

## دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي

### The role of coping strategies in alleviating the psychological pressures of football referees during quarantine

زاوي عبد الحليم، Zaoui Abdelhalim

جامعة أكلي محند اولحاج البويرة/ مخبر العلوم الحديثة في الانشطة البدنية والرياضية / ab.zaoui@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2021/06/03

تاريخ القبول: 2021/03/30

تاريخ الاستلام: 2021/01/08

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي وكذلك معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما من طرف الحكام، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كونه يتلاءم مع موضوع الدراسة، وقد استخدم الباحث مقياس استراتيجيات المواجهة وتم تطبيقه على عينة مكونة من 15 حكما من الرابطة المحترفة للدوري الجزائري. وقد أوضحت النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة وباستقراء الجداول وتحليلها وتفسيرها ما يلي: - أن جميع الفرضيات تحققت بالنسبة للعينة التي اخترناها. - يميل الحكام الى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل أولا ثم استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية وبدرجة أقل استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال. - الكلمات المفتاحية: -استراتيجيات المواجهة- الضغوط النفسية- الحكام- كرة القدم

**Abstract:** This study aims to know the role of confrontational strategies in alleviating the psychological pressures of football referees during quarantine, as well as knowing the most used confrontational strategies by referees, and the study relied on the descriptive approach as it fits with the subject of the study, and the researcher used the confrontational strategies scale and was applied to A sample of 15 referees from the Professional League of Algeria. The results obtained after applying the appropriate statistical methods and by extrapolating the tables, analyzing and interpreting them, showed the following- •All hypotheses were fulfilled for the sample that we chose - • Referees tend to use problem-focused coping strategies first •Then confrontational strategies focused on social support and to a lesser degree emotional confrontational strategies.

**Key words:** - coping strategies - psychological pressure - referees - football

## 1-مقدمة واشكالية الدراسة :

لقد فرضت كرة القدم نفسها كوسيلة تربوية وثقافية تمارس وفق أسس وقوانين تنظيمية تحكم موضوعاتها الإدارية والفنية والتنافسية. والتحكيم عامل من العوامل المهمة في ممارسة وتطوير هذه الرياضة، ويوجه التحكيم إلى فئة من الرياضيين المتميزين بالاستقامة، يكرسون أوقاتهم من أجل مباراة في كرة القدم شريفة وعادلة ويمتازون بالحياد في معاملتهم، أكفاء في عملهم، نزهاء في قرارهم، مرنون في سلوكهم، واعون بمهمتهم، واثقون من أنفسهم، ملمين بقواعد وقوانين رياضة كرة القدم وأخلاقياتها، بحيث يعملون على جعلها مشوقة وممتعة ومثيرة.

يعتبر التحكيم الرياضي عامة و في كرة القدم خاصة أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية، فالحكم غالبا ما تكون أمانته عرضه للمساءلة من قبل الرياضيين بشكل (مدربين، لاعبين، إداريين، وجمهور، وإعلام) أو عرضة للتشكيك في نزاهته ففي الوسط عام الرياضي غالبا ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم على الحكم، ونادرا ما يذكر الفريق الفائز نجاح الحكم في إدارته للمباراة، ناهيك عن النقد الغير مبرر الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام من قبل الإداريين واللاعبين والمدربين و حتى الجمهور.

يرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها والتي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على التقليل من الأخطاء التحكيمية.

يواجه حكام النخبة في البطولة الجزائرية العديد من المثيرات الضاغطة التي تصادفهم نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها كإدارة المباريات بدون أخطاء والاستعداد البدني والفني والنفسي، والتحكم الانفعالي والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقهم، ومحاولة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة، وكذلك الخوف من الفشل في إدارة المباريات و القلق و التوتر و الاستثارة التي ترتبط بالمباريات و غير ذلك من المعطيات التي تساهم في رفع مستوى الضغوط لدى الحكام والتي قد لا يستطيعون التكيف الإيجابي معها فتؤدي بهم إلى انخفاض مستوياتهم الفنية والبدنية. (إخلاق محمد عبد الحفيظ ، 2002 ، ص 94)

أمام هذا الطرح، يصبح الحديث عن " المواجهة " أو بشكل أصح " التعامل مع الضغوط " أمرٌ ضروري، لاسيما في ظل امكانية تقليصه لتهديد المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرة تحمل الأفراد لها. كما أنه عامل صدّ للضغوط، خاصة إن قام هذا التعامل على استراتيجية مدروسة ولعلّ الاستراتيجيات في هذا السياق كثيرة العدد، ومتعددة التصنيفات. (السيد فاروق عثمان: 2001، ص65).

من جهة أخرى، قد يتفاوت الأفراد في طرق تعاملهم، واختيارهم لهذه الاستراتيجيات تبعاً لاختلاف خصائصهم الشخصية والاجتماعية. التي من الممكن أن تساهم في التنبؤ باختيار الفرد لاستراتيجيات تعامل دون أخرى. (أحمد محمد عبد الخالق: 1998، ص113).

وقد تناول العديد من الباحثين موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط في شتى المجالات نذكر منها: دراسة (حدادة محمد: 2009) وقد أراد من خلال هذه الدراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي اختلاف الخصائص الفردية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم، التعرف على أهم العوامل مسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيراً على حكام النخبة الوطنية.

ايضا هناك دراسة(عبد الله الضريبي : 2010) وقد اراد من خلال هذه الدراسة التي طبقتها على مجموعة من العاملين بأحد المصانع، الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق.

إذن تعتبر استراتيجيات التعامل مع الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته خاصة في حالة فعاليتها، وملائمتها للموقف الذي يواجهه الفرد.

انطلاقاً مما سبق وعلى ضوء ما تم استخلاصه، تطرح الدراسة الحالية اشكاليتهما العامة على النحو التالي:

- هل لاستراتيجيات المواجهة دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء

الحجر الصحي؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟

2-هل لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟

3-هل لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المساعدة الاجتماعية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟

وبالتالي تكون فرضيات البحث كالتالي:

## 2-الفرضية العامة:

- لاستراتيجيات المواجهة دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي.

### 2-1-الفرضيات الجزئية:

- 1-لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.
- 2-لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.
- 3-لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

### 3-أهداف الدراسة:

من المؤكد أن لكل دراسة جادة أهداف محددة يضعها القائمون على البحث قصد الوصول إلى نتائج مرضية ومقنعة تشبع شغفهم نحو المعرفة العلمية، وكذلك من أجل إعطاء تفسيرات لبعض الحقائق التي كانت مهمة وغامضة على البعض و من خلال هذه الدراسة نريد الوصول إلى:

-معرفة دور استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

-معرفة دور استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

-معرفة دور استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

### 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من خلا الأهداف التي ترمي إليها من جهة، ومن جهة أخرى: - تساهم في لفت انتباه المختصين في علم النفس الرياضي وكذلك المسؤولين عن الرياضة عامة للاهتمام بهذا الجانب

-توعية الحكام ومساعدتهم على التخفيف من الضغوط وبالتالي تحسين الأداء  
-فتح الباب لدراسات مستقبلية أخرى في هذا المجال الخصب.

## 5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: جاء في معجم علم النفس 1996 أنه مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي ، وتظهر نتيجة التهديد والخطر ، ويؤدي الضغط إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعة متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر (فاروق السيد عثمان، 2001 ص 18).

## استراتيجيات المواجهة:

هي مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل و إدارة الطلب الناتج من التفاعل فرد – بيئة، و ذلك من خلال تقليص، و ضبط، و تحمل، و خفض، و إنقاص من الضيق النفسي و الموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط و مهدد و يتجاوز إمكانياته و قدرته الفردية. فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص أثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية.

## الحكام:

هم الذين يعملون أثناء إدارتهم للمباريات على تطبيق قانون الرياضة في جميع الظروف مع الحفاظ على سلامة اللاعبين ويتكونون من أربعة أشخاص ( حكم ساحة، حكمين مساعدين، حكم رابع) وسلطة الحكم هي الرئيسية وهو يدير المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين وعند الاقتضاء مع الحكم الرابع وقراراته نهائية. (مختار سالم، 1994، ص 156)

## الجانب التطبيقي:

1-منهج الدراسة: تعتبر الدراسة في أنماط البحوث الوصفية، التي تستهدف جمع أوصاف مفصلة عن الظواهر لدراستها، وكما تهدف الدراسة المسحية الحصول على معلومات عن الأنماط السلوكية للتلاميذ أو اللاعبين أو المدربين في المدرسة أو النادي والمجتمع المحلي أو دراسة الأنشطة الرياضية خارج المنهج. (محمد حسن علاوي: 1976، ص63)

في دراستنا هذه تم استخدام المنهج الوصفي لإجراء هذا البحث الميداني والذي يتلاءم مع مثل هذه البحوث.

## 2-مجتمع وعينة الدراسة:

أ-مجتمع الدراسة: المجتمع الاصلي للدراسة هو حكام الرابطة المحترفة لكرة القدم والمكونين من 17 حكم رئيسي، و35 حكم مساعد بمجموع 52 حكم.

ب-عينة الدراسة: اعتمدنا في اختيارنا لعينة الدراسة الحالية على خطوات العينة القصدية وذلك لظروف الحجر الصحي المطبق وقد ساعدنا احد حكام ولاية المسيلة وهو حكم بالرابطة المحترفة على التواصل مع أفراد عينة الدراسة والمقدر عددهم ب 15 حكما منها 6 حكام رئيسيين و 9 حكام مساعدين وهو ما يمثل نسبة 29 % من المجتمع الأصلي للدراسة ، تم التواصل معهم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي في شهر جويلية 2020 .

3-أدوات الدراسة: تم الاعتماد في دراستنا على مقياس استراتيجيات المواجهة للدكتورة اسمهان عزوز التي قامت باعداد هذا المقياس بعد ترجمته الى اللغة العربية وتعديله بعد عرضه على مجموعة من الاساتذة الاكفاء.

ويحتوي المقياس على ثلاث ابعاد وهي: \* المواجهة المرتكزة على المشكل وتضم 10 عبارات، \*المواجهة المرتكزة على الانفعال وتضم 9 عبارات\* المواجهة المرتكزة على المساندة الاجتماعية وتضم 8 عبارات. وتتم الاجابة على بنود الاستبيان وفق 4 اختيارات:

من 1 الى 4 نقاط: 4 نقاط اذا كانت الاجابة كثيرا جدا، 3 نقاط اذا كانت الاجابة كثيرا، نقطتان اذا كانت الاجابة الى حد ما , نقطة واحدة اذا كانت الاجابة اطلاقا. ( اسمهان عزوز ، 2015 ، ص 174)  
وقد قام الباحث بتحويل هذا الاستبيان من استبيان ورقي الى استبيان الكتروني على منصة (Google drive) .

#### 4- الشروط العلمية للأداة:

أ- حساب الصدق: تم حساب الصدق بطريقتين: صدق التكوين و الصدق التمييزي

ب- صدق التكوين: تم حسابه من خلال حساب معامل الارتباط الخطى لكارل بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية لكل بعد وقد كانت النتائج موضحة في الجداول التالية:

جدول رقم (01): يبين معامل الارتباط بين بنود بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والدرجة الكلية للبعد

الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	البنود
0.01	0.58	وضعت خطة عمل و اتبعتها
0.01	0.89	كافحت للحصول على ما أريد
0.01	0.71	تغيرت بشكل ايجابي
0.01	0.85	عالجت الأمور واحدة بواحدة
0.01	0.73	ركزت على جانب ايجابي قد يظهر فيما بعد
0.01	0.78	خرجت أقوى من هذه الوضعية
0.01	0.59	غيرت أموراً لتكون النهاية حسنة
0.01	0.47	حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة أو أن اتبع الفكرة الأولى
0.01	0.59	وجدت حلاً أو اثنين للمشكلة
0.01	0.73	عرفت ما ينبغي القيام به لذا ضاعفت جهودي لتحقيق ذلك

المصدر: من انجاز الباحث

من خلال الجدول يتضح لنا بأن معاملات الارتباط بين كل بند وبعده دالة عند مستوى 0.01 حيث تراوحت بين 0.4 و 0.89 .

جدول رقم (02) : يبين معامل الارتباط بين بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال و الدرجة الكلية للبعد

الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	البند
0.01	0.69	تمنيت لو أن الوضعية تختفي أو تنتهي
0.01	0.57	تمنيت لو استطيع تغيير ما حدث
0.01	0.76	تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة
0.01	0.92	تمنيت لو أن معجزة تحدث
0.01	0.84	شعرت بالذنب
0.01	0.72	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى اشعر بتحسن
0.01	0.79	حاولت نسيان كل شيء
0.01	0.57	تمنيت لو استطيع تغيير موقفي
0.01	0.61	وبخت و انتقدت نفسي

المصدر: من انجاز الباحث

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول يتضح لنا بأن معاملات الارتباط بين كل بند وبعده دالة عند مستوى 0.01 حيث تراوحت بين 0.57 و 0.92 .



جدول رقم (03) : يبين معامل الارتباط بين بعد البحث عن المساعدة الاجتماعية والدرجة الكلية للبعد

الدلالة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	البند
0.01	0.62	حدثت شخصا عما أحسست به
0.01	0.67	التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحتني به
0.01	0.87	طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها
0.01	0.73	تكلمت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع
0.01	0.57	احتفظت بمشاعري لنفسي
0.01	0.69	تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة
0.01	0.82	حاولت أن لا انعزل
0.01	0.69	لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه

المصدر: من إنجاز الباحث

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين كل بند وبعده دالة عند مستوى 0.01 , حيث تراوحت قيمتها بين 0.57 و 0.82 .

نستنتج مما سبق أن الاستبيان يميز بصدق تكوين مرتفع يمكن الوثوق به.

ج- حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الفئة العليا و متوسطات مجموعة الفئة الدنيا باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات .

جدول رقم (04) : يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس استراتيجيات المواجهة

الدلالة	قيمة (ت)	الفئة الدنيا		الفئة العليا		أبعاد استراتيجيات المواجهة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.01	6.62	3.10	10.32	3.19	17.20	المركزة على المشكل
0.01	6.73	4.67	17.12	4.52	27.24	المركزة على الانفعال
0.01	6.24	3.65	9.26	3.51	16.33	المركزة على المساندة الاجتماعية

المصدر: من انجاز الباحث

يتضح من خلال الجدول وجود فروق جوهرية بين متوسطات الفئة العليا ومتوسطات الفئة الدنيا على بعد المواجهة المركزة على المشكل إذ بلغت قيمة (ت) 6.62 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 , بالإضافة إلى وجود فروق بين متوسطات الفئة العليا و متوسطات الفئة الدنيا على بعد المواجهة المركزة على الانفعال إذ بلغت قيمة (ت) 6.73 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 , وقد بلغت قيمة (ت) لبعد المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية 6.24 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01 , وهذا يدل على أن المقياس يتميز بقدرة تمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في الأبعاد الثلاثة للمقياس ، مما يعكس تمتع المقياس بصدق عال .

حساب ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقتين هما: معامل ألفا كرومباخ و التجزئة النصفية

الجدول رقم (05): يوضح معاملات الثبات عن طريق معامل ألفا والتجزئة النصفية بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان لاستراتيجيات المواجهة

معامل الارتباط	معامل ثبات ألفا	البعد
0.71	0.70	المركزة على المشكل
0.43	0.53	المركزة على الانفعال
0.58	0.62	المركزة على المساعدة الاجتماعية

المصدر: من انجاز الباحث

نلاحظ من خلال الجدول أن المقياس يتمتع بثبات مقبول على كافة أبعاده .

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

نظرا لظروف الحجر الصحي قمنا بالاتصال بحكم ينشط على مستوى الدوري المحترف والذي زدنا بوسائل اتصال اجتماعية خاصة بمجموعة من حكام دوري المحترفين للدوري الجزائري والمقدر عددهم ب 15 حكما منهم 6 حكام رئيسيين و9 حكام مساعدين وتم ارسال الاستبيان الالكتروني الذي اعدناه وذلك في بداية شهر جويلية 2020 تحصلنا على الاجابات من طرف جميع افراد العينة في اواخر شهر جويلية 2020

#### 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

\*الحزم الإحصائية spss، \*النسب المئوية: لمعرفة إجابات أفراد العينة وتحليلها، \*المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف متغيرات البحث، \*ولقياس الصدق والثبات بالنسبة للأداة المستعملة استخدمنا معامل ارتباط بيرسون، ومعامل الثبات ألفا كرومباخ.

7- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول رقم 06: إجابات أفراد العينة حول بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل:

ترتيب العبارات	مستوى الدلالة	قيمة كا2	الانحراف	المتوسط	البند
1	0,001	46,11	0.520	4.82	وضعت خطة عمل و اتبعتها
4	0.000	43,059	0.857	4.14	كافحت للحصول على ما أريد
7	0.003	13,11	0.588	4.32	تغيرت بشكل ايجابي
10	0.003	28,58	0.70	4.47	عالجت الأمور واحدة بواحدة
13	0.000	22,824	0.597	4.64	ركزت على جانب ايجابي قد يظهر فيما بعد
16	0.006	1,882	0.493	4.61	خرجت أقوى من هذه الوضعية
19	0.013	8,70	0.485	4.35	غيرت أموراً لتكون النهاية حسنة
22	0.046	16.58	0.375	4.52	حاولت عدم التصرف بطريقة متسرعة وأن اتبع الفكرة الأولى
25	0.002	12.65	0.634	4.78	وجدت حلاً أو اثنين للمشكلة
27	0.001	12.89	0.686	4.85	عرفت ما ينبغي القيام به لذا ضاعفت جهودي التحقيق ذلك

المصدر: من انجاز الباحث

-تحليل الجدول رقم "06" والمتعلق بإجابات أفراد العينة حول بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل: من خلال النتائج المتحصل عليها في جدول إجابات أفراد البحث حول محور استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل لدراسة دور استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، يمكن القول بان المتوسط الحسابي لجميع فقرات البعد الاول يساوي(1.52) وان الانحراف المعياري لجميع فقرات هذا البعد يساوي(0.375) وان

القيمة الاحتمالية للعبارة تساوي (0.046) لذلك يعتبر بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان هناك موافقة من قبل افراد العينة على فقرات هذا المحور، يوضح كإدراك عدم تطابق في استجابات أفراد عينة الدراسة في جميع الفقرات والعبارة الخاصة بدور استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وذلك عند مستوى دلالة (0.05) بالإضافة الى أن المتوسط الحسابي العام لهذا السؤال قد بلغ (1.85) وبانحراف معياري قدره (0.632) وبما ان المتوسط الحسابي يقع بين (4.14 إلى 5.00) عند حدود الثقة (95) فان ذلك يشير إلى موافقة أفراد عينة الدراسة بدرجة مرتفعة على وجود دور لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

**الجدول رقم 07: إجابات أفراد العينة حول بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال:**

البنود	المتوسط	الانحراف	قيمة كا2	مستوى الدلالة	ترتيب العبارات
تمنيت لو أن الوضعية تختفي أو تنتهي	4.17	0.833	11,35	0.003	2
تمنيت لو أستطيع تغيير ما حدث	4.23	0.43	9,529	0.002	5
تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة	4.29	0.62	10,294	0.006	8
تمنيت لو أن معجزة تحدث	4.47	0.50	7,118	0.320	11
شعرت بالذنب	4.26	0.70	5,353	0.069	14
فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أشعر بتحسن	4.47	0.563	14,176	0.001	17
حاولت نسيان كل شيء	4.38	0.551	15,235	0.000	20
تمنيت لو أستطيع تغيير موقفي	4.38	0.321	14,94	0.051	23
وبخت وانتقدت نفسي	4.29	0.62	9,653	0.006	26

-تحليل الجدول رقم "07" والمتعلق بإجابات أفراد العينة حول بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال:

من خلال النتائج المتحصل عليها في جداول إجابات أفراد البحث حول البعد الثاني، وبالنظر إلى عبارات الجدول رقم (07) الذي يتضمن استجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال الثاني من أسئلة الدراسة وهو هل لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟ والذي يوضح كإجابة عدم تطابق في استجابات أفراد عينة الدراسة في جميع الفقرات والعبارات الخاصة بدور استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وذلك عند مستوى دلالة (0.05) بالإضافة إلى أن المتوسط الحسابي العام لهذا السؤال قد بلغ (4.38) وبانحراف معياري قدره (0.321) وبما أن المتوسط الحسابي يقع بين (4.21 إلى 5.00) عند حدود الثقة (95)، وهذه الحدود هي ضمن المعيار الذي حدده الباحث الذي ينص على أن المتوسط إذا كان بين (4.21 إلى 5.00) فهذا يعني أن المحور أو العبارة تشير إلى أن المستوى أقل نسبياً من المحور الأول، وبما أن المتوسط يقع في تلك حدود فإن ذلك يشير إلى موافقة أفراد عينة الدراسة بدرجة مرتفعة على وجود دور نسبي لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

**الجدول رقم 08: إجابات أفراد العينة حول بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المساندة الاجتماعية:**

البنود	المتوسط	الانحراف	قيمة كا2	مستوى الدلالة	ترتيب العبارات
حدثت شخصا عما أحسست به	4.64	0.543	21,58	0.000	3
التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحتني به	4.05	0.488	28,647	0.000	6
طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها	4.17	0.626	38,00	0.000	9
تكلت مع شخص لأستعلم أكثر عن الموضوع	3.94	1.013	26,00	0.000	12
احتفظت بمشاعري لنفسي	4.35	0.917	38,94	0.000	15
تكلت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق بالمشكلة	4.26	0.898	37,17	0.000	18
حاولت أن لا انزعج	4.23	0.605	12,765	0.002	21
لقد تقبلت تعاطف أحدهم وتفهمه	4.21	0.541	32,53	0,001	24

المصدر: من انجاز الباحث

**-تحليل الجدول رقم "08" والمتعلق بإجابات أفراد العينة حول بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المساندة الاجتماعية:**

بالنظر إلى عبارات البعد الثالث في الجدول رقم (08) الذي يتضمن استجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال الثالث من أسئلة الدراسة وهو هل لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟ والذي يوضح كا2 عدم تطابق في استجابات أفراد عينة الدراسة في جميع الفقرات والعبارات الخاصة بدور استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم ، وذلك عند

مستوى دلالة (0.05) بالإضافة إلى أن المتوسط الحسابي العام لهذا السؤال قد بلغ (4.21) وبانحراف معياري قدره (0.541) وبما أن حدود المتوسط في العينة تقع بين (4.21 إلى 5.00) عند حدود الثقة (95%)، وهذه الحدود هي ضمن المعيار الذي حدده الباحث الذي ينص على أن المتوسط إذا كان بين (4.21 إلى 5.00) فهذا يعني أن المحور أو العبارة تشير إلى أن المستوى مرتفع جداً، وبما أن المتوسط يقع في تلك حدود، فإن ذلك يشير إلى موافقة أفراد عينة الدراسة بدرجة مرتفعة على وجود دور لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

#### 8- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

أسفرت النتائج المتحصل عليها على أن الحكام يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وذلك لطبيعة المباريات بحيث يبحث الحكم عن حل للمشكل الذي يقع فيه وهو ما يثبت الفرضية الأولى، في حين نجد أن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال هي أقل استخداماً وذلك يرجع إلى طبيعة تكوين الحكام بحيث يخضع الحكام إلى تكوين وتدريب نفسي يساعدهم على التحكم في الأعصاب وضبط النفس في كل الحالات ومع ذلك قد نجد حالات تخرج عن المألوف. أما بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية فيستخدمها الحكام عادة نتيجة الضغوط التي تكون خارج المستطيل الأخضر أي الضغوط التي تكون بسبب نقص اللياقة أو بسبب الإقصاء فيلجأ الحكم إلى أفراد عائلته أو أصدقائه محاولة منه للوصول إلى حل للمشكل الواقع وهذا ما أثبتته الفرضية الثالثة.

وقد توافقت نتائج دراستنا مع دراسة (حدادة محمد، 2009) من حيث طبيعة الضغوط ومستوياتها حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية للحكام.



## 9- الاستنتاجات والاقتراحات:

جاءت نتائج دراستنا كالتالي:

1- لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي

2- لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

3- لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي

4- لاستراتيجيات المواجهة دور في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي  
-الاقتراحات:

1- العمل على التحضير النفسي الجيد للحكام بشكل دوري للتدريب على التخلص من الضغوط التي يواجهها الحكام.

2- تصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات استراتيجيات المواجهة للمساهمة في التخلص من الضغوط لدى الحكام.

3- القيام بمراجعة دورية و تقييم مستمر للضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم وذلك بالكشف عن الأسباب المؤدية إلى ارتفاعها عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداثها.

### قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة

- أحمد محمد عبد الخالق (1998)، الصدمة النفسية، مجلس النشر العلمي، الكويت.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- السيد فاروق عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة
- محمد حسن علاوي (1998)، سيكولوجية الإحتراف للاعب والمدرّب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (1992)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة 7، دار المعارف، القاهرة
- مختار سالم، 1994، كرة القدم لعبة الملايين، ط 3، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، بيروت
- فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة
- اسمهان عزوز: 2015، مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، رسالة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر باتنة
- بن رجم احمد: الصعوبات التي تواجه الحكام لأداء اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي لكرة القدم، العدد 07 نوفمبر 2012، صفحات 455-483، من مجلة الإبداع الرياضي.
- أمان الله رشيد، حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على اساتذة التربية البدنية والرياضية، العدد 10 أكتوبر 2013، صفحات 24-42، من مجلة الإبداع الرياضي
- بوزيد اوشن، رابع برباخ: دور الإعلام الرياضي في إدارة الأزمات الرياضية من وجهة نظر مدراء المركبات الرياضية لولايي المسيلة وبرج بوعرييج، العدد 03 نوفمبر 2013، صفحات 363-380، من مجلة الإبداع الرياضي.
- اسامة مرنيذ: مساهمة الإعلام الرياضي الإذاعي في تطوير العمليات الاجتماعية لدى رياضي الالعاب الجماعية، العدد 01 جوان 2016، صفحات 139-152، من مجلة الإبداع الرياضي.
- رداوي فريد: الميديا والشباب وظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية، المجلد 10، العدد 04 ديسمبر 2019، صفحات 16-46، من مجلة الإبداع الرياضي.
- لعياضي عبد الحكيم، غضبان أحمد حمزة: متطلبات تطبيق الاحتراف الرياضي في الجزائر دراسة ميدانية على أندية الرابطة المحترفة لكرة القدم الأولى والثانية، المجلد 9، العدد 02 أكتوبر 2018، صفحات 169-193، من مجلة الإبداع الرياضي.
- Benjamin James , J.David Collins (1997), Self presentational sources of competitive stress During performance, journal of sport, exercice psychologie, Vol19, mars.