العضلي الشديد يضبط قدرة الفرد على التوافق والنشاط البناء.(الفرماوي، 1979).

وقد أورد 1980(Burns) عدة فوائد للاسترخاء العضلي ومنها: التخلص من (المشكلات المرتبطة بالضغط النفسي، مثل: الصداع العصبي والأرق وارتفاع ضغط الدم، كما يعد الاسترخاء أسلوبا وقائيًا يعمل على خفض احتمال حدوث التوتر النفسي وضبط القلق، ويساعد الاسترخاء الفرد على أن يفكر بطرق أكثر عقلانية وأن يصبح أكثر وعيا للتوتر من خلال تعلم إجراءات شد وإرخاء عضلات الجسم.(Beech, etal. 1982)

9-7- أسلوب التأمل:

وهو أسلوب متعلم يتضمن إعادة التركيز على الانتباه الذي يؤدي إلى حالة مغايرة من الشعور، وفي معظم أشكال التأمل فان الناس يكررون صوتا أو كلمة أو مقطعًا معينا أو يركزون انتباههم على صورة معينة، ويعتمد التأمل على التركيز على المثير الذي يصبح فيه غير واعٍ للإثارة الخارجية حيث يتم الاعتماد على الخبرة الداخلية وإذا نفذ التأمل بفاعلية فأنه يؤدي إلى انخفاض في معدل ضغط الدم وعدد ضربات القلب وبعد 20 دقيقة من التأمل يشعر الفرد بالاسترخاء، وبضغط نفسي أقل.

التأمل يعتبر أسلوبا فعالا في مساعدة الفرد على الاسترخاء وخفض الضغط النفسي، ويمكن أن يكون التأمل ضارا في بعض الأحيان ويمكن أن يكون بناءًا في بعض الأحيان، فهو يسمح للفرد بتنفيذ مخططات، ويكون ضارا عندما يصبح التأمل بديلا للعمل، حيث يعمل كقوة هدامة في حياة الأفراد. (Krohne, 1986)

10- إستراتيجيات المواجهة وقابلية ضبط الحدث:

يشير ضبط الحدث إلى مجموع استجابات الفرد القادرة على التأثير على الحدث لجعله أقل تهديدا، ويرتبط هذا الضبط بالموقف وخصائصه ونتائجه، وبتقدير الحدث من طرف الفرد وبإنجاز السلوك(الاستجابة)، وعندما تكون محاولة ضبط الحدث سهلة الإنجاز وتتطلب القليل من الجهد، فهي تشير إلى مواجهة ناجحة وتكون الاستجابة النفسية والفيزيولوجية للضغط معتدلة، وعندما يتطلب ضبط الحدث جهد كبير يمكن حدوث التوتر الناتج عن وضعية غير قابلة للضبط

ويضيف (Lazarus1984) و(Levine1986) بأن ضبط الحدث يرتبط أيضا بضبط التصورات والأفكار، وبالتعامل الانفعالي مع الحدث، وبالتطور النفسي العاطفي للفرد وبتوظيف أساليب المواجهة من خلال قدرته على مواجهة الموقف..(Ferreri , 1993: 43)

وفي هذا الصدد أشار، (Lazarus1984) أنه يمكن ملاحظة استجابات مواجهة الفرد وفقا لأربعة مستويات للضبط وهي:

1. ضبط خارجي للحدث: موقف فعال لضبط الوضعية، والبحث عن سند اجتماعي.

2. ضبط داخلي: ضبط الانفعالات والأفكار.

3. غياب الضبط: تجنب – تهرب، وتعاطي المواد الإدمانية والكحول.

4. تقييم الوضعية: مسؤولية الفرد في ظهور وضعية الضغط، ومسؤولية الآخرين وسوء الحظ أو الصدفة ويظهر أن مدى قابلية ضبط الحدث يمكن أن تغير وتعدل من دور المواجهة أثناء التعرض للضغط، سواء من حيث اختيار إستراتيجيات المواجهة، أو من خلال التأثير على نتائجها.

فقد توصلت دراسات كل:

(Folkman ; Lazarus 1986) لعدة أدلة توضح أن تقدير الحدث بأنه قابل للضبط يلجأ الأفراد أكثر إلى استعمال المواجهة الفعالة واستعمال أقل لمواجهة التجنب، فالنتائج النفسية للضغط تتأثر بمدى التوافق بين تقديرات لقابلية ضبط الحدث واختيار إستراتيجيات المواجهة.(Valentiner et al 1994: 1095)

وفي نفس هذا السياق، وضح كل (Forsythe ; Compas1987) أن هناك نسبيا استعمال أكثر للمواجهة التي تركز على المشكل من المواجهة المركزة على الانفعال في الأحداث والوضعيات التي تقدر بأنها قابلة للضبط وترتبط بنتائج تكيفية، في حين هناك نسبيا أيضا استعمال أكثر للمواجهة المركزة على الانفعال من المواجهة التي ترتكز على المشكل في المواقف التي يتم تقديرها بأنها غير قابلة للضبط ويصاحبها نتائج تكيفية.

كما أسفرت نتائج دراسات (Terry & Conway1992) وأعمال (Vitaliano وزملاؤه 1990) بأن المواجهة التي تركز على المشكل أكثر فعالية عند تقدير الحدث بأنه قابل للضبط، في حين تكون الاستجابات التي تركز على الانفعال توافقية في المواقف ذات قابلية ضبط ضعيفة. (Terry, 1994,: 895 -897)

وتدعم هذه النتائج دراسات(Carver1989) و(Aldwin1991) أن هناكأدلة معتبرة للعلاقة بين إدراك مدى قابلية ضبط الحدث واستجابات المواجهة تجاه المواقف، حيث هناك تفضيل لاستعمال المواجهة التي تركز على المشكل في الوضعيات ذات قابلية للضبط، لأن الأفراد في مثل هذه المواقف يعتقدون ويدركون أن المجهودات الموجهة للتعامل مع المشكل ليست عقيمة، أما تقدير الحدث بأنه أقل قابلية للضبط، فهذا يزيد من الضيق الانفعالي للفرد مما يرتبط باستعمال المواجهة التي تركز على الانفعال، فعند الاستجابة لحدث ضاغط ذا قابلية ضعيفة للضبط، فإن محاولات الفرد للتعامل مع الموقف بشكل نشط وفعال (مواجهة تركز

على المشكل) يظهر أنها غير مجدية ويكون لها انعكاسات مضرة بالصحة، لأن مثل هذه المجهودات تجاه مثل هذا الموقف الضاغط.(89- 895 :,Terry, 1994)

وتحدث حسب (Cohen & Roth) إحساسات بالإحباط وخيبة الأمل بالنسبة للفرد، في حين يظهر أن استجابات المواجهة المركزة على الانفعال تكون أكثر توافقية، لأن هناك حاجة للتعامل مع مشاعر اليأس والعجز الناتجة عن المواقف الضاغطة ذات قابلية ضعيفة للضبط. وعليه يظهر أن في الوضعيات ذات قابلية ضبط منخفضة، تكون استجابات المواجهة التي تركز على الانفعال أكثر تكيفا من المواجهة المركزة على المشكل، في حين هناك تفضيل لاستعمال هذه الإستراتيجية الأخيرة في المواقف ذات قابلية ضبط ممكنة.

11-إستراتيجيات المواجهة وسمات الشخصية:

يرى الأطباء النفسيون والمعالجون النفسيون أن الشخصية والمواجهة يمضيان جنبا إلى جنب، ويؤكد"Lazarus " على ضرورة فحص أبعاد الشخصية وسلوكيات التوافق، ذلك لأن الطرق والأساليب المفضلة للمواجهة تنبع من أبعاد الشخصية ويضيف أن متغيرات الشخصية أساسية في تحديد كيفية إدراك الناس للضغوط وفي تحديد إستراتيجيات المواجهة التي يتبنوها وصحتهم النفسية أيضا.ويؤكدParks بأن المدى الذي تستخدم فيه أساليب المواجهة والتوافق لا يعتمد فقط على الأحداث التي تمثل بؤرة المواجهة، وإنما أيضا على المحددات البيئية والمصادر الشخصية وحاجات وقدرات الفرد نفسه، لذلك اتجهت بعض الدراسات لبحث علاقة المواجهة ببعض سمات الشخصية، وتوصلت إلى أن أسلوب المواجهة يرتبط بالسمات الشخصية (يوسف، 2000: 63-64).

في هذا السياق، حاولت دراسة كل من (Thompson Charlton , 1996) فحص سمات الشخصية مثل العصبية والانبساط ودورها في المواجهة، كما هدفت دراسة" Care & Costa " فحص تأثير الشخصية على المواجهة وتأثير هذه الأخيرة على الصحة النفسية. (يوسف، 2000: 63)

كما اهتم كل من (Carver1986 & Weintraub)بدراسة وتقييم العلاقة بين التفاؤل واستجابات المواجهة، فأسفرت النتائج بأن التفاؤل يرتبط إيجابيا مع المواجهة التي تركز على المشكل والبحث عن سند اجتماعي، وترتبط سلبا مع الإنكار والنفي (Folkman & lazarus, 1988: 21).

وتدعم هذه النتائج دراسات كل من (Derry1981) ودراسة (Strauman1985) حيث وضحت بأن الفروق الفردية أثناء الاستجابة للأحداث الضاغطة تمثل عوامل معدلة للعلاقة ضغط نفسي وانعكاساته، وأهم هذه العوامل الملطفة للنتائج الضارة للضغط تتمثل في المساندة الاجتماعية، ومركز الضبط، والشعور تجاه

الذات والصلابة (شدة القدرة على التحمل)، كما أن هناك إقرار متزايد بأن إدراك الذات يلعب دورا في استجابات المواجهة. (Linville , 1987: 663)

وفي هذا الصدد، يؤكد (Maddi ,1982) وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة (Hardiness) أي شدة القدرة على التحمل مع وجود استعداد شخصي للضبط والتحدي، وأشكال المواجهة التوافقية، ذلك لأن سمة مثل الصلابة تمثل عامل نفسي مخفف أثناء التعرض للضغط (Holahan & Moos, 1987, P947)

كما أوضحت دراسة "Carver 1989 "وزملائه أن استجابات المواجهة مثل التوافق الإيجابي والتخطيط ارتبطت إيجابيا بالتفاؤل والشعور العام بإمكانية القيام بشئ نحو المواقف الضاغطة، وتقدير الذات والصرامة والنمط (أ)، أما أشكال المواجهة السلبية مثل الإنكار والتجنب فقد ارتبطت سلبا بالنمط(أ) في حين بين Parks أن هناك علاقة بين سلوك النمط (أ) وأساليب المواجهة التي تركز على المشكل والضبط الداخلي، بينما ارتبطت سمة القلق بالأساليب السيئة للتوافق.

نستخلص مما تقدم أن هناك ارتباط بين إستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة (Coping) وسمات شخصية الفرد، ونتائج تفاعلهما على الصحة النفسية والتوافق. ويظهر من خلال الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها، بروز مجموعة من السمات تناولتها العديد من البحوث منها تقدير الذات، وفعالية الذات، والعصابية، وسمة القلق، ومركز الضبط ونمط الشخصية (أ) وأخيرا دور السياق الاجتماعي والمساندة. (يوسف، 2000: 63)

خلاصة:

إن الفرد يواجه في حياته الكثير من الضغوط والظروف والخبرات المؤلمة ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب متعددة من أجل تخفيف الحصر عنه وتجعله في حالة توازن إذ تتنوع الأحداث ذاتها فنجد من يتعامل بمرونة مع ما يمر به من أحداث في حين نجد آخر يتعامل بقلق وخوف ومن هنا وجدت أشكال من المواجهة سواء المركزة على المشكل والتي تهدف الى ايجاد حلول بمضاعفة الجهود لضرورية وذلك بوضع مخططات عمل، والمواجهة المركزة على الانفعال التي تسعى لتنظيم الانفعالات وتخفيض الضيق الناتج عنها بدون البحث عن تغيير المواقف، والمواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية والتي تمثل شكل من أشكال المواجهة الهادفة لتنظيم الاستجابات العاطفية إذ يتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الاشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي مع الفرد، حيث تتدخل العديد من العوامل التي تؤثر فيها من عوامل تتعلق بالشخصية وعوامل موقفية بيئية، وبالرغم من أهمية استراتيجيات المواجهة في تخفيف الضغوط والتي لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم والسيطرة بفعالية على الأحداث والمواقف التي يتعرض لها وهذا ما سنتطرق له في الفصل الثالث من خلال الحديث عن الضغوط النفسية التي يمكن أن تحيط بالفرد.

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

تمهيد:

يواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له حيث تواجه رفاهيته وتكامله الخطر نتيجة لذلك، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد يومياً نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات السريعة والمتعددة، وقد أدى هذا الازدياد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر اسم عصر الضغوط النفسية وقد أشار (الجندي ومكاري، 2007) إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، ومن ثم فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، فلا حياة من دون ضغوط.

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان عامة، لاسيما في الأوقات الراهنة، ولدى اليافعين خاصةً كونهم إحدى شرائح المجتمع الذين يواجهون يومياً كثيراً من الضغوط المتمثلة في ضغوط أكاديمية، وأسرية، واجتماعية، وشخصية، إضافة إلى ما تفرضه طبيعة المرحلة العمرية من مطالب وتحديات عليهم، تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية لذلك يمكن القول: إن الضغوط النفسية تولد نتيجة إخفاق الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان، وهذا يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والمعرفية، مع الإشارة إلى أنه ليس ضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة للضغوط سلبية، بل يمكن أن تكون إيجابية حيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته، وإلى السرعة في الإنجاز والأداء، وهذا الازدياد بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثين إلى زيادة الاهتمام بدراستها، ومحاولة معرفة مصادر التنبؤ بها، واستراتيجيات التعامل معها، وذلك استناداً إلى عدد من السمات الشخصية، التي يتحلى بها الفرد، والتي يمكن أن تساهم في تحديد طرائق تواصله مع البيئة المحيطة على نحو كبير (عبيد وماجدة، 2008: ص43).

1- تعريف الضغط:

إشتقت كلمة stress من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد أوثق، لم يظهر هذا المصطلح في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين غير أنه استعمل مدى قرون في اللغة الإنجليزية، حيث كان يستخدم للتعبير عن العذاب، الحرمان والضجر والمصائب، وهي نتائج لقساوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحد (Stora j, 1991: p04).

يعتبر"Selye "عالم الغدد بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويشير هذا المصطلح – الضغوط – إلى العبء والمحنة، كما أنه يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية، كل ما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية للإنسان قد بلغت درجة من الشد تزيد عن الاحتمال (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005: ص18).

يعرف " فونتانا Fontana "الضغوط بأنها: " حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي "، وفي هذا السياق يعرف بأنه: " استجابة انفعالية لموقف معين "، وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها: " توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها " (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18).

ويعرف" جرينبيرج 1984 " Grunberg الضغوط بأنها: " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

كما يعرفها " ماندلر 1984 " Mandler بأنها: " الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوع من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية أو نفسية (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 19).

ويؤكد" مليز 1982" أن الضغوط هي: " رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص 71).

2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط:

يعتبر الباحث الأمريكي" والركانون" "Wilarcanon " (1871 –1945) من الأوائل الذين إستخدموا عبارة الضغط وعرفه برد فعل ناتج عن حالة طوارئ، وهذا بسبب إرتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة.

كما إستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (أرزوق، 1997، ص 30) وكانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق(: Paul Han et Autre, 1995p08)

وقد كشفت أبحاث " والركانون " " Wilarcanon " وجود ميكانيزم يساهم في إحتفاظ الجسم بحالة من الإتزان الحيوي Homeostasie أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بإنهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثمة فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، حيث إعتبره كانون " Cannon" ضغطا يواجه الفرد وقد يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم (علي عسكر، 2000، ص 13).

بهذا يكون والركانون " Wilarcanon " قد طور نظريته حول الأعضاء الحية التي تعمل على تعديل توازنها الفيزيولوجية وهذا بإستعمال مفهوم الضغط كتفاعل فيزيولوجي مرتبط (: Paul Han et 1995p09 (Autre,

وأضاف" هانس سيلي" " 1935 "Hans Syle أن الضغوط تعتبر من العوامل العامة في حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي، 1998: ص13)

بعدها وفي فترة الأربعينات والخمسينات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الإجتماع الى علماء الإجتماع أمثال "بانيك ريبوت Panics Ribots"، فإستعمال مصطلح الضغط على المستوي الإجتماعي لشرح نسبة الإنتحار والجريمة والامراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال "فرويد Freud" ونظرياته، ثم أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى " ضغط سيكولوجي " (أرزوق، 1997، ص 30).

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات، إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المنهجي في تحليل الضغط والعوامل المسببة له خاصة من خلال " لازروس Lazaros " " فولكمانFulkman " و" سكوت scout " و"بول هنPaul Han ".

وقد شدت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها (محمد حسن علاوي، 1998: ص03)

3- مفهوم الضغوط النفسية:

تعود بداية ظهور هذا المصطلح إلى بدايات القرن السابع عشر، ولكنه برز على نحو واضح في هذا العصر، وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق.

فقد استعير مصطلح الضغوط النفسية من الفيزياء، حيث تعرف الضغوط فيزيائياً بأنها ضغط أو جهد شديد يقع على البدن (علي، عبد السلام علي، 2002)

أما الدلالة السياقية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما تعني الزحمة والشدة والمجادلة بين الدائن والمدين، ومن معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه ما يؤثر في علاقته ووضعه بالآخرين (إبراهيم، أنيس وآخرون، 1985: ص541).

ويجمع الكثير من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربعة مجالات أساسية في تعريف الضغوط:

المجال الأول- الضغوط النفسية بوصفها مثيرات:

في هذا المجال ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات، حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر، ويصنفها لازروس وكوهين (Lazarus & Cohen) في ثلاث فئات، هي التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسة، وهي عادة مزلزلة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة اليومية (Lazarus & Folkman, 1984: p12).

المجال الثاني- الضغوط النفسية بوصفها استجابات:

يعد هانزسيلي واحداً من الذين يعدون الضغوط استجابة للظروف البيئية، حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا المجال أنها رد فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة، ومن ثم يمكن تعريف الضغوط النفسية وفقاً

لهذا المجال بأنها الاستجابة الفيزيولوجية، والسيكولوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية. (Davison G. C & Neal, J. M, 1994: p191)

المجال الثالث– الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية:

يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية، وضمن هذا المجال عرف Taylor تايلور الضغوط بأنها: عملية تقويم للأحداث، هل هي مؤذية أو مهددة، أو مثيرة للتحدي؟، وتكون الاستجابة لهذه للأحداث على نمط تغيرات انفعالية وسلوكية وفيزيولوجية ومعرفية (Taylor, S. E, 1999: p169)

المجال الرابع– الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية:

يركز هذا المجال على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية، حيث أشار كل من (Kellowy & Borling) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقاته الجسمية والانفعالية (مريم، رجاء، 2005: ص54).

4– مصادر الضغوط النفسية:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها.

ويشير كوبر ومارشال (Cooper & Marshal) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي، هي:

1) ضغوط مصدرها العمل.
2) ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
3) ضغوط مصدرها مراحل النمو.
4) ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
5) ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
6) ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.

7) ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد (العازمي، مناحي فهد، 2009).

وقد تحدث كل من جيردانو وداسك Girdano Everly & Dusek عن أسباب الضغوط أو مصادرها عامة، حيث صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسة، هي:

- **عوامل نفسية اجتماعية:** تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والتعب الزائد، والإحباط والحرمان.

- **عوامل البيئة العضوية (الحيوية):** تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.

- **عوامل شخصية:** تتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية (الظفيري وعلي حبيب، 2007)

ولحصر مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين تم تقسيم هذه المصادر إلى تصنيفات رئيسة يندرج تحت كل تصنيف مجموعة من المصادر أشارت إليها العينة الاستطلاعية، هي كالتالي:

- **الضغوط الاجتماعية:** يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران، واختلاف الميول والتوجهات، وصراع الأجيال، وصراع القيم، والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات، والطبقات الاجتماعية، وخصوصاً الطبقات الدنيا، وحالات الوفاة.

- **الضغوط الشخصية:** يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية، سواء جسمية أم عقلية أو نفسية، والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية، أو اختلالات في مكانيزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق، كما تشمل أحداث الحياة الرئيسة مثل وفاة شخص عزيز.

- **الضغوط الدراسية:** ويندرج تحتها المناهج التعليمية، والمعلمون، والاختبارات والنظام المدرسي، والعقوبات والزملاء، وكثافة الطلاب، واكتظاظ الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات والأعمال المنزلية، وتوقعات الأهل، والإخفاق الدراسي.

- **الضغوط الأسرية:** يندرج تحتها المعاملة الوالدية، حيث إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً على اليافعين، فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربوي متعلم، ينتج منه التزام، وإلا اختل تكوين الأسرة في رأيهم، وتندرج هنا أيضاً المشاحنات مع الوالدين، والغيرة من الإخوة، والرغبة في الانفصال عن الآباء،

وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق.

– **الضغوط الصحية:** كالأمراض العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد، وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وإما مؤقتاً كالإعاقات الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع، أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية.

ولا بد من الإشارة إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بكافة أشكالها (الاجتماعية – الشخصية – الدراسية – الأسرية – الصحية) تزايدت بشكل ملحوظ خلال الفترة الحالية في ظل الظروف الصعبة التي مر بها المجتمع السوري، حيث أن الأزمة الحالية تركت آثاراً واضحة عديدة منها تغير مكان السكن – الانتقال إلى مدرسة أخرى – تغير أو غياب الأصدقاء – الجيران – الأقارب، شكل العلاقة مع الوالدين الذين هم بدورهم يتعرضون لضغوط مختلفة تؤثر بالتالي على علاقة الوالدين مع الأبناء حيث تصبح العلاقة متوترة ومشوشة، وهذا من شأنه أن يزيد من حدة الضغوط التي تتعرض لها فئة اليافعين.

يتضح مما سبق ما يلي:

- إن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة، تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية.
- إن الوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها في إدراك الفرد لنواتجها، لأنها تحدث على مستوى ذات الفرد.
- إن الأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطاً في ذاتها، وإنما هي تصبح ضغوطاً عندما تمنع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو معنى يحاول أن يتمثله، وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطأة والانضغاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضاً المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها.
- إن الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية، ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتواصل وحيوية ثقافية وحضارية وسياسية واقتصادية مهنية فقط، وإنما تنشأ أيضاً من عوامل فردية ذاتية، وتكون إما جسمية وإما نفسية، وإما عقلية.

5-أنواع الضغوط النفسية:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلي (Sely, 1980) صنف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

أ. **الضغط النفسي السيئ** (Bad Stress) الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distress).

ب. **الضغط النفسي الجيد** (Good Stress) الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

ج. **الضغط النفسي المنخفض** (Under Stress) الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي (الزعبي ونزار مجد يوسف، 2005).

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع:

-الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

-الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيراً مؤقتاً في العادات، وفي أسلوب الحياة.

-ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة (الجبلي، 2006: ص22).

وقد قدم Lazarus لازاروس تصنيفاً لردود فعل الأفراد على الضغط، حيث قسمها إلى أربع فئات، هي:

-ردود الفعل الفيزيولوجية: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

-ردود الفعل السلوكية: مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغيّر تعابير الوجه.

-تغير القدرات المعرفية: لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

-ردود الفعل الانفعالية: مثل القلق والشعور بالذنب، والاكتئاب (العواملة، 2006).

وقد أوضح (Killy, 1994) أن هناك نوعين للضغوط الإيجابية والسلبية، وذلك كما هو موضح في الجدول

الجدول 1: يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ (Killy, 1994)

الضغوط الإيجابية	الضغوط السلبية
1. تمنح دافعاً للعمل ونظرة تحد للعمل.	1. تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل.
2. تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.	2. تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في الجهد المبذول.
3. توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.	3. تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.
4. تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.	4. تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.
5. تساعد الفرد على النوم الجيد.	5. تسبب للفرد الشعور بالأرق.
6. تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.	6. تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.
7. تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	7. عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

(الهيجان وعبد الرحمن، 1998: ص45)

كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها أيضاً إلى مؤقتة ودائمة:

الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة، ثم تنقشع، مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات أو موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث وغير ذلك من الظروف المؤقتة، التي لا يدوم أثرها فترة طويلة، وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها، إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة وأكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

الضغوط المزمنة: تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريباً مثل إصابة الفرد بآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وكثيراً ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزولوجية، وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي، ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، وهذا هو المجال السلبي للضغوط (عبد الحميد، 2008: ص28).

وقد صنف (يوسف وجمعة السيد، 2007: ص23) الضغوط إلى عامة وخاصة، داخلية وخارجية.

الضغوط الداخلية: تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها.

الضغوط الخارجية: تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها.

الضغوط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

الضغوط الخاصة: التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية.

6- نظريات ونماذج تفسير الضغوط النفسية:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها الضغوط.

6-1- التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي

أ- نظرية سيلي (Sely):

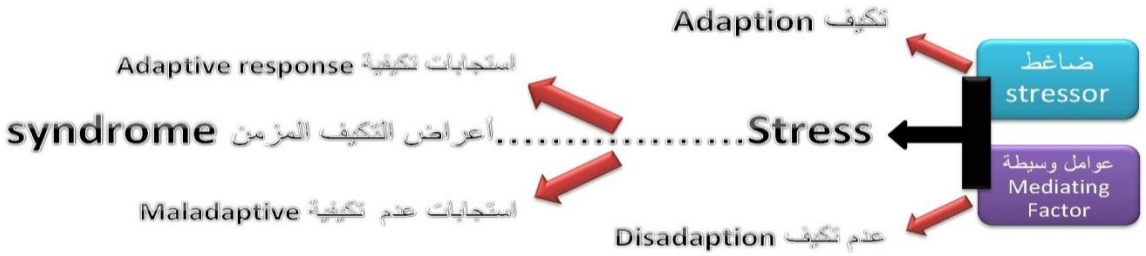
يعد هانز سيلي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من أهتم بدراسة الضغوط النفسية، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيلي نظرية أسماها Stress (Theory)، حيث عرف (Sely) الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

وقد حدد سيلي (Sely) ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليها مراحل التكيف العامة(The General Adaptation Syndrome)، هي:

مرحلة الإنذار (Alarm): تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزياد إفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

مرحلة المقاومة: (Resistance) تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس.

مرحلة الإجهاد أو الإنهاك (Exhaustion): يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت (Gadzella, B. M, 1994)



الشكل 3: يوضح حدوث الضغط النفسي طبقاً لنظرية هانز سيلي

في الشكل التوضيحي نميز الحدث الضاغط، وهو متغير مستقل، ينتج عنه ضغط العوامل الوسيطة، وهي تلك التي يكون أثرها هاماً في تقليل تأثير الحدث الضاغط أو زيادته، مثل المناخ والطعام، وأعراض التكيف المتزامن، حيث تظهر في وقت واحد، ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيمائية، وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب (عبد اللطيف، 2001: ص26)

ويذكر سيلي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد بالعوامل الوسيطة، كما يعتمد نوع الاستجابة على نوع عملية التكيف، ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقويم، ولكل تقويم نمط معين في الاستجابة (الرشيدي، 1999: ص52)

ب- نظرية كانون (Canone):

يعد كانون(Canone) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response) بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة (عسكر، 2000: ص26)، وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وقد أكد كانون على مفهوم الاتزان، الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن، الذي يحقق له البقاء، وإلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخلل في هذا التوازن (شاهين، 2007: ص31).

6-2- التفسير البيئي للضغط النفسي

اهتمت هذه النظريات بتفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، على أساس التواصل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، أي إنها تنظر إلى الضغوط على أنها ناتجة من إدراك الفرد للتهديدات الخارجية الصادرة من بيئته، وهناك ثلاث نظريات انطلقت من هذا التفسير هي:

أ- نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

تتناول هذه النظرية الضغط النفسي على أنه مثير خارجي، لذا ركزت على أهمية البيئة، وأهميتها في صحة الفرد والمجتمع، وتعد محاولات هولمز وراهي (Holmes & Rahi) لاكتشاف العلاقة بين المتغيرات البيئية، والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، خير تعبير عن هذه النظرية، فقد ركزت على الاحداث التي تؤثر في الأفراد في مجالات الحياة المختلفة كالمجال العائلي، والاقتصادي، والدراسي، والاجتماعي، والمهني، والتي من الممكن أن تكون إيجابية أو سلبية (الجبلي، 2006: ص28).

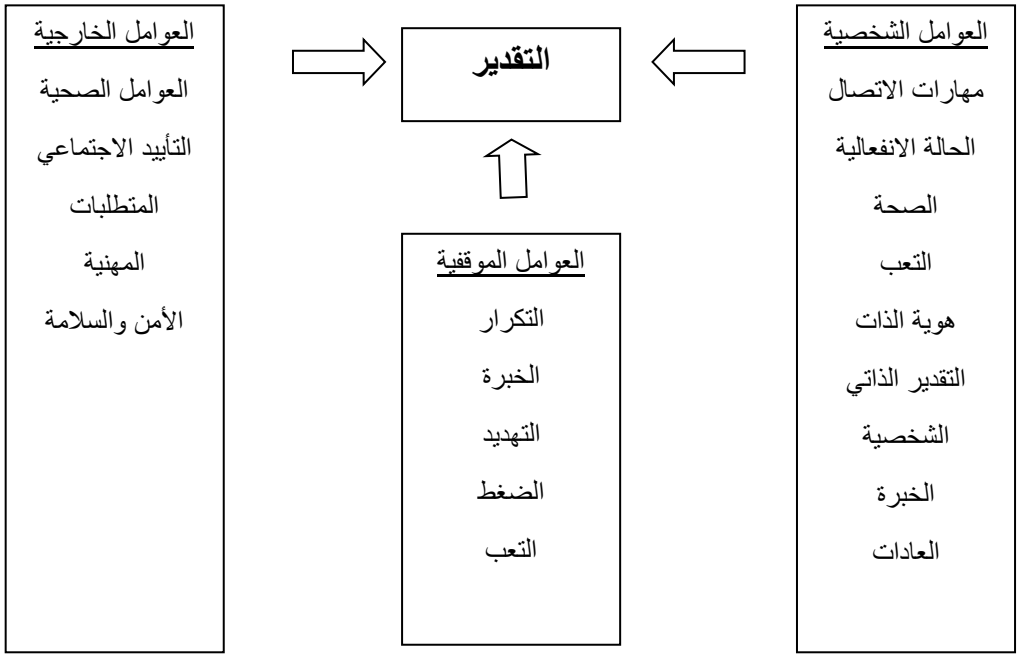
ب- نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس، حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس إدراكاً مبسطاً للعناصر المكونة للموقف فقط، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية بالضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف (Lazarus & Folkman, 1984)

كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها العوامل الشخصية، والعوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقويم التهديد، وإدراكه في مرحلتين، هما:

المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، والشكل يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط.



الشكل 4: يبين نموذج الضغوط وفقاً لنظرية التقدير المعرفي

يتضح من الشكل أن ما يعد ضاغطاً لدى فرد ما، لا يعد كذلك لدى فرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخبراته الذاتية، ومهارته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة (عثمان، 2002، 101).

جـ- نظرية موس وشيفر (Moos & Shefer):

ترى هذه النظرية أن استجابة الفرد للضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى- وتتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل الآتية:

أ- الخصائص الشخصية للفرد: مثل العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، النضج المعرفي والانفعالي، الثقة بالنفس، المعتقدات الدينية، الفلسفة، والخبرات السابقة.

ب- عوامل تتعلق بالحدث الضاغط، تتمثل في:

- نوع الحدث الضاغط: قد يرجع إلى الطبيعة كالزلزال، أو قد يرجع إلى الإنسان كالحروب، وقد يرجع إلى عوامل بيولوجية كالمرض أو الموت.
- مدة وقوع الحدث الضاغط: قصيرة أو طويلة.
- مدى مواجهة الفرد للحدث الضاغط وآثاره.
- احتمال توقع الفرد للحدث الضاغط.

- إمكان مواجهة الحدث الضاغط والتحكم بآثاره.

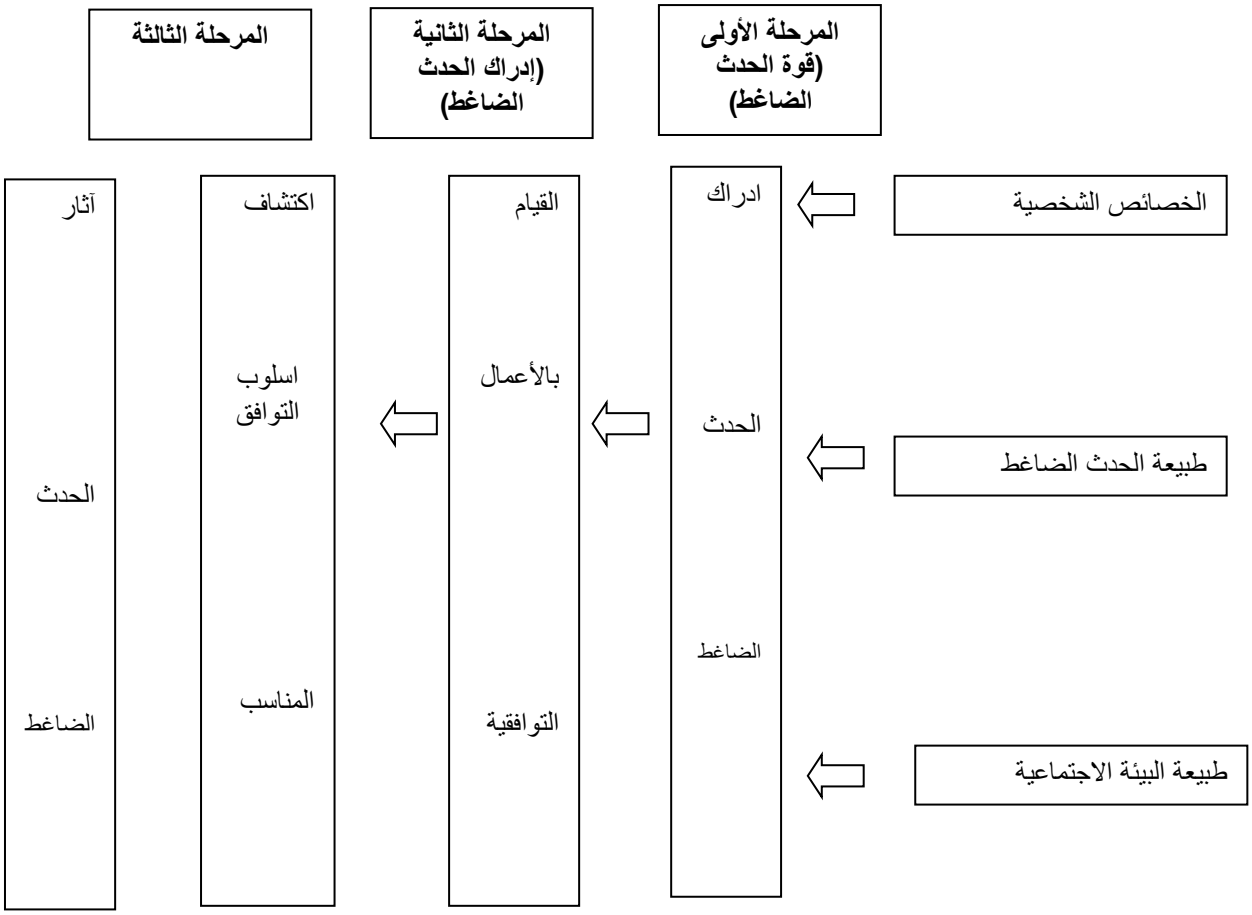
ج- طبيعة البيئة: من حيث العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسرهم، ودرجة تماسك المجتمع، حيث تتداخل العوامل الثلاثة مع بعضها، لتساعد الفرد في الوصول إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: تتحدد فيها عملية إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه، وتتوقف هذه المرحلة على ثلاثة عوامل:

- **إدراك الحدث الضاغط:** الذي يبدو بعد صدمة الحدث غامضاً، ثم تزداد ملامحه عقلانية وواقعية على نحو تدريجي، فتصبح أبعاده ونتائجه محتملة، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم.
- **القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط:** ويجري ذلك بالمحافظة على العلاقات الشخصية بالأسرة، والأصدقاء، وبقية الأفراد الذين من الممكن أن يقدموا المساعدة لمواجهة الحدث الضاغط.
- **مهارات واستراتيجيات التوافق:** تجري بالتركيز على الحدث الضاغط، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه.

المرحلة الثالثة: تتضمن نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد، فهي محصلة نهائية لتواصل جميع المكونات السابقة، بهدف مواجهة الأحداث الضاغطة، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح، ومن ثم يستطيع الفرد مواصلة حياته وتطويرها، وقد تخفق في تحقيق التوافق، فتظهر عليه الأعراض والاضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية.

فيما يلي تلخيص للمراحل الثلاث، التي تمر بها عملية مواجهة الضغوط النفسية، والاستجابة لها، والشكل التالي رقم (5) يوضح ذلك:



الشكل 5: نموذج موس وشيفر (Moos & Shefer) في تفسير الضغوط (الجبلي، 2006، ص31)

6-3-نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغوط (Helplessness and Stress)

ترى أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة، وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد، وحقيقة أن الأحداث غير قابلة للسيطرة عليها، وتتضمن هذه الفكرة أن السيطرة أو فقدانها لهما أهمية في خبرة الضغوط (شكري، 2001).

كما ترى نظرية العجز المكتسب (Theory of Learned Helpless) أن ردود الفعل التي تصدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، فأي موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها، ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية، وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس

والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد، وأنه لا يمكنه ضبطه أو التنبؤ به (شتات، 2008).

وقد رأى سيلجمان وزملاؤه (1976) أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النقص والقصور:

- **الأول- يكون دافعياً:** وفيه لا يبذل الشخص العاجز أي جهد لاتخاذ خطوات ضرورية لتغيير النتيجة.
- **الثاني- ويكون معرفياً:** ويتمثل في أن الشخص العاجز يفشل في أن يتعلم استجابات جديدة تمكنه من تجنب النتائج المنفردة.
- **الثالث- يكون انفعالياً:** يتمثل في أن العجز المتعلم يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب معتدل أو حاد.

وهناك دعم وتأييد لأهمية العجز في الشعور بالضغوط، ولكن هذه النظرية لاقت كثيراً من النقد، حيث لم تدعم البحوث تنبؤاتها، وقد جرى تطبيقها على نحو غير ملائم على المواقف الضاغطة، التي لا تواجه الحالات التي يعتقد أنها تثير العجز المتعلم، ومع ذلك فهي تزودنا بمنظور قيم للضغوط، قد تساعد في توجيه البحوث والتدخلات العلاجية (شمسان، 2004: ص17).

6-4- التفسير الأيكولوجي والاجتماعي للضغط النفسي:

الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد، ولذلك فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدراً للضغوط، مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والتمييز والبطالة، وأحداث العنف والجريمة، ومشكلات الصحة النفسية مثل تناول المخدرات والانتحار والقلق والشعور بالاكتئاب، وعدم الاستقرار (Beehr, 1995: p31) حيث تمثل جميعها مصادر أساسية للضغوط، واستجابة الأفراد لهذه الضغوط تختلف باختلاف ظروف المجتمع، وهذا يكون مرتبطاً بالظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والظروف البيئية، كما أن التغيرات في الاعتقادات والتوجهات أصبحت تؤثر كثيراً في مستوى الضغوط لدى الأفراد، فقد اختفت كثير من القيم السامية والنبيلة، وظهر عوضاً منها قيم النفعية والأنانية، والكذب، والغش والنفاق وغيرها، كما أصبحت ثقافة المجتمع تركز على الفرد، وعلى الحقوق الفردية والالتزام بها تجاه الآخرين في المجتمع (عبيد، 2008، 137).

6-5- نظرية موراي (Murray)

تعد من النظريات الأولى أيضاً في تفسير الضغوط، وقد ربط موراي بين مفهومين أساسيين، هما الضغط والحاجة، وقد عرفها موراي بأنها: "تخيل ملائم، أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ (قوة

تنظيم الإدراك والتفهم غير المشبع في اتجاه معين"، أما الضغوط فهي المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، والعلاقة بينهما تتحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتنبيهات داخلية، تصحب معها مشاعر بالانفعالات، قد تؤدي إلى حدوث الضغط إذا لم يؤد السلوك الظاهر إلى إشباعها، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط، هما:

أ- ضغط ألفا (Alpha Stress):

يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي).

ب- ضغط بيتا (Beta Stress):

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية، كما يدركها الفرد (وجود دال)، ويرى أن سلوك الفرد يرتبط على الأكثر ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا (علي، 2004).

وقد استعرض موراي الضغط كالآتي:

ضغط نقص التأييد الأسري، وضغط الصداع والتعرض للكوارث، وضغط العدوان، والانقياد، والانتماء، والصداقات، والنبذ، والجنس، وطلب العطف من الآخرين، والسيطرة، والمنع، وضغط الاحتجاز (الرشيدي، 1999، 325)

بهذا استطاع موراي أن يقدم لنا قائمة شاملة للضغوط، وأن يجمع فيها معظم الضغوط البيئية، أو مصادر الضغوط التي تكون ناتجة من الفرد نفسه، أو من دائرة علاقات، سواء علاقته بمجتمع أم أسرته.

6-6- نموذج كوكس ومكاي (Mackay – Cox)

هذا النموذج من ضمن النماذج التي تفسر الضغط بين الفرد وبيئته، حيث يقترح كوكس وزملاءه ان الضغط يمكن وصفه بطريقة مناسبة على أنه جزء من النظام الدينامي والمعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته.

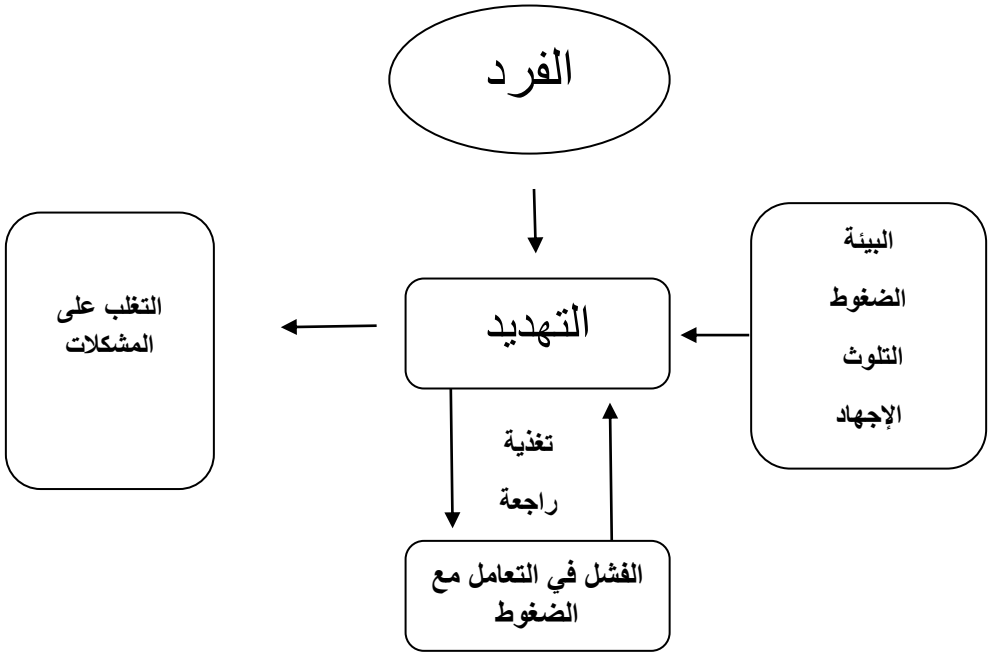
ويعتبران الضغط متغيراً "وسطياً بين الفرد والبيئة ويتمثل في عدة نقاط:

- تمثل مصادر المطالب المرتبطة بالشخص وهي جزء من بيئته.
- ينشأ الضغط عندما يكون هناك عدم توازن بين المطلب وقدرة الشخص على مواجهة هذا المطلب.
- المتغيرات النفس فيزيولوجية، والتي تمثل استجابة الضغط.

- العواقب الفعلية والمدركة لاستجابات التغلب حيث أن الضغط يمكن أن يحدث فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة المطلب، أو من خلال توقع العواقب المعادية المنبثقة عن الفشل في مواجهة الفشل.
- التغذية المرتدة (الراجعة) حيث تؤثر الاستجابة الفيزيولوجية مثل افراز الادرنالين على إدراك الكائن للموقف الضاغط، أو عندما تعدل الاستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطلب (الرشيدي، 1999).

6-7- نموذج كوبر

يهتم كوبر في نموذجه على نحو أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويعدها المصدر الرئيس للضغوط الواقعة عليه، لذلك تعد البيئة وفقاً لنموذج كوبر مهددة لحاجته، ولابد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي يواجه بها الضغوط، حتى لا يفقد توازنه، ومن ثم توافقه مع البيئة المحيطة، ما يهدد بأمراض جسدية، علاوة على أمراض سوء التكيف (شاهين، 2007).



الشكل 6: نموذج كوبر في تفسير الضغوط

7-التغييرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط:

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهة الضغوط، وتتمثل هذه القائمة في الآتي:

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط.

ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول:

الجدول 2: يوضح التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط.

النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
زيادة الأدرينالين بالدم، ما يؤدي إلى تنشيط رد فعل الفرد وزيادته وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة فقد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثل اضطراب الدورة الدموية وأمراض القلب.	عدم القدرة على التركيز.	زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.	زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة.
زيادة إفراز الغدة الدرقية، ما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، واستنفاد الطاقة، وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن، وأخيراً انهيار جسمي.	تقل الاستجابة السريعة الحقيقية، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرعة وخاطئة.	زيادة الإحساس بالمرض، حيث يحدث التهيؤ لأمراض الضغط، واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة.	نقص في الاهتمامات والتحمس، والتنازل عن الأهداف الحياتية.
تفاعلات جلدية، حيث يصبح لون الجلد شاحباً بسبب تحول الدم إلى مناطق أخرى.	عدم تحري الدقة والحقيقة، وتصبح الافكار غير معقولة.	ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة، وشعور بعدم القدرة على التأثير.	صعوبة في النوم.
إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية التي تؤدي إلى ضيق النفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية ما يؤدي إلى خراق المعدة وأمراض الحساسية.		إخفاق في تقدير الذات، وتطوير الشعور بالعجز وعدم القيمة.	الميل لإلقاء اللوم على الآخرين.
يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية			نقل المسؤوليات إلى الآخرين.
			ظهور نماذج سلوكية شاذة.
			حل المشكلات بمستوى صحي.

(النابلسي، 2009: ص100).

8- مراحل الضغوط النفسية:

إن مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف بإختلاف الانتماءات الفكرية والنظرية للعلماء وسوف نسردها حسب عدة تصنيفات وجهات النظر للعلماء:

8-1- وجهة نظر كل من Fontaine و Salah

تحدث ظاهرة الضغط النفسي على خمسة مراحل أساسية وهي:

- حالة الإنذار: (Etat d'alarme) وجود حادث ضاغط شديد يلفت إنتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية.
- مرحلة التقييم (Evaluation): ويقوم الفرد بفك وحل الموقف عن خطر جسدي أو حالة فقدان، ويمكن هنا تضخيم الحدث أو تصغيره.
- البحث عن إستراتيجية للتوافق: Recherche d'une stragie adaptative تتمثل هذه الإستراتيجيات في مجموعة معقدة من السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد ويوظفها بغرض التخفيف من أثر الضغط على توظيفه الانفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب...الخ.
- إستجابات الضغط Repenses de Stress: تظهر هذه الإستجابات على مستوى الفيزيولوجي والحركي والمعرفي.
- إن شدة هذه الاستجابات قد تأخذ عدة مظاهر مثل القلق، والحزن وآلام جسدية، وصعوبات في الحياة المهنية وصعوبات مدرسية أو عائلية، فالضغط يمثل عامل خطر لتفجير إضطرابات القلق والإكتئاب.
- إنعكاسات إستجابات الضغط على الصحة Retentissement de la réponse des stress sur la santé: يمثل الضغط المزمن عامل خطر لظهور إضطرابات جسدية مثل إضطرابات القلب وإضطرابات معدية –معوية ويؤدى أيضا إلى تفجير تظاهرات القلق والإكتئاب.

8-2- وجهة نظر كل منLazarus و Fulkman:

تحدث ظاهرة الضغط النفسي وعملية المواجهة على خمسة مراحل أساسية وهي

- **مرحلة الحدث الضاغط:** وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الانسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.
- **مرحلة التقييم الأولي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم نحاول تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد.ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.
- **مرحلة التقييم الثانوي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرة إمكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط.
- كما تتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه.
- ويقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث بنفسه)، وعوامل داخلية بالفرد نفسه (كذكائه وشخصيته وثقافته وخبراته السابقة).
- **مرحلة المواجهة:** في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط.
- **مرحلة نتائج المواجهة:** في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الإنساني، والمعرفي و الفيزيولوجي، والسلوكي، وتتوقف إستجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في إستعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه (عثمان، 2001: ص52)

8-3- وجهة نظر "Hans Selye":

كان للطبيب " Selye " نفلا عن (محمد قاسم، 2001: ص 116) إسهام هام في تفسيرالضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظته المخبرية، وتوصل إلى صياغة ما أسماه تناذر التكيف العام

(adaptation sydrom général) ويضم ثلاث مراحل لعملية الإستجابة للضغط النفسي.

- **المرحلة الأولى: إستجابة الإنذار:** في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيأ لها مجموعة من التغيرات

العضوية والكيماوية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني.فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

- **المرحلة الثانية: مرحلة المواجهة:** تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد إكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى إضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطربات العضوية.
- **المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك أو الإعياء (إستنفاذ الطاقة):** إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن استمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل.

8-4- نموذج: Smith 1986

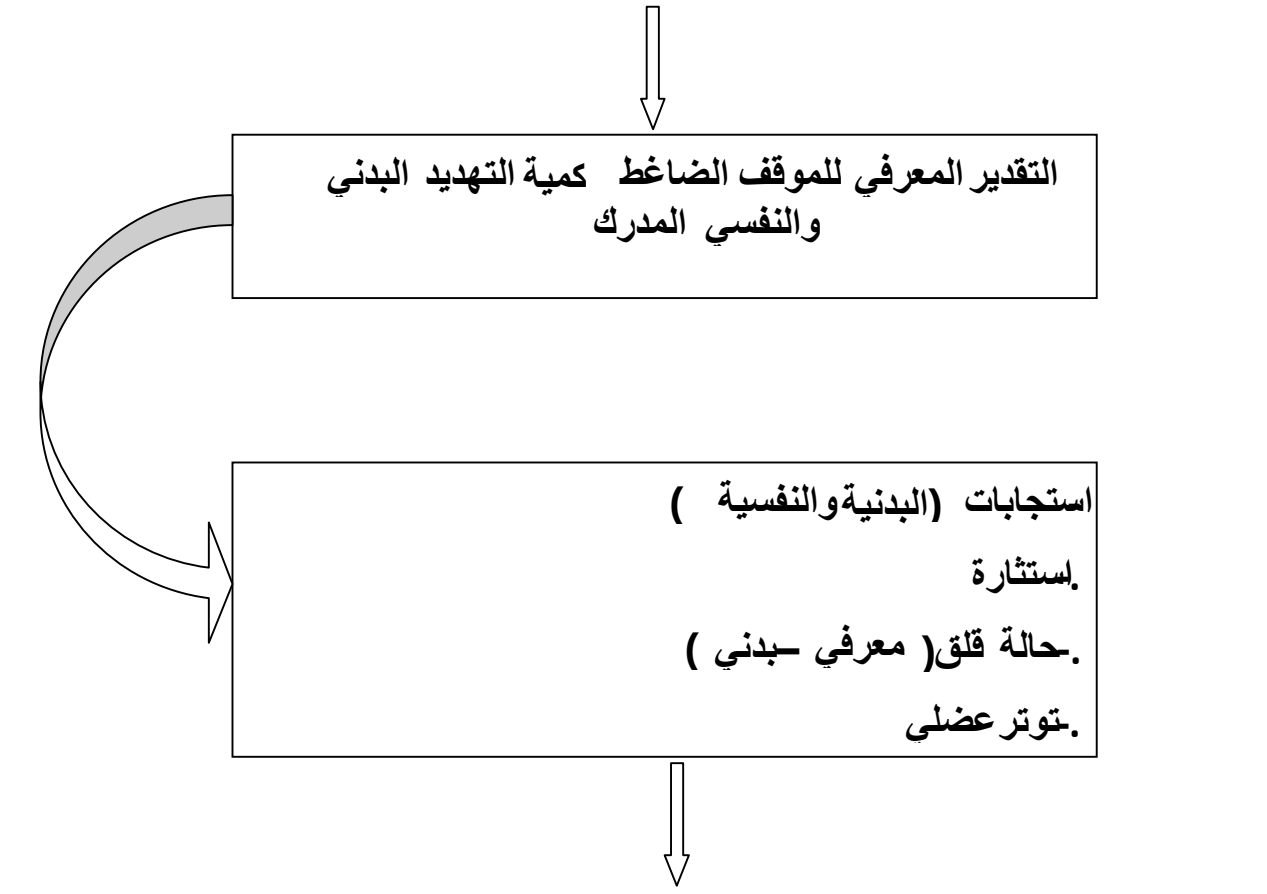
وقدم " سميث " "Smith " نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي، وقام بتعديل هذا النموذج كل من " وينبرج " "Weinberg "و" جولد، Gould "1995، وسنعرض فيما يلي المكونات الأربعة لمراحل عملية الضغوط عند الرياضي.

- **الموقف الضاغط:** يعني الموقف situation كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث خاصة عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الإحتراق.
- **التقييم المعرفي:** يعني التقييم المعرفي cognitive appraisel كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف مع الأخذ بعين الإعتبار أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف.
- **الاستجابات:** عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف

الضاغط المهد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في إنخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب، الخ إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية.

- **النتائج:** يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد والإحتراق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء والسلوك الجامد، الإتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين وأخيرا الإنسحاب (راتب، 2000: ص394).

والشكل الموالي يبين المراحل الأربعة لعملية الضغط عن "وينبرج Weinberg " و"جولد Gould "



الشكل 7: مراحل عملية الضغط عن "وينبرج Weinberg " و" جولد Gould 1995 "

(علاوي، 1998)

9- أثار الضغوط النفسية لدى الرياضيين:

حينما يقع الرياضيين في براثن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد وقد يشعر بالإنقباض في المعدة، وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقق الإحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة، وهذا ما لايمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب، نتيجة للتأثير السلبي بالإستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير، وتحدث إضطراب الأداء وتحقق نتائج لا عقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم وإدراكها كحقيقة واقعة (عيد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 20).

تنجم عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين جملة من الأثار نوضحها كما يلي:

9-1- الآثار المعرفية للضغط النفسي:

ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الإنتباه، التركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ والإستجابة ببطء (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 20).

9-2- الآثار السلوكية للضغط النفسي:

يرى أسامة كامل راتب 1995 أن من العلامات البارزة للضغط النفسي، سرعة الغضب والإنفعال، عدم الصبر، وحدة الطبع، وفقدان اللذة في التدريب وعدم الميل إلي بذل المجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قظم الأظافر مضغ الشفاه، نتف الشعر، عبوس الوجه، فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، الإرتعاش، كما للضغوط أثار أخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه والحركات الزائدة وكثرة الشكوى.

9-3- الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيث التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد. إلا أن الزيادة في الضغط أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (رضا مسعودي، 2003، ص 51).

9-4- الآثار النفسية للضغوط:

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط أثار نفسية تتمثل في إضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض

النفسي والجسمي. وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالإكتئاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للإغتراب (حسن الموسوي، 1998، ص 124).

خلاصة:

عالج هذا الفصل من البحث بعض مصادر وأثار الضغط النفسي والتي نعتقد أن لها صلة بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، حيث تم تضمين جميع المسببات الضاغطة في القلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الحكم وما يحتاجه الحكام من نفقات مالية ومن وقت، وإمكانيات للتدريب وبما يثار نحو الموهبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء التحكيمي أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة مثل وفاة أحد أفراد الحكم.

كما تضمن هذا الفصل عوامل الضغط النفسي لدى الرياضيين بإعتبار أن الحكم هو رياضي مثل كل الرياضيين ومن جملة هذه العوامل: عوامل متعلقة بالعمل والمنظمة، والعوامل النفسية الإجتماعية المتعلقة بالفرد، وكل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الإتزان الحيوي، أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية. وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات لدى الحكم ينتج عن ذلك جملة من الآثار والنتائج السلبية، حيث تظهر أعراضها مع استمرار الضغوط التي تتجاوز طاقة الحكم على التكيف. كما لا يظهر جميعها في وقت واحد ولا لدى جميع الأشخاص، إلا أننا حاولنا جمع ماتسنى لنا من الآثار والنتائج الناشئة عن سوء التكيف مع الضغوط النفسية، مما يستوجب على القائمين على سلك التحكيم والباحثين القيام بتشخيص دقيق بإستخدام طرق وأساليب علمية مختلفة، بهدف تشخيص ومعرفة مسببات الضغوط لدى حكام كرة القدم والآثار المترتبة عنها من اجل وضع استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط أو الحد من زحفها، بل الإستفادة منها في عملية الإرشاد النفسي لدى حكام كرة القدم.

الفصل الرابع

التحكيم في كرة القدم

تمهيد:

في السنوات الاخيرة فرضت رياضة كرة القدم نفسها كوسيلة تربوية وثقافية تمارس وفق أسس وقوانين تنظيمية تحكم موضوعاتها الفنية والتنافسية، والتحكيم عامل من العوامل المهمة في ممارسة وتطوير هذه الرياضة ولا يمكن الاستغناء عنه، إذ فرض نفسه وفرضته الحاجة والأهمية التي يكتسيها في جعل كرة القدم مشوقة وممتعة ومثيرة.

يعد التحكيم زاوية رئيسية في هذه اللعبة، حيث تقع على عاتقه مهمة إدارة وتسيير المباراة من بدايتها إلى نهايتها في جو من الكفاءة العالية والنزاهة الكبيرة وفوق ذلك ملم بقواعد وقوانين كرة القدم ولأجل ذلك أصبحت تنفق أموال طائلة تصل إلى ملايين الدولارات في سبيل تطوير وتحسين أداء الحكام في مباريات، خاصة العالمية أو التي يجمعها الحس السياسي والاقتصادي والاجتماعي والإعلامي الكبير.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تاريخ التحكيم العالمي والوطني بالإضافة إلى القانون الدولي للتحكيم، كما سوف نتحدث عن أهمية التحكيم ومعايير اختيار الحكام.

1- تاريخ ونشأة التحكيم في العالم:

تعود ممارسة كرة القدم الىأزمنة بعيدة حيث وجدت رسومات تدل على ممارستها قبل الميلاد وتطورت تدريجيا، وفي وقت الملك "شارل الثاني" سمح بممارسة رياضة كرة القدم بعد أن قننت ونظمت، ومن ثما انتشرت في معظم أنحاء أوروبا. ومع مرور الوقت أصبح الفوز بالمباريات يكتسي أهمية كبيرة، لذا فقد أضحى من الضروري البحث عن أشخاص قادريين على اتخاذ قرارات هامة تساعد على سير المباريات مع الالتزام بالحياد، وكان من الصعب العثور على الشخصيات التي اصطلح عليهم في بادئ الأمر "السلاطين" و" les empires " والذي يعني بالعبارة " الشخص الوحيد ".

لكن وجود شخص يرضي الفريقين لم يكن بالأمر الهين وكان أول حكم هو "شلوت ونهام" ومعه شخصين كل منهما يعينه قائد الفريق، وذلك برضا الحكم، إذ يسير الحكم المقابلة من خارج الميدان ويصفر الأخطاء التي يغفل عنها السلاطين، وبقي التحكيم يشهد تطورات كثيرة شأنه في ذلك شأن باقي الميادين الرياضية وذلك مسايرا للتطورات الرياضية.

وفي سنة 1889 إدارة اللعب عدلت وجددت القانون فأصبح الحكم له الصلاحية في مراقبة الوقت وله الصلاحية في طرد اللاعب ونقل اسمه إلى الفدرالية وهذا بدون طلب رأيه أو إذن من الحكمين المساعدين، بعد ذلك تدخلت اللجنة العالمية بإسناد مهمة القيادة إلى حكم وحيد في وسط الميدان والحكمان الآخران على التماس محتفظين برايتهما والإنذار والإعلان عن المخالفات وضربات الجزاء بكل نزاهة وبكل شفافية محددين بذلك تجاوز الكرة عن خط التماس، وكان للحكم الرئيسي السلطة في الطرد. (عبد الجواد، 1984: ص19)

ولتطوير وضعية الحكام في الملعب قام "فريدريك وايل "بإنشاء جمعية سنة 1893 بلندن مع" فورد"، وذلك بهدف تكوين الحكام بمعاهد خاصة وتحضيرهم لنيل مكانة هامة في كرة القدم فهم خدام اللعب، فقد كانوا يعوضون ماليا عند تنقلاتهم.

وفي سنة (1963) وبعد تأسيس جمعية التحكيم قاموا بإعطاء صلاحيات لهؤلاء الحكام نظرا للأخطاء الذين كانوا يرتكبونها " السلاطين " كونهم كانوا يقفون على جوانب الميدان ويعلنوا الأخطاء. وبقي التحكيم يشهد تطورات كثيرة شانه في ذلك شان الميادين الرياضية الأخرى.

أثناء الألعاب الأولمبية سنة 1967 بالمكسيك بدأ الحكام استعمال البطاقات الصفراء والحمراء واستمدت من طرف الفيفا يوم 19 و20 سبتمبر 1968 إثر اجتماع اللجنة الدولية للحكام، وأعطت

للفيدراليات الوطنية السلطة في استعمالها، أي أنهااختيارية بالنسبة للمسابقات الوطنية الداخلية لكن استعمالها يكون إجباري في المنافسات التي تشرف عليها الفيفا. (عبد الجواد، 1984: ص21)

وفي كأس العالم (2010) بجنوب إفريقيا ورغم الإنفاق المالي الكبير واهتمام المسؤولين الكرويين العالميين في مجال التحكيم، لم يمنع من حدوث أخطاء تحكيمية كبيرة، الأمر الذي أدى إلى التشاور من اجل إصلاح عملية تحكيم مباريات كرة القدم وفق جانبين –الأول إدخال التكنولوجية الحديثة لمجال التحكيم.

– الثاني إضافة حكمين على جوانب المرمى بالإضافة إلى المساعدين من أجل التحكم في المباريات والتقليل قدر الإمكان من الأخطاء خاصة تلك التي تقع أمام المرمى.

وفي سنة 2018 تم اعتماد تقنية var حكم الفيديو المساعد رسميا في كأس العالم بروسيا.

2- التحكيم في الجزائر:

يعتبر نشأة التحكيم في كرة القدم في الجزائر من نشأة كرة القدم نفسها في البلاد والتي كانت تكتسب شهرة كبيرة إبان الاحتلال الفرنسي واتخذوها مصدرا من مصادر الدفاع عن الهوية الوطنية والإسلامية من شبح الزوال حيث كانت فرق هاوية فقط تمثل الجزائر في ميدان الرياضة، من هذه الفرق نجد: مولودية الجزائر (1921)، طليعة الحياة في الهواء الطلق (1985). ويمكن تقسيم مرحلة التحكيم في الجزائر إلى ثلاث مراحل هي:

2-1 التحكيم إبان فترة الاستعمار:

تمتد هذه المرحلة من انتشار اللعبة في شمال إفريقيا حتى زوال الاستعمار حيث كان التحكيم مهيكل ومنظم من طرف مجموعة من المختصين المتمكنين من المعارف القانونية والتقنية وحتى النفسية، هذا القطاع كان محل احترام من طرف الجميع، ولم تقتصر هذه الفترة على الحكام الفرنسيين بل كان من الحكام الجزائريين –رغم الاستعمار – من فرض أنفسهم من أمثال "بن ذهبية، بن شداد ".

في هذه الفترة كانت تتواجد ثلاث رابطات جهوية فقط وهي "رابطة وهران، رابطة الجزائر رابطة قسنطينة "وكان على رأس كل رابطة مهندس تقني فرنسي وتنظيم الفرنسيين وكان الحكام الجزائريين المسلمون محرومون من إدارة مباريات المستوى العالي التي كانت مقتصرة عليهم.

في 04 أفريل 1956 صدر قرار من جبهة التحرير الوطني المتضمن مقاطعة جميع الأنشطة الرياضية والانسحاب الكلي من النشاطات الرياضية تحت راية المستعمر الفرنسي كان الحكام الجزائريين

وكغيرهم من الرياضيين في طليعة المستجيبين لنداء الواجب الوطني وعلى هذا فبطولة الشمال الإفريقي والكأس المنظمتان سلفا عرفتا اضطرابا كبيرا تجلى أيضا في التوقف لغياب الحكام الجزائيين عن الميادين الكرة وانضمامهم لصفوف جيش التحرير الوطني مشاركة للثورة(Bouchouika.a, 1991: p78) .

2-2 مرحلة الاستقلال:

وتحضيرا للاحتفال بعيد الاستقلال خمسة جويلية 1962 تم تكليف الحكم الدولي "الحاج خليفي "بتنظيم دورة رياضية احتفالا بهذا النصر، لتدخل كرة القدم البلاد مرحلة جديدة ونظمت أول دورة كروية دولية في 31 أكتوبر 1962 بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "معوش محمد "بمشاركة أندية: الوداد البيضاوي الترجي التونسي، اتحاد الطرابلسي الليبي وبمشاركة الحكم الدولي الجزائري الحاج خليفي.(FAF NEWS، 2004: ص14)

وبعد ذلك نظمت بطولة ما بين الرابطات – وهران – الجزائر –قسنطينة من طرف بعض المتطوعين من الشباب والحكام. ثم أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم واعتمدت في نفس السنة (1963) ونظمت أول بطولة وطنية نالها اتحاد العاصمة وأول كاس نالها وفاق سطيف وذلك في موسم 1963/1962 بإدارة وإشراف حكام جزائريين. (Echibek, 1996: p28)

ونظرا لأهمية التحكيم الذي يلعبه في تسيير المقابلات وتطوير كرة القدم، تم إنشاء اللجنة المركزية للتحكيم C.C.Aبرآسة الدكتور" معوش محمد " لأجل تطوير سلك التحكيم، حيث اعتمد سياسة التكوين عن طريق التربصات والملتقيات وكان أول تربص للحكام من 07 إلى 13 جوان 1964 ببن عكنون والثاني من 23 إلى 25 أكتوبر 1965 حسب الجريدة الرسمية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

3-2 مرحلة الهيكلة والتنظيم:

في سنة (1975) بعد ألعاب البحر الأبيض أصبح للحكام خبرة كبيرة في إدارة المباريات وشهدت السنة نفسها اعتزال الحكم"خليفي الحاج" بعد إدارته للمباراة النهائية لكأس الجزائر بين مولودية وهران ومولودية قسنطينة وتوليه إدارة شؤون اللجنة المركزية للتحكيم مع السيد عويسي وبدءوا في عملية البنية التكوينية على مستوى التراب الوطني سنة 1975 بالمركز الرياضي. (Khelifi.a, 1990: p08)

منذ ذلك التاريخ تكون تكوينا سريعا العديد من الحكام لملأ الفراغ وضمان سير البطولة بشتى أقسامها الأول، الثاني، الجهوي، والولائي وذلك بإسناد هذه العملية للجان الولائية للتحكيم، وبرغم ذلك وحسب

إحصائيات الاتحادية لسنة 2000 فان هناك نقص بحوالي 35 ثلاثي أي ما يعادل 105 حكم على المستوى المركزي. (FAF.C.C.A, 30/06/2000: p02)

ويجدر بنا أن نذكر الدور الذي لعبه بلعيد لكارن الذي شارك في نهائيات كأس العالم 1982 وكذا كمكون ومشرف على هيئة التحكيم في بروز حكام شباب في نهائيات كأس إفريقيا: "دحوا كريم وحراز ميلود "في جنوب إفريقيا 1998"بنوزة محمد وحيمودي جمال "بغانا سنة 2008 وأنغولا 2010. و2012 وحيمودي جمال في كاس العالم لعامي 2010 و2014، كما اختير حمال حيمودي كأحسن حكم لعامي 2012 و2013 على التوالي.

3- الحكم:

3-1- ماهية الحكم:

الحكم هو الشخص المسؤول عن تطبيق القانون واظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتقاء بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين، وهو فرد رياضي دخل دورة تدريبية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمنافسة والتطبيق والمشاركة في الدوارت والندوات، وكذا المتابعة المستمرة للقانون الدولي من حيث تعديلاته وتفسيراته.

فالحكم هو سيد الملعب لكنه ليس دكتاتوريا، بل أساس وجوده هو مساعدة اللاعبين والمدربين والإداريين لإخراج المباراة بصورة جيدة وعادلة لكل الأطراف، وليس للسيطرة على المباراة بإطلاق صفارته في كل مرة ومن دون ضرورة أو داع لذلك، لأن ذلك سيؤدي لا محالة لارتكاب أخطاء جسيمة تأثر سلبا على اللاعبين ومجريات المباراة، ومن هذا المنطلق وجب على الحكم الاتصاف بالنزاهة والتفهم والعدالة، عندها فقط سوف يلقى احترام الجميع مهما كانت قراراته قاسية لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه على تطبيق القانون بعيدا عن التحيز والمجاملة، كما أن الحكم يعتبر من بين المكونات الأساسية في رياضة كرة القدم، إذ لا يمكن لنا أن نتصور مباراة دون حكم. (Khelifi.a, 1990: p39)

3-2- دور الحكم في العملية التربوية وأهميته كمربي:

لا يقتصر دور الحكم في إدارة المقابلات الكروية فقط، بل يتعدى دوره إلى تربية اللاعبين وخاصة الناشئين منهم إضافة إلى المتفرجين والمتتبعين للكرة المستديرة، لذا وجب عليه احت ارم نفسه أولا واحت ارم اللاعبين والرسميين ثانيا، وأخي ار احت ارم المشاهدين والأنصار، كما وجب عليه تحمل كل الصعوبات

والع ارقيل التي تواجهه في عملية التربية هذه، فمن الأجدر بالحكم أن يحب اللاعبين ولا يعتبرهم أعداء له، ولهذا فمن لا يريد أن يكون مربيا يجب عليه أن يتخلى عن التحكيم لأنه لا يملك المؤهلات اللازمة لذلك أولها أداء دور المربي على أكمل وجه.

إن الفكرة التي يكونها اللاعبون ومحبو اللعبة عن الحكم لا تعتمد فقط على المستوى الذي يظهر به خلال إدارته للمباريات ومدى معرفته للقانون وتطبيقه بحذافيره، وانما بناء على تصرفاته قبل بدء المباريات وأثنائها وفي فترات الراحة وبعد إطلاق صافرة النهاية وحتى خارج أسوار الملاعب.

لذا وجب على الحكم أن يكون حازما في قراراته غير متهاون وأن يدير المباريات دون مجاملة أو محاباة للاعب على آخر، أو تفضيل فريق على حساب فريق آخر، ضامنا أن تسود الروح الرياضية الكاملة بين جميع اللاعبين، في المقابل فإن الحكم الضعيف الشخصية والمستوى يعرض الناحية النفسية والسلوكية للاعبين والمتفرجين إلى الضرر البليغ وقد يكون سببا في حدوث أمور منافية للأخلاق والروح الرياضية، ومن هذا المنطلق وحتى يؤدي الحكم دوره التربوي الكبير على أكمل وجه وجب عليه أن يعتقد أولا بهذا الواجب الرياضي المهم وأن يستعد لهذه المهمة الاستعداد اللازم. (سامي الصفار، 1982: ص76)

3-3- صفات الحكم ومميازته:

يمكن إجمال صفات الحكم في النقاط التالية:

أ. **الإلمام بكرة القدم:** إن الحكم الناجح هو الذي يكون قد مارس أو يمارس الرياضة وخصوصا كرة القدم، ذلك أن تقدير مواقف ومواضع اللعب من خلال الإلمام بالقوانين لوحدها غير كاف وان كان أمرا واجبا.

ب. **سرعة الإدارك:** وهي القدرة على استيعاب ما يحدث أثناء المنافسة وتهيئة الذهن لاتخاذ قرار حاسم وسريع في وقت وجيز، فمن خلال ما تلاحظه عيناه تتكون استجابات سريعة ومستمرة، كما وجب على الحكم ملاحظة كل الأخطاء والمخالفات بدقة.

ت. **التصميم:** قرارات الحكم خلال المباراة تعتبر نهائية بحيث لا يمكنه تغيير قراره بمجرد أن يكتشف أنه غير صحيح أو عندما يتم إخباره من الحكم المساعد بشرط أن لا يكون قد استأنف اللعب، فليس للحكم الحق في التردد والخوف. (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999: ص27)

ث. **الحزم:** وهي صفة لا تدع للاعب مجالا للتساؤل والشك، كما أنها تجعل الحكم لا يتأثر بأي مثير خارجي(لاعبين، جمهور...الخ)، وان ضعف هذه الصفة يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها كل نهاية أسبوع في ملاعبنا الوطنية.

ج. **الثقة:** إن الثقة لازمة وضرورية في مهنة التحكيم تزداد وتنمو بالخبرة والمناقشات العلمية، والرصيد المعرفي والتحكيمي المكتسب.

ح. **الشجاعة:** يجب على الحكم أن يكون شجاعا، معاقبا لأي سلوك أو تصرف قد يعيق اللعب أو يسبب الفوضى.

خ. **الصحة الجسمانية:** إن مهنة التحكيم تتطلب الحركة الدائمة والجري المستمر، السرعة العالية، والقدرة على تغيير الاتجاه بصورة مفاجئة للوقوف عند مختلف الأخطاء وعدم تفويت أي لقطة، لذا وجب على الحكم التمتع بصفات بدنية عالية ولياقة بدنية جيدة حتى يتمكن من إدارة المباراة على أكمل وجه، ووجب توفر عاملين:

- أن يكون الحكم في أيام إجراء المباريات بحالة بدنية جيدة ومتمتع بالراحة.
- أن يكون على مستوى عالي من اليقظة والنشاط بالنسبة للجهاز العصبي المركزي.(البيك، 1997: ص146)

3-4- دور الحكام:

3-4-1- دور الحكم الرئيسي:

هو المسؤول الأول والأخير على إدارة مباريات كرة القدم، وتصبح سلطته سارية المفعول عند دخوله الملعب. (الاتحاد السعودي لكرة القدم، 1993) الحكم الرئيسي مكلف بتسيير مقابلة كرة القدم، حيث يسهر على تطبيق قانون اللعبة والأخلاق الرياضية، ويضمن في حدود مسؤولياته وصلاحياته حماية اللاعبين ويسهر على أمنهم حتى يمكنهم من تقديم كل مؤهلاتهم في اللعب وبدون ضغط أو تخوف.

مسؤوليته وممارسته المهام الموكلة له تبدأ من وقت وصوله إلى مكان المقابلة.

3-4-2- دور الحكام المساعدين:

الحكام المساعدين هم المنسقين المباشرين للحكم الرئيسي، ملزمون بإتباع تعليمات الحكم الرئيسي واعلامه بدون تردد بكل خطأ تم معاينته على أرضية الميدان، وفي حالة غياب الحكام المساعدين يتم تعويضهم بحكام آخرين أو بمتطوعين، وفي حالة تعرض الحكم الرئيسي إلى عائق وغياب الحكم الرابع، المساعد الأول يسير المقابلة.

3-4-3- دور الحكم الرابع:

مهام الحكم الرابع تتمثل أساسا في:

- مساعدة الحكم الرئيسي في جميع الحالات.
- القيام بكل المهام الإدارية التي يطلبها الحكم الرئيسي قبل، أثناء وبعد المقابلة.
- ضمان عملية تغيير اللاعبين أثناء المباراة، والإعلان عن الوقت بدل الضائع بتوجيه واشارة من الحكم الرئيسي.
- يقوم باستبدال الكرة إذا طلب منه الحكم الرئيسي ذلك.
- مراقبة معدات اللاعبين البدلاء قبل دخولهم أرضية الميدان، وفي حالة وأن عاين عدم مطابقة المعدات لقوانين اللعبة يجب عليه إعلام الحكم المساعد الذي بدوره يعلم الحكم الرئيسي.
- يرسل بعد المقابلة إلى الجهة الوصية المختصة، تقرير على كل ثغرة في التسيير أو على حادث وقع خارج نطاق الرؤية المباشرة للحكم الرئيسي والحكمين المساعدين، كما وجب عليه إعلام الحكم الرئيسي ومساعديه بهذه الحوادث، هذه الأخيرة لا بد وأن تدون على ورقة المقابلة التي تعتبر من اختصاصات الحكم الرئيسي.
- يسهر على احترام المناطق المحددة للمساحة التقنية (دكة الاحتياط، المنطقة المخصصة للمدرب)، وكذا تلك المخصصة للصحافيين ووسائل الإعلام.
- تعويض الحكم الرئيسي أو أحد المساعدين في حالة عدم القدرة على تأدية مهامه.

3-4-4- محافظ المقابلة:

تنص قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم على وجوب تعيين محافظ المقابلة في المسابقات والبطولات المنظمة من قبل الاتحادات وال اربطات الوطنية لكل دولة عضو في الاتحاد، فمهمته تتلخص في التذكير بالقوانين المتعلقة بتنظيم المنافسة، كما يقوم أيضا بم ارقبة الاج ارءات الأمنية، استقبال الجمهور، التجهيازت المسخرة لإج ارء المقابلة وكذا تقديم التوجيهات الضرورية لضمان السير الحسن للمقابلة، وبما أننا نتحدث عن البطولة المحترفة ببلادنا فإن عملية تعيين محافظي المقابلات من اختصاص اربطة كرة القدم المحترفة. (الاتحاد الجزائري لكرة القدم، 2012: ص01)

3-5- صلاحيات الحكام:

الحكم ومساعديه ملزمين بالحضور إلى أرضية الملعب ساعتين قبل التوقيت المحدد لضربة الانطلاقة لمراقبة حالة الأرضية والهياكل والتأكد من أن كل الشروط القانونية محترمة.

- الحكم يفرض على الفرق إحضار الرخص قبل كل مقابلة، ويتحقق من هوية كل لاعب.
- الحكم يرفض تلقائيا المشاركة في المقابلة لكل لاعب لم يحضر الرخصة.
- الحكم يرفض مشاركة كل لاعب معاقب.
- الحكم هو القاضي الوحيد على تحديد هوية اللاعبين، ويجب عليه استخدام كل الوسائل المخولة لضمان تحديد هوية اللاعب، لكن يمكن تقديم احتجاج يدون على ورقة المقابلة ضد اللاعب أو اللاعبين المشتبه فيهم مع اخذ صورة لهم مع الحكم الرئيسي.
- الحكم هو المسؤول الوحيد عن مجريات المقابلة. (الاتحاد الجزائري لكرة القدم، 2012: ص02)

3-6- واجبات الحكم:

لتجنب أي خلل يؤثر على المنافسة تحتمت على الحكم عدة واجبات:

أ- قبل الوصول إلى الملعب:

- معرفة زمن وتاريخ المنافسة.
- معرفة مكان المنافسة.
- تحضير وسائل التحكيم(بذلة التحكيم، صفارة، بطاقات، ساعة...الخ) . معرفة اعضاء التحكيم ولون لباس الفريقين.

ب- في غرفة الملابس:

- تأكد الحكم من اختلاف لون لباسه عن لون لباس الفريقين.
- تأكد الحكم من اختلاف لوني علمي الحكمين المساعدين عن لباس الفريقين.
- اختيار الكرة التي تجرى بها المنافسة وتحضير كرة احتياطية بالمواصفات القانونية.

ج- في الميدان قبل المنافسة:

- التأكد من ملائمة الجو لإج ارء المقابلة.
- فحص خطوط الملعب.
- التأكد من صلاحية الشباك من مرمى الفريقين.

- ضبط عدد اللاعبين والمدربين والإداريين المسموح لهم بالبقاء على كرسى الاحتياط.

د- في الميدان أثناء المنافسة:

- تطبيق قوانين اللعبة بحذافيرها.
- ضبط زمن المباراة وزمن الوقت بدل الضائع الناجم عن أي حادث أو علاج للإصابات أو التغييرات.
- يجب أن يكون صارما في قراراته عند توقيف اللعبة أو القيام بطرد أو توقيف نهائي للمقابلة.
- تحذير كل لاعب ينوي اقتراف موقف أو عمل سيئ خلال اللقاء.
- إعطاء كامل الوقت لعلاج حارس المرمى من الإصابة فوق أرضية الميدان دون بقية اللاعبين.
- من واجب الحكم إيقاف اللعب في حالة ملاحظته لجروح يعاني منها لاعب ما، أما إذا كان الجرح بسيطا لا يوقف المباراة إلا بخروج الكرة عن أرضية الميدان.

هـ-واجباته في الميدان بعد المنافسة:

يجب على الحكم الرئيسي إرسال تقارير للهيئات المعنية بعد كل مباراة يحكمها، وتدوين نتيجة اللقاء وتحديد الفائز، وكذا تسجيل الانذارات وحالات الطرد إن وجدت، كما يجب على الحكم تدوين أي حادث أو تصرف صدر من اللاعبين أو المسؤولين أو حتى الجمهور لاتخاذ القرارات اللازمة وتجنب ظلم أي من أطراف اللعبة (Rachid medjiba, 1995: p235)

4- مواد القانون الدولي لكرة القدم:

جاءت مواد القانون الدولي لكرة القدم متسلسلة من المادة الأولى إلى المادة السابعة عشر وهي موحدة تطبق في جميع أنحاء العالم.(FIFA, 1997: p05)

ولتلخيص هذه المواد ومن أجل تبسيطها وللفهم أكثر قام مجموعة من المكونين عبر العالم بتصنيفها إلى مواد حسب عمل كل مادة ودورها وعملها وفق الجدول التالي: (Abdelkader Touil, 1993: p237)

الجدول 3: تصنيف مواد القانون الدولي لكرة القدم

المواد المادية: Les loi matérielle	المواد العاملة Les loi fonctionnelles	المواد التقنية Les loi Technique	المواد التربوية Les loi fondamentales
1.ميدان اللعب 2.الكرة 3.عدد اللاعبين 4.ملابس اللاعبين	5.الحكم 6.الحكام المساعدون 7.مدة اللقاء 8.ضربة الانطلاقة واستئناف اللعب 9.الكرة في اللعب وخارج اللعب 10.تسجيل الهدف	11.التسلل 12.الأخطاء والتدخلات الغير الرياضية 13.المخالفات 14.ضربة الجزاء.	15.ضربة التماس 16.ضربة المرمى 05.50م 17.ضربة الزاوية.

4-1 تحليل مواد المتعلقة بسلك التحكيم: المادتين 05و06(الحكام، الحكمان المساعدان):

فضمن القانون الدولي لكرة القدم هناك مادتين أساسيتان أصحابها يسهران على تطبيق القوانين المتبقية فوق الميدان – في المباراة التي يديرها، فهم السلطة والهيئة التنفيذية لتطبيق القانون. (سامي الصفار، 1982: ص31)

4-1-1 صلاحيات وواجبات الحكم الرئيسي: (المادة الخامسة)

هو المسؤول الأول والأخير على إدارة مباريات كرة القدم إذ بمجرد دخوله تبدأ سلطته سارية المفعول. (الاتحاد السعودي لكرة القدم، 1993: ص16)

وتتلخص صلاحياته وواجباته في النقاط التالية:

- السهر على تنفيذ مواد وقوانين اللعبة
- إدارة المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين ومع الحكم الرابع إذا تتطلب الأمر ذلك.
- أن يتأكد من أن الكرة المستعملة في المباراة تعني بشروط المادة الثانية.
- يوقف اللعب، يعلق المباراة أو ينهيها بسبب أي مخالفة لمواد القانون.
- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالإحداث التي لم يشاهدها
- يتخذ الإجراءات التأديبية ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار أو الطرد حسب الموقف التقديري للحكم.

- يقدم تقريرا مفصلا عن سير المباراة إلى الجيهات المختصة، يتضمن المعلومات عن أي إجراءات تأديبية ضد اللاعبين.أو المدربين والإداريين إذا عرقلوا سير المباراة.
- تعتبر قرارات الحكم المتعلقة بالوقائع والحقائق المتصلة باللعب نهائية.
- يمكن للحكم تغيير قراراه إذا تحقق أنه غير صحيح، كما يجوز له تغيير قراره بموجب نصيحة الحكم المساعد ما لم يستأنف اللعب. (FIFA, Les lois du jeu, 2008: p16)

4-1-2 صلاحيات وواجبات الحكم المساعد: (المادة السادسة)

هناك حكمان مساعدان يقفان على خطوط التماس مهمتهما مساعدة الحكم الرئيسي في إدارة المباراة وتتلخص أدوارهما في النقاط التالية:

- إشارة عند خروج الكرة خارج ميدان اللعب.
- إشارة إلى أي فريق له الحق في الركنية أو ركلة مرمى أو رمية التماس.
- إشارة إلى وقوع اللاعب في التسلل
- طلب إجراء التبديل.
- إشارة للحكم الرئيسي عند حدوث سلوك سيئ أو أي حادثة أخرى دون أن يتمكن الحكم من رؤيتها (FIFA, Les lois du jeu, 2008: p18)

4-1-3 الحكم الرابع:

يجوز تعيين حكم رابع طبقا للوائح السابقة فهو يدخل ضمن الحكام المساعدون ودروه يتلخص فيما يلي:

- قبل بداية المباراة يتبن بوضوح في عدم قدرة أي من الطاقم التحكيمي على إدارة المباريات.
- يقوم الحكم الرابع بمساعدة الحكم عند الطلب بالواجبات والمسؤوليات الإدارية قبل وأثناء وبعد المباراة.
- الحكم الرابع مطالب بمساعدة الحكم في إجراء التبديل أثناء سير المباراة.
- يشرف على تبديل الكرة وتأمينها ما يقلل من إضاعة الوقت. (FIFA, Les lois du jeu, 2008: p39)

أهم التعديلات التي حدثت في قانون التحكيم وفقا لوائح الفيفا:

ا- تقنية خط المرمى: المبادئ العامة لاستخدام تقنية خط المرمى:

- يطبق هذا النظام فقط على خط المرمى لتوضيح اذا تم احراز الهدف
- يجب ان يكون نظام تقنية خط المرمى حسب نظام برنامج الجودة المصادق عليه من قبل الفيفا

- أن توضيح انه تم إحراز هدف يجب أن يكن فوراً وآلياً وخلال ثانية واحدة.
- هذا التوضيح يجب أن يكون لحكام المباراة فقط (بواسطة ساعة الحكم أما بإشارة الاهتزاز أو إشارة مرئية).

ب- متطلبات ومعايير استخدام نظام تقنية خط المرمى:

عند استخدام نظام تقنية خط المرمى في مباريات بطولة معينة، يجب على منظمي البطولة التأكد بأن النظام يلبي متطلبات دليل الفحص الإرشادي لبرنامج الجودة للفيفا هذا الدليل يجب أن يكون مصادق عليه من قبل المجلس التشريعي للفيفا ويجب أن يوضح معهد تقني مستقل ويقوم فحص مدى دقة وفاعلية النظام المقدم من الشركات التقنية المختلفة ذلك بحسب دليل الفحص الإرشادي لفحص فاعلية النظام المستخدم.

ومع كثرة أخطاء الحكام والتطور الهائل للوسائل التكنولوجيا لجأت الفيفا إلى تعديلات ليست جوهرية ولكن فقط في إدخال التكنولوجيا إلى التحكيم يمكن إجراء تعديلات على إطار المرمى عند استخدام نظام تقنية خط المرمى (GLT) ويجب ان يكون ذلك وفق المعايير والشروط المحددة في برنامج الجودة الذي اقره الإتحاد الدولي لكرة القدم المتعلق باستخدام نظام تقنية خط المرمى، ووفقا لقرار رقم 3 عند استخدام تقنية خط المرمى (GLT) _يكون ذلك خاضعا لنظام البطولة الخاص _ على الحكم ان يفحص فاعلية استخدام التقنية قبل المباراة وتكون الفحوصات وفقاً للدليل الإرشادي الصادر عن الإتحاد الدولي لكرة القدم.

إذا لم تتناسب تلك التقنية مع برنامج الفحص مع حسب دليل الفحص الإرشادي للفيفا فينبغي على الحكم عدم استخدام ذلك النظام ويرفع الحكم تقريراً للجهات المعنية بتلك الحادثة

وتم إضافة حكم خامس لإدارة المباريات التي تقع على عاتق الفيفا وتصبح أهم واجبات ومسؤوليات الحكام المساعدين هي أن يقوم الحكام المساعدون الإضافيون بمساعدة الحكم في السيطرة على المباراة حسب قانون اللعبة كذلك يقوموا بمساعدة الحكم في جميع الأمور التي تتعلق بإدارة المباراة حسب الحاجة وحسب توجيهات الحكم وهذا يتضمن بصورة عامة:

- فحص معدات الملعب والكرة وأدوات اللاعبين.
- اتخاذ قرار عند وجود مشكلة بالمعدات أو نزيف لاعب وهل قد تم حل هذه المشكلة أو لا.

ت- مكان وقوف الحكم المساعد الإضافي وفريق العمل:

- **الموقف العام خلال المباراة:** يكون مكان الحكم المساعد الإضافي خلف خط المرمى ولا يسمح له بدخول الملعب الا في ظروف استثنائية.

- **ركلة المرمى:** على الحكم الإضافي المساعد التأكد من أن الكرة قد وضعت داخل منطقة المرمى وإذا لم توضع الكرة داخل منطقة المرمى فعليه أخبار الحكم بذلك
- **ركلة الجزاء:** يجب على الحكم الإضافي المساعد الوقوف عند التقاء خط المرمى مع منطقة المرمى بينما يكون موقف الحكم المساعد على خط واحد مع ثاني آخر مدافع.
- **الركلات الترجيحية من علامة الجزاء:** يكون مكان وقوف الحكم الإضافي المساعد عند التقاء خط المرمى مع منطقة المرمى يسارا او يمينا بالتعاقب وتكون مهمة الحكم الإضافي المساعد التوضيح للحكم أن الكرة قد عبرت خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.
- **حالات هدف ولا هدف:** يجب على الحكم المساعد الإضافي الاتصال مع الحكم عند إحراز هدف.

4-2-تقنية الفار VAR

لجأ الفيفا إلى تقنية الفار بعد تجارب عدة لاستخدام تقنيات أخرى مثل تقنية تكنولوجيا خط المرمى والكرة الذكية، اللتان لم تقنعا الفرق والقائمين على تشريع قانون الكرة.

وتجددت المطالب باستخدام الفيديو لمساعدة الحكام، بعد مونديال البرازيل 2014، حتى استجاب الفيفا وطبق الفار لأول مرة –بعد تجارب غير رسمية– في عام 2017 بكأس العالم للشباب وكأس القارات بروسيا.

(غيتي) الدوري الإسباني من الدوريات السباقة في استخدام الفار

وفي حين كان الدوري الأميركي سباقا في استخدام التكنولوجيا الجديدة في أغسطس/آب عام 2016، وتبعه الدوري الأسترالي، انتظرت الدول الأوروبية حتى طبق الفيفا التجربة ثم طبقها الدوري الإسباني والإيطالي والألماني والبرتغالي.

ماهي تقنية الفار؟

تعتبر كلمة "فار" اختصارا لثلاث كلمات بالإنجليزية هي "حكم الفيديو المساعد"، ويتكون فريق حكام الفار من 3 أو 4 حكام ويعاونهم تقني فيديو، ويجب أن تكون لهم جميعا لغة مشتركة مع بعضهم البعض ومع حكم المباراة أيضا.

وتنحصر مهمة حكام الفيديو في المراجعة السريعة للحالات المشكوك فيها وتقديم المشورة للحكم سواء طلب أو لم يطلب لكن القرار النهائي بيد حكم الساحة فقط.

وبسبب التقنية الجديدة أدخل المجلس الدولي التشريعي "إيفاب" التابع للفيفا والمتخصص في تعديلات قانون اللعبة، 29 تعديلا على قانون كرة القدم في عام 2018.

وحددت المادة الخامسة من القانون 4 حالات فقط يمكن أن يتدخل حكام الفيديو فيها، وهي: عبور الكرة خط المرمى من عدمه أو التسلل في حالة الأهداف المشكوك فيها، وحالات الطرد والإنذار للاعب الذي ينذره الحكم أو يطرده عن طريق الخطأ بدلا من زميله، وركلات الجزاء المشكوك فيها التي احتسبت أو التي لم تحتسب.

ويحتاج ضربات الجزاء من أهم الحالات التي يجب أن يتدخل فيها الفار في حالة الشك في القرار تطبيق الفار إلى وجود 12 كاميرا على أقل تقدير في الملعب حتى تغطي كل الزوايا التي يمكن للحكام رؤية الحالة من خلالها، ووصل عدد الكاميرات في مونديال روسيا إلى 45 كاميرا موزعة على أرجاء الملعب بالتنسيق مع قسم الفار في الفيفا.

ونص القانون على تخصيص غرفة مناسبة لحكام الفيديو المساعدين، مع وضع شاشة عرض على الأقل لحكم الساحة في مكان واضح حتى يطلع عليها في الملعب إذا احتاج لذلك، ويجب تغطيتها بحيث لا يطلع سوى الحكم على الحالة التي يشاهدها.

وحدد المشرع عقوبة الطرد على أي لاعب أو مدرب أو إداري يدخل غرفة الفيديو، واكتفى بإنذار اللاعب أو البديل أو المستبدل الذي يدخل منطقة مراجعة الألعاب المخصصة للحكم مع تحذير الإداريين إذا فعلوا ذلك أيضا. (صادق، 2018)

5 – أهمية الحكم في إدارة مباريات كرة القدم:

إن كل منافسة رياضية فردية كانت أو جماعية لا بد من وجود أشخاص يفصلون بين هؤلاء المتنافسين بكل حزم ونزاهة حتى تجري المنافسات في إطار عادل مليء بالمحبة والمودة والتآخي. فهو تقييم الرياضي للمستوى المتقدم، والقدرات المبذولة، دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى، خاصة في الرياضات التي فيها احتكاك بين المتنافسين، أين تكثر النرفزة والغضب وعدم ضبط في النفس، وعليه فلا يوجد رياضة بدون حكم رغم إن الرياضة لم تخترع من أجل الحكام فلما كل هذه البديهية. (Michel Vont rot , 1995: p45)

ويعتبر حكم كرة القدم ما هو إلا رياضي كالرياضيين الأخريين، مؤهل بكفاءته وصفاته

البدنية والفنية والنفسية وحتى الشخصية لإدارة مباراة في كرة القدم.(Guy Caron & Pierre Schwinte, 1971: p21)

ويذهب (CUY CARON وPIERRE SOHWINTE) أنه في الميدان القضائي التحكيم له موضع وهدف واحد وهو جعل حد للخصام وذلك بقرار يرتكز على العدالة، أما في ميدان كرة القدم فالتحكيم له هدفين:

الأول: ملاحظة قوانين اللعب ومراقبتها لتسوية الخلافات والصدمات التي تحدث في المباراة والمساهمة في تطوير اللعبة وتشجيع الإبداع في اللعب.

الثاني: في الجانب القضائي فالتحكيم في كرة القدم هو وسيلة بحيث يؤثر في مسار تطور صفاته وتطور صفات اللاعبين، سواء التقنية أو التكتيكية وجعلهم يتصفون بالروح المثالية وهذا ما يجعل المباراة ناجحة في المجال الإبداعي. (Guy Caron & Pierre Schwinte, 1971: p23)

ومن أجل كل هذا كانت تطلب الاتحادية الدولية لكرة القدم –الفيفا– وتلح على الحكام القضاء على العنف ومظاهره كالانفعالات السلبية الزائدة أو العدوان بأشكاله.حيث أصبح من واجب الحكام حماية اللعب الإبداعي أو نجوم اللعب من أشكال اللعب السلبي والتدخلات الخشنة والغير الرياضية وأن يكون صارما وغير متسامح على كل اللاعبين الذين يؤثرون على السير الحسن للمباراة، يقول بلعيد لكارن "حاليا، للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعب، حيث إن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها، يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب ". (بلعيد لكارن، 2001: ص01)

ومع التطور الحاصل في كل الميادين ومع العولمة الجارفة للأمم والمجتمعات أصبحت كرة القدم أهمية كبيرة ليس لطبيعتها التنافسية والرياضية فحسب بل لسيطرة الجانب المادي والأساليب التجارية المختلفة كالغش والرهانات المالية عليها وكان من الضروري الاحتكاك بالحكام الذين يجب عليهم مواكبة هكذا تطور لحظ بلحظه من اجل الوصول إلى مستويات أعلى وأفضل وأن يكونون على أتم الاستعداد للسيطرة على كل ما يدور في ميدان اللعب أو خارجه وضمن حدود صلاحيتهم من إحداث ترافق والتوافق المباريات..

6- صفات الحكم:

يتصف الحكم الحديث بمجموعة من الصفات التي تجعله يتحكم في عناصر المباراة (لاعبين، إداريين، جمهور) منها:

6-1 سلطة القرار:

الحكم في كرة القدم له سلطة مخفية كبيرة وهذا لتطبيقه قوانين كرة القدم وتتضمن تطبيقاته للقوانين حسب المواد المشار إليها في قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم، ونلاحظ من خلال هذا القانون انه يتضمن فرعين أساسين في تطبيق هذه القوانين:

الأول: يتضمن المواد 01 إلى 12 للحكم كل الصلاحيات للتدخل عندما يرى أي مادة منافية وناقصة ومضمون القانون.

الثاني: يتضمن المواد 13 إلى 17 حيث يتم تطبيق هذه القوانين حسب تصوراته في المباراة لكن دون الإفراط في السلطة فكل القرارات المتخذة لابد أن تكون مطابقة لقوانين اللعب ولا تأخذ حسب تصور شخصي، لان الإفراط في السلطة تستطيع تغيير النتيجة.

6-2 الشخصية:

إن الحديث عن شخصية الحكم تسبقه الحديث عن الثقافة التي يحملها لأنهما مرتبطان جدا، فالحكم الجيد هو الذي يكسب احترام الناس، ضف إلى ذلك فان الشخصية هي ثمار الاستعداد والتربية، كل هذا يعطي للحكم نقطة انطلاق لغرض تطبيق قانون اللعب، واحترام الخصوم.(Khelifi.a, 1990: p226)

ومن مظاهر هذه الشخصية نجد:

ا- **اللباس:** إن منطق " صاحب البذلة السوداء " التي صاحبت الحكام لفترة طويلة قد افلت وانتهت حيث أصبح يستعمل عدة ألوان في لباسه، وهذا ضمن القانون، فاللباس المتجانس واللائق يجنب احتقار الحكام ويعطي للحكم بعض الثقة في المباراة.

ب- المظهر: إن الهيئة اللائقة والمظهر الحسن لثلاثي التحكيم مهم جدا عند إدارتهم للمباراة، وذلك من خلال حلاقة الذقن والشعر، بالإضافة إلى المظهر الخارجي قد يؤثر سلبا على عمله مثل السمنة والنحافة.

ت- الاتصال مع الآخرين: فالحكم الجيد هو الذي يملك سهولة الاتصال واللطف مع الآخرين من لاعبين ومدربين، واستعمال إشارات واضحة للعيان عند الإشارة للأخطاء في الميدان.

ث- الحضور في الميدان: ونقصد به التموقع الصحيح في الملعب وقريب من الكرة واتجاهاتها، وحتى عند دخوله إلى الميدان يجري جريا خفيفا وأنيقا.

ح- روح القرار: إن أغلب حالات العنف والمشاكل تأتي من ردود المتأخرة للحكام إذ يجب عليه الدقة في اتخاذ القرار وتنفيذه في بضعة ثواني.

ج- الضمير المهني: التحضير الجيد للمقابلة وتجسيد روح القانون في الميدان بكل نزاهة وإخلاص مما يمكن له راحة بال مهما كانت نتيجة المباراة عند نهايتها.

هـ- التأهيل العلمي: لم يعد التحكيم الرياضي نظريات وآراء فردية كما كانت في الماضي، وإنما التحكيم الرياضي اليوم فرع من الأهمية بمكان في مجال علوم التربية البدنية والرياضة.

ولذا، فإن الحكم الذي لا يمتلك علمًا لن يحقق أدنى نجاح، وذلك لأن العلم تغلغل اليوم إلى كل مناحي الحياة، ولا يعقل أن يكون حكم أميًا في مجال عمله.

و- الهادفية: قدرة الحكم على تحديد أهداف واضحة، والسعي نحو تحقيقها.

وإذا لم يكن الحكم مدركًا هدفه بشكل واضح، فإنه لاشك سيكون بعيدًا عن إحراز النجاح، وليس إدراك الهدف وحده كافٍ، وإنما المحافظة عليه هو من أول الشروط لإحراز النجاح والتفوق.

ن- الضمير: الحكم إنسان يدرك أن عليه مسئولية، ولابد أن يبذل كل جهده لكي يؤديها على أكمل وجه حتى لا يتعرض للعتاب النفسي واللوم الداخلي.

م- العدل: يتضمن العدل النزاهة في مواقف اللعب بدون تحيز, والحكم يقوم أساسًا بالقضاء نحو اللاعبين والقواعد التي تحكم المشاركة.

س- الصدق: يتضمن السلوك الواضح والتربية والأمانة في قول الحق, والتكلم بصراحة في قوة وحماس, والحكم الذي يمتلك هذه الخصائص دائمًا ما يمتلك شيئًا يعطيه.

ش- الشجاعة: قدرة الحكم في التغلب على الخوف والتوجيه الواعي لسلوكه في المواقف التي تتصف بخطورتها.

ويشير أيشوب Asob، إلى أنه من السهل أن تكون شجاعًا لمسافة آمنة، وتقتضي المشي نحو ميدان الرياضيات مع الجرأة المفعمة بالحيوية والثقة بالنفس.

ص- المثابرة: قدرة الحكم على بذل المزيد من الجهد والاحتفاظ بفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول للهدف، وعدم التحول عند مقابلة صعوبات مفاجئة.

ض- المسئولية: وتتضمن مسئولية الحكم عن أفعاله، أي تحمل نتائج ما يتخذه من قرارات سواءً كانت هذه النتائج إيجابية أو سلبية بدون أن يلقى اللوم على الآخرين، فالحكم هو المسئول عن نتيجة المباراة.

ع- الطلاقة اللفظية: يجب أن يتمتع الحكم بالطلاقة اللفظية والقدرة على توصيل أفكاره والثقة في النفس أثناء الكلام وتنويع نغمة الصوت حسب طبيعة الموقف والقدرة على التأثير في الآخرين بأسلوبه.

غ-التركيز: قدرة الحكم على الاحتفاظ بالانتباه على أدائه الفني أثناء المنافسة الرياضية.

ف- الثقة بالنفس: سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الإنسان لصورة نفسه أو ذاته أو تصور عن نفسه، وخصائص الثقة بالنفس لدى الحكم يمكن أن تظهر في السلوك الذي يتميز بـ: السعادة – الواقعية – الصلابة – الحذر – اليقظة – الحيوية – الطاقة – الخلو من الخوف – القلق – الأمان – الطمأنينة.

7- متطلبات إعداد الحكام:

مع التطورات الحاصلة التي شهدتها كرة القدم والمتابعة الكبيرة التي أصبحت تشهدها مختلف البطولات القارية والعالمية – كاس العالم خاصة – لزم على الهيئات المسيرة لها على وضع القوانين وقواعد من أجل تنظيم اللعبة والحد من ظاهرة الغش والخداع وكذا سلامة اللاعبين وزيادة المتعة والفرجة.

فمنذ كأس العالم لعام 1990 عملت الفيفا على تطبيق نظام الاحتراف للحكام من أجل تفادي مواقف مبهمة، أين نجد حكاما هواة يتحكمون في لاعبين محترفين ذوي مؤهلات عالية، التجارب التي أجريت في هذا الميدان أعطت نتائج مرضية ومشجعة، حيث مكنت الحكام ذوي المستوى العالي من التركيز كلية في مهنتهم، وأيضا في ظهور الحكام المساعدين المختصين والذي يعتبر إبداعا هائلا في مجال ظل مهملا لمدة طويلة من الزمن. (بلعيد لكارن، 2001: ص02)

وفي الكرة العصرية والحديثة صعبت من نجاح مهمة التحكيم في إدارة المباريات ما لم يكن يتصف بمواصفات حديثة ونجد منها:

7-1 متطلبات بدنية:

تعتبر المتطلبات البدنية من المعايير التي يمكن معرفتها وقياسها من خلال تحليل الأداء البدني للحكم أثناء المباراة، فضلاً عن نوعية الاختبارات التي يتعرض لها الحكم خلال الموسم الكروي المحلي أكثر من مرتين في السنة وعند مشاركة الحكام الدوليين في المسابقات الرسمية التي ينظمها الإتحاد الإفريقي أو

الدولي، تحتم على الحكم أن يكون على استعداد دائم لغرض الارتقاء بالواجبات المناطة به خلال أداء المباريات الرسمية.

وتعد اللياقة البدنية من المتطلبات الأساسية لإعداد الحكم ومن أهم أساسيات النجاح في المهنة وحن إدارته للمباريات، بل بعض الحكام من يعتمدون على وضع برنامج خاص للمحافظة على لياقتهم البدنية، فهناك فرق بين حكم الذي يصفر خطا على مسافة 30 متر وبين حكم الذي يصفر على خطا وهو قريب من مكان الخطأ. (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999: ص58)

ومن أهم الصفات البدنية التي لابد أن تتوفر على الحكم:

7-1-1- السرعة:

تعتبر أحد أهم القدرات الأساسية للأداء البدني وهي مقياس للفروق الفردية بين الحكام من حيث سرعة التبادل بين الانقباض والانبساط، فضلاً عن مدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية في وحدات زمنية معينة، إذ نجد الاختلافات واضحة بين سرعات الحكام .وترتبط السرعة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعاً وبشكل مؤثر، ويعرّفها العلماء بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن أو قابلية الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.(مفتي ابراهيم، 1998: ص56)

ثم أن حكم كرة القدم يحتاج إلى السرعة بشكل خاص وبأشكالها المختلفة سواء أكانت سرعة رد الفعل انتقالية أم سرعة حركية أم سرعة الاستجابة، فالسرعة لدى حكم كرة القدم تعبر مكوناً مهماً ومن المتطلبات الرئيسة، فيتطلب منه سرعة انتقالية جيدة يكون قادراً فيها أكثر من غيره في الحصول على موقع قريب من الحدث في أثناء الأداء ومن ثم تتوافر لديه زاوية رؤية مناسبة، وهذا يؤدي إلى تسهيل مهمة نوع آخر من السرعة وهي سرعة الاستجابة واتخاذ القرار المناسب ما يسهل عليه قيادة المباراة ومجاراتها ومواكبة سرعة اللاعبين وطبيعة اللعبة ذات الإيقاع السريع والمفاجئ الذي يقوم به، فكما هو معلوم ان حكم كرة القدم هو اللاعب الذي يتحرك في الملعب أكثر من كل اللاعبين على اختلاف مناصبهم مما يحتم عليه اكتساب السرعة حتى لا يقع عليه أخطاء يكون هو بعيد عنها.

7-1-2- القوة:

ينظر إليها الباحثون وعلماء التدريب الرياضي على أنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها، وكذلك بأنها إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساسية وهي تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد. (بسطويسى أحمد، 1996: ص34)

فالقوة العضلية لدى حكم كرة القدم دوراً بارزاً ومميزاً في الحركات جميعا التي يقوم بها حكم كرة القدم في أثناء قيادته للمباراة، فهي تحتل موقع الصدارة عند ترتيب الصفات البدنية اللازمة، إذ تعد هذه الصفة البدنية القاسم المشترك، كونها الأساس الذي ترتبط به معظم القدرات البدنية الأخرى، فعند بناء القاعدة الأساسية للياقة البدنية للرياضي ينبغي الاهتمام أولاً بالقوة العضلية التي تكون نقطة انطلاق وأساس لاكتساب القدرات البدنية الأخرى التي لها دور كبير في أداء مثل هذه القوة السريعة وتحمل القوة، وإنَّ صفة السرعة لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال قوة عضلية، كما تمنح صفة القوة الشكل الخارجي الخاص بالتركيب التشريحي الذي يكسبه مظهراً حسناً الذي يشكل جزءاً مهماً من شخصيته.

7-1-3- القوة المميزة بالسرعة:

يعبّر عنها بأنها قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار من دون فترات انتظار لتجميع القوة. وبذلك تمثل قدرة القوة المميزة بالسرعة لحكام كرة القدم بأنها إظهار انقباض عضلي في أقل زمن ممكن ولأكثر من مرة واحدة. (بسطويسى أحمد، 1996: ص49)

وتشكل القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات الضرورية لحكام كرة القدم إذ تعد من أهم أشكال القوة والنوع الغالب والأكثر ٱستخداماً في أدائهم، وتظهر مثل هذه القوة في حالات الانطلاق السريع فضلاً عن القدرة على أداء المهارات التحكيمية التي تتطلب السرعة في أدائها وتعرّف من قبل العلماء بأنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة.

7-1-4- المطاولة:

ويعرّفها الباحثون على أنها القابلية على مقاومة التعب، أو قدرة الجسم في التغلب على التعب وأداء الواجب الحركي لأطول فترة زمنية ممكنة من دون أن يؤدي ذلك إلى هبوط في مستوى الأداء سواء من حيث سرعته أو قوته أو التوافق الذي يصاحبه أو دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له. (مفتي ابراهيم، 1998: ص64)

وتعتبر المطاولة من القدرات البدنية الأساسية التي تستخدم في الفعاليات والألعاب الرياضية جميعا التي يتطلبها الإعداد البدني لمدة طويلة فالمطاولة تعبّر عن قدرة الرياضي على الأداء لمدة طويلة من دون الهبوط في المستوى الوظيفي والبدني، فهي من القدرات اللازمة والأساسية في عدد كبير من الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الفعاليات التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى كفاءة عمل القلب والرئتين والدورة الدموية.

وبتعبير بسيط فإن المطاولة بالنسبة لحكم كرة القدم تمثّل قدرة الحكم على أداء المباراة بشوطيها من دون ظهور التعب أو انخفاض مستوى الإنجاز .لذا تعد المطاولة من القدرات البدنية الرئيسة في أداء حكام كرة القدم إذ تسمح لهم بأداء حركي مستمر تحت أنواع من الشدة والحمل المختلفين، وتزداد أهمية قدرة المطاولة آلما طال وقت المباراة وارتفع مستوى الأداء للفرق المتنافسة.

7-1-5- مطاولة السرعة:

وتعرّف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول مدة زمنية ممكنة وتعرّف أيضا بأنها قدرة الفرد في المحافظة على السرعة العالية لأكبر مسافة ممكنة كذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب وهي إحدى القدرات البدنية المهمة لحكام كرة القدم إذ تساعدهم على أن يركضوا بأقصى سرعة لهم في أي وقت من المباراة لاسيما في أوقات اللعب الحرجة التي غالباً ما تكون عند نهاية المباراة، لكونها تتطلب أداءً بشدة قصوى أو شبه قصوى

وعرّفها الباحثون بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أحمال بدرجة سرعة ابتداءً قبل القصوى حتى القصوى، والطاقة المستهلكة في هذا الأداء هي اللاهوائي، ويعني بذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة، إذ يجب أن لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركة الانتقالية للحكم أثناء قيادته للمباراة نتيجة أي من ظواهر الإعاقة الأخرى. (سمير مسلط الهاشمي، 2005: ص95)

7-1-6- الرشاقة:

الرشاقة تعني قدرة الحكم على الأداء بدقة وانسيابية وسرعة انتقال الجسم لجهات مختلفة وبحركات مرنة ورشيقة، مما يساعد على تحقيق أهدافه وهي الوصول إلى زاوية رؤية مناسبة لغرض اتخاذ قرار سليم، ومما سبق فإن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر أهم أسباب النجاح وحسن إدارة المباراة، بل بعض الحكام وخاصة الأوروبيين يعتمدون على وضع برنامج اللياقة البدنية كأساس لمزاولتهم التحكيم، وهناك فرق

بين الحكم الذي يصفر على خطأ وهو على بعد 30 مترا وبين الحكم الذي يصفر على الخطأ وهو قريب من مكان الخطأ. (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999: ص58)

عنصر الرشاقة هو أن يتم أداء الحركات الخاصة بالرشاقة بأعلى سرعة ممكنة، وعلى ذلك فإن أداء تدريبات خاصة بالنسبة للحكم لابد أن تتم من خلال طرائق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية(سرعة الانتقال) ذلك انه في المجال التطبيقي سوف يواجه الحكم مواقف تحتاج منه إلى أداء حركات مغايرة لبعضها البعض على وفق ظروف التحركات داخل الملعب وتفادي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية، وعليه فسوف يحتاج إلى مستوى عال من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور، وقد يتوقف توقفات مفاجئة، وبناءً عليه ينبغي على الحكم أن يكون على مستوى عالٍ نسبياً من مدى الحركة في المفصل وإلا فإن نقص هذه الصفة قد يكون سبباً أساسياً في حدوث الإصابة لبعض الحكام، وتكمن أهميتها بظهور الحكم بأداء حركي يعبّر عن مدى إعداد الحكم لخلاصة إعداده البدني لذا فإن الرشاقة تكون من القدرات البدنية الأساسية الواجب توافرها عند الحكم.

7-2 متطلبات معرفية:

معرفة قوانين اللعب يعتبر المعيار الأساسي للقيام بواجبات التحكيم، حيث أن قوانين اللعب يجب أن تكون معروفة من طرف الحكم وروح القانون يشكل عنصر إضافي في تطبيق قوانين اللعب. (faf NEWS، 2004: ص02)

فحكم كرة القدم من خلال إدراكه وإلمامه قوانين اللعب حيث أن قوانين اللعب يجب أن تكون معروفة من طرف الحكم وروح القانون يشكل عنصر إضافي في قوانين اللعب. (دليل الحكم، F.A.F، 2001، ص02)

فمسؤولية الحكم كبيرة في تطبيق قوانين اللعب، حيث أن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب، إذ دون الدراية والمعرفة المعمقة للعب وقوانينه، لا يمكن التحكم الجيد في الصعوبات التي تلاقي الحكم أثناء المباراة.

7-3 متطلبات نفسية:

يعد التحكيم مهنة يتحمل فيها الحكم كامل المسؤوليات والصعوبات، لكن رغم كل هذه الصعوبات والضغوطات والمشاكل نجد الحكم يمارس مهنته النبيلة بسعادة ودون أن يشتكي من هذه العراقيل، فالحكم

يعطي كل ما لديه من مجهودات بدنية وفكرية لإدراج المقابلة في أحسن الأحوال.(الاتحاد السعودي لكرة القدم، 1994: ص14)

ولأجل ذلك دخل مجال الإعداد النفسي إلى كل مجالات الرياضة فأصبح ينظر اليه على انه مجال متكامل يستفيد منه المدرب واللاعب والمسير وحتى ميدان التحكيم من أجل الوصول إلى مستويات أعلى لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي يقوم بدور فعال في الأداء. (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999: ص62)

8- الهيئات المشرفة على التحكيم الجزائري:

سلك التحكيم قطاع ككل القطاعات الأخرى له هيئات وإدارات ومؤ طرين يسهرون عليه وترتيب هذه الهيئات مرتبة كما يلي:

8-1 لجنة الحكام الدولية للفيفا:

تخضع مجموعة النخبة من الحكام والحكام الدوليونُ إلى سلطة الاتحاد الدولي لكرة القدم. مهمة اللجنة ترتكز على السهر على تطبيق القانون وتقترح تعديلات عليها تقدم إلى اللجنة التنفيذية الدولية، وأيضا تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المنافسات المنظمة تحت راية الفيفا (FIFA, Les lois du jeu, 2008: p02)

8-2 لجنة الحكام الإفريقية:

تسهر على تطبيق القوانين المنظمة للعبة وتقدم الاقتراحات والتعديلات للاتحاد الدولي لكرة القدم، وكذا تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المباريات المنظمة تحت مظلة الاتحاد الإفريقي لكرة القدم.(القوانين الأساسية للكاف، المادة 34، 2008، 27)

8-3 لجنة الحكام للاتحاد العربي لكرة القدم:

تسهر على تنظيم القوانين اللعبة وكذا تعيين الحكام الإدارة المباريات التي تقام تحت راية الاتحاد.

8-4 المديرية الوطنية للتحكيم:

تخضع لسلطة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وتضم الهيئات الجهوية والمحلية للتحكيم (قانون الحكم والتحكيم F.A.F المادة 02، 2003، ص01).

وتحتوي هذه علة ثلاث مصالح:

- الإدارة
- التسيير التقني
- التكوين والتنمية.(قانون الحكم والتحكيم، F.A.F، المادة03 11، 2003، ص03-04)

8-5 اللجان الجهوية للتحكيم:

وهي متواجدة عبر جميع الرابطات الجهوية لكرة القدم والتي هي منتشرة عبر جيهات معينة من التراب الوطني فنجد:

- الرابطة الجهوية الوسطى –الجزائر– – رابطة باتنة الجهوية.
- رابطة قسنطينة الجهوية – رابطة ورقلة الجهوية
- رابطة بشار الجهوية. – رابطة وهران الجهوية.
- رابطة سعيدة الجهوية – رابطة البليدة الجهوية

8-6 اللجان الولائية للتحكيم:

والتي كذلك متواجدة عبر كامل الرابطات الولائية لكرة القدم عبر 48 ولاية وهي مسؤولة بدورها عن المباريات وتعيين الحكام في نطاق صلاحياتها. وتجهيز وتحضير الحكم للمستقبل.

9- أنواع الحكم:

قبل الحديث عن أنواع الحكم لابد من التذكير أن هناك هيئتين للتحكيم هما: تحكيم كرة القدم الاحترافية والتي تمتلك صنفين من الحكام:

-ا –**فيدرالي2** : يدير مباريات الرابطة المحترفة2 ، حيث يراقب على الأقل 12 مرة في الموسم الرياضي.

-**ب** –**فيدرالي1** : يدير مباريات الرابطة المحترفة1 ، يراقب في كل المباريات.

-**ج** –**دولي:** الحكام السبع الأوائل في الترتيب فيدرالي1 ، والذين لهم على الأقل سنتين تجربة في الرابطة المحترفة 1 وتتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تعينهم .وبالنسبة لهذين الصنفين الترتيب يكون وفق النقاط المحصل عليها في الموسم الرياضي.(الاتحاد الجزائري لكرة القدم، المادة 14 ص 06)

أما تحكيم كرة القدم الهاوية فيشرف عليه:

- أ –هاوي1 (A1) : يدير مباريات القسم الوطني لكرة القدم الهاوية.

- ب –هاوي2 (A2): يدير مباريات رابطة ما بين الجهات لكرة القدم الهاوية.
- ج –هاوي3 (A3): يدير مباريات الرابطة الجهوية لكرة القدم الهاوية.
- د– هاوي(A4) :4 يدير مباريات الرابطة الولائية لكرة القدم الهاوية. (الاتحاد الجزائري لكرة القدم، 2012، ص 07)

أ– من حيث الدرجة التحكيمية:

ما يجب الملاحظة إليه أن تسمية الحكم وانتقاله من درجة إلى درجة أعلى يختلف من بلد إلى أخر حسب القانون الداخلي للاتحادية الدولة التابعة لها ففي الجزائر تعمد الاتحادية الجزائرية إجراءات محددة للوصول بالحكم إلى الشارة الدولية. وتسلسل الحكم عبر الدرجات التالية:

أ–1– الحكم المتربص: بعد اجتيازه لمسابقة تضعها الرابطة الولائية وتحصله على تكوين في القطاع يتم إدماجه كحكم متربص يدير بعض اللقاءات للفئات الصغرى يتم تقييمه بعدها مع إجراء امتحان نظري وتطبيقي لتم إدماجه رسميا في سلك التحكيم. (faf NEWS، 2004)

أ–2 الحكم الولائي: هي أولى درجات التحكيم بعد النجاح في الامتحانات السابقة ويعتبر كحكم مرسم.

أ–3 الحكم الجهوي: بعد مرور 02 إلى 03 سنوات لإدارته في المستوى الولائي وإدارته لـ: 10 مباريات على الأقل وسنه لا يتجاوز 27 سنة يقترح للرابطة ويتم بعد ذلك امتحانه نظريا وبدنيا.

أ–4 الحكم الفيدرالي: بعد اقتراحه من طرف الرابطة الجهوية وبعد نتائج الامتحانات يقبل كحكم فيدرالي حسب الدرجة 01 أو 02 حسب قواعد الاتحادية. (F.A.F Règlement, 2000, N 16 P 9)

أ–5 الحكم الدولي: من خلال النتائج التي تحصل عليها الحكم عند إدارته للمباريات البطولة الأولى والثانية ومن خلال تقييمه تقترح الفاف 10 أحسن حكام للفيفا حتى يكونوا حكاما دوليون يديرون المباريات الخارجية.

ب– من حيث إدارتهم للمباريات نجد:

ب–1 الحكم: ويسمى حكم الساحة إلى الحكم الرئيسي كون المباراة تدار بواسطته وله السلطة المطلقة لتطبيق مواد القانون اللعبة في المباراة التي يديرها.

ب–2 الحكام المساعدون: في كل مباراة هناك حكمان مهمتها إدارة المباراة المسندة لهما مع الحكم الرئيسي وهما خاضعين تحت سلطته.(FIFA, Les lois du jeu, 2008)

ب-3 الحكم الرابع: يعين الحكم الرابع في كل مباراة هو منظم الفريقين على حدود الملعب مهمته تظهر في القيام بواجبات أي من الحكام الثلاثة الذي يصبح غير قادر على إدارة المباراة مهمته تحت أي طارئ، كما يبلغ الحكم الرئيسي أي أعمال أو تصرفات تظهر على حدود الملعب، يقوم بإعلان التغيرات اللاعبين ويسجلها وإشارة الوقت الضائع الذي يعلن عنه الحكم الرئيسي .(FIFA, Les lois du jeu, 2008)

10- الإعداد النفسي للحكام:

لقد أجمع العلماء على أن الإعداد النفسي له دور هام وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والتقني، وفي مجال التحكيم يعمل الإعداد النفسي على تفهم وحل المشاكل التي تواجه الحكم في عملية التحكيم أثناء المباريات لفهم وأداء أفضل لدوره داخل أرضية الميدان وخارجها، وتعد العمليات العقلية كالانتباه، الإد ارك، التصور من الموضوعات الحديثة في علم النفس الرياضي، حيث أن لها دور كبير في السلوك الحركي للحكم، وكذلك في الاستجابات الحركية وسلوكات الحالة النفسية خلال إدارة مقابلة رياضية (Claud bayer, 1982: p45)

ومما لا شك فيه أن م ازولة التحكيم يعتبر هواية خالصة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة، ولكنه يسعد بم ازولتها ولا يعبأ بمشاكلها لأنه يمارسها بدافع من السعادة والحب لها، وبالنظر للحياة العصيبة التي

يعيشها العالم حاليا نتيجة التطور العلمي وكذا التطور الكبير الذي شهدته كرة القدم، وما يصحبه من تأثي ارت بالإضافة إلى الص ارع النفسي بين الحكم والأسرة الرياضية للوصول إلى ما يتمناه، فقد أصبح العامل النفسي عاملا مؤث ار في أداء الحكم نحو الفشل أو النجاح في المقابلات التي يديرها، بل وأصبح الاهتمام بالجانب النفسي للحكام من أولويات محتوى الب ارمج التكوينية للحكام لما له من مؤث ارت حيوية كثيرة، والتي من بينها نذكر تأثيره على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء التحكيمي. (موفق، 2011: ص15)

إن الاهتمام بالجانب النفسي للحكم واعداده الجيد من هذه الناحية يجعله قريبا من النجاح بإكسابه لأفضل صفة للحكم وهي ثقته بنفسه وبق ارارته، وهذا نتاج لل ارحة النفسية التي يعمل الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي على توفيرها للحكم من خلال تعويده وتدريبه على اكتساب عادات خاصة به تميزه عن غيره نذكر منها:

- الاهتمام بلياقته البدنية على أعلى مستوى.

- تنظيم فت ارت العمل، الراحة، النوم الباكر، وتنظيم حياته الاجتماعية والعائلية خاصة قبل المباريات.
- الالتزام بنظام التغذية الصحية اكتسابا للقوة والحيوية.
- اقتناعه والثقة بقد ارته ومستواه.
- تفادي مشاكل العمل والخلافات العائلية، وكذا إهمال المكالمات الهاتفية قبل المباريات خاصة المهمة منها.
- حسن السلوك ودقة التصرفات وعدم الانفعال.
- . عدم التعصب على اللاعبين وتحسيسهم بالعدالة حتى يكسب احت ارمهم وثقتهم.
- يلقنه كيفية التعامل النفسي مع اللاعبين بأقوى تأثير من البطاقات الصف ارء والحم ارء.
- يدرب الحكم على حساب الذات وم ارجعة تصرفاته خلال المبا ارة بصورة بناءة تبعده عن الخطأ في المرة القادمة.
- التعود على النقد بروح طيبة، وعدم الغرور والكبرياء في حالة تحقيق النجاح.

وبهذه الصفات والعادات التي توفرها عملية التكوين للحكام من الجانب النفسي يستطيع الحكم إدارة المبا ارة على أكمل وجه، فقد أصبح الحكم النفساني أكثر قدرة على النجاح مثل الطبيب النفساني الذي يروض مرضاه ويقنعهم بما يريد، وهكذا الحكم كلما استطاع السيطرة على المبا ارة واللاعبين بعدالته واحت ارمه لشخصيته وسيطرته على سلوكه وتصرفاته نتيجة إعداده نفسيا وبصورة سليمة كلما كان أقرب إلى النجاح، وهو هدف روحي يسعى الحكم لتحقيقه بشتى الطرق والوسائل. (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999: ص21)

لا يعني وصول الحكام إلى مصاف النخبة التوقف عن الإعداد النفسي بل بالعكس لأنه في هذه المرحلة تزيد المسؤولية عليهم وتكبر المتابعة، ويزيد ضغط الجماهير ووسائل الإعلام بحكم تحكيمهم لمباريات النخبة للفرق والنوادي الوطنية، كما في بلادنا أين يقود حكام النخبة مباريات ال رابطتين الأولى والثانية المحترفة لكرة القدم.

11- الإعداد البدني للحكام:

الإعداد البدني من أهم أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية قد ارت الحكام سواء كان مبتدئ أو حكم نخبة وذلك حتى يمكنه اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغي ارت الموجودة في الملعب، ولا يأتي ذلك إلا بالتدريب والعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية العامة للحكم وكذلك الخاصة التي تتضمن المداومة، تحمل القوة، تحمل السرعة، والقوة المتميزة بالسرعة. (Abdelkader Touil، 1993)

وما لا شك فيه أن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر أهم أسباب النجاح والتوفيق في إدارة المباراة، بل وبعض الحكام خاصة الأوروبيين يعتمدون على وضع برنامج اللياقة البدنية كأساس وشرط لم ازولة التحكيم، حيث هناك فرق بين الحكم الذي يصفر الخطأ على بعد 03 مت ار وبين الحكم الذي يصفر الخطأ وهو قريب من مكان وقوعه، فهذا الأخير نسبة الخطأ في ق ارره منخفضة جدا إن لم نقل منعدمة، وبهذا يكسب رضى اللاعبين، الجمهور، والإداريين دون أن ننسى ال ارحة النفسية وارحة الضمير، وفي السنوات الأخيرة ومع التطور الرهيب للعبة كرة القدم وتطور أداء اللاعبين من جميع النواحي الخططية، المهارية، البدنية، التقنية، والسرعة الكبيرة طوال المباراة وجب على الحكم مواكبة هذا التطور ببذل جهد أكبر خلال المباراة، حيث أوضحت دراسات حديثة أن الحكم يجري ما بين 30 إلى 03 كيلومتر في المبا ارة الواحدة، وتفوق 02 كيلومتر في بعض المباريات كالدوري الإنجليزي.

ونظرا لمستوى الكرة الشاملة الآن والتي تتميز بالسرعة طوال المبا ارة، وملاحظة الاتحاد الدولي لكرة القدم لنقص مستوى اللياقة البدنية للحكام في بعض المقابلات، قام بتغيير الاختبارات البدنية للحكام وجعلها تتماشى والتطور الحاصل في رياضة كرة القدم، (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999: ص54)

وفي سنة 2332م ألزم جميع الاتحادات بضرورة إجراء اختبارات اللياقة البدنية لحكامها المكلفين بإدارة مباريات الأقسام الأولى، أو كما يصح قوله "البطولة المحترفة" بما أن كرة القدم دخلت عالم الاحت ارف في جميع أنحاء العالم، كما ألزمت الفيفا الاتحادات الرياضية لكرة القدم بضرورة إج ارء اختبا ارت بدنية للحكام قبل ترشيحهم لنيل الشارة الدولية قبل خضوعهم لاختبار اللجنة الدولية للتحكيم التابعة للفيفا.:FAF, 2012) p15)

12- سياسة تكوين الحكام في الجزائر:

مما لا شك أن عنصر التكوين في التحكيم من أهم العناصر في تطوير كرة القدم لما يلعبه الحكم من دور استراتيجي، حيث يكون هو ملك الساحة فيعطي الحكم جميع القرارات سواء احتساب ضربات الجزاء أو إلغاء الأهداف، وقد يتعلق أمل جمهور بيد حكم قد يخطأ أو يصيب، لدى وجب الاهتمام بعنصر التحكيم من حيث التكوين بالتخطيط وتوفير الدعم المادي والمعنوي والاهتمام بالتربصات والحرص على تكوين الحكام على أحداث القوانين والتعرف عليها، وإعداد الندوات من خلال دعوة خبراء التحكيم في العالم لتاطير تلك الندوات أو التربصات وللتعرف على آخر تطورات التحكيم العالمي وزيادة خبرات حكام النخبة.

فقطاع التحكيم من الركائز الأساسية التي أولاها الاتحاد الجزائري لكرة القدم جل اهتمامه على اعتبار أن الاهتمام بالحكم والمدرب واللاعب من الأساسات لتطوير اللعبة إلى أن التحكيم مازال مثار شكوى العديد من الأندية والمتابعين لكرة القدم.. وارتكزت سياسة تكوين الحكام في الجزائر على وجود رؤية واضحة تصف الحالة المستقبلية المرغوبة حيث يتصف بالتكوين المنهج وتوفير الدعم المادي والمعنوي، والتركيز على التربصات والحرص على تكوين الحكام وفق أحدث القوانين والتعرف عليها.

الحكام والحكام المساعدون يتم تكوينهم عن طريق الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم ولجان حكام رابطات كرة القدم الهاوية .واللجنة الفيدرالية للحكام واللجان المسيرة للتحكيم مسئولة عن تكوين الحكام ويضمنون المراقبة والتسيير، أما برنامج التطوير والتكوين فهو مسطر من قبل اللجنة الفيدرالية للحكام لأجل توحيد المحتوى البيداغوجي.

ويرتكز التكوين على الأساسيات التالية:

- التعريفات الأساسية بالنسبة للحكام الولائيين.
- تكوين متواصل بالنسبة للحكام الجهويين.
- الإتقان بالنسبة للحكام الفيدرالية.(قانون الحكم والتحكيم، المادة 44، ص12)

13- واقع التحكيم في الجزائر:

التحكيم في كل دوريات العالم يقع في فم المدفع إذ ليس هناك دوري في العالم لا تشكو فيه الأندية من أخطاء التحكيم- وليس هناك حكم في العالم لا يخطئ- لأن الحكام بشر وواحد من عناصر كرة القدم التي تخطيء وتصيب.. بدليل أننا نرصد كل يوم حالات وحالات في كل مكان تجري فيه مباريات كرة قدم حول التحكيم وأخطاء الحكام.. لكن الفارق بيننا وبين ما يجري في أوروبا مثلا أن الأوروبيين يتعاملون مع التحكيم كجزء لا يتجزأ من منظومة اللعبة.. أما عندنا فلا نقتنع بأن الحكم الذي يتخذ قراره في جزء من الثانية هو معرض في بعض الأوقات إلي الخطأ لأنه بشر طالما أن هذه الأخطاء غير مقصودة. وقال محمد رياض في مقال نشر بجريدة الشروق اليومي بشأن البطولة الوطنية والتحكيم فيها " تتواصل مباريات البطولة الوطنية وتتشابه.. وتتكرر معها مهازل التحكيم الجزائري في الوقت الذي يتبجح فيه الجميع بدخول الاحتراف.....لقد بينت المباريات الأخيرة في البطولة والكأس الحالة المزرية التي بلغها التحكيم الجزائري خاصة في هذا الموسم بالذات، والكل يعرف أن سلك التحكيم يعاني من التجاوزات والكيل بمكيالين. (محمد رياض، 2011: ص21)

عندنا في الدوري الجزائري تظهر السلوكات السلبية من سب وإساءة وتهديد حتى في صيحات التشجيع يسب الحكم ويهان في مبادئه ويطعن في شرفه وتداس كرامته. فأول تبرير من اللاعب والمدرب أو الإداري إلى أداء الحكم فيقلون تحيز إلى الخصم ثم سرقت منا المباراة من طرف الحكم بل تعدى التعبير الهزلي إلى عبارة الفريق الخصم يستطيع اللعب والفوز لوحده دون مساعدة الحكم في إشارة إلى أن أخطاء الحكم كانت في صالح الفريق الخصم. دون النظر إلى أداء الفريق وتحليل منطقي لأسباب الهزيمة، إنني لا أدافع عن الحكم ولكنه يخطئ ويصيب إذ يجب علينا إذا أردنا تطوير اللعبة أن نؤمن أن الطاقم التحكيمي هو عنصر محايد قد تكون لديه اتجاهات أو ميولات للنادي ولكنه يحيدها لأنه يبحث عن نجاح التحكيم الجزائري أولاً والنجاح الشخصي له ثانياً، كما أن الجماهير الكبيرة التي نعتز ونفتخر بها يجب أن تكرس اهتمامها بتشجيع فرقها ضمن الأغاني والصيحات الوطنية الجميلة، دون الإساءة للآخرين ومنهم التحكيم كذلك على اللاعبين أن يكونوا أكثر ثقافة في قانون اللعبة وأن يحرصوا على تطبيق القانون دون مكر وخداع أو تحريض الجماهير بأساليب عدوانية.

14- التخطيط الاستراتيجي للرفع من المستوى التحكيم في الجزائر:

التحكيم من الركائز الأساسية التي أولاها الاتحاد الجزائري لكرة القدم جل اهتمامه على اعتبار أن الاهتمام بالحكم والمدرب واللاعب من الأساسات لتطوير اللعبة إلى أن التحكيم مازال مثار شكوى العديد من الأندية والمتابعين لكرة القدم.. وأقول بأنه لا يخفى على من يعمل في المجال الرياضي أهمية التخطيط المسبق لأي عمل إذا ما أريد له النجاح ومن أهم ما يواجه نجاح أي مؤسسة أو هيئة أو شركة وجود إستراتيجية واضحة للعمل فالتخطيط الاستراتيجي عامل مشترك لنجاح العمل واستمراره ودائما ما يتردد في المجالس الرياضية غياب رؤية واضحة للنهوض بالقطاع التحكيمي في الجزائر وجعله يتمتع بقدر كبير من الاستقلالية والاحترام.

إن دخول الجزائر في موسم(2011/2010) نظام الاحتراف في كرة القدم وما يتطلبه من ثورة هائلة في إعداد القوانين والتشريعات المنظمة وفق أطر واضحة ومواكبة لكل أندية العالم كان لابد من تطبيق ذلك في مسألة التحكيم.

مسألة الاحتراف في التحكيم ليست بالأمر السهل ولكنها ليست بالمستحيلة، وهي مسألة تكاملية تشترك فيها عدة عوامل متداخلة فيما بينها أما بصورة مباشره أو غير مباشرة ويمكن تلخيص ذلك في:

المجال الأول: ويتضمن حفظ وفهم مفردات مواد قانون اللعبة بشكل دقيق والقراءة المستمرة والمتابعة لكل المستجدات والتطورات في قوانين اللعبة والتعديلات التي تطرأ بين الحين والأخر

المجال الثاني: يجب أن يكون الحكم على أعلى مستوى من الجاهزية البدنية والصحية من خلال التمارين الجدية والمستمرة وتحت إشراف مختصين في مجال التدريب واللياقة البدنية وبشكل يضمن الجاهزية البدنية في جميع الأوقات، توفر هكذا مؤهلات إضافة إلى مستوى فني عالي داخل ميدان اللعب مصحوب بتفسير صحيح ودقيق لمواد قانون اللعبة وتطبيق قوي وشجاع لمفردات القانون من خلال التمركز الصحيح وزاوية الرؤية الأفضل والقرب الذي يمكنه من اتخاذ قرار دقيق وسريع وقوي ولا مجال للشك فيه....

المجال الثالث: يجب على الحكم أن تكون له معرفة – ولو سطحية – باللغات الأجنبية – خاصة الانجليزية كونها اللغة الرسمية للعبة من جهة وحتى تكون له دراية ببعض تصرفات وألفاظ اللاعبين والجمهور التي قد تكون عنصرية مما يحتم على الحكم اتخاذ الإجراءات الردعية اللازمة للعبة

خلاصة:

فرض التحكيم نفسه في كرة القدم كعامل من العوامل التي لا يمكن الإستغاء عنه في ممارسة اللعبة الأكثر شعبية في العالم، حيث فرضته الحاجة والأهمية التي يكتسبها في جعلها مشوقة وممتعة ومتميزة. ففي الشمال عرف التحكيم تطورا ملحوظا من خلال ما أثبتته اللقاءات التاريخية وكذا التطور التي شهدته الكرة المستديرة عبر الزمن، لازمتها مجموعة من التطورات والتغيرات في مجال قوانين اللعبة قابلة للإثراء والتطوير والمناقشة من طرف الوصية العليا للتحكيم ألا وهي الإتحادية الدولية لكرة القدمFIFA، ولأجل ذلك لابد في الجزائر المضي قدما في الإصلاحات الرامية إلى النهوض بكرة القدم من خلال تطبيق نظام الاحتراف في البطولة بشكل جدي وتعميمه تدرجيا على الحكام من أجل النهوض بالقطاع والسير على درب الدول المتقدمة ولم لا الوصول إليهم ومنافستهم، ما يهم هو الاهتمام بالحكم وتكوينه جيدا من جميع النواحي البدنية والمعرفية والنفسية، من أجل النجاح في أداء للمباريات في مختلف المنافسات التي يديرها.

.

الجانب التطبيقى

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الخامس

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموما إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها " (فريد ريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية "، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998، ص231)

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزماني والمكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدتاها في تحديد حجم العينة.

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة ويبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها.

1-المنهج المستخدم في الدراسة

المنهج هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية. (الراجحي ، 2003، ص78)،

كما أن المنهج الوصفي يستهدف جمع حقائق وبيانات ظاهرة يغلب عليها التحديد وغالبا ما يلجا إليها الباحث، بعد أن تكون قد أجريت دراسات كشفية في نفس الميدان، أي أن هذا النوع من المناهج البحثية يساعد على الوصف الكمي أو الكيفي للظاهرة. (محمد مسعد،2003، ص42).

حيث أن (التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى). (الغامدي، 2006، ص 104) وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي لأنه يناسب موضوع بحثنا.

2-مجتمع وعينة الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية المجتمع هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق او مدارس، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى (محمد رضوان،2003، ص14).

ويعرف محمود قاسم عينة البحث " ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع (محمود قاسم،1976، ص 151) وفي نظر ابراهيم بسيوني عميرة" فإن عدد الحالات التي يشملها "الكل" الذي تنتمي إليه أو يتضمنها «الجميع" الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبة بمكان بل من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات، ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من الكل (بسيوني عميرة،1974، ص151).

ومما ذكرنا سابقاً يتمثل مجتمع البحث في 104 حكم من حكام النخبة الوطنية المحترفة في كرة القدم وبالطريقة العشوائية تم اختيار عينة الدراسة ممثلة في 60 حكم كعينة أساسية للدراسة.

وقد تم اختيار العينة عن طريق ترتيب البريد الالكتروني لكل حكم من حكام مجتمع الدراسة في ملف exel بعدها قمنا بتضليل عشوائي للعدد المطلوب في عينة الدراسة وهو 60 حكم بعدها تم ارسال المقياسين الكترونيا.

3-المجال المكاني والزماني للدراسة

3-**1- الحدود البشرية:** اشتملت عينة البحث على 80 حكم من حكام النخبة الوطنية في كرة القدم التابعين للاتحاد الجزائري لكرة القدم. بعد اختيار 20 حكم من هذه العينة لإجراء الدراسة الاستطلاعية اصبحت العينة الاساسية للبحث مكونة من 60 حكما.

3-**2- الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة الاستطلاعية شهر مارس 2021 وطبقت الدراسة الاساسية شهر نوفمبر 2021.

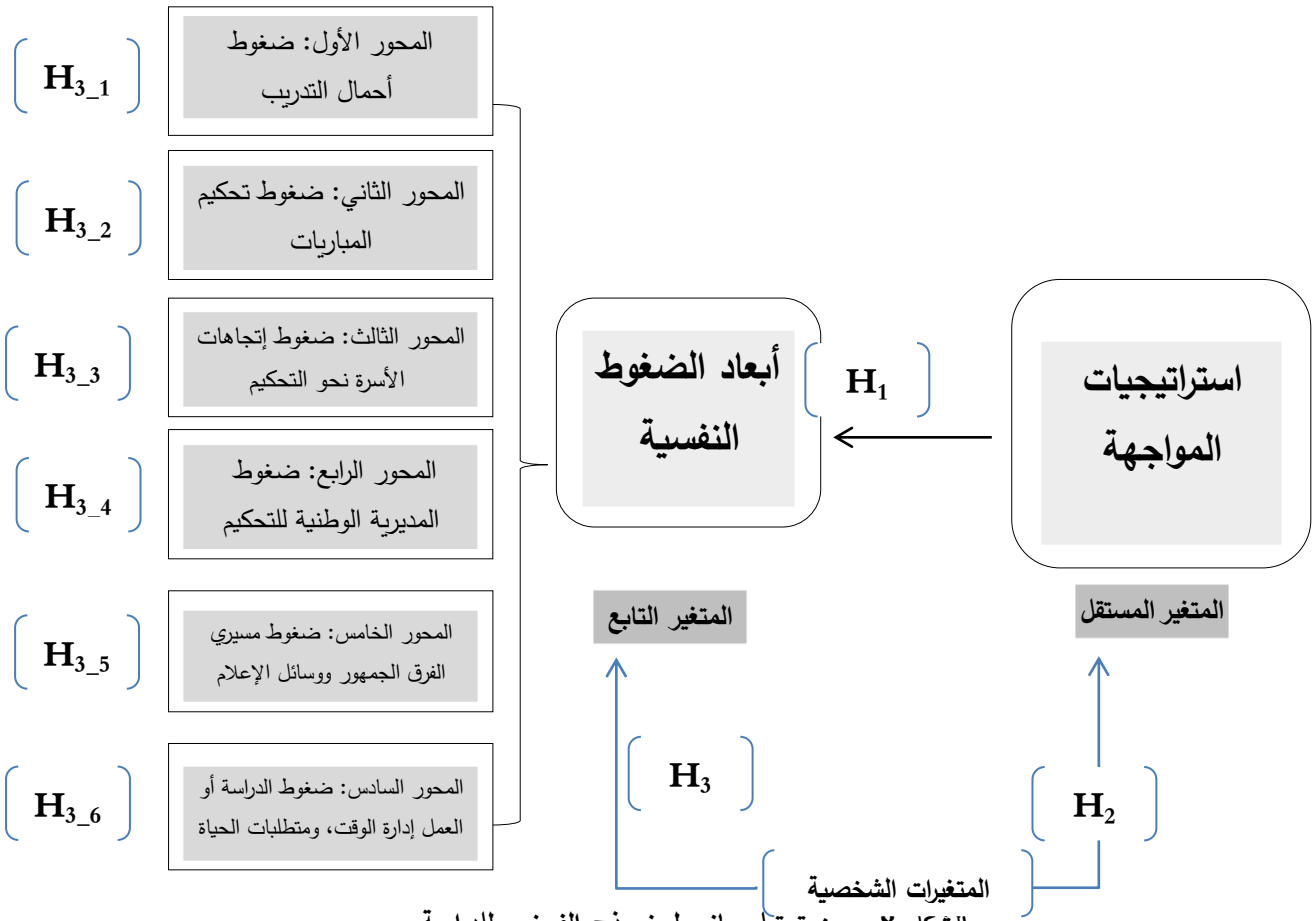
3-**3 الحدود لمكانية:** نظرا للفترة الحساسة التي مررنا بها اثناء انتشار وباء كوفيد19 فقد اعتمد الباحث على وسائل التواصل والبريد الالكتروني لتوزيع المقاييس على أفراد العينة.

4-متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: يعرف على أنه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة. (فريد كامل أبو زينة، وآخرون،2006، ص27) هو ما نقيس أثره على المتغير التابع فهو العامل المسئول على الظاهرة، وشمل المتغير المستقل في دراستنا **(استراتيجيات المواجهة)**

المتغير التابع: كما يعرفه إخلاص عبد الحفيظ:" أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة). (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي موسى،2003، ص 205). وهو العامل الذي يحدث نتيجة لتغير أحدثناه في المتغير المستقل، وشمل المتغير التابع في دراستنا **(الضغوط النفسية)**.

ويمكن توضيح متغيرات الدراسة والعلاقات الارتباطية المفترضة بينهما كما هو مبين في الشكل الموالي



الشكل 8: يبين تمثيل بياني ل نموذج الفرضي للدراسة

المصدر: إعداد الباحث باعتماد على أدبيات النظرية والدراسات السابقة

يبين الشكل أعلاه متغيرات الدراسة المستقلة والمتغيرات التابعة حيث نفترض وجود علاقات ارتباطية بينهما وفيما يلي جدول يلخص فرضيات الدراسة:

الجدول 4: يبين فرضيات الدراسة

الرقم	نـــــــوع الفرضية	نص الفرضيات البحث
H_1		**الفرضية الأولى: مستوى استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم متوسط.**
H_2		**الفرضية الثانية: مستوى الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم مرتفع.**
H_3	**الفرضـــيات الارتباطية**	**الفرضية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم
H_{3_1}		**الفرضية الفرعية (01):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم
H_{3_2}		**الفرضية الفرعية (02):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط تحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم
H_{3_3}		**الفرضية الفرعية (03):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم
H_{3_4}		**الفرضية الفرعية (04):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم
H_{3_5}		**الفرضية الفرعية (05):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم
H_{3_6}		**الفرضية الفرعية (06):** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم
H_4	**فرضيات الفروق**	**الفرضية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)
H_5		**الفرضية الخامسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

المصدر: إعداد الباحث باعتماد على أدبيات النظرية والدراسات السابقة

5-وصف أداة الدراسة:

5-1-مقياس استراتيجيات المواجهة:

اعتمد الباحث على مقياس استراتيجيات المواجهة لفلورانس كوسون والذي ترجمته للعربية الدكتورة اسمهان عزوز 2009 وتدور بنود المقياس على ثلاث محاور (أنظر الملحق 2)

الجدول 5: توزيع العبارات على محاور المقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم المحور	المحاور	أرقام العبارات
1	المواجهة المركزة على المشكل	27-25-22-19-16-13-10-7-4-1
2	المواجهة المركزة على الانفعال	26-23-20-17-14-11-8-5-2
3	المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	24-21-18-15-12-9-6-3

وتتم الإجابة على بنود الاستبيان وفق 4 اختيارات: من 1 الى 4، ماعدا البند 15 يتم تقييمه بالعكس

- (04) نقاط إذا كانت الإجابة كثيرا جدا
- (03) نقاط إذا كانت الإجابة كثيرا
- (02) نقاط إذا كانت الإجابة الى حد ما
- واحدة نقاط إذا كانت الإجابة اطلاقا.

5-2- مقياس الضغوط النفسية:

اعتمد الباحث على مقياس الضغوط النفسية للدكتور حدادة محمد وقد تكونت الصورة النهائية لأداة الدراسة من جزئين (أنظر الملحق 2) كالتالي:

- الجزء الأول: يحتوي هذا الجزء على البيانات الشخصية الخاصة بحكام النخبة الوطنية في كرة القدم، وتشمل (السن، سنوات التحكيم، الدرجة التحكيمية، الحالة العائلية، الإختصاص في التحكيم).

- الجزء الثاني: يتكون هذا الجزء من 64 عبارة موزعة على 06 محاور، ويطلب من المفحوص قراءة كل عبارة ثم الإجابة عليها بوضع علامة (×) في الخانة التي تناسب شعوره أو طريقته في الخانة أمام واحد من ثلاث خبرات هي:

الخيارات	نادراً	أحياناً	غالباً
الدرجة	01	02	03

وفيما يلي جدول شرح المقصود من هذه المحاور وعلى ما تشمله من عبارات:

الجدول 6: شرح المحاور الخاصة بالمقياس (الضغوط النفسية) مع ذكر عدد العبارات

م	المحور	عدد العبارات	المقصود من المحور
1	ضغوط أحمال التدريب	13	يقصد بمصادر ضغوط أحمال التدريب التي تفوق قدرات الحكم ولا يستطيع التكيف معها

2	ضغوط تحكيم المباريات	16	يقصد بمصادر ضغوط تحكيم المباريات بالمثيرات الضاغطة التي يصادفها الحكم أثناء إدارته للمباريات.
3	ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	09	يقصد بمصادر ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم بتلك العوامل التي تدفع الحكم في الوقوع في الصراع النفسي
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	10	يقصد بمصادر ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بالعوامل المؤدية بالحكم أن يصبح أكثر قابلية للإثارة من طرف أعضائها.
5	ضغوط مسيري الفرق الجمهور، ووسائل الإعلام	07	يقصد بمصادر ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام التي تساهم في زيادة إحتمالات عدم قدرة الحكم على إدارة المباريات
6	ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	09	يقصد بمصادر ضغوط الدراسة أو العمل وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة بالعوامل التي تؤدي بالحكم على الصراع في محاولة التوفيق بين هذه المتطلبات.

وتتوزع هذه العبارات على 06 محاور كما يبرزها الجدول (02) كالتالي:

الجدول 7: توزيع العبارات على محاور المقياس (الضغوط النفسية)

م	المحاور	أرقام العبارات
1	ضغوط أحمال التدريب	58-52-51-37-36-31-30-29-17-16-12-11-1
2	ضغوط تحكيم المباريات.	59-57-40-39-38-34-32-28-27-19-18-15-14-10-9-2
3	ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	64- 60- 56- 42- 41- 33- 21- 20- 3
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	61- 55 - 49 - 45 - 44 - 43 - 23 - 22 - 8 - 4
5	ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام.	62- 54- 47 - 46- 24 - 13 - 5
6	ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	63 - 53 - 50 - 48 - 35 - 26- 25 - 7 - 6

6-الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس

6-1-الدراسة الاستطلاعية:

يفضل قبل البدء خاصة في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلاً، أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم. وأيضا للتعرف على مدى استعداد المسؤولين عن أفراد العينة للتعاون مع الباحث وغير ذلك من الظروف التي تُمهد لنجاح إجراء البحث. ولذلك ينبغي أن يبدأ الباحث بإجرائه للدراسة

الاستطلاعية ويبين أهدافها والتحقق من صحة إجراءاتها. ثم الإجراءات الخاصة بالدراسة الأصلية.(عبد الرحمن سيد سليمان،2014، ص96)

- **أهمية الدراسة الاستطلاعية.**

للدراسة الاستطلاعية ستة اهداف (عبد الرحمن سيد سليمان،2014، ص97):

الأول: ممارسة تطبيق الاختبارات (أداة الدراسة)، وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها

الثاني: عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث، وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.

الثالث: يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث، ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية

الرابع: يمكن تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت

الخامس: يمكن تجريب الطرق الإحصائية، للتأكد من صلاحية استخدامها في تحليل البيانات التي تم جمعها، وتحليل بيانات الدراسة الاستطلاعية، يمكن أن توضح للباحث ما إذا كانت البيانات التي تم جمعها كافية لاستخلاص النتائج المتوقعة من البحث الأصلي.

السادس: يمكن أن تقنن أدوات جمع بيانات البحث، وتحسب معاملات ثباتها وصدقها.

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، فانه من الضروري تعديل خطة الدراسة الميدانية، أو تعديل بنود أدوات البحث، أو الأوقات المحددة لها أو تغيير الطريقة الإحصائية بما يتفق وطبيعة البحث.

- **عينة الدراسة الاستطلاعية:**

أن التحليل المنطقي ونصائح المحكمين حول أدوات المختارة في الدراسة الميدانية ليست بديلا عن الدراسة الاستطلاعية فهذه الدراسة تأتي مساندة لهذا التحليل ومتممة له. ويترتب على الباحث هنا أن يختار عينة من الأفراد من المجتمع نفسه الذي ستسحب منه عينة الدراسة الأساسية فيما بعد. وقد لا تتجاوز عدد أفراد العينة الاستطلاعية 20 أو 30 شخصا في حالات وقد يكون من الضروري تجاوز هذا العدد بكثير في حالات أخرى. (امطانيوس نايف مخائيل2016، ص106)

بعد الحصول على التصريح من طرف إدارة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة لإجراء الدراسة الإستطلاعية بمقر الرابطة الوطنية للتحكيم بالجزائر العاصمة، قام الباحث بدراسة إستطلاعية أولية، وذلك يوم 2020/11/12 حيث قام الباحث بجمع المعلومات الكافية حول حكام الرابطة المحترفة بمقر الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بالجزائر العاصمة ثم أجرى الباحث دراسة إستطلاعية ثانية هدف من خلالها إلى تطبيق أدوات الدراسة على عينة إستطلاعية تقدر ب "20" حكما من حكام الرابطة المحترفة وتم إختيارهم بطريقة عشوائية وهذا بغرض تجريب أدوات الدراسة والتأكد من ثباتها، وحرص الباحث أن تشمل

العينة خصائص مجتمع الدراسة حيث تم توزيع أدوات الدراسة وشملت (مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الضغوط النفسية) من خلال تحويل المقياسين الى استبيان الكتروني.

6-2-الخصائص السيكو مترية لـ: (مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس الضغوط النفسية)

الخصائص السيكو مترية هي مؤشرات إحصائية عن مدى جودة وقوة الأدوات البحثية (اختبار، مقياس، استبيان... الخ) وفقراتها في تحقيق الهدف المرجو منها. (فتيحة بودلال، العدد (02)، جانفي 2022،ص111-131) فهي تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج الاختبار واستقرار نتائجه واتساقها كما انها تعبر عن الأسس التي يعتمد عليها الاختبار في تفسير نتائجه (فطيمة الزهرة، مشري سلاف، العدد(35)، تشرين أول/2017، ص ص 28-42).

يعتبر الصدق والثبات من أهم الموضوعات التي تهم الباحثين من تأثيرها البالغ في أهمية نتائج البحث وقدرته على تعميم النتائج، ويرتبط الصدق والثبات بالأدوات المستخدمة في البحث ومدى قدرتها على قياس المراد قياسه ومدى دقة القراءات المأخوذة من تلك الأدوات، وبالتالي قبل أن يقوم الباحث بطباعة أداة جمع البيانات في صورتها النهائية، ينبغي عليه أن يقوم باختبارها لتحديد نقاط الضعف فيها وتصحيحها قبل استعمالها في عملية استقصاء الآراء من المستجوبين، حيث يتم التأكد من مدى صلاحيتها بطرق عديدة كأن يتم اختبارها على عينة من الأفراد مختارة عشوائيا ومتشابهة في خصائصها مع مجتمع البحث، كما أن هذا الإجراء المتمثل في الاختبار الميداني للأداة لا يغني عن عرضها على المشرف على البحث وبعض الخبراء والباحثين الأكفاء في هذا الشأن للتعرف على وجهات نظرهم إلى جانب أنه من المهم كذلك أن يقوم كذلك أن يقوم الباحث بقياس الثبات للتأكد من جودة قائمة الاستقصاء. (مصطفى طويطي ،2018، ص 141)

<u>تعريف الصدق:</u> يعتبر الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات، فعندما يريد تصميم اختبار معين فلابد أن تكون هنالك ظاهرة سلوكية معينة يقيسها الاختبار، كأن يقيس ظاهرة التكيف الاجتماعي أو الاتكالية أو القلق أو الذكاء أو التحصيل في موضوع دراسي معين، ويقوم الباحث بتحويل هذه الظاهرة السلوكية إلى عبارات يتألف منها الاختبار. وعندما يتأكد بطريقة علمية أن الاختبار يقيس الظاهرة التي يريد دراستها أو تشخيصها فعندئذ يعتبر الاختبار صادقاً. فالاختبار الصادق إذن هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها، فالاختبار الاستعداد الدراسي يعتبر صادقاً إذا كان قادراً على قياس الاستعداد الدراسي ويكون غير صادق إذا كان يقيس ظاهرة سلوكية أخرى. ومنه فالصدق: " هو أن يكون الاختبار قادراً على قياس ما وضع لقياسه أي أن يكون (الاختبار، المقياس، الاستبيان...) ممثلا تمثيلا حقيقيا للقدرة التي صمم لقياسها، أي أن يكون الاختبار يقيس القدرة التي صمم لقياسها دون أن يخلط معها قياس قدرة أخرى غير مطلوب قياسها، فالاختبار الذكاء مثلا يجب أن يقيس الذكاء كل الذكاء ولا يقيس شيئاً آخر مع الذكاء. (سوسن شاكر مجيد، ، 2013، ص92-95) وعملية تحقق من

الصدق تشمل عدة طرق يختلف استخدامها باختلاف نوعية الدلائل التي يرغب من صمم الاختبار الوصول إليها وهذه الطرق هي صدق المحتوى والصدق المرتبط بالمحك والصدق التكوين الفرضي(المفهوم) وهذه الأنواع الثلاثة ليست مختلفة بل هي متكاملة وتعتبر ادلة على مدى صلاحية المقياس في المساعدة على اتخاذ القرارات وإطلاق الأحكام. وتوجد العديد من محكات والأساليب أو المؤشرات الإحصائية وغير الإحصائية أو منطقية المستخدمة في الكشف عن مدى صلاحية(صدق) المقياس لقياس ما وضع لقياس. ومنها مؤشر الاتساق الداخلي الذي يقيس الصدق التكوين الفرضي(المفهوم) والمتمثل معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس او للبعد أن كان للمقياس أبعاد فرعية. (سوسن شاكر مجيد، 2013، ص99-107)

وإحصائيا نعبر عن الصدق **الاتساق الداخلي** من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون Pearson وهذا الأخير محصور بين (−1) و(+1). لكن هذا المعامل لا يكتسب دلالته الاحصائية من قيمته المطلقة، وعليه يتعين علينا أن يتم فحص الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون وهذا من خلال مقارنة بين قيم (R) المحسوبة مع قيم (R) الجدولية حيث يجب ان تكون المحسوبة اكبر من الجدولية وأيضا من خلال المقارنة القيمة الاحتمالية (sig) لكل معامل ارتباط مع مستوى الدلالة (0.05) ، فإذا كانت قيمة (sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة: (0.05) فإن معامل الارتباط بيرسون ذا دلالة إحصائية أي توجد علاقة بين العبارة والدرجة الكلية **للمقياس**، أي بعبارة أخرى أن **المقياس** صادق ومتسق لما وضع لقياسه.

تعريف الثبات: يمثل الثبات العامل الثاني في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات ومقاييس والاستبيانات والثبات هو أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه. ويعني الثبات: ثبات درجات المفحوصين على الاختبار إذا تكرر قياسه أكثر من مرة شريطة ألا تتدخل عوامل أخرى تغير حالة المفحوص في الشيء الذي يقيسه الاختبار. وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد عددا من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة، حيث تدل هذه القيمة على أن الشيء الذي تم قياسه لم يتغير في غضون فترات القياس المختلفة.(المردني علي محمد جلال، 2021، ص 93-94)

ولي توضيح معنى الثبات أكثر: نفترض أنه تم إجراء استطلاع معين على مجموعة من الأفراد على الاستبيان ما، ثم تم رصد درجات كل فرد في هذا الاستطلاع، وبعد فترة تم إعادة إجراء نفس الاختبار (أي توزيع نفس الاستبيان) على نفس هذه المجموعة من الأفراد ورصدت أيضا درجات كل فرد فيها، وكانت النتائج تدل على أن الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى لتطبيق الاستطلاع، هي نفسها الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الأفراد في المرة الثانية. وبناء عليه نستنتج بأن نتائج الاستطلاع ثابتة تماما ولا تتغير كثيراً بإعادة تطبيقها بمعنى أكثر دقة أن ما تَضَمَنَهُ الاستبيان، نتائجه تكون ثابتة (مصطفى طويطي ،2018، ص 141). وتوجد عدة طرق لقياس ثبات الاستبيان، منها: طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ، طريقة معامل أوميجا الموزونة(Weighted Omega: ω):

✍**طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)**: حيث يقيس درجة ثبات مجموعة من عبارات المحور أو البعد. بمعنى ما نسبة الحصول على نفس النتائج أو الاستنتاجات فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة وفق ظروف مماثلة. وبما أن معامل ألفا كرونباخ يعتمد على معاملات الارتباط للعبارات، فإنه يمكن استنتاج قيمته وفق متوسط قيم الارتباطات الثنائية بين العبارات الاستبيان فيما بينها والعبارات مع الأداة ككل أو البعد إذا كانت الأداة تحتوي على أبعاد فرعية (مصطفى طويطي ،2018، ص 149-154).والمجالات المختلفة لدرجة الثبات ل معامل (Alpha) هي: Alpha <0.6 (غير كافية)، إذا كانت قيمه بين 0.6< Alpha <0.65 (ضعيفة)، إذا كانت قيمه بين 0.65< Alpha <0.70 (مقبولة نوعا ما) وإذا كانت قيمه بين 0.70< Alpha <0.85 (حسنة) وإذا كانت قيمه بين0.85< Alpha <0.90 (جيدة) وإذا كانت أكبر من 0.9 ممتازة. (Mana carricano,2009, p53)

✍**طريقة معامل أوميجا الموزونة(ω: Weighted Omega)** تدعى أيضاً ب Coefficient-H أو Maximal Reliability أي الثبات الأقصى (Bacon, Sauer, & Young, 1995; Brunner & Heinz-Martin, 2005) عكس ألفا كرونباخ فمعامل أوميجا لا يكتفي بتوظيف مساهمة كل فقرة في تفسير بعدها (بتربيع تشبعها) وإنما تعمد بدل ذلك إلى تقدير وزن مساهمة كل فقرة في بعدها بنسبة الفقرة إلى تباين الخطأ (باقي التباين الذي لم تشترك به الفقرة مع بعدها). فمقدار تشبع الفقرة مقسوما على الخطأ أو التباين المتبقي يمثل الوزن الذي يقدر حجم مساهمة كل فقرة في تفسير بعدها، أو مدى كل فقرة في تحديد المفهوم ومن الواضح أن معامل اوميجا تراعي مدى اسهام كل فقرة في تحديد المفهوم الكامن بدلالة الأوزان التي أشتقت من نسبة الدرجة الحقيقية إلى الخطأ. وهذا ما افتقدناه في طرق أخرى لقياس الثبات التي قامت على جمع التشبعات كما هي بدون اشتقاق أوزان لها تعكس تفاوتها في الدلالة على المفهوم ولم تربع التشبعات إلا بعد جمعها، لذلك نجد أن معامل اوميجا تعتبر اكثر دقة من معامل ألفا كرونباخ، كما أن معامل اوميجا لا يتأثر بوجود تشبع أو تشبعات نمطية سالبة، ولا تنخفض قيمتها إطلاقاً عند إضافة فقرة أو فقرات إلى مجموعة الفقرات التي تقيس المفهوم (السمة، المتغير)، (Brunner & Heinz-Martin, 2005) وتستعمل أيضا سواء أكانت أداة القياس متجانسة تحتوي على بعد واحد أم غير متجانسة بحيث تحتوي على عدة أبعاد. (تيغزة محمد، المجلد 4، العدد 1، ص : 7-29)

6-2-1- تأكد من صلاحية(الصدق) وثبات مقياس استراتيجيات المواجهة

أولا- حساب الصدق:

الجدول 8: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المتغير المستقل: (استراتيجيات المواجهة)

رقم العبارات	معامل ارتباط بيرسون	Sig. القيمة الاحتمالية	عدد العينة	رقم العبارات	Correlation de Pearson معامل ارتباط بيرسون	Sig. القيمة الاحتمالية	عدد العينة
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل							
العبارة رقم 01	0.644**	0.002	20	العبارة رقم 16	0.619**	0.004	20
العبارة رقم 04	0.617**	0.000	20	العبارة رقم 19	0.620**	0.004	20
العبارة رقم 07	0.700**	0.001	20	العبارة رقم 22	0.615**	0.004	20
العبارة رقم 10	0.610**	0.004	20	العبارة رقم 25	0.597**	0.005	20
العبارة رقم 13	0.707**	0.000	20	العبارة رقم 27	0.642**	0.002	20
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال							
العبارة رقم 02	0.489*	0.029	20	العبارة رقم 17	0.638**	0.000	20
العبارة رقم 05	0.676**	0.001	20	العبارة رقم 20	0.808**	0.000	20
العبارة رقم 08	0.493*	0.027	20	العبارة رقم 23	0.816**	0.000	20
العبارة رقم 11	0.766**	0.000	20	العبارة رقم 26	0.634**	0.003	20
العبارة رقم 14	0.742**	0.000	20				
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية							
العبارة رقم 03	0.698**	0.000	20	العبارة رقم 15	0.770**	0.000	20
العبارة رقم 06	0.717**	0.000	20	العبارة رقم 18	0.767**	0.000	20
العبارة رقم 09	0.775**	0.000	20	العبارة رقم 21	0.540*	0.014	20
العبارة رقم 12	0.728**	0.000	20	العبارة رقم 24	0.646**	0.002	20

دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين العبارة/ والدرجة الكلية لبعدها ** أو * تدل في برنامج SPSS على وجود دلالة الاحصائية وغيابها يدل على عدم وجود دلالة الإحصائية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

يعرض الجدول أعلاه: النتائج العلاقة الارتباطات الثنائية من خلال حساب معامل الارتباط (Pearson Correlation) بين كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل محور من محاور مقياس استراتيجيات المواجهة(المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل، المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال، المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية) حيث يبين لنا أن العلاقة الارتباطية موجبة في جميع قيم بيرسون (r)، مما يدل على أن هناك علاقة طردية بين جميع عبارات مع الدرجة الكلية لمحورها، غير أن قوة العلاقة وإشارتها لا تعني بأنها دالة إحصائياً. ولتحديد الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط عند مستوى معين، يجب مقارنة بين قيمة الاحتمالية (sig) لكل معامل ارتباط محسوب مع مستوى الدلالة 0.05 فإذا كانت قيمة(sig) أقل أو تساوي مستوى الدلالة: 0.05 فان معامل الارتباط بيرسون ذا دلالة إحصائية ومن نتائج أعلاه نجد أن جميع العبارات دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) فمثلا نجد قيمة معامل الارتباط

r= 0.540 لدى العبارة رقم 21 وان القيمة الاحتمالية (sig) المقابلة لهذا لقيمة r تساوي sig=0.014 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05. وعليه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين العبارة والدرجة الكلية للمحور (المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية) ونفس المقارنات مع باقي العبارات. ومنه يمكن الاعتماد على مقياس استراتيجيات المواجهة، حيث عباراته قادرة على قياس ما وضعت لقياسه دون أن يخلط معها قياس سمة(مفهوم/ظاهرة/متغير) أخرى غير مطلوبة،. وعليه يمكننا القول بأن عبارات مقياس استراتيجيات المواجهة، تمتاز كلها بالاتساق الداخلي وصادقة لما وضعت لقياسه. أي بعبارة أخرى أن عبارة صادقة ومتسقة لما وضع لقياسه في محورها الذي تنتمي إليه.

ثانيا- حساب الثبات:

- **حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ:**

الجدول 9: قيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس(استراتيجيات المواجهة)

	Cronbach's Alpha		
	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	النتيجة
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	0.815	10	ثابت
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	0.827	09	ثابت
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	0.816	08	ثابت
جميع عبارات المقياس استراتيجيات المواجهة	0.893	28	ثابت

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

يعرض الجدول أعلاه نتائج حساب قيم(Cronbach's Alpha) لكل مجموعة من العبارات، كل محور من محاور المقياس، وكذا المقياس ككل .وهذا من أجل معرفة مدى تمتع عبارات المقياس بدرجة الثبات في النتائج فيما لو أعيد توزيعه مرة ثانية؛ وبالنظر الى قيمة معامل ألفا كرو نباخ(Cronbach's Alpha)، نلاحظ أنها قيم جيدة ومقبولة إحصائيا، حيث تراوحت بين أكبر (0.827) لدى المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال وأدنى قيمة له بلغت (0.815) لدى المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل وأن جميع القيم(Cronbach's Alpha) تجاوزت قيمة العتبة (0.6) ومنه فان المقياس **استراتيجيات المواجهة يكون** دائما قادرا على أن يحقق ثبات في النتائج فيما لو أعيد تطبيقه مرة أخرى في نفس الظروف.

- **حساب الثبات بطريقة معامل أوميجا الموزونة(ω :Weighted Omega)**

الجدول 10: قيمة معامل أوميجا الموزونة لمقياس(استراتيجيات المواجهة)

	عدد العبارات	Mean المتوسط الحسابي	Sd الانحراف المعياري	أوميجا الموزونة
جميع عبارات مقياس استراتيجيات المواجهة	27	64.650	12.487	0.908

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج JASP –V0.16.3

من خلال الجدول المحصل عليه أعلاه توضح المعالجة الإحصائية للبيانات أن: قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة أوميجا الموزونة(ω :Weighted Omega) بلغت 0.908 وهو بالتقريب يساوي واحد عند متوسط حسابي بلغ القيمة (64.650) كما بلغت نسبة تشتت العينة في مجتمعها 12.487% وهي قيمة منخفضة تدل على أن نتائج الإحصائية محصل عليها دقيقة وبالتالي فالمعنى العلمي لمعامل الثبات(Omega) في هذه الحالة هي يفسر 90.80 % من الثبات أي بمعنى أنه سنحصل على نفس

النتائج أو الاستنتاجات وبنسبة 90.80 % فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة(**مقياس استراتيجيات المواجهة**) أكثر من مرة على عينات أخرى من نفس المجتمع وفق ظروف مماثلة. وهي قيمة ثبات مرتفعة مقارنة مع قيمةCronbach's Alpha وتجدر الإشارة كما ذكرنا سابقا أنها أكثر دقة منه.

6-2-2- تأكد من صلاحية(الصدق) وثبات مقياس الضغوط النفسية

أولا- حساب الصدق:

والجدول التالي تبين نتائج حساب الصدق الاتساق الداخلي كما يلي:

الجدول 11: يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المتغير التابع: (الضغوط النفسية)

رقم العبارات	معامل ارتباط بيرسون	Sig. القيمة الاحتمالية	عدد العينة	رقم العبارات	Correlation de Pearson معامل ارتباط بيرسون	Sig. القيمة الاحتمالية	عدد العينة
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب							
العبارة رقم 01	0.633**	0.003	20	**العبارة رقم 31**	0.688**	0.000	20
العبارة رقم 11	0.661**	0.002	20	**العبارة رقم 36**	0.710**	0.000	20
العبارة رقم 12	0.523*	0.018	20	**العبارة رقم 37**	0.679**	0.000	20
العبارة رقم 16	0.690**	0.000	20	**العبارة رقم 51**	0.590**	0.006	20
العبارة رقم 17	0.632**	0.003	20	**العبارة رقم 52**	0.612**	0.004	20
العبارة رقم 29	0.596**	0.005	20	**العبارة رقم 58**	0.672**	0.000	20
العبارة رقم 30	0.660**	0.002	20				
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات							
العبارة رقم 02	0.688**	0.001	20	**العبارة رقم 28**	0.513*	0.021	20
العبارة رقم 09	0.463*	0.040	20	**العبارة رقم 32**	0.704**	0.001	20
العبارة رقم 10	0.592**	0.006	20	**العبارة رقم 34**	0.531*	0.016	20
العبارة رقم 14	0.577**	0.008	20	**العبارة رقم 38**	0.658**	0.002	20
العبارة رقم 15	0.472*	0.035	20	**العبارة رقم 39**	0.703**	0.001	20
العبارة رقم 18	0.863**	0.000	20	**العبارة رقم 40**	0.577**	0.008	20
العبارة رقم 19	0.669**	0.001	20	**العبارة رقم 57**	0.526*	0.017	20
العبارة رقم 27	0.750**	0.000	20	**العبارة رقم 69**	0.618**	0.004	20
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم							
العبارة رقم 03	0.651**	0.002	20	**العبارة رقم 42**	0.614**	0.004	20
العبارة رقم 20	0.887**	0.000	20	**العبارة رقم 56**	0.583**	0.007	20
العبارة رقم 21	0.677**	0.001	20	**العبارة رقم 60**	0.670**	0.001	20
العبارة رقم 33	0.834**	0.000	20	**العبارة رقم 64**	0.617**	0.004	20
العبارة رقم 41	0.585**	0.007	20				
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم							
العبارة رقم 04	0.480*	0.032	20	**العبارة رقم 44**	0.667**	0.001	20
العبارة رقم 08	0.540*	0.014	20	**العبارة رقم 45**	0.729**	0.000	20
العبارة رقم 22	0.747**	0.000	20	**العبارة رقم 49**	0.608**	0.004	20
العبارة رقم 23	0.844**	0.000	20	**العبارة رقم 55**	0.646**	0.002	20

العبارة رقم 43	0.497*	0.026	20	العبارة رقم 61	0.797**	0.000	20
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام							
العبارة رقم 05	0.509*	0.022	20	العبارة رقم 47	0.665**	0.001	20
العبارة رقم 13	0.573**	0.008	20	العبارة رقم 54	0.580**	0.007	20
العبارة رقم 24	0.608**	0.004	20	العبارة رقم 62	0.763**	0.000	20
العبارة رقم 46	0.469*	0.037	20				
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة							
العبارة رقم 06	0.895**	0.000	20	العبارة رقم 48	.870**0	0.000	20
العبارة رقم 07	.835**0	0.000	20	العبارة رقم 50	0.884**	0.000	20
العبارة رقم 25	0.818**	0.000	20	العبارة رقم 53	.746**0	0.000	20
العبارة رقم 26	.849**0	0.000	20	العبارة رقم 63	0.746**	0.000	20
العبارة رقم 35	0.776**	0.000	20				
دال: أي يوجد ارتباط معنوي بين العبارة/ والدرجة الكلية لبعدها ** أو * تدل في برنامج SPSS على وجود دلالة الاحصائية وغيابها يدل على عدم وجود دلالة الإحصائية							

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

يبين لنا أن العلاقة الارتباطية موجبة في جميع قيم بيرسون (r)، مما يدل على أن هناك علاقة طردية بين جميع عبارات مع الدرجة الكلية لكل محور من محاور الستة للمقياس **الضغوط النفسية**، وهي ذات دلالة إحصائية حيث معظم قيم (sig) أقل من مستوى الدلالة: 0.05 وعليه هناك علاقة ارتباطية بين العبارة والدرجة الكلية لكل محور أي بعبارة أخرى أن عبارات صادقة ومتسقة لما وضع لقياسه في كل محور. وعليه من أجل أن يكون مقياس **الضغوط النفسية** قادراً على قياس ما وضع لقياسه وبأن عبارات مقياس **الضغوط النفسية**، تمتاز كلها بالاتساق الداخلي وصادقة لما وضعت لقياسه.

ثانيا- حساب الثبات:

- **حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ:**

الجدول 12: قيمة معامل Cronbach's Alpha للاستبيان

	Cronbach's Alpha		
	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	النتيجة
ثبات جميع عبارات المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	0.648	13	ثابت
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	0.745	16	ثابت
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	0.693	09	ثابت
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	0.818	10	ثابت
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	0.663	07	ثابت
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	0.940	09	ثابت
ثبات جميع عبارات مقياس **الضغوط النفسية**	0.823	64	ثابت

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

يعرض الجدول أعلاه نتائج حساب قيم(Cronbach's Alpha) لكل مجموعة من العبارات، كل بعد من أبعاد المقياس، وكذا المقياس ككل .وهذا من أجل معرفة مدى تمتع عبارات المقياس بدرجة الثبات في النتائج فيما لو أعيد توزيعه مرة ثانية؛ وبالنظر الى قيمة معامل ألفا كرو نباخ(Cronbach's Alpha)، فهي جيدة ومقبولة إحصائيا، خاصة لما قررنا حذف العبارات غير صادقة (خلال حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس **الضغوط النفسية)** حيث عند حذف هذه العبارات تتحسن اكثر قيمة(Alpha) حيث تراوحت بين أكبر (0.940) لدى المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة وأدنى قيمة له بلغت (0.648) لدى المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب وأن جميع القيم(Cronbach's Alpha) تجاوزت قيمة العتبة (0.6) ومنه فان المقياس **الضغوط النفسية** الذي قمنا بإعداده يكون دائما قادرا على أن يحقق ثبات في النتائج فيما لو أعيد تطبيقه مرة أخرى في نفس الظروف.

- **حساب الثبات بطريقة معامل أوميجا الموزونة (ω: Weighted Omega)**

الجدول 13: قيمة معامل أوميجا الموزونة لمقياس (الضغوط النفسية)

	عدد العبارات	قيمة محسوبة بالمجموع الكلي SUM		أوميجا الموزونة
		Mean المتوسط الحسابي	Sd الانحراف المعياري	
جميع عبارات مقياس **الضغوط النفسية**	64	99.05	16.984	0.939

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج JASP –V0.16.3

من خلال الجدول المحصل عليه أعلاه توضح المعالجة الإحصائية للبيانات أن: قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة **أوميجا الموزونة(ω: Weighted Omega)** بلغت 0.939 بالتقريب يساوي واحد عند متوسط حسابي بلغ القيمة (99.05) حيث بلغت نسبة تشتت العينة في مجتمعها 16.984% وهي قيمة منخفضة تدل على أن نتائج الإحصائية محصل عليها دقيقة وبالتالي فالمعنى العلمي لمعامل الثبات(**Omega**) في هذه الحالة هي يفسر 93.90% من الثبات أي بمعنى أنه سنحصل على نفس النتائج أو الاستنتاجات وبنسبة 93.90 % فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة(**مقياس الضغوط النفسية)** أكثر من مرة على عينات أخرى من نفس المجتمع وفق ظروف مماثلة.وهي قيمة ثبات مرتفعة مقارنة مع قيمة **Cronbach's Alpha**وتجدر الإشارة كما ذكرنا سابقا أنها اكثر دقة منه.

<u>خلاصة نتائج حساب الصدق والثبات (الاختبارات القبلية لأداة المقياسين:</u> المقياس **الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات المواجهة):** من خلال حساب قيم مؤشرات الاحصائية للصدق والثبات **المقياسين** ، فإنه نكون قد تأكدنا من صدق أداة الدراسة وثباتها، مما يجعلنا على ثقة عالية في قدرة **<u>المقياسين</u>** على قياس

متغيرات الدراسة والاجابة على الإشكالية واختبار فرضياتها. وعليه نكمل باقي المراحل الدراسة الميدانية بتوزيع **المقياسين** على عينة البحث الأساسية.

7-الدراسة الأساسية

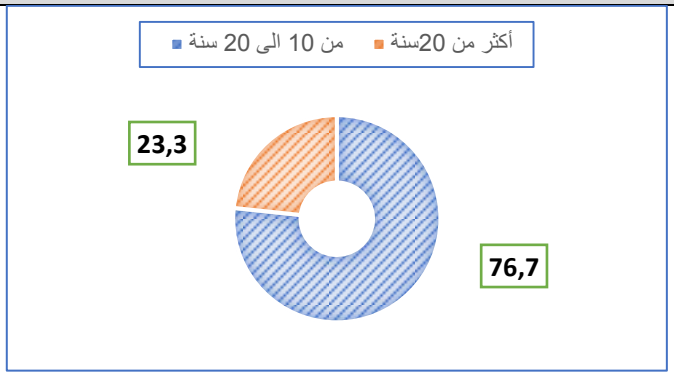
بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية، قمنا بإجراء الدراسة الأساسية على عينة المستهدفة حيث توزيع المقياسين (المقياس الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات المواجهة) بطريقة غير مباشرة أي توزيع إلكتروني حيث تم إرسال رابط المقياسين الالكتروني عبر Email الى عينة المستهدفة. وفي النهاية تحصلنا على مجموع الردود بعدد بلغ 60 رد؛ وعند تنزيل ملف Excel من الرابط الالكتروني وبعد فحص جميع الردود تبين لنا أن ردود المستجوبين كلها صالحة للتحليل والمعالجة الإحصائية وفيما يلي وصف الخصائص الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة الأساسية:

- **بالنسبة لمتغير الخبرة التحكيمية:** والجدول والشكل الموالي يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير **الخبرة التحكيمية** ويوضح التكرارات والنسب المئوية كما يلي:

الجدول 14:بين توزيع افراد العينة حسب متغير الخبرة التحكيمية

الفئة	التكرار	النسبة%
من 10 الى 20 سنة	46	76.7
أكثر من 20سنة	14	23.3
Total	60	100.0

الشكل 9:رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الخبرة التحكيمية



المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26 وبرنامج الاكسل. 2019

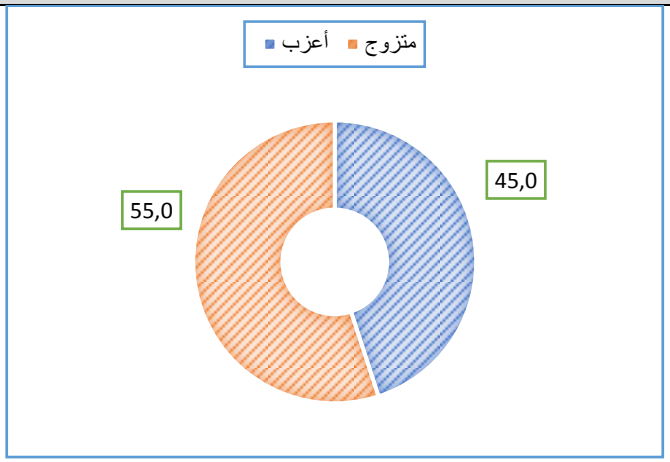
يتكون متغير **الخبرة التحكيمية** من فئتي (من 10 الى 20 سنة وأكثر من 20سنة)، حيث أن فئة [من 10 الى 20 سنة] استحوذت على النسبة الأكبر بالمقارنة مع باقي الفئات إذ بلغت (76.70%) من عينة الدراسة ونسبة فئة [أكثر من 20سنة]، بلغت (23.30%).

- **بالنسبة لمتغير الحالة العائلية:** والجدول والشكل الموالي يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية ويوضح التكرارات والنسب المئوية كما يلي:

الجدول 15:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الحالة العائلية

الفئة	التكرار	النسبة%
أعزب	27	45.0
متزوج	33	55.0
Total	60	100.0

الشكل 10: رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الحالة العائلية



المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26 وبرنامج الاكسل. 2019

يتكون متغير الحالة العائلية من فئتي (العزاب والمتزوجين)، حيث أن فئة [متزوج] استحوذت على النسبة الأكبر بالمقارنة مع باقي الفئات إذ بلغت (55.0%) من عينة الدراسة ونسبة فئة [أعزب]، بلغت (45.0%).

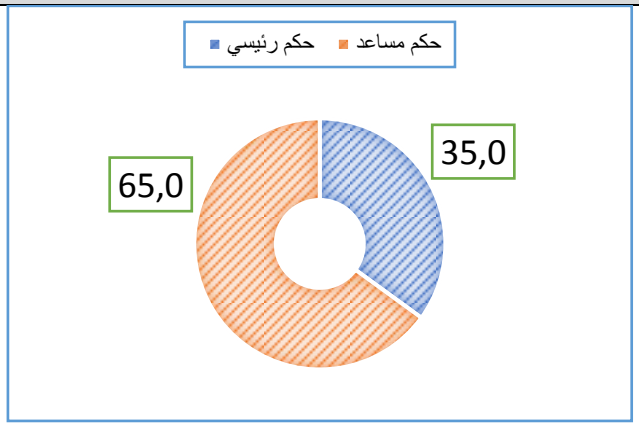
- **بالنسبة لمتغير الاختصاص في التحكيم:**

والجدول والشكل الموالي يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الاختصاص في التحكيم ويوضح التكرارات والنسب المئوية كما يلي حيث: يتكون متغير الاختصاص في التحكيم من فئتي (حكام رئيسيين وحكام مساعدين)، حيث أن فئة [حكم مساعد] استحوذت على النسبة الأكبر بالمقارنة مع باقي الفئات إذ بلغت (65.0%) من عينة الدراسة ونسبة فئة [حكم رئيسي]، بلغت (35.0%).

الجدول 16:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الاختصاص في التحكيم

الفئة	التكرار	النسبة%
حكم رئيسي	21	35.0
حكم مساعد	39	65.0
Total	60	100.0

الشكل 11:رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير الاختصاص في التحكيم



المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26 وبرنامج الاكسل. 2019

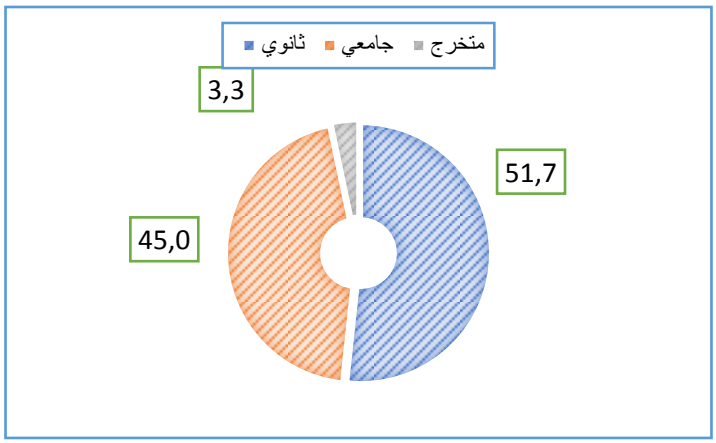
- **بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي:**

والجدول والشكل الموالي يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي ويوضح التكرارات والنسب المئوية كما يلي حيث: يتكون متغير المستوى التعليمي من فئات (مستوى ثانوي، مستوى جامعي، متخرج)، حيث أن فئة [ثانوي] استحوذت على النسبة الأكبر بالمقارنة مع باقي الفئات إذ بلغت (51.70%) من عينة الدراسة ونسبة فئة [جامعي]، بلغت (45.00%). ونسبة فئة [متخرج]، بلغت (3.30%).

الجدول 17:يبن توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي

الفئة	التكرار	النسبة%
ثانوي	31	51.7
جامعي	27	45.0
متخرج	2	3.3
Total	60	100.0

الشكل 12:رسم بياني يبن توزيع افراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي



المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26 وبرنامج الاكسل. 2019

8- تحديد الأساليب المعالجة الإحصائية

قبل تحديد الأساليب الإحصائية التي سنعتمدها في الدراسة لاختبار الفرضيات وتحليل بيانات المستجوبين فإننا نقوم بخطوة أولى وهي كشف نوع التوزيع البيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة حيث يعتبر استكشاف نوع التوزيع البيانات من أهم الخطوات الأساسية التي يجب القيام بها، وهذا من أجل تحديد نوع الأساليب الإحصائية، إذ هناك الأساليب الإحصائية المعلمية، وأخرى اللامعلمية فالاختبارات المعلمية تشترط اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي أما اللامعلمية لا تشترط اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي. وبالاستعانة ببرنامج SPSS قمنا باستكشاف نوع توزيع بيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة من خلال اختبار (Kolmogorov-Smirnov) وهذا الأخير تقابله قيمة احتمالية يرمز لها بالرمز (sig) من خلالها يتم الحكم على نوع التوزيع، وهذا بمقارنتها مع مستوى الدلالة (0.05)، حيث إذا كانت قيمة (sig) أقل من 0.05، فإن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، أما إذا كانت أكبر من 0.05، فإن بيانات العينة نحو متغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول 18: استكشاف نوع التوزيع البيانات نحو متغيرات الدراسة:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	N عدد العينة	Test Statistic القيمة الإحصائية للاختبار	Sig القيمة الاحتمالية
المتغير المستقل: استراتيجيات المواجهة	60	0.078	0.200*
المتغير التابع: الضغوط النفسية	60	0.101	0.200*

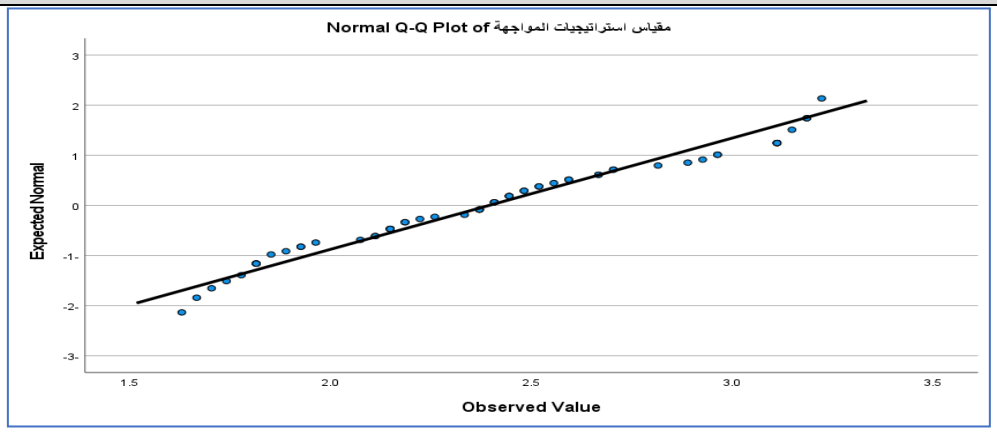
المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال الجدول أعلاه نجد أن نتائج اختبار (Kolmogorov-Smirnov) تُظهر أن القيمة الاحتمالية sig لبيانات متغيرات الدراسة هي أكبر من (0.05) حيث:

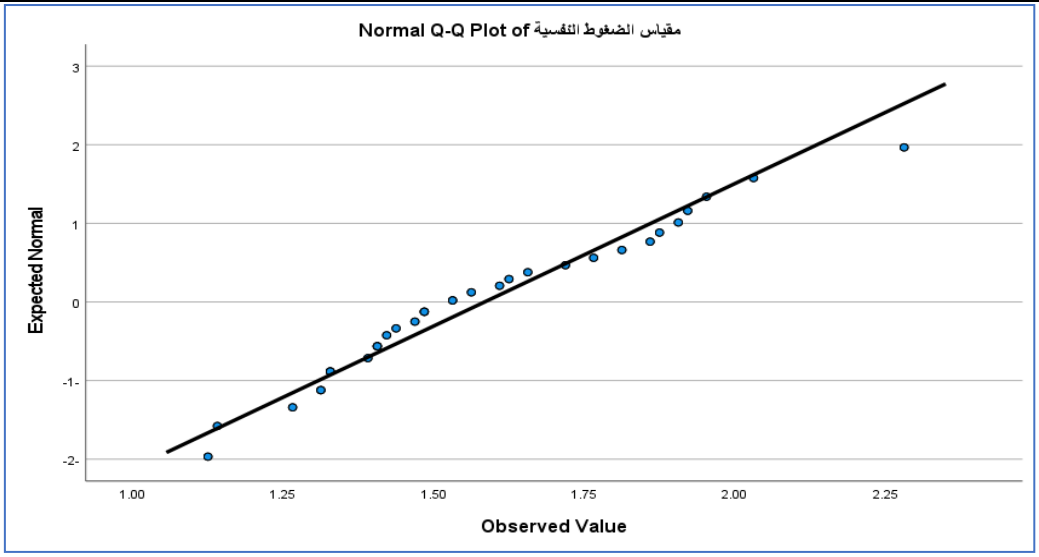
- بالنسبة لبيانات المستجوبين نحو المتغير المستقل (استراتيجيات المواجهة) نجد أن قيمة الاحتمالية بلغت قيمة (SIG=0.200) وهي أكبر من مستوى دلالة 0.05 وعليه ووفق القاعدة أعلاه فأن بيانات العينة نحو المتغير المستقل تتبع التوزيع الطبيعي.
- بالنسبة لبيانات المستجوبين نحو المتغير التابع (الضغوط النفسية) نجد أن قيمة الاحتمالية بلغت قيمة (SIG=0.200) وهي أكبر من مستوى دلالة 0.05 وعليه ووفق القاعدة أعلاه فأن بيانات العينة نحو المتغير التابع تتبع التوزيع الطبيعي.

زيادة عن طريقة الرقمية (Kolmogorov-Smirnov) للتأكد من اتباع بيانات المتغيرات للتوزيع الطبيعي فإننا ندعم هذه النتيجة بطريقة بيانية للكشف عن نوع التوزيع باستخدام مخطط التوزيع الطبيعي للبواقي (Q-Q Normal Quntile-Quntile). حيث من بين الرسوم البيانية التي يظهرها اختبار التوزيع الطبيعي ببرنامج(SPSS) هو (Normal Quntile-Quntile(Q-Q)مخطط التوزيع الطبيعي للبواقي، حيث في المخطط يتم رسم كل المشاهدات على المحور الأفقي مقابل قيم التوزيع الطبيعي المعياري المتوقعة حيث كل إن كل نقطة من المستقيم تمثل القيم المتوقعة لدرجات التوزيع الطبيعي على المحور العمودي، تقابلها الدرجات المعيارية للتوزيع الطبيعي للبيانات المشاهدة على المحور الأفقي، فإذا كانت العينة مسحوبة من مجتمع يتوزع توزيعاً طبيعيا، فإن نقاط لوحة الانتشار تقع بمحاذاة الخط المستقيم، أما إذا كانت نقاط لوحة الانتشار تقع بعيدا عن خط المستقيم، فهذا يعني أن البيانات المشاهدة لا تتبع التوزيع الطبيعي. (**عبد الكريم بوحفص، 2013 ص ص 135 -136.**) أي أن القاعدة المعمول بها احصائيا هي أنه إذا كانت النقاط تقع بجانب الخط المستقيم أو قريبة منه فإن بيانات العينة واجابتهم على عبارات المتغير تتبع التوزيع الطبيعي.

المتغير المستقل



المتغير التابع



الشكل 13: يبين نتائج اكتشاف توزيع بيانات المستجوبين نحو متغيرات الدراسة باستخدام طريقة بيانية
المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من خلال أشكال أعلاه نلاحظ أن أغلب نقاط لوحة الانتشار تقع بمحاذاة الخط المستقيم وقريبة جدًا منه وهذا يَعني أن بيانات المستجوبين نحو إجاباتهم على المتغير المستقل (استراتيجيات المواجهة) وكذا المتغير التابع (الضغوط النفسية) هي بيانات مسحوبة من مجتمع تخضع بياناته للتوزيع الطبيعي. وهو شرط ضروري لاستخدام أساليب إحصائية معلمية للمعالجة الإحصائية للبيانات. وفيما يلي ذكر وشرح الأساليب المعالجات الاحصائية:

- **البرامج الإحصائية المستخدمة في الدراسة :** برنامج JASP أو Jeffrey's Amazing Statistics Programبمعنى برنامج جيفري المذهل للإحصاءات وهو برنامج يساعد الباحث كثيرا خاصة انو مخرجاته تكون على شكل جداول يمكن نسخها بسهولة ولصقها في ملف word وهذا رابط تحميل البرنامج JASP برنامج الإحصاءات المذهل جيفري/https://jasp-stats.org/download :. أما الاصدار المستخدم في دراستنا هو (JASP 0.16.4) وأيضا تم استعانة **برنامج** (spss) هو اختصار Statistical) (package for social sciencesوهو ما يعني الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وبرنامج spss هو عبارة عن مجموعة من الحزم أو بيانات حسابية شاملة للقيام بتحليل هذه البيانات، ويتم استخدام هذا البرنامج في الأبحاث العلمية ويستطيع البرنامج القيام بقراءة كافة البيانات من كافة أنواع الملفات وتحليلها واستخراج النتائج والتقرير الإحصائية وهذا رابط تحميل البرنامج https://www.ibm.com/ أما الاصدار المستخدم في دراستنا هو(IBM SPSS Statistics 26.0.) إضافة الى برنامج متعدد الاستخدامات لدى الباحثين وهو برنامج EXCEL. اصدار 2019.
- **التكرارات والنسب المئوية:** لوصف البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة
- **الرسوم البيانية:** لتمثيل بعض القيم الإحصائية بالأعمدة أو الدوائر من أجل توضيح أكثر توزيع وترتيب هذه القيم.
- **مقاييس النزعة المركزية:** لأي بيانات إحصائية هناك خواص تساعد على إعطاء فكرة ومدلول عن وضع هذه البيانات ومن هذه الخصائص هي احصائيات النزعة المركزية وتسمى بالمتوسطات واهمها **الوسيط الحسابي** ونتمكن بواسطته من تحديد موقع النقطة التي تتمحور حولها كافة القيم. كما على أساسه يتم ترتيب أبعاد كل متغير حسب أهميتها لدى المستجوبين بالميدان الدراسة. وأيضا احصائيات التشتت ويقصد بها حالة الانتشار التي تكون عليها البيانات حول المتوسط واهم هذه المقاييس **الانحراف المعياري.** وكلما كبرت قيم مقاييس التشتت دل ذلك على درجة كبيرة من الاختلاف بين قيم البيانات، ولكما صغرت قيم مقاييس التشتت دل ذلك على درجة قليلة من الاختلاف بين قيم البيانات ويمكن استخدامه أيضا في ترتيب العبارات وأبعاد حين نجد مساواة في قيم المتوسط الحسابي، حيث ترتيب يكون على أساس أقل قيمة انحراف معياري. وأيضا تم استخدام

✍ **المدى:** الذي يعتبر كأحد مقاييس التشتت، حيث يمكن استخدامه كمقياس لدراسة الفارق بين أقصى قيمة وأدنى قيمة في سلم القياس عبارات كل مقياس مستخدم في الدراسة في المتغير المدروس، كما يمكن استخدامه لتحديد حدود (مجالات) المتوسط الحسابي كدليل نحو اتجاهات وأراء المستجوبين نحو عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) ومقياس (الضغوط النفسية) **كما يلي:**

8-1-تحديد مجالات الموافقة لإجابات أفراد العينة نحو عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة)

بدائل مقياس استراتيجيات المواجهة	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	**01**	**02**	**03**

لتحديد اتجاهات المستجوبين نحو كل عبارة من عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) وكذا مستويات توفر وتطبيق المتغيرات بميدان الدراسة الحالية أي تحدي مدى موافقتهم أو عدم موافقون أو بدرجة متوسطة وهذا من خلال اتباع الخطوات التالية: **تحديد المدى** الذي يساوي= (أعلى درجة في مقياس-أدنى درجة في مقياس) = (3-1) =2. **تحديد** طول الخلية تم حسابه بالعلاقة التالية: المدى / عدد درجات الموافقة. حيث عدد درجات الموافقة هي 03، كالآتي: 3/2= 0.6667≅0.67 ونظرا لأن سلم قياس مدى موافقة المستجوبين على عبارات المقياس لا يبدأ بالصفر بل بالعدد 01 فإن نهاية المجال الموافقة الأول: [1+0.67] وبإضافة القيمة (0.67) في كل مرة للحد الأدنى لدرجة الموافقة نحصل على الحد الأعلى وهكذا مع كل درجات الموافقة، وتفيد هذه العملية في التعرف على موقف مشترك لإجمالي أفراد العينة كما يلي:

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.67[	**نادرا**	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67-2.33[	**أحياناً**	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33-3.00]	**غالباً**	عالية

8-2-تحديد مجالات الموافقة لإجابات أفراد العينة نحو عبارات مقياس (الضغوط النفسية)

بدائل مقياس استراتيجيات المواجهة	إطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
الدرجة	**01**	**02**	**03**	04

لتحديد اتجاهات المستجوبين نحو كل عبارة من عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) وكذا مستويات توفر وتطبيق المتغيرات بميدان الدراسة الحالية أي تحدي مدى موافقتهم أو عدم موافقون أو بدرجة متوسطة وهذا من خلال اتباع الخطوات التالية: **تحديد المدى** الذي يساوي= (أعلى درجة في مقياس-أدنى درجة في مقياس) = (4-1) =3. **تحديد** طول الخلية تم حسابه بالعلاقة التالية: المدى / عدد درجات الموافقة. حيث عدد درجات الموافقة هي 04، كالآتي: 4/3= 0.75ونظرا لأن سلم قياس مدى موافقة المستجوبين على عبارات المقياس لا يبدأ بالصفر بل بالعدد 01 فإن نهاية المجال الموافقة الأول: [1+0.75] وبإضافة القيمة

(0.75) في كل مرة للحد الأدنى لدرجة الموافقة نحصل على الحد الأعلى وهكذا مع كل درجات الموافقة، وتفيد هذه العملية في التعرف على موقف مشترك لإجمالي أفراد العينة كما يلي:

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.75[	إطلاقا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.75-2.50[	الى حد ما	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.50-3.25[	كثيرا	عالية
إذا كانت قيمة المتوسط [3.25-4.00]	كثيرا جدا	عالية جدا

- **معامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميجا الموزونة(*w* Weighted Omega)** : **من أجل** اختبار الثبات أداة الدراسة (Reliability Test) : وهو معامل لفحص مدى تمتع عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) ومقياس (الضغوط النفسية) بالثبات ومدى قدرتهما على تحقيق نفس النتائج فيما لو أعيد توزيعهما مرات عدة وفي نفس الظروف. وهو يأخذ قيمة من 0 إلى 01 وكلما اقترب من01 دل على أن أداة الدراسة ذات درجة عالية من الثبات.
- **معامل الارتباط بيرسون:** لقياس العلاقات الارتباطية بين المتغيرات وكذا استخدم في قياس مدى تمتع الاستبيان بالاتساق الداخلي والبنائي. ويستخدم معامل الارتباط للإجابة عن ثلاث أسئلة وهي 1- هل هناك ارتباط بين المتغيرين،2- ما هو اتجاه هذا الارتباط،3- ماهي قوة ودلالة هذا الارتباط. وعندما يتم حساب معامل الارتباط بين المتغيرين فإن هذا المعامل يتراوح في كل الحالات بين -1 و+1، لكن هذا المعامل لا يكتسب دلالته الإحصائية من قيمته المطلقة، ويتعين على الباحث ان يتفحص دلالة معامل الارتباط واحتمال ظهور الارتباط في المجتمع، وهذا بمقارنة قيمة الارتباط المحسوبة مع القيمة الجدولية والتي تستخرج من الجداول الإحصائية بناء على درجة الحرية ومستوى الدلالة (0.01 أو 0.05) ولا تكون معاملات الارتباط المحسوبة دالة احصائيا إلا إذا فاقت أو تساوت مع تلك الجدولية او نقارن القيمة الاحتمالية (sig) مع مستوى (0.01 أو 0.05) حيث اذا كانت قيمة sig اقل او تساوي (0.01 أو 0.05) فان معامل الارتباط بين المتغيرين هو ذو دلالة إحصائية.
- **اختبار (ت) (T-TEST) لعينتين مستقلتين** (Independent Sample T-test): هو إجراء لاختبار الفرضيات الفروق، حيث يسمح هذا الاختبار بتقدير الفرق بين متوسط مجموعتين مستقلتين، إذ من خلاله يمكن التعرف على ما إذا كانت هناك اختلافات(فروف) في أراء واتجاهات المستجوبين ذات دلالة إحصائية، نحو محاور ومتغيرات الدراسة وهذا حسب اختلاف متغيراتهم الشخصية وأن هذه الأخيرة

يفترض أن تكون من فئتين (مجموعتين فقط). ويشترط هذا الاختبار أن تكون البيانات المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي.

اختبار تحليل التباين الأحادي (ONE-Way ANOVA): تحليل التباين إجراء لاختبار الفرضيات الفروق حيث يستخدم لتقدير الفرق بين أكثر من مجموعتين، إذ من خلاله يمكن التعرف على ما إذا كانت هناك اختلافات(فروق) في أراء واتجاهات المستجوبين ذات دلالة إحصائية، نحو محاور ومتغيرات الدراسة وهذا حسب اختلاف متغيراتهم الشخصية وأن هذه الأخيرة يفترض أن تكون أكثر من فئتين (أكثر من مجموعتين) ويشترط هذا الاختبار أن تكون البيانات المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي.

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج
واختبار الفرضيات

تمهيد:

نسعى من خلال هذا الفصل إلى عرض النتائج الدراسة وفق ما أفرزته المعالجة الإحصائية للبيانات المستجوبين نحو بنود وأبعاد (المقياس الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات المواجهة) والمحصل عليها بعد تطبيقهما على الدراسة الأساسية حيث من خلالها نعرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات الدراسة ومناقشة نتائجها. وذلك وفق الخطوات التالية:

تحديد مستويات استراتيجيات المواجهة المميزة لحكام كرة القدم قيد الدراسة

تحديد مستويات الضغوط النفسية (وضغوط أحمال التدريب، ضغوط تحكيم المباريات، ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم، ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام، ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة) لدى حكام كرة القدم لدى حكام كرة القدم قيد الدراسة.

مدى وجود علاقة ارتباطية بين مستويات استراتيجيات المواجهة المميزة لحكام كرة القدم قيد الدراسة والضغوط النفسية لديهم.

دراسة مدى وجود فروق في اتجاهات واراء المستجوبين نحو توفر متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية، استراتيجيات المواجهة) لديهم.

1-تحليل وتفسير نتائج مستويات توفر متغيرات الدراسة لدى حكام كرة القدم:

1-1-تحديد مستوى توفر متغير استراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم

في هذا الجزء نقوم بعرض والتحليل الوصفي لأراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات مقياس استراتيجيات المواجهة حيث يتضمن (27) عبارة موزعة على ثلاث محاور (المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل، المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال، المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية) وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي الانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية وهذا لتحديد اتجاهاتهم أي مدى موافقتهم وتحديد أهمية المتغير ومدى درجة توفره حسب وجهة نظر المستجوبين.

- **التحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل**

الجدول 19: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
01	وضعت خطة عمل واتبعتها	1.983	0.113	0.873	49.58	**متوسطة**
04	كافحت للحصول على ما أريد	2.533	0.153	1.186	63.33	**عالية**
07	تغيرت بشكل ايجابي	2.550	0.135	1.048	63.75	**عالية**
10	عالجت الأمور واحدة بواحدة	2.567	0.127	0.981	64.17	**عالية**
13	ركزت على جانب ايجابي قد يظهر فيما بعد	2.383	0.117	0.904	59.58	**متوسطة**
16	خرجت أقوي من هذه الوضعية	2.400	0.119	0.924	60.00	**متوسطة**
19	غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة	2.150	0.121	0.936	53.75	**متوسطة**
22	حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو آن اتبع الفكرة الأولى	2.683	0.125	0.965	67.08	**عالية**
25	وجدت حلا أو اثنين للمشكلة	2.383	0.104	0.804	59.58	**متوسطة**
27	عرفت ما ينبغي القيام به لذا ضاعفت جهودي التحقيق ذلك	2.350	0.138	1.071	58.75	**متوسطة**
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل		2.398	0.082	0.639	59.96	**متوسطة**

مجال المتوسط الحسابي	**سلم القياس**	**الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات**
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.75[	إطلاقا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.75-2.50[	الى حد ما	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.50-3.25[	كثيرا	عالية
إذا كانت قيمة المتوسط [3.25-4.00]	كثيرا جدا	عالية جدا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد

احتلت العبارة رقم (22): [حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو آن اتبع الفكرة الأولى] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.683) وهو ضمن مجال الأهمية

[2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (0.965) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري(*) الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.113) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (67.08 %) على أنهم حاولوا عدم التصرف بطريقة متسرعة أو آن يتبعون الفكرة الأولى.

احتلت العبارة رقم (10): [عالجت الأمور واحدة بواحدة] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.567) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (0.981) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.127) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يعالجون الأمور واحدة بواحدة وبنسبة موافقة بلغت (64.17 %).

احتلت العبارة رقم (07): [تغيرت بشكل ايجابي] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.550) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (1.048) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.153) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يتغيرون بشكل ايجابي وبنسبة موافقة بلغت (63.75 %).

احتلت العبارة رقم (04): [كافحت للحصول على ما أريد] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.533) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (1.186) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.135) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يكافحون للحصول على ما يريدونه وبنسبة موافقة بلغت (63.33 %).

(*)- **الخطأ المعياري**: يقيس مقدار الخطأ الموجود في الوسط الحسابي، وبالتالي فهو دلالة على دقة الوسط الحسابي كتقدير لوسط المجتمع، بمعنى دقة المتوسط في تمثيل مركز البيانات ويتم حسابه بقسمة الانحراف المعياري للعينة على الجذر التربيعي لحجم العينة، لمزيد من التفاصيل يمكن الاطلاع على المرجع: مصطفى طويطي: التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان –تطبيقات عملية على برنامج excel–، دار النشر الجامعي، تلمسان، الجزائر، 2018، ص 220.

احتلت العبارة رقم (16): [خرجت أقوي من هذه الوضعية] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.400) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.924) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.119) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يخرجون أقوى من هذه الوضعية وبنسبة موافقة بلغت (60.00 %).

احتلت العبارة رقم (25): [وجدت حلا أو اثنين للمشكلة] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.383) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.804) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.104) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم وجدوا حلا أو اثنين للمشكلة وبنسبة موافقة بلغت (59.58 %).

احتلت العبارة رقم (13): [ركزت على جانب ايجابي قد يظهر فيما بعد] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.383) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.908) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.117) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يركزون على جانب ايجابي قد يظهر فيما بعد وبنسبة موافقة بلغت (59.58 %).

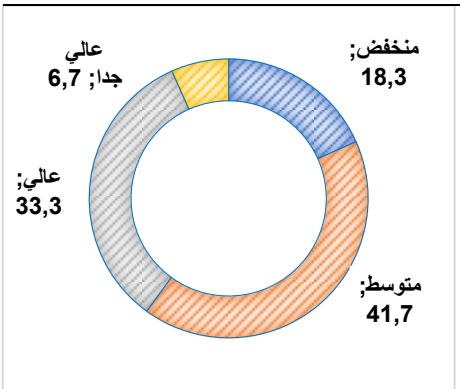
احتلت العبارة رقم (27): [عرفت ما ينبغي القيام به لذا ضاعفت جهودي التحقيق ذلك] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.350) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (1.071) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.138) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يعرفون ما ينبغي القيام به لذا ضاعفوا جهودهم لتحقيق ذلك وبنسبة موافقة بلغت (58.75 %).

احتلت العبارة رقم (19): [غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.150) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.963) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.121) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم يغيرون أمورا لتكون النهاية حسنة وبنسبة موافقة بلغت (53.75 %).

احتلت العبارة رقم (01): [وضعت خطة عمل واتبعتها] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.983) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.873) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.113) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون على أنهم وضعت خطة عمل واتبعتها وبنسبة موافقة بلغت (49.58 %).

بصفة اجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل) بلغ: 2.398، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لدى **حكام كرة القدم** هو بدرجة متوسطة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.75-2.50] وبانحراف معياري قدره:0.639، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.082) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على أربعة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال، مستوى عالي جدا) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل		تكرار	%
[1.00-1.75]	مستوى منخفض	11	18.3
[1.75-2.50]	مستوى متوسط	25	41.7
[2.50-3.25]	مستوى عالي	20	33.3
[3.25-4.00]	مستوى عالي جدا	4	6.7
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 25 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لديهم هو بدرجة متوسطة وبنسبة (41.70%) ، في حين نسبة (33.30%) بعدد 20 حكم لديهم مستوى عالي من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل. ونسبة منخفضة منهم (18.30%) لهم مستوى منخفض من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.

<u>الاستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لديهم **هي بدرجة متوسطة.**

- **التحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال**

الجدول 20: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
02	تمنيت لو أن الوضعية تختفي أو تنتهي	2.417	0.124	0.962	60.42	**متوسطة**
05	تمنيت لو أستطيع تغيير ما حدث	2.183	0.131	1.017	54.58	**متوسطة**
08	تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة	2.433	0.127	0.981	60.83	**متوسطة**
11	تمنيت لو أن معجزة تحدث	2.133	0.140	1.081	53.33	**متوسطة**
14	شعرت بالذنب	2.350	0.138	1.071	58.75	**متوسطة**
17	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اشعر بتحسن	2.533	0.153	1.186	63.33	**عالية**
20	حاولت نسيان كل شيء	2.550	0.135	1.048	63.75	**عالية**
23	تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي	2.567	0.127	0.981	64.17	**عالية**
26	وبخت وانتقدت نفسي	2.383	0.117	0.904	59.58	**متوسطة**
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال		2.394	0.083	0.639	59.86	**متوسطة**

مجال المتوسط الحسابي	**سلم القياس**	**الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات**
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.75[	إطلاقا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.75-2.50[	الى حد ما	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.50-3.25[	كثيرا	عالية
إذا كانت قيمة المتوسط [3.25-4.00]	كثيرا جدا	عالية جدا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد

<u>احتلت العبارة رقم (23)</u>: [تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.567) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (0.981) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.127) صغير جدا

وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (64.17 %) على أنهم تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي .

احتلت العبارة رقم (20): [حاولت نسيان كل شيء] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.550) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره(1.048) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.135) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (63.75 %) على أنهم حاولت نسيان كل شيء.

احتلت العبارة رقم (17): [فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اشعر بتحسن] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.533) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره(1.186) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.153) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (63.33 %) على أنهم فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اشعر بتحسن.

احتلت العبارة رقم (08): [تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.433) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره(0.981) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.127) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (60.83 %) على أنهم تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة .

احتلت العبارة رقم (02): [تمنيت لو أن الوضعية تختفي أو تنتهي] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.417) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره(0.962) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.124) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (60.42 %) على أنهم تمنيت لو أن الوضعية تختفي أو تنتهي.

احتلت العبارة رقم (26): [وبخت وانتقدت نفسي] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.383) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره(0.904) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.117) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (59.58 %) على أنهم وبخت وانتقدت نفسي.

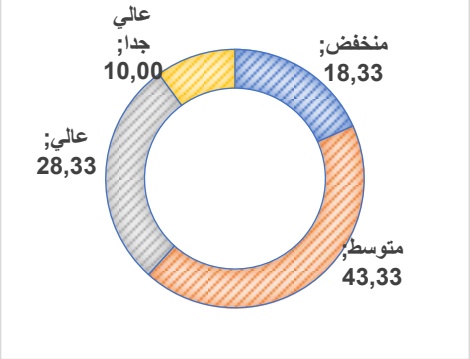
احتلت العبارة رقم (14): [شعرت بالذنب] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.350) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (1.071) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.138) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (58.75 %) على أنهم شعرت بالذنب

احتلت العبارة رقم (05): [تمنيت لو أستطيع تغيير ما حدث] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.183) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (1.017) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.131) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (54.58 %) على أنهم تمنيت لو أستطيع تغيير ما حدث.

احتلت العبارة رقم (11): [تمنيت لو أن معجزة تحدث] **المرتبة التاسعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.133) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75−2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره(1.081) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.140) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.33 %) على أنهم تمنيت لو أن معجزة تحدث.

بصفة اجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال بلغ: 2.394، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى **حكام كرة القدم** هو بدرجة متوسطة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.75−2.50[وبانحراف معياري قدره:0.639، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد

وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Mean Std. Error=0.083) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على أربعة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال، مستوى عالي جدا) وكانت النتائج كما يلي:



المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال		تكرار	%
[1.00-1.75]	مستوى منخفض	11	18.33
]1.75-2.50]	مستوى متوسط	26	43.33
]2.50-3.25]	مستوى عالي	17	28.33
[3.25-4.00]	مستوى عالي جدا	6	10.00
المجموع		60	100.0

يتبن لنا أن 26 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لديهم هو بدرجة متوسطة وبنسبة (43.33%)، في حين نسبة (28.33%) بعدد 17 حكم لديهم مستوى عالي من استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال. ونسبة منخفضة منهم (18.33%) لهم مستوى منخفض من استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.

<u>الاستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لديهم **هي بدرجة متوسطة.**

- **تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية**

الجدول 21: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
03	حدثت شخصا عما أحسست به	2.400	0.119	0.924	60.00	متوسطة
06	التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحني به	2.150	0.121	0.936	53.75	متوسطة
09	طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها	2.683	0.125	0.965	67.08	عالية
12	تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع	2.383	0.104	0.804	59.58	متوسطة
15	احتفظت بمشاعري لنفسي	2.750	0.120	0.932	68.75	عالية
18	تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة	2.183	0.131	1.017	54.58	متوسطة
21	حاولت ألا انعزل	2.433	0.127	0.981	60.83	متوسطة
24	لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه	2.133	0.140	1.081	53.33	متوسطة

المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	2.390	0.073	0.563	59.74	متوسطة

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.75[	إطلاقا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.75-2.50[	الى حد ما	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.50-3.25[	كثيرا	عالية
إذا كانت قيمة المتوسط [3.25-4.00]	كثيرا جدا	عالية جدا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد

احتلت العبارة رقم (15): [احتفظت بمشاعري لنفسي] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.750) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (0.932) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.120) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (68.75 %) على أنهم احتفظت بمشاعري لنفسي.

احتلت العبارة رقم (09): [طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.683) وهو ضمن مجال الأهمية [2.50-3.25[بدرجة عالية وبانحراف معياري قدره (0.965) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.125) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (67.08 %) على أنهم طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها.

احتلت العبارة رقم (21): [حاولت ألا انعزل] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.433) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.981) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.127) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (60.83 %) على أنهم حاولت ألا انعزل.

احتلت العبارة رقم (03): [حدثت شخصا عما أحسست به] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.400) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.924) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.119) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات

أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (60.00 %) على أنهم حدثت شخصا عما أحسست به.

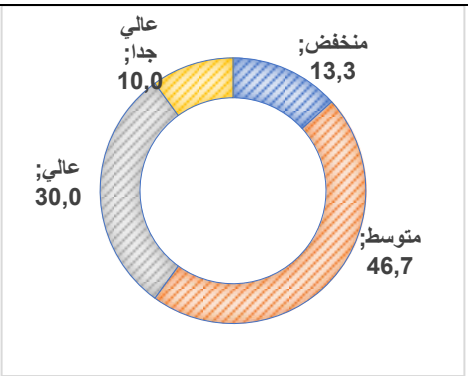
احتلت العبارة رقم (12): [تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.383) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.804) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.104) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (59.58 %) على أنهم تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع.

احتلت العبارة رقم (18): [تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.183) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (1.017) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.131) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (54.58 %) على أنهم تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة.

احتلت العبارة رقم (06): [التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحني به] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.150) وهو ضمن مجال الأهمية[1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.936) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.121) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.75 %) على أنهم التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحني به.

احتلت العبارة رقم (24): [لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.133) وهو ضمن مجال الأهمية [1.75-2.50[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (1.081) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.140) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.33 %) على أنهم لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه.

بصفة اجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية بلغ: 2.390، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية لدى **حكام كرة القدم** هو بدرجة متوسطة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.75-2.50[وبانحراف معياري قدره:0.563، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (0.073=Mean Std. Error) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على أربعة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال، مستوى عالي جدا) وكانت النتائج كما يلي:



المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية		تكرار	%
[1.00-1.75]	مستوى منخفض	8	13.3
[1.75-2.50]	مستوى متوسط	28	46.7
[2.50-3.25]	مستوى عالي	18	30.0
[3.25-4.00]	مستوى عالي جدا	6	10.0
المجموع		60	100.0

يتبن لنا أن 28 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية لديهم هو بدرجة متوسطة وبنسبة (46.70%)، في حين نسبة (30.0%) بعدد 18 حكم لديهم مستوى عالي من استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية. ونسبة منخفضة منهم (13.3%) لهم مستوى منخفض من استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية.

<u>الاستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية لديهم هي بدرجة متوسطة.

<u>بصفة عامة نجد:</u> مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم كما يلي:

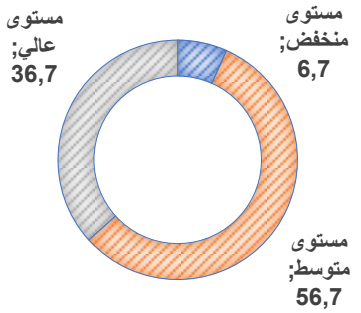
الجدول 22: مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم

المتغير	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
	المتوسط الحسابي Mean	الخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
استراتيجيات المواجهة	2.3941	0.05815	0.45046	59.86	**متوسطة**
الأهمية النسبة لتأثير كل سبب تساوي = (قيمة المتوسط الحسابي *100) /4					
مجال المتوسط الحسابي	]1.00-1.75]	]1.75-2.50]	]2.50-3.25]	]3.25-4.00]	
المستوى	منخفض	متوسط	عالي	عالية جدا	

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

بصفة اجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) بلغ: 2.3941، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم لديهم هو بدرجة متوسطة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.75−2.50] وبانحراف معياري قدره:0.4504، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Mean Std. Error=0.0581) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على أربعة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال، مستوى عالي جدا) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير استراتيجيات المواجهة		تكرار	%
[1.00−1.75]	مستوى منخفض	04	6.7
[1.75−2.50]	مستوى متوسط	34	56.70
[2.50−3.25]	مستوى عالي	22	36.7
[3.25−4.00]	مستوى عالي جدا	00	0.00
المجموع		60	100.0



ويتبن لنا أن 34 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين وبنسبة (56.70%) يؤكدون ان درجة توفر استراتيجيات المواجهة لديهم هو متوسط، في حين نسبة بنسبة (36.70%) بعدد 22 حكم لديهم مستوى عالي من استراتيجيات المواجهة. ونسبة منخفضة منهم (6.70%) لهم مستوى منخفض من استراتيجيات المواجهة.

<u>الاستنتاج</u>: من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات استراتيجيات المواجهة لديهم **هي بدرجة متوسطة**، وبالتالي تحققت الفرضية الاولى

1-2-تحديد مستوى متغير الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

في هذا الجزء نقوم بعرض والتحليل الوصفي لأراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات مقياس ضغوط النفسية حيث يتضمن (55) عبارة موزعة على 06 محاور (المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب، المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات، المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم، المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل

الإعلام، المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة) وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي الانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية وهذا لتحديد اتجاهاتهم أي مدى موافقتهم أو غير موافقون أو حياديين وتحديد أهمية المتغير ومدى درجة توفره حسب وجهة نظر المستجوبين.

- **بالنسبة لمستوى توفر متغير: ضغوط أحمال التدريب:**

الجدول 23: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
01	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب	1.467	0.077	0.596	48.89	**منخفضة**
11	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	1.633	0.086	0.663	54.44	**منخفضة**
12	أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب	1.483	0.090	0.701	49.44	**منخفضة**
16	جهلي لمباديءالتدريب يؤثر على التكيف مع حمله	1.283	0.072	0.555	42.78	**منخفضة**
17	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب	1.567	0.084	0.647	52.22	**منخفضة**
29	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى علىها التدريب	1.267	0.067	0.516	42.22	**منخفضة**
30	لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو التدريب	1.733	0.098	0.756	57.78	**متوسطة**
31	العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي	1.617	0.095	0.739	53.89	**منخفضة**
36	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	1.617	0.092	0.715	53.89	**منخفضة**
37	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	2.017	0.099	0.770	67.22	**متوسطة**
51	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم	1.517	0.090	0.701	50.56	**منخفضة**
52	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة لياقتي	1.633	0.098	0.758	54.44	**منخفضة**
58	أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف ا لفيفا "FIFA"	1.950	0.102	0.790	65.00	**متوسطة**
	المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	1.599	0.045	0.347	53.29	**منخفضة**

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00−1.67[	نادرا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67−2.33[	أحياناً	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33−3.00]	غالباً	عالية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه يتضح لنا أنه

احتلت العبارة رقم (37): [عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.017) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67−2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.770) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة

المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.099) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (67.22 %) على أنهم عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل.

احتلت العبارة رقم (58): [أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا و هو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف ا لفيفا "FIFA"] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.950) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.790) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.102) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (65.00 %) على أنهم أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا و هو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف ا لفيفا "FIFA".

احتلت العبارة رقم (30): [لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو التدريب] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.733) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.756) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.098) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (57.78 %) على أنهم لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو التدريب.

احتلت العبارة رقم (11): [تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.633) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.663) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.086) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (54.44 %) على أنهم تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب.

احتلت العبارة رقم (36): [أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.617) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.715) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.092) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.89 %) على أنهم أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب.

احتلت العبارة رقم (31): [العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.617) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.739) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.095) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.89 %) على أنهم العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي.

احتلت العبارة رقم (17): [تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.567) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.647) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.084) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (52.22 %) على أنهم تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب.

احتلت العبارة رقم (51): [أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم] **المرتبة التاسعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.517) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.701) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز

الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (50.56 %) على أنهم أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم.

احتلت العبارة رقم (12): [أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب] **المرتبة العاشرة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.483) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.701) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (49.44 %) على أنهم أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب.

احتلت العبارة رقم (01): [أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب] **المرتبة الحادية عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.467) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.596) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.077) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (48.89 %) على أنهم أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب.

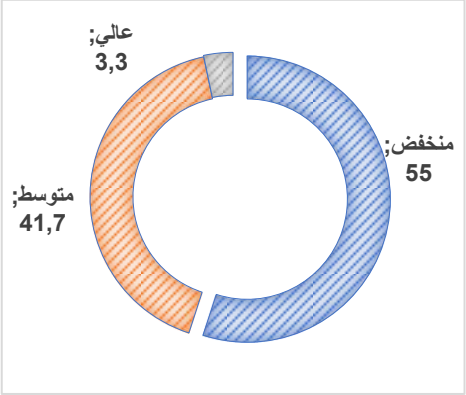
احتلت العبارة رقم (16): [جهلي لمباديءالتدريب يؤثر على التكيف مع حمله] **المرتبة الثانية عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.283) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.555) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.072) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (42.78 %) على أنهم جهلي لمباديءالتدريب يؤثر على التكيف مع حمله.

احتلت العبارة رقم (29): [أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى علىها التدريب] **المرتبة الثالثة عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.267) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.516) وهو ما يشير إلى

تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (0.067=Std. Error Mean) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (42.22 %) على أنهم أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى علىها التدريب.

بصفة إجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب بلغ: 1.599، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر ضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم هو بدرجة منخفضة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.00-1.67] وبانحراف معياري قدره:0.347، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.045) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على ثلاثة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير ضغوط أحمال التدريب		تكرار	%
[1.00-1.67]	مستوى منخفض	33	55.0
]1.67-2.33]	مستوى متوسط	25	41.7
[2.33-3.00]	مستوى عالي	2	3.3
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 33 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط أحمال التدريب لديهم هو بدرجة منخفضة وبنسبة (55.0%)، في حين نسبة (41.70%) بعدد 25 حكم لديهم مستوى متوسط من ضغوط أحمال التدريب. ونسبة منخفضة منهم (3.3%) لهم مستوى عالي من ضغوط أحمال التدريب.

<u>الإستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط أحمال التدريب **لديهم هي بدرجة منخفضة.**

- **بالنسبة لمستوى توفر متغير**: ضغوط تحكيم المباريات:

الجدول 24: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
02	أشعر بالقلق من مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات	1.217	0.059	0.454	40.56	**منخفضة**
09	أخشى من احتمال لإصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم	1.783	0.098	0.761	59.44	**متوسطة**
10	أعتقد أن المطلوب مني قي إدارة المباريات يفوق قدراتي وإمكاناتي	1.600	0.109	0.848	53.33	**منخفضة**
14	تواجهني ضغوط أثناء قيامي بالتحكيم تفوق قدراتي على تحملها	1.167	0.049	0.376	38.89	**منخفضة**
15	قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه	1.217	0.063	0.490	40.56	**منخفضة**
18	يصعب على التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم	1.233	0.055	0.427	41.11	**منخفضة**
19	العلاوات لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله في تحكيم المباريات	2.017	0.113	0.873	67.22	**متوسطة**
27	يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة	1.850	0.116	0.899	61.67	**متوسطة**
28	أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة	1.467	0.077	0.596	48.89	**منخفضة**
32	أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة	1.333	0.074	0.572	44.44	**منخفضة**
34	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق	1.550	0.090	0.699	51.67	**منخفضة**
38	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة	1.767	0.093	0.722	58.89	**متوسطة**
39	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة	1.750	0.094	0.728	58.33	**متوسطة**
40	يضايقني برودة الطقس أثناء المباراة	1.667	0.088	0.681	55.56	**متوسطة**
57	يضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة	1.817	0.099	0.770	60.56	**متوسطة**
59	يضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات	1.983	0.105	0.813	66.11	**متوسطة**
	المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	1.589	0.038	0.295	52.95	**منخفضة**

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.67[	نادرا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67-2.33[	أحياناً	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33-3.00]	غالباً	عالية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه يتضح لنا أنه

احتلت العبارة رقم (19): [العلاوات لا تساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبذله في تحكيم المباريات] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.017) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.873) وهو ما يشير إلى تقارب أراء

واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.113) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (67.22 %) على أنهم العلاوات لا تساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبذله في تحكيم المباريات.

احتلت العبارة رقم (59): [يضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.983) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.813) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.105) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (66.11 %) على أنهم يضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات.

احتلت العبارة رقم (27): [يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.850) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.899) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.116) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (61.67 %) على أنهم يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة

احتلت العبارة رقم (57): [يضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.817) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.770) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.099) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (60.56 %) على أنهم يضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة.

احتلت العبارة رقم (09): [أخشى من احتمال لإصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.783) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.761) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.098) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (59.44 %) على أنهم أخشى من احتمال لإصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.

احتلت العبارة رقم (38): [يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.767) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.722) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.093) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (58.89 %) على أنهم يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة .

احتلت العبارة رقم (39): [يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.750) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.728) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.094) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (58.33 %) على أنهم يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة .

احتلت العبارة رقم (40): [يضايقني برودة الطقس أثناء المباراة] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.667) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.681) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.088) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات

أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (55.56 %) على أنهم يضايقني برودة الطقس أثناء المباراة

احتلت العبارة رقم (10): [أعتقد أن المطلوب مني قي إدارة المباريات يفوق قدراتي و إمكاناتي] **المرتبة التاسعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.600) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.848) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.109) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.33 %) على أنهم أعتقد أن المطلوب مني قي إدارة المباريات يفوق قدراتي و إمكاناتي .

احتلت العبارة رقم (34): [الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق] **المرتبة العاشرة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.550) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.699) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (51.67 %) على أنهم الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق .

احتلت العبارة رقم (28): [أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة] **المرتبة الحادية عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.467) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.596) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.077) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (48.89 %) على أنهم أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة .

احتلت العبارة رقم (32): [أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة] **المرتبة الثانية عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.333) وهو ضمن مجال

الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.572) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.074) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (44.44 %) على أنهم أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة .

احتلت العبارة رقم (18): [يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم] **المرتبة الثالثة عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.233) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.427) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.055) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (41.11 %) على أنهم يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم .

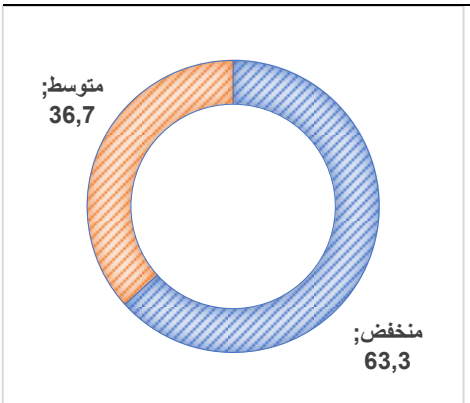
احتلت العبارة رقم (02): [أشعر بالقلق من مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات] **المرتبة الرابعة عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.217) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.454) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.059) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (40.56 %) على أنهم أشعر بالقلق من مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات

احتلت العبارة رقم (15): [قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه] **المرتبة الخامسة عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.217) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.490) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.063) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (40.56 %) على أنهم قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.

احتلت العبارة رقم (14): [تواجهني ضغوط أثناء قيامي بالتحكيم تفوق قدراتي على تحملها] **المرتبة السادسة عشر** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.167) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.376) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.049) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (38.89 %) على أنهم تواجهني ضغوط أثناء قيامي بالتحكيم تفوق قدراتي على تحملها .

بصفة إجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور 02: ضغوط تحكيم المباريات بلغ: 1.589، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم هو بدرجة منخفضة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.00-1.67] وبانحراف معياري قدره:0.295، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.038) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على ثلاثة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير ضغوط تحكيم المباريات		تكرار	%
[1.00-1.67]	مستوى منخفض	38	63.3
[1.67-2.33]	مستوى متوسط	22	36.7
[2.33-3.00]	مستوى عالي	00	0.0
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 38 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط تحكيم المباريات لديهم هو بدرجة منخفضة وبنسبة (63.30%)، في حين نسبة (36.70%) بعدد 22 حكم لديهم مستوى متوسط من ضغوط تحكيم المباريات.

الاستنتاج: من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط تحكيم المباريات **لديهم هي بدرجة منخفضة.**

- **بالنسبة لمستوى توفر متغير:** ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم:

الجدول 25: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 03: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
03	أشعر بعدم تفـهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي	1.467	0.090	0.700	48.89	**منخفضة**
20	يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت و يسبب لي مشاكل في حياتي الخاصة	1.600	0.096	0.741	53.33	**منخفضة**
21	أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي	1.400	0.086	0.669	46.67	**منخفضة**
33	تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم	1.433	0.077	0.593	47.78	**منخفضة**
41	يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة	1.617	0.086	0.666	53.89	**منخفضة**
42	أفراد أسرتي لا ىهتمون بمساري في التحكيم	1.467	0.087	0.676	48.89	**منخفضة**
56	يضغط علي أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم	1.267	0.071	0.548	42.22	**منخفضة**
60	يرى أفرا د أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية	1.550	0.084	0.649	51.67	**منخفضة**
64	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات	1.250	0.066	0.508	41.67	**منخفضة**
	المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	1.450	0.051	0.395	48.33	**منخفضة**

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.67[	نادرا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67-2.33[	أحياناً	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33-3.00]	غالباً	عالية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه يتضح لنا أنه

احتلت العبارة رقم (41): [يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.617) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.666) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.086) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.89 %) على أنهم يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة .

احتلت العبارة رقم (20): [يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت و يسبب لي مشاكل في حياتي الخاصة] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.600) وهو

ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.741) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.096) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.33 %) على أنهم يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت و يسبب لي مشاكل في حياتي الخاصة .

احتلت العبارة رقم (60): [يرى أفرا د أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.550) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.649) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.084) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (51.67 %) على أنهم يرى أفرا د أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية.

احتلت العبارة رقم (42): [أفراد أسرتي لا ىهتمون بمساري في التحكيم] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.467) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.676) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.087) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (48.89 %) على أنهم أفراد أسرتي لا ىهتمون بمساري في التحكيم .

احتلت العبارة رقم (03): [أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.467) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.700) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات)

لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (48.89 %) على أنهم أشعر بعدم تفـهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي .

احتلت العبارة رقم (33): [تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.433) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.593) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.077) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (47.78 %) على أنهم تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم

احتلت العبارة رقم (21): [أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.400) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.669) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.086) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (46.67 %) على أنهم أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي

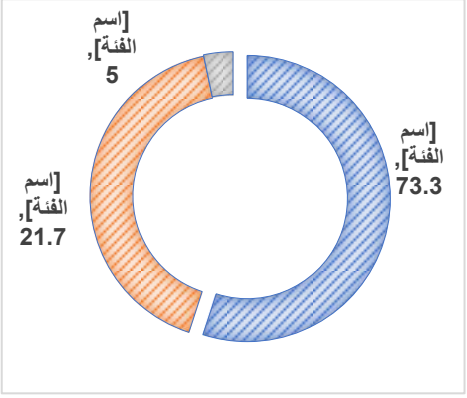
احتلت العبارة رقم (56): [يضغط علي أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.267) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.548) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.071) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (42.22 %) على أنهم يضغط علي أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم.

احتلت العبارة رقم (64): [أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات] **المرتبة التاسعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.250) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.508) وهو ما يشير إلى تقارب أراء

واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (0.066=Std. Error Mean) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (41.67 %) على أنهم أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات.

بصفة إجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور 03: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم بلغ: 1.450، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم هو بدرجة منخفضة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.00-1.67] وبانحراف معياري قدره:0.395، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Mean Error=0.051) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على ثلاثة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم		تكرار	%
[1.00-1.67]	مستوى منخفض	44	73.3
[1.67-2.33]	مستوى متوسط	13	21.7
[2.33-3.00]	مستوى عالي	3	5.0
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 44 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم لديهم هو بدرجة منخفضة وبنسبة (73.3%)، في حين نسبة (21.70%) بعدد 13 حكم لديهم مستوى متوسط من ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم. ونسبة منخفضة منهم (5.00%) لهم مستوى عالي من ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم

<u>الإستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم **لديهم هي بدرجة منخفضة.**

- **بالنسبة لمستوى توفر متغير:** ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم:

الجدول 26: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 04: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
04	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم	1.717	0.098	0.761	57.22	متوسطة
08	لا تراعي المديرية الفنية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة العمل أو الدراسة, الإنهاك...الخ أثناء عملية تعنيني لإدارة المباريات	1.617	0.095	0.739	53.89	منخفضة
22	أشعر أن المديرية الفنية الوطنية لتحكيم تنتقدني بدون وجه حق	1.600	0.093	0.718	53.33	منخفضة
23	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات	2.067	0.098	0.756	68.89	متوسطة
43	إصرار المديرية الفنية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق	1.483	0.090	0.701	49.44	منخفضة
44	يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات	1.667	0.100	0.774	55.56	متوسطة
45	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الفنية الوطنية للتحكيم	1.950	0.102	0.790	65.00	متوسطة
49	أطلب من المديرية الفنية الوطنية لتحكيم عدم تعييني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء	1.200	0.057	0.443	40.00	منخفضة
55	يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم	1.800	0.097	0.755	60.00	متوسطة
61	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية	1.667	0.113	0.877	55.56	متوسطة
	المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	1.677	0.051	0.398	55.89	متوسطة

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.67[	نادرا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67-2.33[	أحياناً	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33-3.00]	غالباً	عالية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه يتضح لنا أنه

<u>احتلت العبارة رقم (23)</u>: [أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.067) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.756) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.098) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة

موافقة بلغت (68.89 %) على أنهم أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات.

احتلت العبارة رقم (45): [أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الفنية الوطنية للتحكيم] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.950) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.790) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.102) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (65.00 %) على أنهم أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الفنية الوطنية للتحكيم.

احتلت العبارة رقم (55): [يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.800) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.755) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.097) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (60.00 %) على أنهم يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم.

احتلت العبارة رقم (04): [أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.717) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.761) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.098) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (57.22 %) على أنهم أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم.

احتلت العبارة رقم (44): [يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.667) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.774) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.100) صغير جدا وبالتالي

فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (55.56 %) على أنهم يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات.

احتلت العبارة رقم (61): [أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.667) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67−2.33] بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.877) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (0.113=Std. Error Mean) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (55.56 %) على أنهم أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية.

احتلت العبارة رقم (08): [لا تراعي المديرية الفنية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة العمل أو الدراسة, الإنهاك...الخ أثناء عملية تعنيني لإدارة المباريات] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.617) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00−1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.739) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.095) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.89 %) على أنهم لا تراعي المديرية الفنية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة العمل أو الدراسة, الإنهاك...الخ أثناء عملية تعنيني لإدارة المباريات.

احتلت العبارة رقم (22): [أشعر أن المديرية الفنية الوطنية لتحكيم تنتقدني بدون وجه حق] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.600) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00−1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.718) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (0.093=Std. Error Mean) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.33 %) على أنهم أشعر أن المديرية الفنية الوطنية لتحكيم تنتقدني بدون وجه حق.

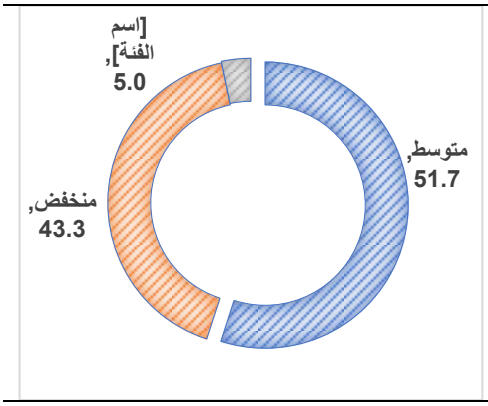
احتلت العبارة رقم (43): [إصرار المديرية الفنية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق] **المرتبة التاسعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.483) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00−1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.701) وهو ما يشير إلى تقارب

أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (49.44 %) على أنهم إصرار المديرية الفنية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق.

احتلت العبارة رقم (49): [أطلب من المديرية الفنية الوطنية لتحكيم عدم تعييني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء] **المرتبة العاشرة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.200) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.443) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.057) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (40.00 %) على أنهم أطلب من المديرية الفنية الوطنية لتحكيم عدم تعييني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء.

بصفة إجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور 04: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بلغ: 1.677، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم هو بدرجة متوسطة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.67-2.33 [وبانحراف معياري قدره:0.398، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Mean Error=0.051) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على ثلاثة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم		تكرار	%
[1.00-1.67[	مستوى منخفض	26	43.3
[1.67-2.33[	مستوى متوسط	31	51.7
[2.33-3.00]	مستوى عالي	3	5.0
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 31 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون ان درجة توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لديهم هو بدرجة متوسطة وبنسبة (51.70%)، في حين نسبة (43.30%) بعدد 26 حكم لديهم مستوى منخفض من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم. ونسبة منخفضة منهم (5.00%) لهم مستوى عالي من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم

الاستنتاج: من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم **لديهم هي بدرجة متوسطة.**

- **بالنسبة لمستوى توفر متغير:** ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام:

الجدول 27: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 05: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
05	يظايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة	1.167	0.049	0.376	38.89	منخفضة
13	يزداد شعوري بالضغوط عندما ىهتف الجمهور بهتافات عدائية	1.200	0.062	0.480	40.00	منخفضة
24	النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لدي الإحباط	1.233	0.055	0.427	41.11	منخفضة
46	أشعر بان الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها	1.983	0.113	0.873	66.11	متوسطة
47	التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور	1.900	0.118	0.915	63.33	متوسطة
54	يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة	1.450	0.077	0.594	48.33	منخفضة
62	النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط	1.333	0.074	0.572	44.44	منخفضة
	المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	1.467	0.031	0.244	48.89	منخفضة

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.67[	نادرا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67-2.33[	أحياناً	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33-3.00]	غالباً	عالية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه يتضح لنا أنه:

احتلت العبارة رقم (46): [أشعر بان الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.983) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.873) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.113) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (66.11 %) على أنهم أشعر بان الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها.

احتلت العبارة رقم (47): [التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.900) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.915) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.118) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (63.33 %) على أنهم التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور.

احتلت العبارة رقم (54): [يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.450) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.594) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.077) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (48.33 %) على أنهم يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة.

احتلت العبارة رقم (62): [النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.333) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.572) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std.

0.074=Error Mean) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (44.44 %) على أنهم النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط.

احتلت العبارة رقم (24): [النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لدي الإحباط] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.233) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.427) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.055) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (41.11 %) على أنهم النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لدي الإحباط .

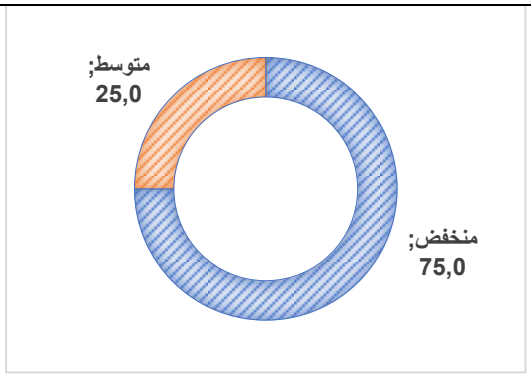
احتلت العبارة رقم (13): [يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور بهتافات عدائية] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.200) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.480) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.062) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (40.00 %) على أنهم يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور بهتافات عدائية .

احتلت العبارة رقم (05): [يظايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.167) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67[بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.376) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.049) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (38.89 %) على أنهم يظايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة .

بصفة إجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور 05: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام بلغ: 1.467، وهي قيمة تبين على أن مستوى

العام لـ توفر ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم هو بدرجة منخفضة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.00-1.67[وبانحراف معياري قدره:0.244، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error of Mean=0.031) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على ثلاثة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام		تكرار	%
[1.00-1.67[	مستوى منخفض	45	75.0
[1.67-2.33[	مستوى متوسط	15	25.0
[2.33-3.00]	مستوى عالي	0	00
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 45 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون أن درجة توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لديهم هو بدرجة منخفضة وبنسبة (75.0%)، في حين نسبة (25.0%) بعدد 15 حكم لديهم مستوى متوسط من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام.

<u>الإستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام **لديهم هي بدرجة منخفضة.**

- **بالنسبة لمستوى توفر متغير**: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة:

الجدول 28: تحليل الوصفي لأراء واتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو اجاباتهم على عبارات المحور 06: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة

رقم	مضمون العبارات	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين			الوزن النسبي (%)	الاتجاه العام لدرجة الموافقة
		المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation		
06	تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم	1.550	0.090	0.699	51.67	**منخفضة**
07	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم	1.750	0.094	0.728	58.33	**متوسطة**
25	انتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل	1.767	0.093	0.722	58.89	**متوسطة**
26	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي التوتر و عدم التركيز في الدراسة أو العمل	1.667	0.088	0.681	55.56	**متوسطة**
35	فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم	1.867	0.099	0.769	62.22	**متوسطة**
48	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة	2.000	0.104	0.803	66.67	**متوسطة**
50	يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة	1.483	0.090	0.701	49.44	**منخفضة**
53	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها	1.617	0.095	0.739	53.89	**منخفضة**
63	واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية	1.417	0.087	0.671	47.22	**منخفضة**
	المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	1.680	0.068	0.526	55.99	**متوسطة**

مجال المتوسط الحسابي	سلم القياس	الدرجة الموافقة أو توفر المتغيرات
إذا كانت قيمة المتوسط [1.00-1.67[	نادرا	منخفضة
إذا كانت قيمة المتوسط [1.67-2.33[	أحياناً	متوسطة
إذا كانت قيمة المتوسط [2.33-3.00]	غالباً	عالية

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه يتضح لنا أنه:

احتلت العبارة رقم (48): [أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة] **المرتبة الأولى** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.000) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.803) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.104) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات)

لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (66.67 %) على أنهم أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة.

احتلت العبارة رقم (35): [فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم] **المرتبة الثانية** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.867) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.769) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.099) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (62.22 %) على أنهم فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.

احتلت العبارة رقم (25): [انتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل] **المرتبة الثالثة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.767) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.722) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.093) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (58.89 %) على أنهم انتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل.

احتلت العبارة رقم (07): [أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم] **المرتبة الرابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.750) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.728) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.094) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (58.33 %) على أنهم أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم.

احتلت العبارة رقم (26): [الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي التوتر و عدم التركيز في الدراسة أو العمل] **المرتبة الخامسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.667) وهو ضمن مجال الأهمية [1.67-2.33[بدرجة متوسطة وبانحراف معياري قدره (0.681) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.088) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة

موافقة بلغت (55.56 %) على أنهم الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي التوتر و عدم التركيز في الدراسة أو العمل.

احتلت العبارة رقم (53): [تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها] **المرتبة السادسة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.617) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.739) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.095) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (53.89 %) على أنهم تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها.

احتلت العبارة رقم (06): [تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم] **المرتبة السابعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.550) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.699) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (51.67 %) على أنهم تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم.

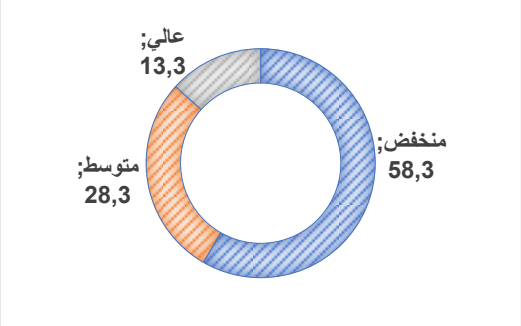
احتلت العبارة رقم (50): [يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة] **المرتبة الثامنة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.483) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.701) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.090) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (49.44 %) على أنهم يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة.

احتلت العبارة رقم (63): [واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية] **المرتبة التاسعة** من حيث أهميتها لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (1.417) وهو ضمن مجال الأهمية [1.00-1.67] بدرجة منخفضة وبانحراف معياري قدره (0.671) وهو ما يشير إلى تقارب أراء واتجاهات أفراد العينة وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي العام للعبارة، كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Std. Error Mean=0.087) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز

الإجابات (البيانات) لاتجاهات أفراد العينة أي ان حكام كرة القدم المستجوبين يؤكدون وبنسبة موافقة بلغت (47.22 %) على أنهم واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية.

بصفة إجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (عبارات المحور 06: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة بلغ: 1.680، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم هو بدرجة متوسطة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال [1.67-2.33] وبانحراف معياري قدره:0.526، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Mean Std. Error=0.068) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على ثلاثة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة		تكرار	%
[1.00-1.67]	مستوى منخفض	17	28.3
[1.67-2.33]	مستوى متوسط	35	58.3
[2.33-3.00]	مستوى عالي	8	13.3
المجموع		60	100.0



يتبن لنا أن 58.30 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين يؤكدون أن درجة توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لديهم هو بدرجة متوسطة وبنسبة (58.30%)، في حين نسبة (28.30%) بعدد 17 حكم لديهم مستوى منخفض من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.

<u>الاستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات توفر الضغوط النفسية من خلال ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة **لديهم هي بدرجة متوسطة.**

<u>بصفة عامة نجد:</u> مستوى العام لـ توفر متغير الضغوط النفسية **لدى حكام كرة القدم كما يلي:**

الجدول 29: مستوى العام لـ توفر متغير الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

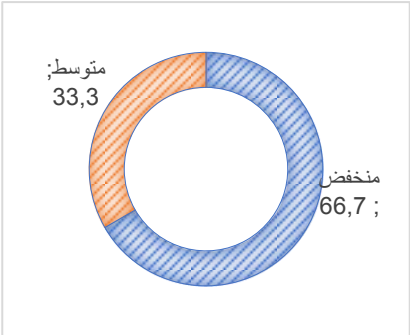
المتغير	تحليل الوصفي لأراء المستجوبين	الوزن	الاتجاه العام

	المتوسط الحسابي Mean	لخطأ المعياري Std. Error	الانحراف المعياري Std. Deviation	النسبي (%)	لدرجة الموافقة
الضغوط النفسية	1.5844	0.03564	0.27606	52.81	**متوسطة**
الأهمية النسبة لتأثير كل سبب تساوي = (قيمة المتوسط الحسابي *100) /4					
مجال المتوسط الحسابي	]1.67-1.00]		]2.33-1.67]		]3.00-2.33]
المستوى	منخفض		متوسط		عالي

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

بصفة اجمالية نجد المتوسط حسابي الإجمالي لإجابات المستجوبين على جميع عبارات مقياس (استراتيجيات المواجهة) بلغ: 1.5844، وهي قيمة تبين على أن مستوى العام لـ توفر متغير الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لديهم هو بدرجة منخفضة حيث المتوسط الحسابي ضمن المجال]1.00-1.67] وبانحراف معياري قدره:0.276، وهو يشير إلى تقارب أراء الأفراد وتمركزها حول قيمة المتوسط الحسابي الاجمالي كما أن مقدار الخطأ المعياري الموجود في المتوسط الحسابي (Mean Std. Error=0.035) صغير جدا وبالتالي فالمتوسط الحسابي الإجمالي يمثل مركز الإجابات لاتجاهات أفراد العينة المستجوبين. للتوضيح أكثر قمنا بتحويل الدرجات المتوسط الحسابي الى تكرارات ونسبة مئوية ووزعت على أربعة مستويات للتقييم: وهي (مستوى منخفض، مستوى متوسط، مستوى عال،) وكانت النتائج كما يلي:

المجال المتوسط ومستوى العام لـ توفر متغير الضغوط النفسية		تكرار	%
]1.67-1.00]	مستوى منخفض	40	66.7
]2.33-1.67]	مستوى متوسط	20	33.3
[3.00-2.33]	مستوى عالي	00	0.00
المجموع		60	100.0



ويتبن لنا أن 40 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين وبنسبة (66.7%) يؤكدون ان درجة توفر الضغوط النفسية لديهم هو منخفض، في حين نسبة بنسبة (33.3%) بعدد 20 حكم لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية.

<u>الاستنتاج:</u> من خلال اراء والاتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين فانه توصلنا الي نتيجة مفادها أن: مستويات الضغوط النفسية لديهم **هي بدرجة منخفضة**، عدم تحقق الفرضية.

2-إختبار الفرضيات الدراسة:

2-1- نتائج اختبار الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم

الفرضية البديلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم

الجدول 30: يبين معامل الإرتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية

↓العـــــــلاقة بين المتغيـــــرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
مقياس الضغوط النفسية	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.161	0.093	0.159	0.100
	Sig القيمة الاحتمالية	0.220	0.480	0.226	0.449
	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من الضغوط النفسية بلغ: R= 0.161 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.220 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين غير دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك انه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "، ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة H1 ونقبل الفرضية الصفرية H0 وبالتالي نستنتج **رفض الفرضية الثالثة** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم"** وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من الضغوط النفسية نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من الضغوط النفسية لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.480) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من الضغوط النفسية لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.226) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من الضغوط النفسية لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.449) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

2-2- نتائج اختبار الفرضيات الفرعية للفرضية الثالثة:

*** الفرضية الفرعية الأولى:**

نص الفرضية الفرعية (01): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط أحمال التدريب لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم

الفرضية البديلة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط أحمال التدريب لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم

الجدول 31: يبين قيم معامل الإرتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط أحمال التدريب

↓العلاقة بين المتغيرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
التخفيف ضغوط أحمال	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.173	0.007	0.312*	0.08
	Sig القيمة الاحتمالية	0.185	0.957	0.015	0.541

التدريب	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	دال احصائيا	غير دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط أحمال التدريب بلغ: R= 0.173 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.185 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين غير دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية من خلال التخفيف من ضغوط أحمال التدريب لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "،ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة H_1 ونقبل الفرضية الصفرية H_0 وبالتالي نستنتج **رفض الفرضية الفرعية الأولى** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم"** وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في التخفيف من ضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط أحمال التدريب لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.957) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط أحمال التدريب لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.015) هي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05). حيث بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (r=0.312) وهي قيمة موجبة ونفسر هذه القيمة بأنه بزيادة تطبيق استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال تؤدي بشكل إيجابي إلى التخفيف من ضغوط أحمال التدريب لحكام كرة القدم بقيمة (0.312).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط أحمال التدريب لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.541) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

*** الفرضية الفرعية الثانية:**

نص الفرضية الفرعية (02): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية :لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الجدول 32: يبين قيم معامل الإرتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط تحكيم المباريات

↓العـــــــــلاقة بين المتغيـــــــرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
التخفيف ضغوط تحكيم المباريات	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.038	0.006	0.024	0.065
	Sig القيمة الاحتمالية	0.771	0.965	0.856	0.624
	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط تحكيم المباريات بلغ: R= 0.038 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.771 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين غير دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية من خلال التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "، ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة H_1 ونقبل الفرضية الصفرية H_0 وبالتالي نستنتج **رفض الفرضية الفرعية الثانية** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم"** وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.965) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.856) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

✍ بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.624) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

الفرضية الفرعية الثالثة:

نص الفرضية الفرعية (03): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية :لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الجدول 33: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم

↓العـــــــــلاقة بين المتغيـــــــرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.108	0.03	0.142	0.067
	Sig القيمة الاحتمالية	0.413	0.821	0.28	0.609
	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم بلغ: R= 0.108 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.413 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين غير دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية من خلال التخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "، ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة H_1 ونقبل الفرضية الصفرية H_0 وبالتالي نستنتج **رفض الفرضية الفرعية الثالثة** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم"** وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في التخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.821) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.280) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.609) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

الفرضية الفرعية الرابعة:

نص الفرضية الفرعية (04): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية :لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم

الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم .

الجدول 34: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم

↓العـــــــلاقة بين المتغيـــــرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.069	0.169	0.023	0.082
	Sig القيمة الاحتمالية	0.598	0.196	0.863	0.535
	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بلغ: R= 0.069 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.598 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين غير دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية من خلال التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "، ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة H_1ونقبل الفرضية الصفرية H_0 وبالتالي نستنتج **رفض الفرضية الفرعية الرابعة** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم"** وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.196) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.863) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.535) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

الفرضية الفرعية الخامسة:

نص الفرضية الفرعية (05): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية :لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الجدول 35: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام

↓العلاقة بين المتغيرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.033	0.119	0.059	0.005
	Sig القيمة الاحتمالية	0.802	0.364	0.654	0.972
	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا	غير دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام بلغ: R= 0.033 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.802 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين غير دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية من خلال التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "، ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة H_1 ونقبل الفرضية الصفرية H_0 وبالتالي نستنتج **رفض الفرضية الفرعية الخامسة** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم"** وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.364) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.654) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.972) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).

الفرضية الفرعية السادسة:

نص الفرضية الفرعية (06): توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية :لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم.

الجدول 36: يبين قيم معامل الارتباط بيرسون بين متغير استراتيجيات المواجهة وضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة

↓العـــــــلاقة بين المتغيـــــرات←		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	Pearson Correlation معامل الارتباط بيرسون	0.269*	0.287*	0.124	0.298*
	Sig القيمة الاحتمالية	0.037	0.026	0.343	0.021
	عدد افراد العينةN	60	60	60	60
نتيجة الدلالة الإحصائية عند 0.05		دال احصائيا	دال احصائيا	غير دال احصائيا	دال احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة بلغ: R= 0.269 وأن القيمة الاحتمالية بلغت sig=0.037 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين دالة إحصائيا عند 0.05 ويدل ذلك أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية من خلال التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم "، ويمكن تفسير قيمة معامل الارتباط(r=0.312) بين المتغيرين بأنه بزيادة تطبيق استراتيجيات المواجهة تؤدي بشكل إيجابي إلى التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لحكام كرة القدم بقيمة (0.269). ومنه فإننا نقبل الفرضية البديلة H_1 ونرفض الفرضية الصفرية H_0 وبالتالي نستنتج **قبول الفرضية الفرعية السادسة** التي تنص أنه **" توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط** الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة **لدى حكام**

كرة القدم" وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم نجد أنه:

- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المشكل: وجدنا أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.026) هي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05). حيث بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (r=0.287) وهي قيمة موجبة ونفسر هذه القيمة بأنه بزيادة تطبيق استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل تؤدي بشكل إيجابي إلى التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لحكام كرة القدم بقيمة (0.287).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على الانفعال: وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.343) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05).
- بالنسبة لبعد المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية: وجدنا أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لأن قيم القيمة الاحتمالية (sig =0.021) هي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في دراستنا (0.05). حيث بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (r=0.298) وهي قيمة موجبة ونفسر هذه القيمة بأنه بزيادة تطبيق استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية تؤدي بشكل إيجابي إلى التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لحكام كرة القدم بقيمة (0.298).

2-3- نتائج اختبار الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

الفرضية البديلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

- **بالنسبة للفروق في اراء واتجاهات المستجوبين نحو متغير استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية**

الجدول 37: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية

Independent Samples Test اختبار ت لعينتين مستقلتين (الدلالة الإحصائية للفروق)			Group Statistics الاحصائيات الوصفية لفئات المتغير الخبرة التحكيمية				
Sig. القيمة الاحتمالية	Df درجة الحرية	T اختبار	Std. Deviation الانحراف المعياري	Mean المتوسط الحسابي	N العينة	فئات متغير الخبرة التحكيمية	متغير الخبرة التحكيمية
0.943	58	0.072	0.480	2.392	46	من 10 الى 20 سنة	**استراتيجيات المواجهة**
			0.351	2.402	14	أكثر من 20 سنة	
0.733	58	0.343	0.664	2.382	46	من 10 الى 20 سنة	**المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل**
			0.567	2.450	14	أكثر من 20 سنة	
0.663	58	0.437	0.652	2.374	46	من 10 الى 20 سنة	**المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال**
			0.615	2.460	14	أكثر من 20 سنة	
0.397	58	0.854	0.554	2.423	46	من 10 الى 20 سنة	**المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية**
			0.601	2.276	14	أكثر من 20 سنة	

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: بالنسبة للفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر متغير استراتيجيات المواجهة لديهم، قيمة (T) المحسوبة بلغت (T=0.072) والقيمة الاحتمالية (Sig =0.943) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا أي لا توجد اختلافات في آراء واتجاهات أفراد العينة المستجوبين بين فئات متغير الخبرة التحكيمية (من 10 الى 20 سنة، أكثر من 20 سنة) نحو ادراكهم لمستويات استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم. أي مهما اختلفت الخبرة التحكيمية للحكام المستجوبين فانه لهم نفس اتجاه(الأراء) نحو ادراكهم لتوفر متغير استراتيجيات المواجهة لديهم. وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات توفر أبعاد استراتيجيات المواجهة (المحور الأول: المواجهة

المركزة على المشكل، المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال، المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية) تعزى الى متغير الخبرة التحكيمية، حيث قيم الاحتمالية (SIG=0.733، SIG=0.663، SIG=0.397) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

- **بالنسبة للفروق في اراء واتجاهات المستجوبين نحو متغير استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى التعليمي**

الجدول 38: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى التعليمي

ANOVA						
Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares		
0.839	0.176	0.037	2	0.073	Between Groups	استراتيجيات المواجهة
		0.209	57	11.899	Within Groups	
			59	11.972	Total	
0.991	0.009	0.004	2	0.008	Between Groups	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل
		0.422	57	24.062	Within Groups	
			59	24.070	Total	
0.265	1.359	0.549	2	1.097	Between Groups	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال
		0.404	57	23.012	Within Groups	
			59	24.109	Total	
0.647	0.439	0.142	2	0.284	Between Groups	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
		0.323	57	18.437	Within Groups	
			59	18.722	Total	

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: بالنسبة للفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر متغير استراتيجيات المواجهة لديهم، قيمة (F) المحسوبة بلغت (F=0.176) والقيمة الاحتمالية (Sig =0.839) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا أي لا توجد اختلافات في آراء واتجاهات أفراد العينة المستجوبين بين فئات متغير المستوى التعليمي (ثانوي، جامعي، متخرج) نحو ادراكهم لمستويات استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم. أي مهما اختلف المستوى التعليمي للحكام المستجوبين فانه لهم نفس اتجاه(الأراء) نحو ادراكهم لتوفر متغير استراتيجيات المواجهة لديهم. وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات توفر أبعاد استراتيجيات المواجهة (المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل، المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال، المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة

الاجتماعية) تعزى الى متغير المستوى التعليمي، حيث قيم الاحتمالية (SIG=0.991، SIG=0.265، SIG=0.647) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

استنتاج: من نتائج أعلاه توصلنا الى أنه لا توجد فروق في إجابات حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات استراتيجيات المواجهة تعزى إلى المتغيرات (الخبرة التحكيمية – المستوى التعليمي) ومنه فإننا فإننا نرفض الفرضية البديلة(H_1) ونقبل الفرضية الصفرية (H_0) وبتالي نستنتج **رفض الفرضية الرئيسية الرابعة** التي تنص أنه **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)"**

2-4- نتائج اختبار الفرضية الخامسة

نص الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

لاختبار الفرضية نقوم بإعادة صياغتها إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) إلى فرضية صفرية (العدم) وفرضية بديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

الفرضية البديلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي).

- **بالنسبة للفروق في اراء واتجاهات المستجوبين نحو متغير** الضغوط النفسية **تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية**

الجدول 39: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية

Independent Samples Test اختبار ت لعينتين مستقلتين (الدلالة الإحصائية للفروق)			Group Statistics الاحصائيات الوصفية لفئات المتغير الخبرة التحكيمية				
Sig. القيمة الاحتمالية	Df درجة الحرية	T اختبار	Std. Deviation الانحراف المعياري	Mean المتوسط الحسابي	N العينة	فئات متغير الخبرة التحكيمية	متغير الخبرة التحكيمية
0.638	58	0.474	0.280	1.594	46	من 10 الى 20 سنة	مقياس الضغوط النفسية
			0.270	1.554	14	أكثر من 20 سنة	
0.998	58	-0.002	0.341	1.599	46	من 10 الى 20 سنة	المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب
			0.379	1.599	14	أكثر من 20 سنة	
0.376	58	0.893	0.294	1.607	46	من 10 الى 20 سنة	المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات
			0.301	1.527	14	أكثر من 20 سنة	
0.846	58	-0.196	0.395	1.444	46	من 10 الى 20 سنة	المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم
			0.412	1.468	14	أكثر من 20 سنة	
0.896	58	0.132	0.380	1.680	46	من 10 الى 20 سنة	المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم
			0.468	1.664	14	أكثر من 20 سنة	
0.962	58	-0.047	0.234	1.466	46	من 10 الى 20 سنة	المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام
			0.283	1.469	14	أكثر من 20 سنة	
0.350	58	0.942	0.524	1.715	46	من 10 الى 20 سنة	المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة
			0.536	1.563	14	أكثر من 20 سنة	

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: بالنسبة للفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر متغير الضغوط النفسية لديهم، قيمة (T) المحسوبة بلغت (T=0.474) والقيمة الاحتمالية (Sig =0.638) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا أي لا توجد اختلافات في آراء واتجاهات أفراد العينة المستجوبين بين فئات متغير الخبرة التحكيمية (من 10 الى 20 سنة، أكثر من 20 سنة) نحو ادراكهم لمستويات الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم. أي مهما اختلفت الخبرة التحكيمية للحكام المستجوبين فانه لهم نفس اتجاه(الأراء) نحو ادراكهم لتوفر متغير الضغوط النفسية لديهم. وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات توفر أبعاد الضغوط النفسية(المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب، المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات، المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم، المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام، المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة) تعزى الى متغير الخبرة

التحكيميـــة حيـــث قـــيم الاحتماليـــة (SIG=0.998، SIG=0.376، SIG=0.846، SIG=0.896، SIG=0.962، SIG=0.350) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

- **بالنسبة للفروق في اراء واتجاهات المستجوبين نحو متغير** الضغوط النفسية **تعزى لمتغير المستوى التعليمي**

الجدول 40: يبن نتائج اختبار الفرق بين المتوسطات أراء المستجوبين نحو مستويات توفر الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي

ANOVA						
Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares		
0.614	0.491	0.038	2	0.076	Between Groups	مقياس الضغوط النفسية
		0.078	57	4.420	Within Groups	
			59	4.496	Total	
0.761	0.274	0.034	2	0.068	Between Groups	المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب
		0.123	57	7.034	Within Groups	
			59	7.102	Total	
0.109	2.301	0.192	2	0.384	Between Groups	المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات
		0.083	57	4.751	Within Groups	
			59	5.135	Total	
0.923	0.080	0.013	2	0.026	Between Groups	المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم
		0.161	57	9.195	Within Groups	
			59	9.220	Total	
0.994	0.006	0.001	2	0.002	Between Groups	المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم
		0.164	57	9.345	Within Groups	
			59	9.347	Total	
0.270	1.339	0.079	2	0.157	Between Groups	المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام
		0.059	57	3.348	Within Groups	
			59	3.505	Total	
0.283	1.291	0.354	2	0.708	Between Groups	المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة
		0.274	57	15.640	Within Groups	
			59	16.348	Total	

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V 26

من الجدول أعلاه نجد: بالنسبة للفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر متغير الضغوط النفسية لديهم، قيمة (F) المحسوبة بلغت (F=0.491) والقيمة الاحتمالية (Sig =0.614) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا أي لا توجد اختلافات في آراء واتجاهات أفراد العينة المستجوبين بين فئات متغير المستوى التعليمي (ثانوي، جامعي، متخرج) نحو ادراكهم لمستويات الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم. أي مهما اختلف المستوى التعليمي للحكام المستجوبين فانه لهم نفس اتجاه(الأراء) نحو ادراكهم لتوفر متغير الضغوط النفسية لديهم. وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في مستويات توفر أبعاد الضغوط النفسية(المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب، المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات، المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم، المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام، المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة) تعزى الى متغير المستوى التعليمي حيث قيم الاحتمالية (SIG=0.761، SIG=0.109، SIG=0.923، SIG=0.994، SIG=0.270، SIG=0.283) هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

استنتاج: من نتائج أعلاه توصلنا الى أنه لا توجد فروق في إجابات حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات الضغوط النفسية تعزى إلى المتغيرات (الخبرة التحكيمية – المستوى التعليمي) ومنه فإننا نرفض الفرضية البديلة(H_1) ونقبل الفرضية الصفرية (H_0) وبتالي نستنتج **رفض الفرضية الرئيسية الخامسة** التي تنص أنه **" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر** الضغوط النفسية **لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)"**

الجدول 41: يلخص نتائج التحليل الوصفي لمستويات توفر المتغيرات ونتائج اختبار فرضيات الدراسة

ملخص نتائج مستوى توفر متغيرات الدراسة لدى حكام كرة القدم		
متغير (استراتيجيات المواجهة) وأبعاده	استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل	بدرجة متوسطة
	استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال	بدرجة متوسطة.
	استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	بدرجة متوسطة
	استراتيجيات المواجهة	بدرجة متوسطة
متغير (ضغوط النفسية) وأبعاده	ضغوط أحمال التدريب	بدرجة منخفضة
	ضغوط تحكيم المباريات	بدرجة منخفضة
	ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	بدرجة منخفضة.
	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	بدرجة متوسطة
	ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	بدرجة منخفضة
	ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	بدرجة متوسطة
	الضغوط النفسية	بدرجة منخفضة
ملخص نتائج اختبار فرضيات العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة		
نص الفرضية الثالثة	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من الضغوط النفسية نجد أنه: – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من الضغوط النفسية. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من الضغوط النفسية. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من الضغوط النفسية.		

نص الفرضية الفرعية (01)	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من ضغوط أحمال التدريب نجد أنه: – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط أحمال التدريب. – **توجد** علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط أحمال التدريب. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط أحمال التدريب.		
نص الفرضية الفرعية (02)	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وتحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من ضغوط تحكيم المباريات نجد أنه: – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط تحكيم المباريات.		
نص الفرضية الفرعية (03)	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وإتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من إتجاهات الأسرة نحو التحكيم نجد أنه: – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم.		
نص الفرضية الفرعية (04)	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والمديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من المديرية الوطنية للتحكيم نجد أنه: – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.		
نص الفرضية الفرعية (05)	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام نجد أنه: – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط مسيري الفرق		

الجمهور ووسائل الإعلام – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام		
نص الفرضية الفرعية (06)	توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم	قبول الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لأبعاد استراتيجيات المواجهة ودورها في تخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة نجد أنه: – **توجد** علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومتغير التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة. – لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة. – **توجد** علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية ومتغير التخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة		
نص الفرضية الرابعة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لدراسة الفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر أبعاد استراتيجيات المواجهة لديهم نجد أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى توفر المتغيرات (استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية) تعزى الى المتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)		
نص الفرضية الخامسة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)	رفض الفرضية
وعلى مستوى الجزئي لدراسة الفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر أبعاد استراتيجيات المواجهة لديهم نجد أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى توفر المتغيرات (المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب، المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات، المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم، المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام، المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة) تعزى الى المتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)		

المصدر من إعداد الباحث بناء على نتائج الدراسة الميدانية

3-مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

- مستوى استراتيجيات المواجهة لدى حكام النخبة الوطنية متوسط على العموم وان اختلفت درجاته بين العبارات في كل بعد من ابعاده الثلاثة بين متوسط وعالي بحيث تبين لنا أن 34 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين وبنسبة (56.70%) يؤكدون ان درجة توفر استراتيجيات المواجهة لديهم هو متوسط، في حين نسبة بنسبة (36.70%) بعدد 22 حكم لديهم مستوى عالي من استراتيجيات المواجهة. ونسبة منخفضة منهم (6.70%) لهم مستوى منخفض من استراتيجيات المواجهة. وهذا راجع الى التوازن في استخدام استراتيجيات المواجهة من طرف الحكام بين الايجابية والسلبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة حدادة محمد 2014 من حيث الاساليب المستخدمة من طرف حكام كرة القدم بحث يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وكذلك المركزة حول المساندة الاجتماعية أما وينبورج وأنشيل 1996 فقد أكدا أن أساليب المواجهة مرتبطة بمصادرها حيث يستعملون الاساليب الايجابية عندما يكونون متحكمين في مصدر الضغط ويلجؤون الى الاساليب السلبية عندما ينظر الحكام الى مصدر الضغط على أنه لا يمكن السيطرة عليه(أنشيل و وينبورج،1996:ص180-220)

ويفسر الباحث النتائج المتوصل اليها الى الاعتقاد الشخصي للحكام أنهم مسؤولون عن صحتهم النفسية والجسدية مما يترتب عن ذلك ادراكهم لأدوارهم داخل الميدان وخارجه هذا بالإضافة الى نقص التركيز على الجانب النفسي للحكام مما أدى الى انخفاض مستويات استراتيجيات المواجهة لديهم وبالتالي عدم التمكن من استخدام هذه الاستراتيجيات.

- مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم كان منخفض وان اختلفت درجاته في بعض المحاور مثل محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم وكذلك محور ضغوط الدراسة أو العمل و إدارة الوقت أين كان مستوى متوسط حيث تبين لنا أن 40 حكم كرة القدم من العدد الإجمالي للمستجوبين وبنسبة (66.7%) يؤكدون ان درجة توفر الضغوط النفسية لديهم هو منخفض، في حين نسبة (33.3%) بعدد 20 حكم لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية. وهو ما يتوافق الى حد ما مع دراسة الدكتور منصوري نبيل 2014/2013 اين كان مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام متوسط وكذلك دراسة محمد حسين النظاري 2012 اين كان مستوى الضغوط التي تحدثها الصحافة الرياضية في حكام الدرجة الاولى اليمنية متوسطا للحكام الذين تقل اعمارهم عن 25 سنة ويكون تأثير الضغوط ضعيفا جدا كلما كان سنهم كبيرا بما يفوق 40 سنة.

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة كل من شاربي بلقاسم 2012/2011 وكذلك حدادة محمد 2014 أين كان مستوى الضغوط مرتفعا حيث أشار تيبل 2001 الى ان الادوار والمهام الفريدة التي يقوم بها الحكم قد تكون مصدر رئيسي للضغوط التي يتعرض لها وهذه الادوار هي:

- العمل كمفاوض لمناقشة وحل التوتر
- العمل كقاضي لتطبيق القوانين
- العمل كموجه ومشرف.(تيبل،2001:ص45)

ويفسر الباحث المستوى المنخفض للضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم ربما للفترة التي أجريت فيها الدراسة بحث كان الحكام في فترة راحة بسبب وباء كوفيد 19 وانقطاع البطولة.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في دراسة الفرضية الثالثة وكذلك جل الفرضيات الفرعية الستة والتي أسفرت على عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة بأبعادها الثلاثة والضغوط النفسية بأبعادها الستة باستثناء الفرضية الفرعية السادسة : **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتخفيف من ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم،** وكذلك وجود علاقة بين بعد المواجهة المركزة على الانفعال مع بعد ضغوط أحمال التدريب وهذا راجع للأهمية التي يوليها الحكام للعمل والاسرة وادارة الوقت بحيث أثرت استراتيجيات المواجهة ايجابيا في المحور المتعلق بالأسرة والعمل والوقت وهذا يدل أن كل تركيز الحكام مع هذا المحور بالإضافة الى ضغوط احمال التدريب حيث استعمل الحكام المواجهة المركزة على الانفعال وذلك راجع ايضا لإدارة وقت التدريب الذي يرتبط به الحكم وتكييفه مع المتطلبات الاخرى في حين لم تتحقق الفرضية على جميع الابعاد الاخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ثائر سلمان وسناء محمد 2014 من حيث وجود علاقة ارتباطية معنوية سالبة للضغوط والاحتراق النفسي مع بعض استراتيجيات المواجهة لدى معلمي التربية البدنية، في حين اختلفت مع دراسة فايزة غازي عبد الله 2014/2013 والتي تنص على وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادر الضغوط عند أفراد عينة البحث.

ويرى الباحث عدم وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الضغوط النفسية يرجع لغياب ثقافة استخدام استراتيجيات المواجهة المناسبة وكذلك يرجع لانخفاض الضغوط النفسية لدى الحكام في هذه الفترة وهذا راجع لغياب التحضير النفسي أو للفترة التي مر بها الحكام أثناء فترة الوباء كوفيد 19.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في دراسة الفرضية الرابعة والتي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)، وعلى المستوى الجزئي لدراسة الفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر أبعاد استراتيجيات المواجهة لديهم نجد أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى توفر المتغيرات (استراتيجيات المواجهة المركزة على

المشكل، استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ومتغير استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية) تعزى الى المتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة حدادة محمد 2014 التي كشفت عن وجود فروق في استخدام الاساليب الايجابية والسلبية للتعامل مع الضغوط النفسية لدى الحكام الاكثر من 17 سنة خبرة والاقل من 17 سنة خبرة في التحكيم.

ويرجع الباحث عدم وجود فروق الى سياسة اللجنة الوطنية للحكام التي عملت مؤخرا على ترقية العديد من الحكام الى الرابطة الوطنية المحترفة وبالتالي تقارب الحكام من حيث الخبرة التحكيمية وهذا ما جعلهم يستخدمون نفس اساليب المواجهة وبنفس المستوى تقريبا.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في دراسة الفرضية الرئيسية الخامسة والتي أسفرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)، وعلى مستوى الجزئي لدراسة الفروق في اتجاهات المستجوبين نحو ادراكهم لتوفر أبعاد استراتيجيات المواجهة لديهم نجد أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية نحو مستوى توفر المتغيرات (المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب، المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات، المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم، المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام، المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة) تعزى الى المتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي) وهو ما يتعارض مع دراسة شاربي بلقاسم 2012/2011 من جهة متغير الخبرة حيث أظهرت دراسته وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الخبرة، في حين توافقت دراستنا مع دراسته من حيث متغير المستوى التعليمي وذلك بعدم وجود فروق.

ويرجع الباحث عدم وجود الفروق الى تقارب مستوى العينة المختارة من حيث الخبرة التحكيمية وكذلك من حيث المستوى التعليمي وهذا راجع لسياسة التجديد التي اعتمدتها الرابطة الوطنية المحترفة.

الخاتمة

الخاتمة:

تعد الضغوط النفسية التي يواجهها حكام كرة القدم والمتمثلة في أحداث الحياة الشاقة والمتعبة وكل ما يحيط بهم من جهة الاسرة ومكان العمل والدراسة وصولا الى ضغوط المباريات والرابطة الوطنية، وبالتالي تعمل استراتيجيات المواجهة على تكيفهم ومواجهتهم للضغوطات وهذا ما يحافظ على صحتهم النفسية والجسدية كما يفرض التوازن بين عالمهم الداخلي والخارجي، ومن خلال دراستنا توصلنا لجملة من النتائج:

- مستوى استراتيجيات المواجهة لدى حكام الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم متوسط
- يتعرض حكام الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم لمستويات منخفضة من الضغوط النفسية مع وجود ارتفاع متوسط في الضغوط على مستوى محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم وكذلك محور ضغوط الدراسة أو العمل وإدارة الوقت.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وتتفرع الى فرضيات فرعية:

  - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط أحمال التدريب لدى حكام كرة القدم
  - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط تحكيم المباريات لدى حكام كرة القدم
  - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم لدى حكام كرة القدم
  - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم لدى حكام كرة القدم
  - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام لدى حكام كرة القدم
  - توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة لدى حكام كرة القدم

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر استراتيجيات المواجهة لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات حكام كرة القدم المستجوبين نحو ادراكهم لمستويات توفر الضغوط النفسية لديهم تعزى للمتغيرات الشخصية (الخبرة، المستوى التعليمي)

توصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى حكام كرة القدم من خلال اجراء المزيد من الابحاث والدراسات للتعرف على المتغيرات المؤثرة في استراتيجيات المواجهة لدى الحكم
- توعية وتحسيس الحكام بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وتعدد مصادره ومسبباته، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للحكام وتشخيص أسباب انخفاضه وارتفاعه عن المستويات المعتدلة.
- اعداد برامج ودورات تدريبية للحكام في كيفية التعامل أو التكيف مع مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم التحكيمي وتبصيرهم بالطرق والاساليب العلمية للتغلب عليها.
- اعتماد برامج ودورات تأهيل للحكام في الملتقيات الغرض منها تنمية الاساليب الايجابية في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها
- الاهتمام بالجانب المادي للحكام من خلال زيادة المنح نظرا للمسافات الكبيرة التي يقطعها الحكام وما يترتب عليها من مصاريف.
- عقد لقاءات دورية بين الحكام والصحافة ومسؤولي الفرق لشرح قوانين اللعبة والصعوبات التي تعترض الحكام وخاصة انتقادات الصحافة والمسيرين وانعكاس ذلك سلبا على تصرفات اللاعبين داخل الميدان
- الاكثار من التربصات واللقاءات الدورية للحكام مع تحليل المباريات والاستفادة من الاخطاء التي يقع فيها زملاءهم وتصحيحها
- وضع سلم تقييم شفاف ونزيه مع الاطلاع عليه من طرف كل الحكام
- على اللجان الابتعاد عن الاساليب التسلطية والسلبية والاهتمام بتقديم الدعم المعنوي والاستماع الجيد للحكام وفتح قنوات الاتصال الفعلي.
- ابراز اهمية الاخصائي النفساني على مستوى لجان التحكيم لمواجهة حالات الارهاق والاضطراب النفسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

- إبراهيم، أنيس وآخرون .(1985) .المعجم الوسيط .القاهرة: دار الفكر.
- امطانيوس نايف مخائيل (2016). بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنينها، ط1، عمان، الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع،
- بسطويسى أحمد .(1996) .أسس ونظريات التدريب الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي.
- بلعيد لكارن .(2001) .مرتكز الحكام .الجزائر: اللجنة الوطنية للتحكيم الفاف.
- البيك, ع .(1997) .أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام .الاسكندرية: منشأة المعارف.
- الجبلي, م. ع .(2006) .المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء .اليمن: جامعة صنعاء.
- الجواد, ح. ع .(1984) .كرة القدم .بيروت، لبنان: دار المعارف للملايين.
- خفش , س. ر .(2001) .استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .الأردن: الجامعة الأردنية.
- راتب, أ. ك .(2000) .تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي .القاهرة: دار لفكر العربي.
- الرشيدي, هـ .(1999) .الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- رضوان, س. ج .(2002) .الصحة النفسية .الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزعبي & ,نزار مجد يوسف .(2005) .مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أربد وعلاقتها بتقدير الذات .عمان: جامعة اليرموك.
- سامي الصفار. (1982). كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
- سمير مسلط الهاشمي .(2005) .الميكانيكية الحيوية .الاسكندرية مصر: منشأة دار المعارف.
- سوسن شاكر مجيد. (2013). أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- السيد , م. ع .(2000) .علم الأمراض النفسية والعقلية .القاهر,: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

- سيد, ي. ج .(2000) .دراسات في علم النفس الإكلينيكي .القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- شاهين, هـ. ع .(2007) .الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعاديين .القاهرة: جامعة عين شمس.
- شتات, ا. م .(2008) .العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية .جامعة عين شمس: معهد الدراسات العليا للطفولة.
- شكري, ع .(2001) .ضغوط الحياة والتوافق الزواجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية .القاهرة: معهد الدراسات العليا للطفولة.
- شمسان, م. أ .(2004) .علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب اليافعين في الريف والحضر .القاهرة: جامعة عين شمس.
- شيلي, ت .(2008) .علم النفس الصحي ترجمة وسام درويش بريك .الاردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- الظفيري & ,علي حبيب .(2007) .مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات .اليمن: جامعة نمار.
- العارضة , م .(1998) .استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس .نابلس: جامعة النجاح الوطنية.
- عبد الجواد, ح .(1984) .كرة القدم .(Vol. 6)بيروت, لبنان: دار المعارف للملايين.
- عبد الحميد, أ. ص .(2008) .الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى الاطفال ساكني المقابر .جامعة عين شمس: معهد الدراسات العليا للطفولة.
- عبد الرحمن سيد سليمان . (2014). مناهج البحث، دار النشر عالم الكتب.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد .(2005) .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي .القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد الكريم بوحفص (2005)، الأساليب الإحصائية وتطبيقاتها يدويا وباستخدام برنامج SPSS"، الجزء الأول، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد اللطيف, ن .(2001) .الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر . القاهرة: جامعة عين شمس.

- عبيد, م. ب .(2008) .الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية .عمان: دار صنعاء للنشر والتوزيع.
- عبيد, ماجدة, ب & .,عبيد, م. ب .(2008) .الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية . عمان: دار صنعاء للنشر والتوزيع.
- عثمان, ى .(2001) .علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة .قطر: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
- عسكر, ع .(2000) .ضغوط الحياة وأساليب مواجهة الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق .دار الكتاب الحديث المعاصر.
- علاوي, م. ح .(1998) .سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي .القاهرة: دار الكتاب والنشر.
- علي, ه .(2004) .الاستجابة للضغوط البيئية لدى عينة من الاطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة .القاهرة: جامعة عين شمس.
- محمد حسن علاوي .(1998) .سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي .القاهرة: دار الكتاب والنشر.
- محمد قاسم, ع .(2001) .مدخل إلى الصحة النفسية .الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- المردني علي محمد جلال (2021). فيزيولوجيا الرياضة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- مريم، رجاء .(2005) .فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض .دمشق: كلية التربية، جامعة دمشق.
- مصطفى طويطي (2018). التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان –تطبيقات عملية على برنامج excel– تلمسان ، الجزائر: دار النشر الجامعي .
- مصطفى طويطي (2018): التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان –تطبيقات عملية على برنامج Excel–الجزء الأول، تلمسان، الجزائر : النشر الجامعي الجديد،
- مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين .(1999) .الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية . القاهرة: مركز كتاب النشر.
- مفتي ابراهيم .(1998) .التدريب الرياضي الحديث .القاهرة: دار الفكر العربي.
- موفق , م. أ .(2011) .الاختبارات والتكتيك في كرة القدم .عمان: دار دجلة.

- النابلسي, ح .(2009) .المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية . سوريا: جامعة دمشق.
- نبيل جمعة صالح النجار(2015). الإحصاء التحليلي، مع تطبيقات برمجية spss ، ط1، عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- الهيجان & ,عبد الرحمن .(1998) .ضغوط العمل مصادرها ونتائجها. الرياض. معهد الإدارة العامة .
- يوسف & ,جمعة السيد .(2007) .إدارة الضغوط. القاهرة. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية .القاهرة: جامعة القاهرة.

المجلات العلمية والدوريات:

- إبراهيم ,عبد الباسط, ل .(1994) السنة الثالثة العدد الخامس .(مليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين .مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر.
- تيغزة محمد، توجهات حديثة في تقدير صدق وثبات درجات أدوات القياس: تحليل نظري تقويمي وتطبيقي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 4، العدد 1، ص : 7-29 .
- علي، عبد السلام علي. (2002). المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة. مجلة.202-231.
- العواملة, ف. (2006). الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الاردن. مجلة كلية التربية بالعلوم 258-259.
- فتيحة بودلال، محبوبة موراس (جانفي 2022). دراسة تقييمية لقياس الخصائص السيكو مترية(الصدق والثبات) في البحوث العلمية مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية مجلد (01)، العدد(02)، ،(ص ص 111-131)
- فطيمة الزهرة، مشري سلاف، (2021) استخراج الخصائص السيكو مترية لمقياس التحول في القيم الشخصية، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد(35)، (ص ص 28-42)
- المشعان, ع. س. (2001). مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. مجلة الملك سعود م13 العلوم الإدارية, 71.

المذكرات والاطروحات:

- العازمي، مناحي فهد .(2009) .الضغوط الاسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين دراسة مقارنة .دمشق: قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.

المراسيم القوانين:

- الاتحاد الجزائري لكرة القدم. (2012). قانون بطولة كرة القدم المحترفة. الجزائر: المطبعة الرسمية.
- الاتحاد السعودي لكرة القدم. (1993). قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام. الرياض: مطابع دار الهلال للأوفست.
- FAF. (2012). Reglement Administratif. alger.
- FAF NEWS. (2004). مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، صفحة 14.
- FIFA. (1997). Les lois du jeu . Zurich .Suisse: FIFA.
- FIFA. (2008). Les lois du jeu. Zurich .Suisse: Hitziweg FIFA.

مواقع الأنترنت:

- صادق, ن .(5 12 ,2018) .الجزيرة نت.

Récupéré sur https://www.aljazeera.net/sport/football/2018/12/5 & https://bit.ly/3VHwUXq

المراجع الأجنبية:

- Abdelkader Touil. (1993). L'arbitrage dans le football. alger: CRFC.
- all, P. a. (1994). la mesure du coping, traduction et validation française de l'échelle de vitaliano. Annales: Médico- Psychologiques.
- Beehr, T. (1995). Psychological Stress in The Workplace. London: Routledge.
- Bloch, H, & Depret. (1997). Dictionnaire fondamental de la psychologie. Paris: Larousse.
- Bouchouika.a. (1991). Etude de structure socio-profesionnele du corps arbitral de la FAF. alger: I.S.T.S.
- Claud bayer. (1982). Formation des sportives. paris: Edition vigot.
- Dantchev, & Nicolas. (1989). Stratégies de coping et pattern A Coronarogene. Rev- de Med- Psychosom, pp. 17-18.
- Dantzer. (1989). L'illusion psychosomatique. Paris: Odile Jacob.
- d'arbitrage, F. c. (30/06/2000). Element d'analyse. alger: FAF.
- Davison G. C, & Neal, J. M. (1994). Abnormal psychology. New York: Johon Wiley& Sons.
- Echibek. (1996). Annuaire du football algerien. alger.
- Folkman S, & Lazarus R.S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

- Gadzella, B. M. (1994). Student Life- Stress inventory: Identification of a Reactions to Stressors. Issue, pp, pp. 395-402.
- Graziani, P, Rusinek, Servant, D, & Haute Keete. (1998). Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien. Journal de thérapie comportementale et cognitive, p. 101.
- Guy Caron, & Pierre Schwinte. (1971). L'arbitrage du football ,Et Salvatore Mulhouse. france.
- Henderson and all. (1992). Effects of a Stress–Control Program in Children's Loss of Control. new york: The School Counselor.
- Holahan, Ch , & Moos, R.H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. Journal of Personality and social Psychology, p. 946.
- Khelifi.a. (1990). L'arbitrage a travers les caractères du football. alger: Enal.
- Lazarus, & Folkman. (1984). Stress Appmisal and Coping. New York: Springer publishing comp.
- Lazarus, R., & Lawnier, R. (1978). Stress Related Transactions Between Person and Environment. Plenum Press, New York.
- Lazurs, R, & Folkman, S. (1985). If it Changes it Must be a Process. Study of emotions and coping during three stages of a College Examination. Journal of Personality And Social Psychology.
- Mana carricano et Fanny Poujol (2009). Analyse de données avec spss ,Edition PERSON
- Michel Vont rot . (1995). L'arbitrage face la violonce. paris: E.P.S.
- Newman, B, & Newman, P R. (1981). Living process of Adjustments.
- Pearlin, L , & Scholer, C. (1978). the structure of coping . Journal of health and social Behavior, pp. 21-22.
- Rachid medjiba. (1995). Les lois des jeux L'arbitrage de football. alger: ENAG Edition
- Stora j. (1991). le stress. paris: puf.
- Taylor, S. E. (1999). Health Psychology. Boston: McGraw Hill.

الملاحق

الملحق رقم 1: تسهيل مهمة وإشهاد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

الرقم: 091 /م ع ت ن ب ر/ 2021

البويرة في: 2021/03/31

إلى السيد(ة): رئيس المديرية
الوطنية للتعليم (أو القسم)

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب(ة) الباحث(ة): زاوي عبد الحليم .....

رقم التسجيل: PBS 003 .....

تاريخ ومكان الميلاد: 1982/08/16 بلعاج .....

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2021/2020، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التحضير النفسي الرياضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج

الاتحاد الجزائري لكرة القدم

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

اللجنة الفدرالية للتحكيم

COMMISSION FEDERALE D'ARBITRAGE

إشـهــاد

يشهد السيد رئيس اللجنة الفدرالية للتحكيم بالاتحاد الجزائري لكرة القدم، بأن الباحث:

" زاوي عبد الحليم "

قد قام بتوزيع :

- **مقياس (استراتيجيات المواجهة).**
- **مقياس (مصادر الضغوط النفسية).**

على عينة من حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، وذلك في اطار بحث يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، الموسوم بعنوان:

" دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم "

– دراسة ميدانية على حكام النخبة الوطنية–

وذلك عن طريق ارسال استبيانات الكترونية للحكام.

رئيـــس اللجنــة

الملحق رقم 2: مقياس استراتيجيات المواجهة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة اكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس استراتيجيات المواجهة

تحية طيبة و بعد .....

استكمالا لدراستنا حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وطرق الحد منها, أستسمحك لأخذ جزء من وقتك من أجل المساهمة الفعالة في هذه الدراسة، نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية** , ونتعهد بحفظ سرية اجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية بحثة .

ولك منا جزيل الشكر والتقدير

معلومات عامة:

السـنـــــن: ( ) ســـنة.

سنوات التحكيم: ( ) ســـنة.

المستوى التعليمي: ثانوي ( ) , جامعي ( ) ، متخرج ( )

الحالة العائلية: غير متزوج ( ), متزوج ( ), مطلق ( ),أرمل ( ).

الاختصاص في التحكيم : حكم رئيسي ( ), حكم مساعد ( ).

الرقم	العبارات	إطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	وضعت خطة عمل واتبعتها				
02	تمنيت لو أن الوضعية تختفي أو تنتهي				
03	حدثت شخصا عما أحسست به				
04	كافحت للحصول على ما أريد				
05	تمنيت لو استطيع تغيير ما حدث				
06	التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحني به				
07	تغيرت بشكل ايجابي				
08	تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة				
09	طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها				
10	عالجت الأمور واحدة بواحدة				
11	تمنيت لو أن معجزة تحدث				
12	تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع				
13	ركزت على جانب ايجابي قد يظهر فيما بعد				
14	شعرت بالذنب				
15	احتفظت بمشاعري لنفسي				
16	خرجت أقوي من هذه الوضعية				
17	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اشعر بتحسن				
18	تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة				
19	غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة				
20	حاولت نسيان كل شيء				
21	حاولت أن لا انعزل				
22	حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو آن اتبع الفكرة الأولى				
23	تمنيت لو استطيع تغيير موقفي				
24	لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه				
25	وجدت حلا أو اثنين للمشكلة				
26	وبخت وانتقدت نفسي				
27	عرفت ما ينبغي القيام به لذا ضاعفت جهودي التحقيق ذلك				

الملحق رقم 3: مقياس الضغوط النفسية

جامعة اكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الضغوط النفسية

تحية طيبة و بعد .....

في إطار القيام بدراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام النخبة الوطنية في كرة القدم واستراتيجيات مواجهتها , ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه تخصص تحضير نفسي رياضي, **وبصفتك الشخص المؤهل** لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع , نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية** , ونتعهد بحفظ سرية اجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية بحثة .

* **ولك منا جزيل الشكر والتقدير***

<u>معلومات عامة:</u>

السـنـــــن: ( ) ســـنة.

سنوات التحكيم: ( ) ســـنة.

المستوى التعليمي: ثانوي ( ) , جامعي ( ) ، متخرج ( )

الحالة العائلية: غير متزوج ( ), متزوج ( ), مطلق ( ),أرمل ( ) .

الاختصاص في التحكيم : حكم رئسي ( ), حكم مساعد ( ).

***<u>ملاحظـــــة</u>**: الرجاء قراءة كل العبارات ثم الإجابة عليها بوضع علامة (×) في الخانة التي تناسب شعورك أو طريقتك , مع العلم أنه ليس هناك إجابات صحيحة و أخرى خاطئة ,والمهم أن يعبر اختيارك عما تشعر به أو تراه مناسبـا فعلا.*

***من فضلك لا تترك أي عبارة دون إجابـة*.**

الرقم	العبـــــــارة	بدرجة		
		نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب			
02	أشعر بالقلق من مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات			
03	أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي			
04	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم			
05	يظايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة			
06	تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم			
07	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم			
08	لا تراعي المديرية الفنية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة العمل أو الدراسة, الإنهاك...الخ أثناء عملية تعنيني لإدارة المباريات			
09	أخشى من احتمال لإصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم			
10	أعتقد أن المطلوب مني قي إدارة المباريات يفوق قدراتي و إمكاناتي			
11	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب			
12	أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب			
13	يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور بهتافات عدائية			
14	تواجهني ضغوط أثناء قيامي بالتحكيم تفوق قدراتي على تحملها			
15	قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه			
16	جهلي لمباديءالتدريب يؤثر على التكيف مع حمله			
17	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب			
18	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم			
19	العلاوات لا تساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبذله في تحكيم المباريات			
20	يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت و يسبب لي مشاكل في حياتي الخاصة			
21	أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي			
22	أشعر أن المديرية الفنية الوطنية لتحكيم تنتقدني بدون وجه حق			
23	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات			
24	النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لدي الإحباط			
25	انتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل			
26	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي التوتر و عدم التركيز في الدراسة أو العمل			
27	يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة			

28	أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة				
29	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى علىها التدريب				
30	لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو التدريب				
31	العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي				
32	أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة				
33	تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم				
34	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق				
35	فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم				
36	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب				
37	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل				
38	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة				
39	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة				
40	يضايقني برودة الطقس أثناء المباراة				
41	يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة				
42	أفراد أسرتي لا يهتمون بمساري في التحكيم				
43	إصرار المديرية الفنية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق				
44	يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات				
45	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الفنية الوطنية للتحكيم				
46	أشعر بان الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها				
47	التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام و الجمهور				
48	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة				
49	أطلب من المديرية الفنية الوطنية لتحكيم عدم تعييني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء				
50	يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة				
51	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم				
52	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة لياقتي				
53	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها				
54	يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة				
55	يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الفنية الوطنية				

	للتحكيم				
56	يضغط علي أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم				
57	يضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة				
58	أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا و هو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف ا لفيفا "FIFA"				
59	يضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات				
60	يرى أفرا د أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية				
61	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية				
62	النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط				
63	واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية				
64	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات				

الملحق رقم 4: قائمة حكام الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم

الإتحادالجزائري لكرة القدم
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

Commission fédérale d'arbitrage (CFA)

Séminaire des arbitres - 1er groupe

N°	NOM	PRENOM	GRADE	NIVEAU	REGION
1.	ABID CHAREF	Mehdi	ARBITRE	INTERNATIONAL	CONSTANTINE
2.	AOUINA	Mohammed rafiq	ARBITRE	FÉDÉRAL	BATNA
3.	ATMAN	Lamia	ARBITRE	INTERNATIONAL	ALGER
4.	AZRINE	Anes	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
5.	BEKOUASSA	Loutfi	ARBITRE	INTERNATIONAL	ALGER
6.	BELAROUSSI	Amine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
7.	BENBRAHAM	Lahlou	ARBITRE	INTERNATIONAL	ALGER
8.	BENHAMOU	Mourad	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BACHAR
9.	BENTARZI	Djafer	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
10.	BENYAHIA	Houssam	ARBITRE	FÉDÉRAL	Annaba
11.	BOUZIT	Hamza	ASSISTANT	INTERNATIONAL	BATNA
12.	ETCHIALI	Abdelhak	ASSISTANT	INTERNATIONAL	ORAN
13.	GHORBAL	Mustapha	ARBITRE	INTERNATIONAL	ORAN
14.	GOURARI	Mokrane	ASSISTANT	INTERNATIONAL	ALGER
15.	KEMMAD	Sara	ASSISTANT	INTERNATIONAL	BLIDA
16.	KESSAR	Mustapha	ASSISTANT	FÉDÉRAL	SAIDA
17.	MECHAIRIA	Akram	ARBITRE	FÉDÉRAL	ANNABA
18.	MERAKCHI	MASSINISSA	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
19.	MEHAT	Ghada	ARBITRE	INTERNATIONAL	CONSTANTINE
20.	MILIA	Mohamed tahar	ARBITRE	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
21.	MOHAMED	Abderrahmane	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
22.	OUAHAB	Asma feriel	ASSISTANT	INTERNATIONAL	ORAN
23.	SIAFA	Abdelkader	ASSISTANT	FÉDÉRAL	OUARGLA
24.	SOLTANI	Billel	ARBITRE	FÉDÉRAL	BLIDA
25.	TAIEB	Mehadji	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
26.	TOUABTI	Abdelmoumen	ARBITRE	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
27.	ZERHOUNI	Abbes akram	ASSISTANT	INTERNATIONAL	ORAN
28.	BENCHEHIDA	Abdellah	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
29.	BOUKHALFA	Nabil	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
30.	BOUSLIMANI	Hamza	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
31.	BOUTERAA	Mohamed cherif	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
32.	GAMOUH	Youcef	ARBITRE	INTERNATIONAL	CONSTANTINE
33.	NADER	Mohamed ali	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
34.	SEKHRAOUI	Amine	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
35.	IBRIR	Abdelali	ARBITRE	FÉDÉRAL	BATNA
36.	MEKFOUDJI	Oussama	ARBITRE	FÉDÉRAL	BLIDA
37.	MEZIANI	Nadjib	ARBITRE	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
38.	ARAB	Abderazek	ARBITRE	INTERNATIONAL	ANNABA
39.	ABANE	Adel	ASSISTANT	INTERNATIONAL	ALGER

40.	ALLOU	Radouane	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
41.	BENZOHRA	Mohamed amine	ARBITRE	FÉDÉRAL	BLIDA
42.	HANSAL	Amine	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
43.	OUKIL	Mahdi	ARBITRE	FÉDÉRAL	BLIDA
44.	SAIDI	Mohamed	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
45.	SERDJANE	Massinissa	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
46.	TAIEB	Youcef	ARBITRE	FÉDÉRAL	ORAN
47.	AITAMEUR	Malek	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
48.	BOUAB	Ala	ARBITRE	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
49.	BOUCHAKER	Mohamed el	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
50.	DAAS	Ahmed	ARBITRE	FÉDÉRAL	BATNA
51.	MOUDJEB	Anis	ARBITRE	FÉDÉRAL	ALGER
52.	HAMEL	Mohamed	ARBITRE	FÉDÉRAL	SAIDA

الإتحادالجزائري لكرة القدم
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL

Commission fédérale d'arbitrage (CFA)

Séminaire des arbitres – 2ème groupe

N°	NOM	PRENOM	GRADE	NIVEAU	REGION
1.	AMRANE	Amine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
2.	ARAF	Mohamed amine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
3.	AYAD	Mohamed amine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
4.	BAGHDOUD	Mohamed amine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
5.	BELBACHIR	Habib	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BLIDA
6.	BENALI	Mehdi walid	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
7.	BERROUSSI	Abderrahmane	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
8.	BIOUD	Samir	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ANNABA
9.	BOUFASSA	Amirouche	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
10.	HAMAIDI	Mohamed	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ANNABA
11.	RIMOUCHE	Mehdi	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
12.	SALAOUADJI	Ammar	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
13.	SLIMANI	Abdelkader	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
14.	AMROUNE	Rodouane	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BATNA
15.	ARAFA	Oussama	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BACHAR
16.	BELLAGHMA	Badreddine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
17.	BELLOUT	Billel	ASSISTANT	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
18.	BENAMIRA	Mohamed	ASSISTANT	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
19.	BENDAAS	Youcef	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BATNA
20.	BOUIMA	Haithem	ASSISTANT	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
21.	BOULFELFEL	Antar	ASSISTANT	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
22.	CHELLALI	Lamine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BATNA
23.	GHAZLI	Anouar	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ANNABA
24.	MENACER	Abdelkader	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BATNA
25.	RACHEDI	Mohamed faouzi	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
26.	TAMRABET	Rachid	ASSISTANT	FÉDÉRAL	CONSTANTINE
27.	ZEROUGA	Lotfi	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BATNA
28.	DJAMAA	Fayssal	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ANNABA
29.	BISKRI	Laid	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BATNA
30.	BADACHE	Kadhafi	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
31.	BELHOCINE	Salah	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
32.	BERRAHMA	Mourad	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
33.	BOUCHAALA	Abou soufiane	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
34.	CHAOUCHE	Djaffar	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
35.	CHEBALLAH	Samir	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
36.	CHERIF	Sofyane	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BLIDA
37.	DOULACHE	Nacime	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
38.	EL HADJ SAID	Ali	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
39.	FLIDJA	Mohamed	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
40.	HADJI	Mahmoud	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
41.	HALLAM	Djillali	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
42.	IDIR	Mohamed	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
43.	KADEM	Amar	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
44.	LARIBI	Lahouari	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN

45.	MAGHLOUT	Rachid	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ANNABA
46.	MESBAH	Lhcene	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
47.	MIRAOUI	Zakaria	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN
48.	OTSMANE	Nadir	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BLIDA
49.	OUAZA	Nacerddine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ALGER
50.	ABDELATIF	Salah	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BLIDA
51.	HAMMOU	Hamza	ASSISTANT	FÉDÉRAL	BLIDA
52.	OUERD	Yacine	ASSISTANT	FÉDÉRAL	ORAN

الملحق رقم 5: مخرجات الدراسة SPSS

Correlations

		XA1	XA4	XA7	XA10	XA13	XA16	XA19	XA22	XA27	XA25	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	Pearson Correlation	.644**	.617**	.700**	.610**	.707**	.619**	.620**	.615**	.597**	.642**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.001	.004	.000	.004	.004	.004	.005	.002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=XA1 XA4 XA7 XA10 XA13 XA16 XA19 XA22 XA25 XA27
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.815	10

Correlations

		XB2	XB5	XB8	XB11	XB14	XB17	XB20	XB23	XB26	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	Pearson Correlation	.489*	.676**	.493*	.766**	.742**	.638**	.808**	.816**	.634**	1
	Sig. (2-tailed)	.029	.001	.027	.000	.000	.000	.000	.000	.003	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=XB2 XB5 XB8 XB11 XB14 XB17 XB20 XB23 XB26
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.827	9

Correlations

		XC3	XC6	XC9	XC12	XC15	XC18	XC21	XC24	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	Pearson Correlation	.698**	.717**	.775**	.728**	.770**	.767**	.540*	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.014	.002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=XC3 XC6 XC9 XC12 XC15 XC18 XC21 XC24
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	8

```
RELIABILITY
/VARIABLES=XA1 XA4 XA7 XA10 XA13 XA16 XA19 XA22 XA25 XA27 XB2 XB5 XB8 XB11
XB14 XB17 XB20 XB23
XB26 XC3 XC6 XC9 XC12 XC15 XC18 XC21 XC24
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	27

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's ω	mean	sd
Point estimate	0.908	64.650	12.487

Correlations

		MA01	MA11	MA12	MA16	MA17	MA29	MA30	MA31	MA36	MA37	MA51	MA52	MA58	المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	Pearson Correlation	.633**	.661**	.523*	.690**	.632**	.596**	.660**	.688**	.710**	.679**	.590**	.612**	.672**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.002	.018	.000	.003	.005	.002	.000	.000	.000	.006	.004	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=MA01 MA11 MA12 MA16 MA17 MA29 MA30 MA31 MA36 MA37 MA51 MA52 MA58
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	13

Correlations

		MB 02	MB 09	MB 10	MB 14	MB 15	MB 18	MB 19	MB2 7	MB2 8	MB3 2	MB3 4	MB3 8	MB3 9	MB40	MB5 7	MB 59	المحور الثاني:
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	Pearson Correlation	.688**	.463*	.592**	.577**	.472*	.863**	.669**	.750**	.513*	.704**	.531*	.658**	.703**	.577**	.526*	.618**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.040	.006	.008	.035	.000	.001	.000	.021	.001	.016	.002	.001	.008	.017	.004	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=MB02 MB09 MB10 MB14 MB15 MB18 MB19 MB27 MB28 MB32 MB34 MB38 MB39
MB40 MB57 MB59
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.745	16

Correlations

		MC03	MC20	MC21	MC33	MC41	MC42	MC56	MC60	MC64	المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	Pearson Correlation	.651**	.887**	.677**	.834**	.585**	.614**	.583**	.670**	.617**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.001	.000	.007	.004	.007	.001	.004	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=MC03 MC20 MC21 MC33 MC41 MC42 MC56 MC60 MC64
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	9

Correlations

		MD04	MD08	MD22	MD23	MD43	MD44	MD45	MD49	MD55	MD61	المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	Pearson Correlation	.480*	.540*	.747**	.844**	.497*	.667**	.729**	.608**	.646**	.797**	1
	Sig. (2-tailed)	.032	.014	.000	.000	.026	.001	.000	.004	.002	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=MD04 MD08 MD22 MD23 MD43 MD44 MD45 MD49 MD55 MD61
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.818	10

Correlations

		ME05	ME13	ME24	ME46	ME47	ME54	ME62	المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	Pearson Correlation	.509*	.573**	.608**	.469*	.665**	.580**	.763**	1
	Sig. (2-tailed)	.022	.008	.004	.037	.001	.007	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=ME05 ME13 ME24 ME46 ME47 ME54 ME62
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.663	7

Correlations

		MF06	MF07	MF25	MF26	MF35	MF48	MF50	MF53	MF63	المحور السادس
المحور السادس	Pearson Correlation	.895**	.835**	.818**	.849**	.776**	.870**	.884**	.746**	.746**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=MF06 MF07 MF25 MF26 MF35 MF48 MF50 MF53 MF63
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	9

```
RELIABILITY
/VARIABLES=MA01 MA11 MA12 MA16 MA17 MA29 MA30 MA31 MA36 MA37 MA51 MA52 MA58
MB02 MB09 MB10 MB14
MB15 MB18 MB19 MB27 MB28 MB32 MB34 MB38 MB39 MB40 MB57 MB59 MC03 MC20
MC21 MC33 MC41 MC42 MC56 MC60
MC64 MD04 MD08 MD22 MD23 MD43 MD44 MD45 MD49 MD55 MD61 ME05 ME13 ME24
ME46 ME47 ME54 ME62 MF06 MF07
MF25 MF26 MF35 MF48 MF50 MF53 MF63
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	64

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's ω	mean	sd
Point estimate	0.939	99.050	16.984

Frequency Table

الخبرة التحكيمية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	من 10 الى 20 سنة	46	76.7	76.7	76.7
	أكثر من 20سنة	14	23.3	23.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

الحالة العائلية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أعزب	27	45.0	45.0	45.0
	متزوج	33	55.0	55.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

الاختصاص في التحكيم

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	حكم رئيسي	21	35.0	35.0	35.0
	حكم مساعد	39	65.0	65.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

المستوى التعليمي

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ثانوي	31	51.7	51.7	51.7
	جامعي	27	45.0	45.0	96.7
	متخرج	2	3.3	3.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Mean Std. Error	Std. Deviation Statistic
XA1	60	1.00	4.00	1.9833	.11273	.87317
XA4	60	1.00	4.00	2.5333	.15306	1.18560
XA7	60	1.00	4.00	2.5500	.13535	1.04840
XA10	60	1.00	4.00	2.5667	.12660	.98060
XA13	60	1.00	4.00	2.3833	.11667	.90370
XA16	60	1.00	4.00	2.4000	.11932	.92425
XA19	60	1.00	4.00	2.1500	.12079	.93564
XA22	60	1.00	4.00	2.6833	.12463	.96536
XA27	60	1.00	4.00	2.3500	.13824	1.07080
XA25	60	1.00	4.00	2.3833	.10386	.80447
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	60	1.10	3.90	2.3983	.08246	.63872
Valid N (listwise)	60					

Xمحور01

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	11	18.3	18.3	18.3
	متوسط	25	41.7	41.7	60.0
	عالي	20	33.3	33.3	93.3
	عالي جدا	4	6.7	6.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Mean Std. Error	Std. Deviation Statistic
XB2	60	1.00	4.00	2.4167	.12417	.96184
XB5	60	1.00	4.00	2.1833	.13125	1.01667
XB8	60	1.00	4.00	2.4333	.12660	.98060
XB11	60	1.00	4.00	2.1333	.13954	1.08091
XB14	60	1.00	4.00	2.3500	.13824	1.07080
XB17	60	1.00	4.00	2.5333	.15306	1.18560
XB20	60	1.00	4.00	2.5500	.13535	1.04840
XB23	60	1.00	4.00	2.5667	.12660	.98060
XB26	60	1.00	4.00	2.3833	.11667	.90370
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	60	1.00	3.44	2.3944	.08253	.63924
Valid N (listwise)	60					

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Mean Std. Error	Std. Deviation Statistic
XC3	60	1.00	4.00	2.4000	.11932	.92425
XC6	60	1.00	4.00	2.1500	.12079	.93564
XC9	60	1.00	4.00	2.6833	.12463	.96536
XC12	60	1.00	4.00	2.3833	.10386	.80447
XC15	60	1.00	4.00	2.7500	.12032	.93201
XC18	60	1.00	4.00	2.1833	.13125	1.01667
XC21	60	1.00	4.00	2.4333	.12660	.98060
XC24	60	1.00	4.00	2.1333	.13954	1.08091
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	60	1.25	3.38	2.3896	.07272	.56331
Valid N (listwise)	60					

المحور03

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	8	13.3	13.3	13.3
	متوسط	28	46.7	46.7	60.0
	عالي	18	30.0	30.0	90.0
	عالي جدا	6	10.0	10.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
المقياس استراتجيات المواجهة	60	1.63	3.22	2.3941	.05815	.45046
Valid N (listwise)	60					

الموجهة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	4	6.7	6.7	6.7
	متوسط	34	56.7	56.7	63.3
	عالي	22	36.7	36.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
MA01	60	1.00	3.00	1.4667	.07690	.59565
MA11	60	1.00	3.00	1.6333	.08559	.66298
MA12	60	1.00	3.00	1.4833	.09048	.70089
MA16	60	1.00	3.00	1.2833	.07167	.55515
MA17	60	1.00	3.00	1.5667	.08359	.64746
MA29	60	1.00	3.00	1.2667	.06667	.51640
MA30	60	1.00	3.00	1.7333	.09762	.75614
MA31	60	1.00	3.00	1.6167	.09535	.73857
MA36	60	1.00	3.00	1.6167	.09234	.71525
MA37	60	1.00	3.00	2.0167	.09941	.77002
MA51	60	1.00	3.00	1.5167	.09048	.70089
MA52	60	1.00	3.00	1.6333	.09791	.75838
MA58	60	1.00	3.00	1.9500	.10203	.79030
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	60	1.00	2.54	1.5987	.04479	.34694
Valid N (listwise)	60					

محور01

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	33	55.0	55.0	55.0
	متوسط	25	41.7	41.7	96.7
	عالي	2	3.3	3.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MB02	60	1.00	3.00	1.2167	.45442
MB09	60	1.00	3.00	1.7833	.76117
MB10	60	1.00	3.00	1.6000	.84773
MB14	60	1.00	2.00	1.1667	.37582
MB15	60	1.00	3.00	1.2167	.49030
MB18	60	1.00	2.00	1.2333	.42652
MB19	60	1.00	3.00	2.0167	.87317
MB27	60	1.00	3.00	1.8500	.89868
MB28	60	1.00	3.00	1.4667	.59565

MB32	60	1.00	3.00	1.3333	.57244
MB34	60	1.00	3.00	1.5500	.69927
MB38	60	1.00	3.00	1.7667	.72174
MB39	60	1.00	3.00	1.7500	.72778
MB40	60	1.00	3.00	1.6667	.68064
MB57	60	1.00	3.00	1.8167	.77002
MB59	60	1.00	3.00	1.9833	.81286
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	60	1.00	2.25	1.5885	.29502
Valid N (listwise)	60				

محور02

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	38	63.3	63.3	63.3
	متوسط	22	36.7	36.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MC03	60	1.00	3.00	1.4667	.70028
MC20	60	1.00	3.00	1.6000	.74105
MC21	60	1.00	3.00	1.4000	.66892
MC33	60	1.00	3.00	1.4333	.59280
MC41	60	1.00	3.00	1.6167	.66617
MC42	60	1.00	3.00	1.4667	.67565
MC56	60	1.00	3.00	1.2667	.54824
MC60	60	1.00	3.00	1.5500	.64899
MC64	60	1.00	3.00	1.2500	.50840
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	60	1.00	2.44	1.4500	.39532
Valid N (listwise)	60				

محور3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	44	73.3	73.3	73.3
	متوسط	13	21.7	21.7	95.0
	عالي	3	5.0	5.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
MD04	60	1.00	3.00	1.7167	.09827	.76117
MD08	60	1.00	3.00	1.6167	.09535	.73857
MD22	60	1.00	3.00	1.6000	.09267	.71781
MD23	60	1.00	3.00	2.0667	.09762	.75614
MD43	60	1.00	3.00	1.4833	.09048	.70089
MD44	60	1.00	3.00	1.6667	.09991	.77387
MD45	60	1.00	3.00	1.9500	.10203	.79030
MD49	60	1.00	3.00	1.2000	.05724	.44341
MD55	60	1.00	3.00	1.8000	.09742	.75465
MD61	60	1.00	3.00	1.6667	.11316	.87656
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	60	1.00	2.70	1.6767	.05139	.39803
Valid N (listwise)	60					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
ME05	60	1.00	2.00	1.1667	.04852	.37582
ME13	60	1.00	3.00	1.2000	.06198	.48011
ME24	60	1.00	2.00	1.2333	.05506	.42652
ME46	60	1.00	3.00	1.9833	.11273	.87317
ME47	60	1.00	3.00	1.9000	.11813	.91503
ME54	60	1.00	3.00	1.4500	.07675	.59447
ME62	60	1.00	3.00	1.3333	.07390	.57244
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	60	1.00	2.00	1.4667	.03146	.24373
Valid N (listwise)	60					

محور5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	45	75.0	75.0	75.0
	متوسط	15	25.0	25.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
MF06	60	1.00	3.00	1.5500	.09028	.69927
MF07	60	1.00	3.00	1.7500	.09396	.72778
MF25	60	1.00	3.00	1.7667	.09318	.72174
MF26	60	1.00	3.00	1.6667	.08787	.68064
MF35	60	1.00	3.00	1.8667	.09934	.76947
MF48	60	1.00	3.00	2.0000	.10361	.80254
MF50	60	1.00	3.00	1.4833	.09048	.70089
MF53	60	1.00	3.00	1.6167	.09535	.73857
MF63	60	1.00	3.00	1.4167	.08666	.67124
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	60	1.00	3.00	1.6796	.06796	.52639
Valid N (listwise)	60					

محور6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	35	58.3	58.3	58.3
	متوسط	17	28.3	28.3	86.7
	عالي	8	13.3	13.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
YYYY	60	1.13	2.28	1.5844	.03564	.27606
Valid N (listwise)	60					

الضغوط_النفسية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منخفض	40	66.7	66.7	66.7
	متوسط	20	33.3	33.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	مقياس الضغوط النفسية
مقياس الضغوط النفسية	Pearson Correlation	.161	.093	.159	.100	1
	Sig. (2-tailed)	.220	.480	.226	.449	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	Pearson Correlation	.173	-.007-	.312*	.080	1
	Sig. (2-tailed)	.185	.957	.015	.541	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	Pearson Correlation	.038	.006	.024	.065	1
	Sig. (2-tailed)	.771	.965	.856	.624	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	Pearson Correlation	.108	.030	.142	.067	1
	Sig. (2-tailed)	.413	.821	.280	.609	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	Pearson Correlation	.069	.169	.023	-.082-	1
	Sig. (2-tailed)	.598	.196	.863	.535	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	Pearson Correlation	-.033-	-.119-	.059	.005	1
	Sig. (2-tailed)	.802	.364	.654	.972	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		استراتيجيات المواجهة	المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	Pearson Correlation	.269*	.226	.124	.247	1
	Sig. (2-tailed)	.037	.082	.343	.057	
	N	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Group Statistics

	متغير الخبرة التحكيمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
استراتيجيات المواجهة	من 10 الى 20 سنة	46	2.3921	.48003	.07078
	أكثر من 20 سنة	14	2.4021	.35102	.09381
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	من 10 الى 20 سنة	46	2.3826	.66410	.09792
	أكثر من 20 سنة	14	2.4500	.56670	.15146
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	من 10 الى 20 سنة	46	2.3744	.65183	.09611
	أكثر من 20 سنة	14	2.4603	.61457	.16425
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	من 10 الى 20 سنة	46	2.4239	.55370	.08164
	أكثر من 20 سنة	14	2.2768	.60084	.16058

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
استراتيجيات المواجهة	Equal variances assumed	2.155	.147	-.072-	58	.943	-.01001-	.13867	-.28759-	.26757
	Equal variances not assumed			-.085-	29.270	.933	-.01001-	.11752	-.25026-	.23025
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	Equal variances assumed	.205	.652	-.343-	58	.733	-.06739-	.19643	-.46060-	.32581
	Equal variances not assumed			-.374-	24.882	.712	-.06739-	.18035	-.43892-	.30414
المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	Equal variances assumed	.583	.448	-.437-	58	.663	-.08592-	.19647	-.47920-	.30736
	Equal variances not assumed			-.451-	22.658	.656	-.08592-	.19030	-.47992-	.30808
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	Equal variances assumed	.002	.969	.854	58	.397	.14713	.17234	-.19784-	.49210
	Equal variances not assumed			.817	20.199	.424	.14713	.18014	-.22840-	.52266

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
استراتيجيات المواجهة	Between Groups	.073	2	.037	.176	.839
	Within Groups	11.899	57	.209		
	Total	11.972	59			
المحور الأول: المواجهة المركزة على المشكل	Between Groups	.008	2	.004	.009	.991
	Within Groups	24.062	57	.422		
	Total	24.070	59			

المحور الثاني: المواجهة المركزة على الانفعال	Between Groups	1.097	2	.549	1.359	.265
	Within Groups	23.012	57	.404		
	Total	24.109	59			
المحور الثالث: المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية	Between Groups	.284	2	.142	.439	.647
	Within Groups	18.437	57	.323		
	Total	18.722	59			

Group Statistics

	متغير الخبرة التحكيمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الضغوط النفسية	من 10 الى 20 سنة	46	1.5938	.28011	.04130
	أكثر من 20 سنة	14	1.5536	.27006	.07218
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	من 10 الى 20 سنة	46	1.5987	.34091	.05026
	أكثر من 20 سنة	14	1.5989	.37947	.10142
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	من 10 الى 20 سنة	46	1.6073	.29394	.04334
	أكثر من 20 سنة	14	1.5268	.30095	.08043
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	من 10 الى 20 سنة	46	1.4444	.39475	.05820
	أكثر من 20 سنة	14	1.4683	.41156	.10999
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	من 10 الى 20 سنة	46	1.6804	.37984	.05600
	أكثر من 20 سنة	14	1.6643	.46840	.12518
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	من 10 الى 20 سنة	46	1.4658	.23413	.03452
	أكثر من 20 سنة	14	1.4694	.28256	.07552
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	من 10 الى 20 سنة	46	1.7150	.52412	.07728
	أكثر من 20 سنة	14	1.5635	.53636	.14335

Group Statistics

	متغير الخبرة التحكيمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الضغوط النفسية	من 10 الى 20 سنة	46	1.5938	.28011	.04130
	أكثر من 20 سنة	14	1.5536	.27006	.07218
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	من 10 الى 20 سنة	46	1.5987	.34091	.05026
	أكثر من 20 سنة	14	1.5989	.37947	.10142
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	من 10 الى 20 سنة	46	1.6073	.29394	.04334
	أكثر من 20 سنة	14	1.5268	.30095	.08043
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	من 10 الى 20 سنة	46	1.4444	.39475	.05820
	أكثر من 20 سنة	14	1.4683	.41156	.10999
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	من 10 الى 20 سنة	46	1.6804	.37984	.05600
	أكثر من 20 سنة	14	1.6643	.46840	.12518
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	من 10 الى 20 سنة	46	1.4658	.23413	.03452
	أكثر من 20 سنة	14	1.4694	.28256	.07552
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	من 10 الى 20 سنة	46	1.7150	.52412	.07728
	أكثر من 20 سنة	14	1.5635	.53636	.14335

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مقياس الضغوط النفسية	Equal variances assumed	.002	.968	.474	58	.638	.04018	.08482	-.12961-	.20997
	Equal variances not assumed			.483	22.219	.634	.04018	.08316	-.13218-	.21254
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	Equal variances assumed	.838	.364	-.002-	58	.998	-.00024-	.10681	-.21404-	.21356
	Equal variances not assumed			-.002-	19.825	.998	-.00024-	.11319	-.23648-	.23600

المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	Equal variances assumed	.002	.962	.893	58	.376	.08055	.09020	-.10001	.26111
	Equal variances not assumed			.882	21.130	.388	.08055	.09137	-.10938	.27049
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	Equal variances assumed	.302	.585	-.196	58	.846	-.02381	.12166	-.26734	.21972
	Equal variances not assumed			-.191	20.827	.850	-.02381	.12444	-.28273	.23512
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	Equal variances assumed	.991	.324	.132	58	.896	.01615	.12252	-.22910	.26139
	Equal variances not assumed			.118	18.510	.908	.01615	.13714	-.27140	.30370
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	Equal variances assumed	.385	.537	-.047	58	.962	-.00355	.07503	-.15374	.14664
	Equal variances not assumed			-.043	18.764	.966	-.00355	.08303	-.17749	.17039
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	Equal variances assumed	.209	.649	.942	58	.350	.15148	.16083	-.17044	.47341
	Equal variances not assumed			.930	21.138	.363	.15148	.16285	-.18705	.49002

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
مقياس الضغوط النفسية	Between Groups	.076	2	.038	.491	.614
	Within Groups	4.420	57	.078		
	Total	4.496	59			
المحور الأول: ضغوط أحمال التدريب	Between Groups	.068	2	.034	.274	.761
	Within Groups	7.034	57	.123		
	Total	7.102	59			
المحور الثاني: ضغوط تحكيم المباريات	Between Groups	.384	2	.192	2.301	.109
	Within Groups	4.751	57	.083		
	Total	5.135	59			
المحور الثالث: ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	Between Groups	.026	2	.013	.080	.923
	Within Groups	9.195	57	.161		
	Total	9.220	59			
المحور الرابع: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	Between Groups	.002	2	.001	.006	.994
	Within Groups	9.345	57	.164		
	Total	9.347	59			
المحور الخامس: ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	Between Groups	.157	2	.079	1.339	.270
	Within Groups	3.348	57	.059		
	Total	3.505	59			
المحور السادس: ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة	Between Groups	.708	2	.354	1.291	.283
	Within Groups	15.640	57	.274		
	Total	16.348	59			