جامعة آكلي محند أولحاج -البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الضمير المهني وعلاقته بالضغوطات النفسية لحكام كرة القدم

دراسة ميدانية على حكام كرة القدم بولاية البويرة

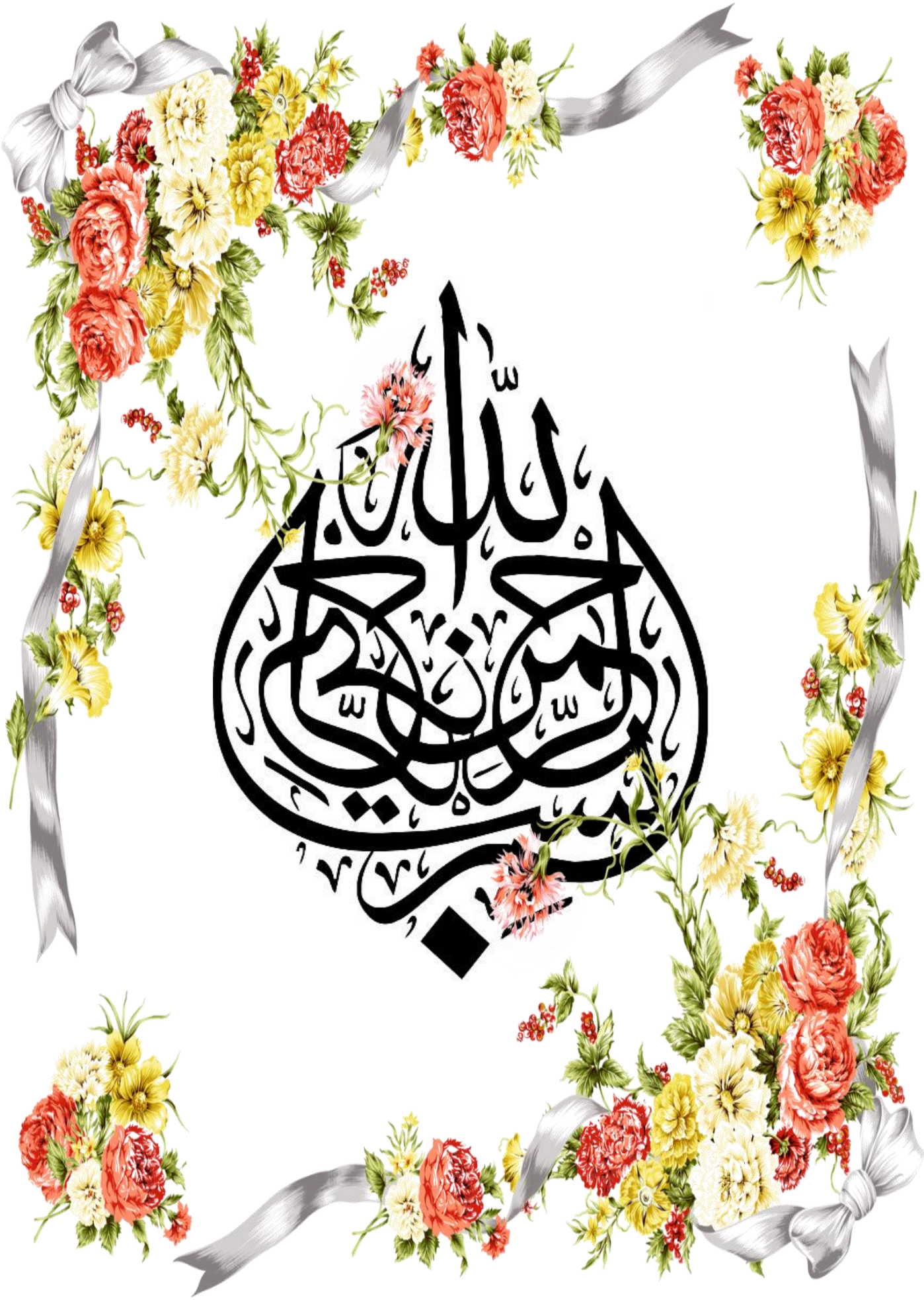
*إعداد الطالبين: * تحت إشراف الدكتور:

- علواش عبدالله **رافع أحمد**

لجنة المناقشة

ا.د.دحماني جمال	رئيسا
ا.د.رافع أحمد	مشرفا مقررا
د.منصوري نبيل	مناقشا

السنة الجامعية 2024 /2025



شكر وتقدير

{وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ}

سورة يوسف الآية: 12

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومّنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبّر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصّلاة والسلام

على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين

نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندّ لنا في مشوارنا الجامعي إلى الأستاذ الدكتور «منصوري نبيل» الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، فشكرا كل الشكر والامتنان

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ولرياضية

إلى كل من أمدّ لنا يدّ المساعدة من قريب أو من بعيد

ألف تحية وشكر

عبدالله

اهداء

...إلى...

الوالدين الكريمين

...إلى...

أخواتي

...إلى...

عائلتي الكبيرة

...إلى...

أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وخاصة

عاملات المكتبة

...إلى...

زملائي وأصدقائي

...إلى...

كل معارفي وإلى كل من له مكانة في قلبي

إلى كل من عرفتهم وعرفوني ولم تسعن هذه الورقة أن أذكر

أسماؤهم

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

عبدالله

محتوى البحث

الموضوع	الصفحة
- شكر وتقدير.	أ
- إهداء.	ب
- محتوى البحث.	ت
- قائمة الجداول.	ح
- قائمة الأشكال.	خ
- ملخص البحث.	د
- مقدمة.	ر
مدخل عام: التعريف بالبحث	
1- الإشكالية.	2
2- الفرضيات.	3
3- أسباب اختيار الموضوع.	3
4- أهمية البحث.	3
5- أهداف البحث.	3
6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.	4
الجانب النظري	
الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: الضمير المهني	
- تمهيد	7
1-1- تعريف الضمير المهني .	8
1-2- أهمية الضمير المهني.	8
1-3- أهداف الضمير المهني .	8
1-4- مظاهر الضمير المهني .	9
1-5- عوامل تؤثر على الضمير المهني.	10

1-6- الضمير المهني في كرة القدم .	10
1-7- الضمير المهني في مهنة حكم كرة القدم .	11
1-8- الضمير المهني لمواجهة الضغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم .	11
1-9- اثر الضمير المهني.	11
1-10- التحديات و المعوقات.	11
1-11- دور المؤسسات في تعزيز الضمير المهني.	11
خلاصة.	12
المحور الثاني: الظغوطات النفسية	
- تمهيد.	14
2-1- مفهومالضغوط النفسية.	15
2-2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط.	16
2-3- تعريف الضغوط النفسية.	17
2-4- نظريات الضغوط النفسية.	17
2-5- مراحل عملية الضغط النفسي.	19
2-6- طبيعة الضغط النفسي.	19
2-7- عوامل الضغط النفسي.	20
2-8- أنواع الضغوط النفسية.	20
2-9- آثار الضغط النفسي.	21
2-10- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	22
- خلاصة.	23
المحور الثالث: كرة القدم	
- تمهيد.	25
3-1- تعريف كرة القدم.	26
3-2- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.	26
3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم.	30
3-4- قوانين كرة القدم.	31
3-5- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (FAF).	34
3-6- الرابطات والنوادي.	34
3-7-أنواع الحكام في كرة القدم.	36
3-8-مهام الحكام الأساسية .	36
- خلاصة.	37

الفصل الثاني : الدراسات السابقة	
- تمهيد	39
1- الدراسات المرتبطة والمشابهة.	40
2- جوانب استفادة الطالب من الدراسات السابقة.	43
- خلاصة	44
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
- تمهيد.	45
4-1- الدراسات الاستطلاعية.	46
4-2-المنهج.	46
4-3- متغيرات البحث.	46
4-4- المجتمع.	46
4-5- العينة.	46
4-6- مجالات البحث.	46
4-7- أدوات البحث.	47
4-8- الوسائل الإحصائية.	47
- خلاصة	58
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج.	
- تمهيد.	50
1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة.	54
2-مناقشة الفرضيات.	56
- الاستنتاج العام.	65
- الخاتمة.	67
- اقتراحات وفروض مستقبلية.	68
- البيبلوغرافيا.	-
- الملاحق.	-

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل تسلسل دورات كأس العالم سنة (1930-2022)	29
02	يبين مستويات درجات مقياس الضغوط النفسية	51
03	يبين مستويات درجات مقياس الضمير المهني	51
04	يبين مستوى الضغوط النفسية لدى الحكام .	54
05	يبين مستوى الضمير المهني لدى الحكام.	55
06	يبين العلاقة بين الضغوط النفسية والضمير المهني .	56

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين المنحنى البياني لمقياس الضغوط النفسية .	52
02	يبين التمثيل البياني لمقياس الضمير المهني .	53
03	يبين التمثيل البياني لنتائج مقياس الضغوط النفسية .	54
04	يبين التمثيل البياني لنتائج مقياس الضغوط النفسية .	55

الضمير المهني وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم

- دراسة تجريبية على حكام الرابطة الولائية لولاية البويرة -

من إعداد الطالب: **تحت إشراف الدكتور:**

- علواش عبد الله **– رافع أحمد**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضمير المهني ةوالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، حيث تعد مهنة التحكيم من بين أكثر المهن حساسية داخل المنظومة الرياضية، لما تتطلبه من تركيز عال، اتخاذ قرارات حاسمة، ومواجهة ضغوط نفسية متكررة. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة **(21)** حكمم من المستوى الولائي من ولاية البويرة تتروح أعمارهم بين **(18 و40سنة)**، باستخدام استبيانين :الأول لقياس مستوى الضمير المهني والثاني لقياس مستوى الضغوط النفسية.

بعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج SPSS توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضمير المهني والضغوطات النفسية.
- يوجد مستوى مرتفع من الضمير المهني للحكام.
- يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية للحكام.

ووفقا للنتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثان يوصيان بما يلي:

1. توفير برامج دعم نفسي شاملة ومتخصصة للحكام .
2. -تعزيز وحماية الضمير المهني العالي للحكام.
3. -دعم استقلالية الضمير المهني عن الضغوط.
4. -إجراء مزيد من البحوث.

الكلمات المفتاحية: الضمير المهني ، الضغط النفسي، كرة القدم.

مقدمة

- **مقدمة:**

عد الألعاب الرياضية من أبرز الأنشطة التي تمارسه المجتمعات عبر العصور، فهي تجمع بين الترفيه والتنافس وتطوير القدرات البدنية والعقلية، كما تسهم في تعزيز قيم التعاون والانضباط والاحترام. وقد تطورت هذه الألعاب لتصبح مؤسسات منظمة تحكمها قوانين ولوائح، وتؤثر بشكل مباشر في بناء الهوية الثقافية والوطنية لدى الشعوب.

وتأتي كرة القدم في مقدمة هذه الألعاب من حيث الشعبية والانتشار، حيث تعرف بلقب " اللعبة العالمية " نظرا لكونها تجمع ملايين المتابعين والممارسين من مختلف القارات والطبقات الاجتماعية. ولا تقتصر كرة القدم على كونها مجرد رياضة، بل تحولت الى صناعة ضخمة تؤثر في الاقتاد والاعلام والسياسة، ما يجعلها ساحة للتنافس الشريف، وأحيانا أيضا للتوترات والضغوط.

من أبرز العناصر التي تضمن استمرارية هذه اللعبة بشكل منصف وعادل، الحكام. فهم يشكلون السلطة التنظيمية داخل الملعب، ويقع على عاتقهم اتخاذ قرارات حاسمة في أجزاء من الثانية. ان حياد الحكم وعدالته في تطبيق القوانين هو ما يمنح المباراة مصداقيتها، ويؤثر بشكل مباشر في نتائج الفرق ومشاعر الجماهير.

وهنا يبرز مفهوم الضمير المهني، الذي يعد حجر الزاوية في أداء الحكام، بل وفي كل من يعمل في المجال الرياضي. الضمير المهني هو الشعور الداخلي بالمسؤولية الأخلاقية، والذي يدفع الفرد الى الالتزام بالعدل والنزاهة، حتى في غياب الرقابة. في عالم الرياضة التنافسي، يصبح لا لتحلي بالضمير المهني امرا ضروريا للحفاظ على روح الرياضة ومبادئها.

ومع ذلك، فان ضغوطات الواقع قد تضع هذا الضمير على المحك، خاصة في ظل الضغوط النفسية المتزايدة على الحكام، \ سواء من الجمهور او الاعلام او حتى من الأطراف ذات المصالح. فقراراتهم كثيرا ما تكون موضع جدل، وتؤثر في مصير فرق بأكملها، مما قد يؤدي الى توتر نفسي شديد ينعكس على أدائهم المهني، وقد يتسبب في تراجع نزاهة بعضهم ان لم يكونوا محصنين بقيم أخلاقية راسخة.

ومنه ارتأينا في انجاز هذا البحث إلى تقسيم الدراسة إلى قسمين:

قسم نظري وقسم تطبيقي وهذا بعد التطرق إلى الجانب التمهيدي الذي احتوى على:

مدخل عام: التعريف بالبحث الذي تضمن تحديد إشكالية البحث وضبطها، ثم التساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختيار البحث وعرض أهمية وأهداف البحث، ومن ثم بعض الدراسات السابقة والتعليق عليها واستخداماتها في الدراسة الحالية، ثم تعريف البحث وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة.

الدراسة النظرية قسمناها إلى ثلاثة فصول هي:

- الفصل الأول: الضمير المهني.
- الفصل الثاني: الظغوطات النفسية.
- الفصل الثالث: كرة القدم.

أما الدراسة التطبيقية فقسمناها إلى قسمين وهي كالتالي:

- الفصل الرابع: تناولنا في هذا الفصل منهجية وإجراءات البحث الميدانية، التي تمثلت في تحديد المنهج المتبع، بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف الأداة المستعملة في الدراسة وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

- الفصل الخامس: تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها ثم مناقشتها، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاج عام، ومقترحات مستقبلية، وفي الأخير خاتمة الدراسة.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- إشكالية الدراسة:

تعد رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية و متابعة في العالم، وتتميز بطابعها الديناميكي وسرعة أحداثها وتفاعل الجماهير و المؤسسات الإعلامية معها. وتشكل المباراة الكروية مسرحا تتقاطع فيه أدوار اللاعبين، المدربين، الجماهير، والاداريين، الا أن العنصر الذي يبقى محوريا لضمان سير اللعبة في إطار قانوني عادل هو الحكم الرياضي.

ان الحكم في كرة القدم يعتبر الضامن الأول لتطبيق القوانين وتحقيق العدالة بين الفريقين. ويكمن تعقيد هذه المهمة في انها لا تتطلب فقط الالمام بالجوانب الفنية والبدنية , بل ترتبط بشكل وثيق بقدرة الحكم على التعامل مع ضغوط انية ومتكررة , تمارس عليه من طرف الجمهور, المدربين , وحتى زملائه أحيانا , قد عبر الكثير من الباحثين عن ان الحكم يواجه واحدة من أكبر البيئات النفسية ضغطا مقارنة ببقية عناصر اللعبة , إذا تمارس عليه ضغوط جماهيرية , إعلامية , وتنظيمية , نفسية وأخلاقية , خاصة في المقابلات الحاسمة او ذات الطابع الجماهيري.

وفي هذا السياق , تشير الأبحاث النفسية الى ان الحكم يتعرض لما يعرف ب الضغوط النفسية المهنية , وهي حالة من التوتر والانفعال النفسي التي تنتج عن تناقض التوقعات , الخوف من الفشل , صعوبة اتخاذ القرار السريع , وتعدد مصادر الضغط في الوقت ذاته. وتظهر الدراسات ان هذه الضغوط قد تؤدي الى انخفاض في الأداء , قرارات متسرعة او غير صائبة , او حتى الانسحاب من مهنة التحكيم مبكرا غير ان تعامل الحكم مع هذه الظاهرة ليس واحدا , انا تختلف استجاباته من فرد لأخر تبعا لجملة من التوقعات ,

أبرزها ما يعرف ب الضمير المهني. فالضمير المهني هو منظومة داخلية من القيم والمبادئ التي توجه الفرد الى أداء واجباته بأمانة والتزام , حتى في غياب الرقابة الخارجية , ويعتبر الضمير المهني حجر الزاوية في العديد من المهن الحساسة كالتعليم , الطب , القضاء , والتحكيم الرياضي , حيث يطلب من الفاعل ان يكون محايدا , موضوعيا , ومنضبطا في التحكيم وسلوكياته , بغض النظر عن التأثيرات او المصالح الخارجية .

وتتجلى أهمية الضمير المهني في كونه يلعب دورا مزدوجا , فهو من جهة يعد ركيزة من ركائز الكفاءة المهنية والأخلاقية , ومن جهة أخرى يعمل ك الية دفاع نفسي , يمكن الفرد من مقاومة الضغوطات والابتعاد عن التذبذب والانهيار تحت تأثيرها. وفي هذا الإطار وتشير بعض الدراسات الى وجود علاقة عكسية بين الضمير المهني ومظاهر التوتر النفسي , حيث يكون الافراد ذوو الضمير العالي اقل تعرضا للقلق , وأكثر قدرة على التعامل مع المواقف المعقدة بثقة ومسؤولية .

وعلى الرغم من أهمية هذا الجانب , الا ان الدراسات التي تناولت العلاقة بين الضمير المهني والضغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم تحديدا ما تزال نادرة , خاصة في البيئة الرياضية فمعظم البحوث ركزت على اللاعبين او المدربين او على الغموض في السياق التحكيمية , الذي يتسم بخصوصية نفسية ومهنية تختلف عن باقي الحالات .

ما تزال نادرة , خاصة في البيئة العربية. فمعظم البحوث ركزت على اللاعبين او المدربين او على مهن أخرى , دون الغوص في السياق التحكيمية , الذي يتسم بخصوصيات نفسية ومهنية تختلف عن باقي المجالات.

انطلاقا من هذا النقص المعرفي , تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على العلاقة المحتملة بين الضمير المهني والضغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم , من خلال تخليل مدى تأثير مستوى الضمير المهني في قدرة الحكم على مواجهة التوترات والضغوطات المرتبطة بمهنته.

وتأسيساً على ما سبق نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- ما العلاقة بين الضمير المهني والضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم اثناء أداء مهامهم؟

وتندرج تحته التساؤلات الرئيسية التالية:

-ما هي أبرز مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها حكام كرة القدم؟

- كيف يؤثر مستوى الضمير المهني على قدرة الحكام على التعامل مع الضغوط النفسية؟

- هل تختلف مستويات الضغوط النفسية تبعا لخبرة الحكام(محترفين مقابل هواة)؟

- ما دور الدعم الاجتماعي و التدريب النفسي في تحسين أداء الحكام و تقليل ضغوطهم النفسية ؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضمير المهني والضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- يربط ارتفاع مستوى الضمير المهني بزيادة الشعور بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.
- تختلف مصادر الضغوط النفسية التي تواجه حكام كرة القدم تبعا لمستوى خبرتهم (محترفين مقابل هواة).
- يساهم الدعم الاجتماعي و التدريب النفسي في تقليل تاثير الضغوط النفسية المرتبطة بالضمير المهني على حكام كرة القدم.
- يتمتع الحكام ذو الخبرة العالية بقدرة أكبر عاى التوازن بين الضمير المهني و إدارة الضغوط النفسية مقارنة بالحكام الأقل خبرة.

3- أسباب اختيار الموضوع: من أهم الاسباب التي دفعت الطالب إلى اختيار هذا الموضوع ما يلي:

- تكرار الأخطاء التحكيمية و تأثيرها على نتائج المباريات.
- الأهمية المتزايدة لدور الحكم في كرة القدم الحديثة.
- ندرة الدراسات في المجال المحلي.

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- أهمية الحكم كعنصر فاعل في المنظومة الرياضية.
- أهمية النتائج المتوقعة في المجال التطبيقي.
- الإضافة العلمية للميدان النفسي الرياضي.

5- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى التعرف على:

- التعرف على مستوى الضمير المهني لدى حكام كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها الحكام.
- دراسة العلاقة بين الضمير المهني والضغوط النفسية.
- ابراز الفروقات المحتملة في الضغوط النفسية حسب بعض المتغيرات.

6- تحديد المصطلحات:

6-1- الضمير المهني:

التعريف الاصطلاحي: هو ذلك الإحساس الداخلي العميق الذي يوجه الفرد اثناء ممارسته لمهنته نحو الالتزام بالواجبات الأخلاقية والمهنية , بما يضمن أداء العمل بإتقان , امانة , مسؤولية ' ونزاهة , حتى في غياب الرقابة الخارجية. ويعد الضمير المهني معيارا ذاتيا يميز بين الصواب والخطأ في الممارسة المهنية , ويجعل صاحبه حريصا على تحقيق العدالة واحترام القوانين , مع مراعاة القيم الإنسانية ة الاجتماعية المرتبطة بطبيعة العمل.

التعريف الإجرائي: هو مدى التزام العامل يمهنته واخلاقياته في أداء مهامه .

6-2- الضغوطات النفسية:

التعريف الاصطلاحي: هي حالة التوتر او عدم التوازن النفسي والذهني , تنشا عندما يواجه الفرد مطالب او مواقف او موارده المتاحة , مما يؤدي الى استثارة مجموعة من الاستجابات النفسية والفسيولوجية التي قد يؤثر في أدائه وصحته النفسية والجسدية.

التعريف الإجرائي: هو محاور تقاس فيها مصادر الضغط مثل ضغط الاعلام،ضغط الجمهور....

6-3- الكرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم **"foot boll"** هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم لعبة تتم بين فرقين كل فريق يتكون من11 لاعبا ويحاول كل لاعب ركل الكرة ناحية المرمى لإحراز أهداف على حارس مرمى الخصم، ويتم تحويل الكرة بالرأس والقدم ولا يسمح إلى لحارس المرمى أن يلمس الكرة باليد خارج منطقته التي تعرف بمنطقة الجزاء.

التعريف الإجرائي: كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد وهو 90 دقيقة ومن خلال شوطين كل شوط45 دقيقة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد :

يعتبر الضمير المهني أحد الركائز الأساسية التي تقوم عليها المجتمعات المتقدمة والمزدهرة , وهو ذلك الصوت الداخلي الذي يوجه الافراد نحو الالتزام بأداء واجباتهم المهنية بأعلى درجات الاخلاق والأمانة, حتى في غياب الرقابة الخارجية او الحوافز المادية. فالضمير المهني ليس م مجر شعور عابر او موقف شخصي , بل هو التزام أخلاقي وسلوكي متجذر في القيم الانسان واخلاقه يعكس مدى احترام الفرد لذاته وللمهنة التي يعمل بها ويجعل من عمله رسالة يتشرف بها.

ويربط الضمير المهني ارتباطا وثيقا بمفهوم اخلاقيات المهنة , التي تعرف بانها مجموعة المبادئ والقواعد المنظمة التي تضبط سلوك العاملين في مختلف القطاعات والمجالات وتعمل هده الاخلاقيات على تعزيز النزاهة والشفافية والعدالة , مما يضمن تقديم خدمات ذات جودة عالية تلبي احتياجات المجتمع ' وتحافظ على سمعة المهنة والمؤسسة التي ينتمي اليها الفرد.

1.تعريف الضمير المهني :

أ/مفهوم الضمير :

لغة : مشتق من الفعل ضمر،ويعني خفي أو استتر ويقال ضمر الشيئ أي أخفاه أو جعله باطنا.(ابن منظور،لسان العرب مجلد4،ص465.)

اصطلاحا : هو ذلك الوعي الداخلي الذي يميز بين الخير والشر، ويوجه الانسان الى ما يجب فعله أو تجنبه، حسب القيم الأخلاقية المكتسبة.(بدوي ، 1984 ص 215)

ويعرفه العلم النفس الحديث بأنه الجانب القيمي الأخلاقي في شخصية الانسان، الذي يتكون من خلال تنشئة و تجربة ويضبط السلوك عبر الشعور بالذنب او الرضا.(عبد الستار إبراهيم، 2003)

ب/ المهنة :

لغة :المهنة في اللغة مأخوذة من الفعل "مهن"بمعنى ما تعود عليه الانسان من عمل أو شغل، وهو مصدر للفعل مهن أي مرس عملا محددا بانتظام.(ابن منظور، ص360)

اصطلاحا : في علم الاجتماع تعرف بأنها مجموعة من الأنشطة أو الاعمال التي يقوم بها الفرد بشكل منتظم، وتستلزم مهرات وخبرات متخصصة،بالإضافة الى التزام أخلاقي اتجاه المجتمع والعملاء.(بيرني وريس، 1998)

ج/ الضمير المهني

تعريف اللغوي: هو الشعور الداخلي الخفي الذي يصاحب الانسان في أداء مهنته , ويوجهه نحو ما يتبغى ان يكون من سلوك أخلاقي. (ابن منظور، لسان العرب، مادة ضمر ومهن)

تعريف الإصلاحي: هو رقابة ذاتية تنبع من داخل الفرد، تدفعه الى الالتزام بقيم الأمانة والإخلاص والانضباط اثناء أدائه لمهامه المهنية، حتى في غياب الرقابة الخارجية. (شلبي سعاد 2017)

تعريف الاجرائي: مدى التزام الفرد بالسلوكيات الأخلاقية والمهنية المطلوبة اثناء أداء عمله، بناء على ادراكه الذاتي للمسؤولية ن و ليس فقط خوفا من العقاب او الطرد.

2. أهمية الضمير المهني :

- ضمان الجودة و الاتقان : فهو الرادع الذاتي لمنع الإهمال .
- بناء الثقة بين الفرد و المجتمع: يحقق النزاهة و العدل
- تقليل الاعتماد على الرقابة الخارجية : يكمن في قدرة الفرد على تنظيم عمله ووجدانه .
- حماية المصلحة العامة : خصوصا في العمل الحكومي والإداري .

(كركور ، إبراهيم، 2016،)

3.أهداف الضمير المهني :

- الالتزام بالمعايير الأخلاقية.
- المساهمة في نشر ثقافة مهنية إيجابية.(أبو غزالة،فتحي عبد الرحمن،2010.)
- تحمل المسؤولية الذاتية.(العودات محمود،2012)
- تحقيق العدالة والانصاف.
- تعزيز الثقة داخل المؤسسة.(المومني،فايز.2011)
- تحسين جودة الأداء.(عبيدات وأخرون،2007)
- الحد من الضغوط النفسية.(صادق عبدالله،2014)

4. مظاهر الضمير المهني :

1. الخلاص في العمل :

- أداء المهام بأفضل ما يمكن ، حتى غياب الرقابة او المدير.
- تجنب التلاعب او التهرب من المسؤوليات .

2. الانظباط و الالتزام :

- الاتزام بمواعيد الحضور و الانصراف.
- احترام النظام الداخلي للمؤسسة او التعليمان الادارية

3. الصدق و الأمانة :

- الصدق في التقارير و البيانات.
- الأمانة في التعامل مع ممتلكات المؤسسة او أموالها .

4. العدل و عدم التميز :

- التعامل المتساوي مع الزملاء او العملاء دون تحيز
- رفض الحاباة او المجاملة على حساب النزاهة

5. الحفاظ على اسرار العمل:

- عدم افشاء المعلومات الخاصة بالمؤسسة او العملاء
- احترام خصوصية الزملاء و العملاء

6. احترام القوانين و الأنظمة :

- الاهتمال للؤائح الداخلية و السياسات التنظمية
- تجنب المخالفات الإدارية او المهنية

7. العمل بروح الفريق :

- التعاون مع الزملاء لتحقيق اهداف المؤسسة
- تجنب الغيرة المهنية او العرقلة

8. رفظ الفساد:

- رفض الرشوة او الكسب غير المشروع
- التبليغ عن التجاوزات او السلوكيات المنحرفة

9. السعي للتطوير المهني :

- الاستمرار في التعلم و تطور المهارات
- تقديم الأفضل ما لديه من معرفة و خبرة

(يونس ، فاطمة ، 2021 عبد الله ، محمد، 2019،)

5. عوامل تؤثر على الضمير المهني:

- التنشئة الاسرة والتربوية: تكون القيم منذ الطفولة من خلال الاسرة والمدرسة.(الطائي ، احمد ، 2019.)
- القيم الدينية والروحية: وجود وازع ديني يعزز الرقابة الذاتية والانضباط. .(البكري ، طلال، 2018.)
- الثقافة العامة للمجتمع: المجتمعات ذات القيم الأخلاقية العالية تعزز الالتزام المهني. .(زهران ، حلمي ، 2015.)
- بيئة العمل والمؤسسة: توفر العدالة والشفافية والانضباط في المؤسسة يعزز الضمير المهني. (عبد الله ، محمد، 2019)
- القدوة والنموذج في العمل: وجود نماذج أخلاقية ملهمة يحفز الموظفين على الالتزام.
- الضغوطات الاقتصادية والاجتماعية: الأوضاع المعيشية الصعبة قد تؤدي الى ضعف في الضمير المهني.
- الرقابة والمساءلة داخل المؤسسة: وجود نظام رقابي عادل ومحفز يعزز الالتزام بالسلوك المهني.

6. الضمير المهني في كرة القدم :

تعريفه :الضمير المهني في كرة القدم هو التزام اللاعب او المدرب او الحكم او الإداري بالسلوك المهني و الأخلاقي داخل الملعب و خارجه ، بما يعكس احترامه لقوانين اللعبة ، روحها ،و جمهورها

اهم مظاهره :

- احترام القوانين الرياضية :مثل عدم تعمد اؤتكاب الأخطاء او التحايل على الحكم
- اللعب النظيف :التغاون الرياضي ، تجنب العنف ، الاعتراف بالخطا ، و تقدير الخصم
- الالتزام بالتدريبات و الانضباط الذاتي: المواظبة على التمارين ، احترام قرارات المدرب ، و عدم استخدام المنشطات
- الشفافية المالية و الإدارية: رفض التلاعب بنتائج المباراة او المشاركة في الفساد الرياضي
- القدوة الحسنة: تمثيل الاعب و مجتمعه باخلاق عالية امام الجماهيؤ

امثلة على غياب الضمير المهني

- التمثيل و السقوط الكاذب للحصول على ركلة جزاء
- تعمد إيذاء الخصم و استفزازه
- التلاعب بنتائج المباراة

- الغش في العمر او تزوير وثائق الاعبين

7. الضمير المهني في مهنة حكم كرة القدم :

يعد الضمير المعني من الركائز الأساسية في أداء حكم كرة القدم، حيث يمثل النظام الداخلي الذي يوجه سلوكه أثناء تأدية مهامه، و خاصة في ظروف الصعبة التي تتطلب اتخاذ قرارات فورية وعادلة.فالحكم لا يطبق القانون فقط، بل يترجمه ضمن سياق أخلاقي وانساني،متأثرا بمدى يقضته الداخلية ووعيه بمسؤوليته.

يتطلب عمل الحكم مستوى عاليا من الحياد، النزاهة، الاستقلالية،والشعور بالمسؤولية،وهي عناصر يضمنها الضمير المهني.في ضل الضغوط النفسية الناتجة عن الجماهير والاعلام وحتى اللاعبين،قد يتعرض الحكم لمحولات التأثير عن قرارته،وهنا يظهر دور الضمير المهني كخط دفاع أخلاقي يمنع الانحياز أو التراخي في تطبيق القوانين.(بن عمار سامي ،2014)

8.الضمير المهني لمواجهة الضغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم :

يمثل الضمير المهني أحد اهم الوسائل النفسية التي تساعد حكم كرة القدم على مقاومة الضغوط التي يتعرض لها أثناء المباريات.فهو يزود الحكم بالاحساس الداخلي بالالتزان والعدالة، ما يجعله أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة بثقة و هدوء حتى تحت الضغط.

ان وجود ضمير مهني حي يرفع من قدرة الحم على التحكم في انفعالاته، ويقلل من التأثير العوامل الخارجية مثل الاحتجاجات اللاعبين أو ضغوط الجمهور كما يعزز من ثقته فقرارته ويقلل من توتر والقلق الذي قد يوثر سلبا على أدابه.و الحكم الذي يمتلك ضميرا مهنيا متينا، غالبا ما تكون لديه ثقة عالية في قرارته، ما يجعله أقل تأثيرا بالضغوط الخارحية مثل صيخات الجماهير أو حتجاجات اللاعبين.(بلحاج فؤاد،2020)

9. اثر الضمير المهني :

- تحسين الأداء و الإنتاجية :وضمان استكمال العمل بفعالية وجودة
- خدمة الجمهور: تعزيز العدالة و الشفافية في المؤسسات
- الرفعة الأخلاقية للمجتمع :بؤدي الى استقرار اجتماعي و تقدم اقتصادي

10.التحديات و المعوقات :

- الفساد المؤسسي و البيروقراطية
- الضغوط الاقتصادية و الروتين
- غياب التقدير و المكافاة ، ةنقص القدوة

ضعف الوازع الديني و الخلقي

11.دور المؤسسات في تعزيز الضمير المهني:

تهيئة بيئة عمل شفافة :

- تحفز على الالتزام و المصداقية
- برامج التدريب و الوعية الأخلاقية
- نظام مكافات ومعاقبة واضح

تفعيل الرقابة الذاتية و الأخلاقية : عبر الجمعيات المهنية و نشر ثقافة المسؤولية و الأمانة

12. الخلاصة:

الضمير المهني هو جوهر نبل المهنة، وهو صمم الأمان والمحفز على تطوير المجتمعات .وغيابه يؤدي الى تراجع كفائة المؤسسات، وانتشار الفساد،بينما وجوده يرفع شئن الامة ويرتقي بخدماتها.

تمهيد:

يكمن التحدي الأساسي في تحديد تعريف دقيق للضغوط النفسية، فوفقا لـ "باركستون وكولمان" (1995)، يعتبر مفهوم الضغط تكوينا افتراضيا وليس شيئا ملموسا يسهل قياسه، غالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية محددة، تماما كما هو الحال في تعريف مفاهيم مثل الذكاء، مفهوم الذات، أو أنماط الشخصية، هذه كلها "تكوينات فرضية" يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (عسكر، 2000، ص09).

ويكمن التحدي الرئيسي في تحديد تعريف دقيق للضغوط النفسية. فوفقا لباركستون وكولمان (1995)، يعد هذا المفهوم بناء افتراضيا لا يمكن قياسه بسهولة، حيث يستدل على وجوده غالبا من خلال استجابات سلوكية محددة، شأنه في ذلك شأن مفاهيم أخرى مثل الذكاء أو مفهوم الذات، وقد شاع في التراث السيكولوجي استخدام مصطلحات متعددة بمعانٍ متقاربة جدا، مثل "الضغط"، "المواقف المتطرفة"، و"الشدة"، والتي تستخدم أحيانا بالتبادل، ويبرر لازاروس هذا التعدد بكثرة الميادين التي تستخدم هذه المفاهيم، بالإضافة إلى تفضيل الباحثين لمصطلحات معينة يرونها أكثر دلالة في تخصصاتهم، ويظهر هذا التداخل بوضوح في استخدام "إبسستين" لمصطلح "الصراع" للإشارة إلى نفس نمط المواقف، أو استخدام "باتل هاين" لمفهوم "الموافقة المتطرفة"، بينما يعادل "سعد جلال" بين "الضغط" و"الشدة"، ويحل "أحمد عزت راجح" مفهوم "الأزمة" محل "الضغط"، إن محاولة تقديم تعريف علمي دقيق للضغوط النفسية عملية معقدة؛ لأنها تتطلب تحديد الظاهرة نفسها بشكل شامل، وهو ما لم يتفق عليه العلماء بعد، مما يجعل التعريفات الحالية مجرد محاولات لالتقاط جوانب من هذه الظاهرة المعقدة، ولفهم أعمق، لا بد من استكشاف مفهوم الضغط، تطوره التاريخي، ثم الانتقال إلى الضغوط النفسية، مع عدم إغفال مفهوم الاحتراف النفسي.

إن محاولة تعريف الضغط النفسي علميًا تواجه العديد من الصعوبات. ذلك لأن تحديد طبيعة ظاهرة الضغوط النفسية نفسها أمر معقد. التعريف العلمي هو مجموعة من الكلمات ذات مدلولات علمية تسعى لتحديد الظاهرة بشكل جامع مانع. ومع ذلك، لم يتفق العلماء على تعريف واحد يعكس جميع جوانب الضغوط النفسية. لذا، فإن أي تعريفات تقدم هي مجرد محاولات لالتقاط بعض جوانب ظاهرة الضغوط النفسية المتعددة، ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية فإنه أولا ينبغي التعرف على مفهوم الضغط، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية، دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراف النفسي.

1- تعريف الضغوط النفسية:

أ/ الضغوط :

1التعريف اللغوي :

كلمة "الضغط" (stress) مشتقة من الفعل اللاتيني "stringer"، والذي يحمل معاني مثل الضيق، الشد، أو الثقل .(جان بينجامين ستورا، ترجمة: أنطوان هاشم، 1997، ص 4.)

لم يظهر هذا المصطلح بشكل واضح في كتابات أوروبا حتى القرن الرابع عشر الميلادي، حيث استخدم لوصف شخص كان يعاني من ضغوط شديدة، مما أدى إلى تباطؤ في نموه أو قدرته على الإصلاح(هيجان، 1998، ص 26).

كما وصف "هوكس" (1976) الظاهرة في العلوم الطبيعية، مشيرا إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي ينتج عن إجهاد (strain) مادي يؤثر على مادة معينة.

في القرن السابع عشر، كانت كلمة "strain" تستخدم للتعبير عن المعاناة، المحن، والضجر، وكل ما يتعلق بالمصائب التي تنتج عن قسوة الحياة، ومع حلول القرن الثامن عشر، حدث تحول في دلالة هذا المصطلح، فقد انتقل معناه ليعبر عن النتيجة الانفعالية لـ "stress" (الضغط)، والتي غالبا ما تكون مصحوبة بـ "strain" أو إجهاد دون عناء مباشر.

ويعرف "جرينبرج" (1984) الضغوط بأنها استجابة فيزيولوجية، سيكولوجية، وعقلية تنشأ عن تفاعل الأفراد مع التوترات البيئية، الصراعات، والأحداث الضاغطة، على الرغم من أن ظاهرة الضغوط النفسية تعد من أكثر الظواهر تعقيدا في علم النفس والاجتماع، وتوجد آلاف المقالات والكتب المنشورة حولها منذ عام 1950 حتى اليوم، إلا أن كل هذه الجهود البحثية الجبارة لم تنجح بعد في توضيح مفهوم الضغوط النفسية بشكل كامل وواضح (عبد الخالق، 1998، ص 20)

يشير ستورا (1997) إلى أن مفهوم الضغط ما زال يكتنفه قدر كبير من الغموض، شأنه في ذلك شأن العديد من المفاهيم في الفقه السيكولوجي والتربوي. هذا الاختلاف لا يقتصر على تعريف المصطلح بحد ذاته، بل يمتد ليشمل المصطلحات البديلة التي تُستخدم في سياقات مختلفة.

ويعرف ماندلر (1984) الضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط (stress) والشدة (strain) التي تنشأ عن متطلبات تتطلب نوعا من إعادة التكيف لدى الفرد، أما ميلز (1982)، فيؤكد أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينجم عن عدم قدرة الفرد على تلبية المتطلبات البيئية المفروضة عليه (المشعان، 2001، ص 71.)

ويعرف لازاروس الضغوط بأنها مجموعة من الاضطرابات التي تنشأ نتيجة التعرض لمؤثرات ضاغطة، مثل البرد الشديد، الانفعالات القوية، الصدمات النفسية، أو الخضوع لعمليات جراحية(Rogers Robert: **le stress dans les organisations**, 1988, p 77)

يرى إبراهيم (1998) أن الضغط النفسي هو أي تغيير، سواء كان داخليًا أو خارجيًا، يمكن أن يؤدي إلى استجابة انفعالية قوية ومستمرة.(عبد الستار، 1998، ص 118.)

أما محمود عنان (1995) فيشير إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الحالية غير كافية لإنجاز هدف معين. من الناحية الفسيولوجية، يُعرف الضغط بأنه درجة تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي.

تعريفات الضغط في المعاجم المتخصصة

ويعرف معجم علم النفس الضغط بأنه "توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد".

أما قاموس أكسفورد (Oxford) فيقدم عدة تعريفات للضغط:

- قوة قسرية: يشير إلى بذل قوة بالإكراه، ومثال على ذلك الفقر.
- جهد وطاقة كبيرة: يصف الضغط كقوة تتطلب بذل جهد وطاقة كبيرة، مثل "الخضوع لضغط كبير".
- قوة يمارسها الجسم: يشير إلى القوة التي يمارسها الجسم نفسه.

2-1- التعريف الاصطلاحي :

الضغط هو عبارة عن استجابة لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.

ب/ **النفس :**

لغة : في اللغة العربية النفس تأتي من الحذر (نفس)، وهي تدل على الروح أو الذات أو كيان داخلي للإنسان، وتستعمل أيضا للدلالة على الحياة.

فقال ابن منظور في لسان العرب :النفس يراد بها الانسان بعينه، وتطلق على الروح،وعلى الدم،وعلى الجسد، وعلى الحياة وتستعمل أيضا بمعنى القوى الغضبية أو الشهوية بحسب المقام وقال أيضا أن النفس ما بها قوام الحياة في الانسان والحيوان، وتطلق مجازا على الذات والهوية الخاصة بالفرد.

اصطلاحا : هي ذالك الكيان الداخلي الغير المادي الذي يمثل جوهر الانسان، ويضم ما يرتبط بوعيه، وادراكه،ومشاعره، وسلوكه، وتفعله مع نفسه ومع الاخرين.

وتعرف النفس في علم النفس بأنها جملة الوضائف والعمليات العقلية والانفعالية التي تميز الانيسان، وتعبر عن شخصيته، وتحدد كيفية تفاعله مع المثرات الداخلية والخارجية.(عبد الستار،2019،ص42)

ج/**الضغط النفسي :**

لغة : هو الشد أو التأثير القوي على النفس أو الروح نتيجة عوامل داخلية أو خارجية.

اصطلاحي : الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي والانفعالي يشعر بها الفرد عندما يوجه مطالب أومواقف تفوق قدرته على التكيف، سواء كانت من مطالب داخلية أو خارجية، واقعية أو متخيلة.

ويتجلى الضغط النفسي في صورة اضطربات في التفكير ،شعور، والسلوك وقد يؤدي الر خلل في توازن النفسي والجسدي اذا استمر في فترة طويلة.(أبو نيل محمود,2015،علم النفس المرضي)

التعريف الإجرائي: هو محاور تقاس فيها مصادر الضغط مثل ضغط الاعلام،ضغط الجمهور....

2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان (1982) أنه قد استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن، وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيبلي) بعدة قرون وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بأن الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت.(أزروق. ق ، 1997، ص 30.)

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال وأصل الكلمة stress لا تبني، حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن 17 من طرف الإنجليز للدلالة على الشؤم الصعوبات، الألم.

وفي القرن التاسع عشر، انتقل مفهوم الضغط إلى المجال الطبي، حيث أصبح يُنظر إليه كقاعدة أساسية تكمن وراء العديد من الاضطرابات الصحية. يتضح هذا من خلال ما كتبه هنكيل (1977)، ناقلا عن وليام أوسلر، بخصوص الاضطرابات الصحية التي كان يتعرض لها الرجل اليهودي.

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمال الباحث (wilarcannon) مصطلح الضغط في دراسة الفيزيولوجيا، الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم.(محمد أحمد النابلسي: 1991، ص 260.)

في عام 1935، قدم هانز سيلي أولى الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وقد أشار سيلي إلى أن الضغوط تُعد عوامل أساسية في ظهور الإجهاد والتوتر الزائد لدى الأفراد. كما أوضح أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجات متفاوتة، وأن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر سلبا على حياة الفرد، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية.(محمد حسن علاوي: 1998، ص 13.)

بعدها وفي فترة الأربعينات والخمسينات استخدم مصطلح علم النفس يشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع إذ قام علماء الاجتماع أمثال "بانيك ريبون" باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي، لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر الاستعمال مصطلح علم النفس المرضي خاصة أعمال " فرويد" ونظرياته ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحي التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى ضغط سيكولوجي.(أزروق. ق: ص 30)

3- تعريف الضغوط النفسية :

عرف هانز سيلي الضغط النفسي بأنه "الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع"، وأنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد، بكل استعداداته العقلية والبدنية، لأي دافع. يعبر الضغط هنا عن مشاعر التهديد والخوف، كما في حالة الخضوع لعملية جراحية.

ومن جانبه، عرف مك جراث (1977) الضغط النفسي بأنه "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف معينة، خاصة عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات له نتائج هامة."

أما كوكس ومكاي، فقد عرفا الضغط النفسي بأنه "ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات المفروضة عليه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات"، ويحدث الضغط وتظهر استجاباته عندما يختل التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص ويفقد القدرة على التحكم فيها، أي يستسلم للأمر الواقع. وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط، سواء نفسيا أو فسيولوجيا، بما في ذلك الحيل السيكولوجية والوجدانية، على وجود الضغط.

ويوضح كوندلر أن الضغط النفسي هو "حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية". (هارون توفيق الرشيد ، ص 17-20.)

4- نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات أدوات حيوية لفهم وتوضيح العلاقات بين الظواهر المختلفة. فهي تقدم تفسيرًا للعمليات التي يمكن الاستدلال عليها من السلوك الظاهر، مما يمكننا من فهم مغزى الأحداث الملحوظة من خلال افتراض وجود عمليات معينة تؤدي إلى حدوثها. (سعيد حسني العزة، جودة عزة عبد الهادي ، 1999، ص 11.)

تنوعت النظريات التي تناولت الضغوط النفسية بناءً على الأطر النظرية التي انطلقت منها، سواء كانت فسيولوجية، نفسية، أو اجتماعية. وقد اختلفت هذه النظريات في مسلماتها الأساسية تبعًا لاختلاف أطرها. فعلى سبيل المثال، تعتمد نظرية "سيلي" على الاستجابة الفسيولوجية للجسم كأساس للضغط، بينما يرى "سبيلبرجر" أن قلق الحالة (عامل نفسي) هو الأساس لتحديد وجود الضغط. أما "موراي"، فيعتبر الضغط خاصية للموضوع البيئي، في حين تركز نظرية "لازاروس" على عملية الإدراك في تفسير الضغوط. هذا الاختلاف في الأطر النظرية يفسر تباين مسلمات كل نظرية، كما سيتضح في العرض التالي. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 88.)

4-1- نظرية هانز سيلي:

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلي في عام 1936 إلى وجود استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها، أطلق عليها اسم الأمراض العامة للتكيف. (هيجان عبد الرحمن بن أحمد ، ص 15.)

لإيجاد مصطلح يلخص هذا المفهوم بدقة، اتجه سيلي إلى العلوم الفيزيائية واستخدم مصطلح الضغط (stress) لوصف استجابة الجسم لأي مطلب. ولتمييز المطلب نفسه، ابتكر مصطلح الضاغط(stressor) ، وهو أي حدث يعمل كمحفز يفرض مطالب على الفرد، ويؤدي إلى إثارة وتحريك السلوك. فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل ضغط معتدل، بينما الضواغط الشديدة تؤدي إلى ردود أفعال مبالغ فيها. (أحمد محمد عبد الخالق ، ص 36.)

بصفته طبيبا، تأثر "هانز سيلي" بتفسير الضغوط من منظور فسيولوجي، تنطلق نظريته من مسلمة مفادها أن الضغط هو متغير غير مستقل، بل هو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد بناء على استجابته لبيئته الضاغطة، ويرى سيلي أن هناك أنماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يتعرض لتأثير بيئي مزعج

(موقف ضاغط)، ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية، وتهدف إلى الحفاظ على الكيان والحياة. (فاروق السيد عثمان، ص 98.)

افترض سيلي وجود ثلاث مراحل رئيسية تفسر استجابة الفرد للضغط، أطلق عليها اسم أعراض التكيف العام (GAS)، وهي كالتالي:

- مرحلة الإنذار: في هذه المرحلة، يؤدي حدوث الضغط إلى تنشيط آليات التكيف في جسم الإنسان لمساعدته على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.
- مرحلة المقاومة: خلال هذه المرحلة، تحاول آليات التكيف في الجسم الاستمرار في مقاومة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد. وفي حال عدم جدوى هذه العمليات، تصبح المقاومة غير فعالة، وينتقل الفرد إلى المرحلة الثالثة.
- مرحلة الإنهاك: في هذه المرحلة، يحدث استنزاف لقوى آليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، مما يؤدي إلى الإنهاك. وباستمرار هذا الإنهاك، قد يتسبب ذلك في ظهور الأمراض، العجز، وتلف بعض أجهزة الجسم. (محمد حسن علاوي، ص 20.)

4-2- نظرية سبيلبرجر

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة أساسية لفهم الضغوط من منظوره. فقد بنى نظريته في القلق على التمييز بين القلق كسمة (Trait anxiety) والقلق كحال (State anxiety) ، يرى سبيلبرجر أن للقلق شقين: سمة القلق، أو القلق العصابي/المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد بشكل أساسي على الخبرة الماضية. أما قلق الحالة، فهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة. على هذا الأساس، يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة شخصية ملازمة للفرد.

في الإطار المرجعي لنظريته، اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها. كما يعتبر العلاقات بين هذه الظروف وميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة (مثل الكبت، الإنكار، والإسقاط)، والتي تستدعي سلوك التجنب.

يميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق هو "عملية انفعالية تشير إلى نتائج الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط"، أما الضغط فيشير إلى "الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي". (فاروق السيد عثمان، ص 99-100.)

4-3- نظرية موراي

يعتبر موراي أن مفهومي الحاجة والضغط هما مفهومان أساسيان، فمفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، بينما يمثل مفهوم الضغط المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، يعرف الضغط بأنه "صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين."

يميز موراي بين نوعين من الضغوط:

أ- ضغط بيتا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعنى بها، ويطلق على هذا المفهوم "تكامل الحاجة"، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة، فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

5- مراحل عملية الضغط النفسي

يعتبر هانز سيلي أول من قدّم جوانب تطبيقية لمفهوم الضغط، مشيرا إلى أن الضغوط تعد عوامل أساسية في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، كما أكد أن الضغوط الحادة تؤثر سلبا على حياة الفرد، وتؤدي إلى ظهور أعراض مرضية جسدية ونفسية.

وفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه مك جراث، تتكون عملية الضغط النفسي من أربع مراحل متداخلة هي:
- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغوط. (أسامة كامل راتب ، ص 196).

5-1- المطلب البيئي:

في هذه المرحلة، يتعرض الفرد لمجموعة من المطالب البيئية التي تقع على عاتقه، هذه المطالب قد تكون بدنية أو نفسية، على سبيل المثال، في السياق الرياضي، قد يُطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدني لأداء مهارات حركية معقدة، أو تطبيق قدرات خططية محددة، أو إظهار قدرة عالية على ضبط النفس وتجنب الانفعالات الزائدة في المواقف التنافسية.

5-2- إدراك المطلب البيئي

يختلف الأفراد في إدراكهم للمطالب البيئية، فالرياضيون، على سبيل المثال، لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة أو الدرجة. قد يشعر رياضي معين بقدرته وإمكاناته على تلبية هذه المطالب بنجاح، بينما قد يشعر آخرون بعدم قدرتهم على ذلك.

تلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذه المرحلة، فالرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها تهديد له، وذلك على عكس الرياضي الذي يتميز بسمة قلق منخفضة.

5-3- الاستجابة للضغط

تتضمن هذه المرحلة الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي. إذا كان هذا الإدراك يمثل تهديدا للفرد، فإن الاستجابة قد تكون:
- حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (تعرف بـ حالة قلق معرفي).
- حالة تنشيط فسيولوجي مرتفع (تعرف بـ حالة قلق بدني).

أو كلاهما معا.

6- طبيعة الضغط النفسي :

تعتمد طبيعة الضغوط النفسية على عدة عوامل مثل أهميتها، مدتها، تأثيرها، ومدى إلحاحها، تشمل الضغوط أبعادًا مهمة في حياة الفرد، حيث يمكن أن تضعه في مواقف شديدة، كوفاة شخص عزيز، ومع ذلك، ليس كل ما يثير شخصًا ما يسبب ضغطا لآخر، فالأمر يتوقف على عدة عوامل منها:
- إدراك التهديد: عندما يرى الفرد الموقف على أنه تهديد، حتى لو لم يكن هناك تهديد حقيقي، يصبح الموقف صعبا وضاغطا بالنسبة له.
- تحمل الضغط: كلما تمكن الفرد من تحمل الضغط ومقاومته والتكيف معه، كانت آثاره عليه أقل حدة وخطورة، والعكس صحيح.
- مصادر الدعم الخارجي: يؤدي فقدان الدعم الخارجي، سواء كان شخصيا أو ماديا، إلى زيادة شدة الضغط ويقلل من قدرة الفرد على التعايش معه. في المقابل، وجود دعم خارجي قوي يعزز من قدرة الفرد على تحمل الضغط (سعد التل، 1994، ص 413-414.)

بشكل عام، يواجه كل فرد أنماطًا مختلفة من الضغوط. فعوامل مثل العمر، الجنس، الوضع الاقتصادي، نمط الشخصية، ودعم الأسرة، جميعها تساهم في تحديد نوع وحجم المطالب التي يواجهها الفرد

7- عوامل الضغط النفسي :

تتعدد مصادر الضغط النفسي وتتنوع، فبعضها يعود إلى الذات الداخلية للفرد كنمط شخصيته، وبعضها الآخر يرتبط بـالمتغيرات الخارجية التي تحدث في حياته العامة، مثل علاقاته الأسرية أو مع زملائه.

7-1- العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغوط النفسية

على الرغم من أن الضغط هو حالة طبيعية يمر بها كل إنسان، إلا أن هناك فروقا فردية في سرعة حدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة (النفسية، الجسمية، الاجتماعية، والمهنية.)

تكمن هذه الفروق الفردية بشكل كبير في نمط الشخصية، والذي يتأثر بالتنشئة الاجتماعية والأسرة. وقد أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وأنماط الشخصية، مثل نمطي "أ" و"ب" من الشخصية، وكذلك النمط الداخلي والخارجي حسب نظرية التحكم. على سبيل المثال، أشار "فريمان" و"روز" (صاحبا النمطين "أ" و"ب") إلى أن أصحاب النمط "أ" أكثر عرضة للأمراض القلبية بثلاثة أضعاف مقارنة بالنمط "ب". يعود ذلك إلى خصائص النمط "أ" التي تميزه، مثل عدم الشعور بالراحة، انعدام الصبر، والشعور بالتنافس، مما يجعله أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط "ب". فهو من جهة يُظهر زيادة ملحوظة في الإثارة الفسيولوجية (كزيادة ضربات القلب وضغط الدم) عند التعرض لعوامل الضغط، ومن جهة أخرى يميل إلى الانسحاب من مواقف الضغط والشعور بعدم القدرة على مواجهتها والتكيف معها. (عبد الحفيظ مقدم، 1996، ص 183.)

بالإضافة إلى العوامل المذكورة أعلاه، يمكن أن تشمل المصادر الداخلية أيضًا: الإعاقة الجسدية، ضعف البصر، ثقل السمع، الشلل، القلق، المخاوف، والإرهاق الفكري.

7-2- المصادر الخارجية للضغط النفسي

المصادر الخارجية المرتبطة بالحياة الخاصة:

يتعرض الفرد في حياته العامة للعديد من الأحداث، بعضها سار ومفرح، وبعضها الآخر محزن، مما يسبب حالات من التوتر والضغط التي تؤثر على صحته، وقد وجد "راش" و"هولمز" في بحثهما ثلاثة وأربعين حالة من الأحداث الحياتية، وقاما بترتيبها حسب مستويات الضغط والتوتر التي تسببها، على سبيل المثال، وجدا أن وفاة الزوج هي من أكثر الأحداث المسببة للضغط، وأعطياها تقدير 100 نقطة، ثم أعطيت الأحداث الأخرى تقديرات نسبية بناءً على ذلك، توصلوا إلى هذه النتائج من خلال تطبيق استبيان يشتمل على مجموعة من البنود التي تمثل التغيرات المؤثرة على الفرد. (نقلاً عن دليلة عيطور ، ص 103.)

كذلك، تعد العلاقات الأسرية، مثل علاقات الآباء بالأبناء، من العوامل التي تؤدي إلى اضطرابات في حياة الفرد، مما قد يسبب عدم الاستقرار العائلي.

8- أنواع الضغوط النفسية :

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع من الضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

8-1- حسب المصدر :

- ضغوط اسرية مثل الخلافات العائلية أو فقدان أحد أفراد الاسرة.
- ضغوط دراسة المتعلقة بالامتحانات أو حجم الدراسة.
- ضغوط مهنية ناجمة عن ضغوط العمل أو بيئة العمل السامة.
- ضغوط اقتصادية مثل الفقر أو البطالة.
- ضغوط اجتماعية كالتمييز أو المشاكل في العلاقات الاجتماعية.

8-2- حسب المدة :

- ضغوط مؤقتة تحدث لفترة قصيرة وتنتهي مع زوال الموقف الضاغط.
- ضغوط مزمنة تستمر لفترات طويلة وتؤثر بشكل أكبر على الصحة النفسية والجسدية.

8-3- حسب الأثار :

- ❖ الضغوط الإيجابية تساعد الفرد على التحفيز وتحقيق الإنجازات.
- ❖ الضغوط السلبية تسبب أضرارا نفسية وجسدية اذ استمرت أو كانت شديدة

(عطيةمحمد،2018)

9- آثار الضغط النفسي

9-1- آثاره على الحياة اليومية

الشخص الذي يعاني من الضغط النفسي غالبًا ما يواجه عواقب كبيرة تشمل: اضطرابات مزاجية، شعورا دائما بالتعب، تغذية غير متوازنة، وقلة النوم. هذه الاضطرابات تؤثر سلبا على سلوكه العام، مما يغير من تعامله مع أفراد عائلته، كنتيجة لذلك، يصبح الجو العائلي مشحونًا بـالغضب وغياب النقاش، وهذا بدوره يؤدي إلى اضطراب علاقاته مع الأهل والأصدقاء، مما يزيد من حدة ضغطه وتوتره (علي عسكر: مرجع سابق، ص 45.(

في سياق متصل، أعد كل من "مولبس وراش" عام 1967 استبيانا للتحقيق في الآثار النفسية والاجتماعية للضغوط. يتضمن هذا الاستبيان مجموعة من البنود التي تمثل التغيرات المؤثرة على الحياة الخاصة للفرد، مثل الحالة الاجتماعية أو وفاة شخص مقرب. يشير مفتاح هذا الاستبيان إلى أن حصول الفرد على أقل من 150 أو 300 نقطة يعني احتمال 50% للإصابة بمرض خطير خلال السنتين المقبلتين، بينما تجاوز 300 نقطة يرفع هذا الاحتمال إلى 80.(Pierre.R. Turcote, 1983, pp 14-15) %

9-2- الآثار الجسمية:

أ. الأمراض الجلدية:

تشمل هذه الآثار اضطرابات جلدية مثل الإكزيما والتساقط المفاجئ للشعر. يرى "تسالي" أن زيادة إفراز هرموني ACTH والكورتيزون يمكن أن تحدث آثارا سلبية بالغة على الجلد، لتجنب هذه الزيادة، يفضل معالجة هذه الأمراض باستخدام المراهم الموضعية، لتجنب اللجوء إلى حقن الهرمونات التي قد تسبب أعراضًا جانبية.

ب. الأمراض المفصلية العظمية:

تتضمن هذه الأمراض: آلام الظهر، تشنج العضلات، والصداع الضاغط. غالبًا ما يستجيب الجسم للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث خلال الامتحانات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة، هذه الاستجابات تحدث أيضًا عند مواجهة المواقف الشديدة مثل العمليات الجراحية، أو الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة، أو الذكريات المؤلمة.

ج. الاضطرابات القلبية الوعائية:

من أبرز هذه الاضطرابات: ارتفاع ضغط الدم، النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب، وتصلب الشرايين. يُعد ارتفاع ضغط الدم ظاهرة مرضية واسعة الانتشار، ويلعب الضغط النفسي دورا هاما في ظهورها، على سبيل المثال، لوحظ خلال الحرب الشتوية السوفيتية (1939-1940) وخلال الحرب العالمية الثانية أن العديد من الجنود في الخطوط الأمامية، والذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة، أصيبوا فجأة بارتفاع شديد في ضغط الدم، ثم عادوا إلى حالتهم الطبيعية بعد عودتهم إلى منازلهم.

د. اضطرابات الغدد:

تتجلى هذه الاضطرابات في زيادة إفراز الغدة الدرقية والكظرية، مرض السكر، العرق المفرط، وحب الشباب. فيما يخص ازدياد إفراز الغدة الدرقية، يرتبط ذلك بزيادة إفراز البيترواليسن الذي يؤدي إلى ازدياد نشاط الفرد وقابليته للإثارة والعصبية والتوتر، بالإضافة إلى اضطراب المزاج والأرق، وقد أظهرت الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية، مما قد يؤدي إلى تضخمها وزيادة التوتر، وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين الجسم

والنفس، يحدث هذا عند استجابة الفرد المبالغ فيها لموقف معين، أما إذا كانت استجابة الفرد لموقف مثير غير كافية أو قليلة، فقد يؤدي ذلك إلى نقص في إفراز هذه الغدة، وبالتالي يصاب بالاكتئاب والعزلة.

9-3- آثار نفسية وسلوكية:

يشعر معظمنا بالقلق، التذمر، وعدم الارتياح عندما نكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها، أو حاجات غير مُرضاة، أو خيبة أمل، أو إحباط، أو نقص في التحفيز، وكذلك عند عدم القدرة على التحكم في وضعيات شخصية أو صراعات مرتبطة بأدوار متعددة، قد يصاب الشخص أيضا باضطرابات مزاجية، وشعور بالتعب، وقلة النوم، كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكاته مختلفة ومتغيرة تجاه الآخرين، وخاصة تجاه أفراد عائلته. يتغير الجو العائلي بدوره ليصبح سمته الغضب وغياب النقاش، خصوصًا إذا لم يجد الفرد الراحة الكافية، بسبب ضيق السكن مثلا.

كما أن القلق هو حالة نفسية تظهر على شكل توتر واضطراب لدى الفرد، تحدث نتيجة شعوره بخطر يهدده. يعاني الفرد عادة من القلق في المواقف التي تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل، حيث يؤدي القلق إلى تنشيط طاقة الفرد ليدافع عن ذاته (Pierre .R. Turcote: op.cit, pp 16-18).

10/ أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

1/10. استراتيجية المواجهة:

- التمارين الرياضية تساعد في تخفف التوتر وتحسين المزاج.
- التأمل والاسترخاء مثل تمارين التنفس العميق واليوغا.
- إعادة الهيكلة المعرفية مثل تعديل الأفكار السلبية الى إيجابية لتقليل الشعور بالضغط.
- الدعم الاجتماعي مثل التحدث الى الأصدقاء والعائلة أو المختصين النفسيين.

2/10. الدعم النفسي والعلاج:

- الارشاد النفسي أو العلاج السلوكي المعرفي يساعد في فهم الضغوط وإدارة المشاعر المرتبطة بها.
- الأدوية النفسية في بعض الحالات تحت اشراف طبي

3/10. أساليب الوقاية والتخفيف:

- تنظيم الوقت وإدارة المهام.
- الحفاض على نمط حياة الصحي (نوم كافي، تغذية متوازنة)
- الابتعاد عن مسببات التوتر قدر الإمكان. (كفافي عبد العزيز،2017)

خلاصة:

في هذه الدراسة، تناولنا بعمق مشكلة الضغط النفسي، مركزين على فهم تعريفه الجوهري وأهميته. استعرضنا آراء باحثين بارزين في هذا المجال، مثل سيلي، لازاروس، وسبيلبرجر، الذين اتفقوا على أن تحديد هذا المفهوم المعقد يمثل تحديًا كبيرا، هدف هذا الجزء من دراستنا إلى توضيح ماهية الضغط النفسي، استعراض مراحله وتطوره، وكيفية نشوئه، بالإضافة إلى تسليط الضوء على آثاره المتعددة وأفضل طرق التعامل معه وعلاجه.

- **تمهيد:**

تعد كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية عالميا، وتتفوق في شهرتها على سائر الرياضات بفضل طابعها التنافسي والحماسي الشديد، لقد اكتسبت هذه اللعبة أهمية بالغة لدى الشعوب بمختلف أجناسها ولغاتها، لما تتميز به من خصائص فريدة تجعلها مختلفة عن غيرها، فهي رياضة يغلب عليها الانسجام والتنظيم بين أعضاء الفريق، بالإضافة إلى الاحترام المتبادل، التعاون، وتنسيق الجهود، تلعب كرة القدم دورا محوريا في بناء علاقات قوية وسوية، قائمة على التأثير المتبادل ضمن ديناميكية جماعية محددة، وتاريخيا، شهدت كرة القدم تطورات عديدة على المستويات القانونية والتنظيمية، وكذلك في أساليب اللعب. أصبحت اليوم تدرس في معاهد ومدارس متخصصة تهدف إلى تخريج كوادر مؤهلة في هذا المجال، تظهر شهرتها المتزايدة في الإقبال الشديد على ممارستها، والتسابق على مشاهدتها في الملاعب، عبر شاشات التلفاز، أو حتى الاستماع إلى تعليقاتها عبر الراديو.

3-1- تعريف كرة القدم:

3-1-1- التعريف اللغوي: كلمة "Football" ذات أصل لاتيني وتعني حرفيًا "ركل الكرة بالقدم"، ومع ذلك، يختلف استخدام هذا المصطلح عالميا، ففي الولايات المتحدة، غالبًا ما يُشير إلى رياضة الـ "Rugby" أو ما يعرف بكرة القدم الأمريكية، أما الرياضة التي نتناولها هنا، والمعروفة على نطاق واسع في معظم دول العالم، فتُسمى "Soccer".

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية عالمية، تمارسها جميع فئات المجتمع، كما أشار رومي جميل (1986). قبل أن تصبح منظمة بشكلها الحالي، كانت كرة القدم تمارس في الأماكن العامة والمساحات الخضراء، مما جعلها لعبة عفوية وجذابة للغاية، وقد أدرك ممارسوها أهمية تحويلها إلى رياضة ذات قواعد أساسية.

يوضح "جوستاتيسي" (1969) أن كرة القدم هي رياضة تُلعب بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبًا، باستخدام كرة منفوخة على أرض ملعب مستطيلة.

3-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية عالمية يشارك فيها الجميع. تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا، ويستخدمون كرة منفوخة على ملعب مستطيل يحتوي على مرمى في كل طرف، يحرك اللاعبون الكرة بأقدامهم، ويسمح فقط لحارس المرمى بلمسها بيديه، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، يساعده حكمان على خطي التماس، وحكم رابع لمراقبة الوقت، مدة المباراة الأصلية 90 دقيقة، مقسمة إلى شوطين مع فترة راحة مدتها 15 دقيقة بينهم، في مباريات الكأس التي تتطلب فائزا، إذا انتهى الوقت الأصلي بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان، مدة كل منهما 15 دقيقة، وفي حال استمر التعادل بعد الأشواط الإضافية، يلجأ الحكم إلى ضربات الجزاء لتحديد الفائز.

3-2- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

3-2-1- تطور كرة القدم عالميا

اكتسبت رياضة كرة القدم شهرة عالمية غير مسبوقة، تجلت في الإقبال الهائل على ممارستها ومشاهدة مبارياتها، على الرغم من أن تاريخها يعود إلى ممارسات ارتجالية وغير منظمة، فقد شهدت كرة القدم تطورات جذرية عبر العصور.

يتفق خبراء الرياضة والمؤرخون على أن أصول كرة القدم تعود إلى الجيوش الصينية القديمة، حيث كانت جزءًا من تدريباتهم العسكرية للهجوم والدفاع، وذلك منذ القرن الثالث والرابع قبل الميلاد، وتحديدا في القرن 250 قبل الميلاد، وكانت تسمى"Tsu Tchou" ، أي "ركل الكرة". وقد انتقلت هذه الممارسات لاحقًا إلى الجيوش الرومانية بعد أن نقلها إليها الشعب الإنجليزي (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص2.(

في بداياتها، لم تكن هناك قواعد منظمة للعبة كما نعرفها اليوم. كانت المباريات تقام بين بلدين أو مدينتين، بهدف إيصال الكرة إلى وسط البلدة الأخرى كنوع من الغزو والسخرية، استمرت هذه المباريات لأيام، أسابيع، وحتى شهور، وشهدت العديد من الحوادث التي راح ضحيتها الكثير من المشاركين، مما دفع بعض الإمبراطوريات إلى إصدار قرارات بمنع اللعب.

يذهب بعض المؤرخين إلى أن لعبة كرة القدم كانت موجودة في اليابان قبل 14 قرنًا تحت اسم "كيماري " (KUMARI)، وفي إيطاليا كانت هناك لعبة قديمة تسمى "كالتشيو (CALCIO) "تلعب بمناسبة عيد "سان

جون". هذه المنافسات التاريخية تؤكد عدم وجود نقطة واحدة يمكن الاتفاق عليها كنقطة بداية محددة لتطور كرة القدم بشكلها الحالي.

ومع ذلك، يدعي المؤرخون البريطانيون أن كرة القدم هي فكرتهم وحدهم، مستشهدين بحادثة تاريخية وقعت بين عامي 1016 و1042 ميلادي، عندما غزا الدنماركيون إنجلترا. حينها، قطع الإنجليز رأس القائد الدنماركي وداسوه بأقدامهم، ثم ضربوه بأقدامهم، وتحول هذا الفعل إلى تقليد (إبراهيم علام، 1960، ص32). وقد اعتبر البريطانيون أن فجر ظهور اللعبة واكتشافها كان بين عامي 1050 و1075 ميلادي، وكتبوا اسمها "FOOT BALL".يذكر المؤرخ "فنتنيرستين" أن طلاب المدارس في إنجلترا عام 1175 كانوا يذهبون إلى الحقول خارج المدينة للاستمتاع بكرة القدم (مفتي إبراهيم محمد، 1998، ص11.)

توقف ممارسة كرة القدم رسميا في إنجلترا عام 1314 بقرار من الملك إدوارد الثاني، اعتمد الملوك في ذلك على نص مادة عسكرية تعتبرها "لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب"، ونص آخر يشير إلى أنها تتسبب في الكثير من الضحايا والخسائر. لم يكن هؤلاء الملوك يظلمون كرة القدم التي نشاهدها اليوم، إذ لم تكن حينها تحكمها قوانين محترمة أو هيئات واعية ومثقفة. أما الظهور الرسمي المنظم لكرة القدم، فكان في لندن عام 1863 تحت اسم "جمعية كرة القدم."

تمثل كرة القدم في العالم حدثًا دوريًا كل أربع سنوات يجذب أنظار العالم، وهو كأس العالم لكرة القدم. تثير هذه البطولة ترقبًا حادًا في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تُحبس لها الأنفاس. فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسات على المستوى العالمي، وهي تحتل الصدارة.

طرحت فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لأول مرة عام 1904، عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، لكنها قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء، مما حال دون تنفيذها. في عام 1920، اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الفيفا إقامة بطولة كروية للمحترفين، لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة. وفي عام 1929، طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، والأوروغواي. وافق الفيفا وطلب من الأوروغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930، بمشاركة 13 منتخبا: 4 من أوروبا و9 من الأمريكيتين (حنفي محمود مختار، 1997، ص23.)

أول مباراة في تاريخ كأس العالم جرت بين فرنسا والمكسيك، وانتهت بفوز فرنسا 4-1. وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب اللاعب الفرنسي لوسيان لوران، أما أول منتخب يحقق لقب البطولة العالمية، فكان منتخب الأوروغواي بعد فوزه على الأرجنتين بنتيجة 4-2، هذه التطورات كافية لإثبات أن كرة القدم قد تحولت من الخشونة والهمجية إلى فن وتكتيك، وأصبحت تمثل رمزًا للسلام والرياضة بين الدول، لتظهر اليوم بصورتها المشرفة التي نعرفها.

3-2-2- تطور كرة القدم في الجزائر:

تظل بدايات كرة القدم في الجزائر غامضة نوعًا ما، وذلك يعود إلى الظروف القاسية التي مر بها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي، الذي احتكر كافة الميادين، بما في ذلك الرياضة. ورغم أن كرة القدم كانت من أوائل الرياضات التي ظهرت في البلاد، فإن تاريخها الرسمي في الجزائر يعود إلى عام 1962، مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية منقطعة النظير. يقسم المختصون ومتابعو مسيرة كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية:

المرحلة الأولى: (1895-1962) التأسيس والمقاومة

شهدت هذه المرحلة تأسيس أول فريق جزائري رسمي عام 1895 بفضل الشيخ عمر بن محمود علي رايس، تحت اسم "طليعة الهواء الطلق"، وفي 7 أغسطس 1921، ظهر أول فريق رسمي يُعرف بـ "عميد الأندية الجزائرية"، وهو مولودية الجزائر (MCA)، بألوانه الخضراء والحمراء (Grien, Almanache du sport algérien, 1990, ص37). ورغم ذلك، هناك من يرى أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) هو أول نادٍ تأسس قبل عام 1921، بالرغم من عدم وجود تاريخ محدد لبدايته. تبع ذلك تأسيس عدة فرق أخرى مثل "غالي معسكر"، "الاتحاد الإسلامي لوهران"، "الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة"، و"الاتحاد الإسلامي للجزائر". (محمد منصوري، جريدة الشباك، العدد 26، 1993، ص23).

نظرا لحاجة الشعب الجزائري إلى توحيد قواه لمقاومة الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى الوسائل الفعالة لذلك. لم تفطن السلطات الفرنسية إلى أن المباريات كانت توفر فرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مباراة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" (بولوغين حاليا)، والتي على إثرها تم اعتقال العديد من الجزائريين عام 1956. وفي عام 1958، تشكل فريق جبهة التحرير الوطني، الذي ضم نخبة من أفضل اللاعبين الجزائريين آنذاك، مثل رشيد مخلوفي (الذي كان يلعب في صفوف فريق سانت إتيان حينها)، وكرمالي وزوبا وغيرهم. مثل هذا الفريق الجزائر في مختلف المناسبات العربية والدولية.

المرحلة الثانية: (1962-1976) البناء الوطني

تلت الاستقلال مرحلة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف السيد محمد معوش، شهدت هذه الفترة تنظيم أول بطولة وطنية في موسم (1962-1963)، توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر. كما نظمت أول كأس للجمهورية عام 1963، وفاز بها فريق وفاق سطيف، كانت أول مباراة للمنتخب الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري، وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية، فلعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي عام 1964، وعلى صعيد الأندية الجزائرية، سجل فريق مولودية الجزائر أول فوز له وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976. (رضوان، 2003، ص4).

المرحلة الثالثة: (1978) العصر الذهبي والإصلاح الرياضي

تعتبر هذه المرحلة فترة الإصلاح الرياضي وتشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن، وباشر المسؤولون سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي. بموافقة الاتحاد الدولي، سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، بالإضافة إلى التمويل السريع للأندية في البلاد، تم دمج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية، على سبيل المثال، ضُم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك، وتحول اسمه إلى مولودية نفط الجزائر، في غضون 20 عامًا، أحدثت الجزائر نقلة نوعية بظهور جيل جديد من اللاعبين الموهوبين أمثال عصاد، بلومي، فرقاني، وماجر.

لم تتأخر نتائج هذا الإصلاح في الظهور. فبعد عام واحد، حصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية عام 1978. كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا في نيجيريا عام 1980، ووصل إلى مشارف ربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، استمرت الانتصارات في هذه المرحلة بتحقيق تأهلين متتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم عامي 1982 في إسبانيا و1986 في المكسيك. كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا، حيث تمكن المنتخب الوطني من الفوز على ألمانيا 2-1. وفي عام 1990، حققت الجزائر أول كأس إفريقيا بعد انتصارها على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من إمضاء وجاني.

على صعيد الأندية، توجت مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976. كما فاز فريق وفاق سطيف بكأس الأندية الإفريقية البطلة عام 1988 والكأس الأفروآسيوية عام 1989، وحققت شبيبة القبائل إنجازات كبيرة بفوزها بكأس إفريقيا للأندية البطلة عامي 1981 و1990، وكذلك الكأس الممتازة عام 1983، وثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، و2002، وكأس الكؤوس عام 1995.

أما على الصعيد العربي، فقد كانت مشاركات الأندية الجزائرية في منافسات الكؤوس قليلة نسبيا، ومع ذلك، حصلت مولودية وهران على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، و1999، بالإضافة إلى الكأس العربية الممتازة. كما توج فريق وداد تلمسان بالكأس العربية عام 1997.

تعتبر هذه المرحلة، المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية، حسب العديد من المتتبعين والمختصين. فقد تمكنت الكرة الجزائرية من شق طريقها نحو الساحة الدولية، وجسدت وجودها في المحافل الرياضية العالمية، وهذا ما يفسر مشاركة المنتخبات الجزائرية المتنوعة في المنافسات الجهوية، القارية، والدولية. (السعيد خبا، 1997، ص7).

-2- نظرة عابرة عن كرة القدم في العالم:

كرة القدم العالمية تتجسد في كأس العالم، ذلك الحدث الاستثنائي الذي يتجدد كل أربع سنوات ويخطف أنظار العالم بأسره، يثير هذا الكأس حالة من الترقب الشديد في الأشهر التي تسبق مبارياته، حيث تخفق القلوب وتحبس الأنفاس شوقا، فمنذ أن أصبحت كرة القدم منافسة عالمية منظمة، وهي تتربع على الصدارة.

فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طُرحت لأول مرة عام 1904، مباشرة بعد تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، لكنها واجهت معارضة من بعض الدول الأعضاء، مما حال دون تنفيذها في ذلك الوقت. وفي عام 1920، اقترحت النمسا، المجر، تشيكوسلوفاكيا، وإيطاليا على الفيفا تنظيم بطولة كروية للمحترفين، وذلك لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، غير أن هذا الاقتراح لم يحظ بالدعم الكامل من الدول الأعضاء.

لاحقا، في عام 1929، وبعد إقامة دورة الألعاب الأولمبية في أمستردام، أعيد طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، إسبانيا، والأوروغواي. هذه المرة، وافق الاتحاد الدولي وطلب من الأوروغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930.

جدول رقم (2) يوضح تسلسل دورات كأس العالم سنة (1930-2022):

مكان الدورة	السنة	عدد البلدان المشاركة	نتيجة اللقاء النهائي	أهداف الدورة
الأورغواي	1930	13	الأورغواي-الأرجنتين (4-2)	تشاييل 8 أهداف
إيطاليا	1934	15	إيطاليا-تشكوسلوفاكيا (2-1)	نيجدلي 5 أهداف
فرنسا	1938	16	إيطاليا – المجر (4-2)	ايونيداس 7 أهداف
البرازيل	1950	13	الأورغواي – البرازيل (2-1)	أدمير 9 أهداف
سويسرا	1954	16	ألمانيا – المجر (3-2)	كوكشيش11 هدف
السويد	1958	16	البرازيل – السويد (5-2)	فونتان 13هدف

تشيلي	1962	16	البرازيل –تشكوسلوفاكيا(3-1)	قارينشا 4 أهداف
إنجلترا	1966	16	إنجلترا-ألمانيا الغربية (4-2)	أوزوبيو 9 أهداف
المكسيك	1970	16	البرازيل – إيطاليا (4-1)	مولى 10 أهداف
ألمانيا	1974	16	ألمانيا – هولندا (2-1)	لاطو 7 أهداف
الأرجنتين	1978	16	الأرجنتين – هولندا (3-1)	كامبيس 6 أهداف
إسبانيا	1982	24	إيطاليا – ألمانيا (2-1)	روسي 6 أهداف
المكسيك	1986	24	الأرجنتين – ألمانيا الغربية (3-2)	لينيكر 6 أهداف
إيطاليا	1990	24	ألمانيا – الأرجنتين (1-0)	سكيلانشي 6 أهداف
الولايات.م.أ.	1994	24	البرازيل – إيطاليا (0-0) ضربات الجزاء (4-3)	شينشكو 6 أهداف
فرنسا	1998	32	فرنسا- البرازيل (3-0)	تريزيغيت 6 أهداف
كوريا الجنوبية و اليابان	2002	32	برازيل-المانيا(2-0)	رونالدو 8أهداف
المانيا	2006	32	فرنسا-إيطاليا (1-1) ضربات الجزاء (5-3)	كلوزه 5أهداف
جنوب ايفريقيا	2010	32	اسبانيا-هولندا (1-0)	مولر 5أهداف
برازيل	2014	32	المالنيا-الارجنتين (1-0)	جيمس رودريغز 6 أهداف
روسيا	2018	32	فرنسا-كرواتيا (4-2)	هاري كين 6 أهداف
قطر	2022	32	فرنسا-الارجنتين (3-3) ضربات الجزاء (4-2)	مبابي 8 أهداف

3-3- المبادئ الأساسية وقوانين كرة القدم

كرة القدم، شأنها شأن أي رياضة، تستند إلى مجموعة من المبادئ الأساسية التي يُعد إتقانها مفتاح النجاح والتطور لأي فريق. يتوقف أداء الفريق المتميز على قدرة كل لاعب على تنفيذ الضربات بأنواعها بخفة ورشاقة، التمرير بدقة وتوقيت سليم وبطرق متنوعة، إخماد الكرة بسهولة، استخدام ضربات الرأس في الوقت والمكان المناسبين، المراوغة عند اللزوم، والتعاون التام مع بقية أعضاء الفريق ضمن عمل جماعي منسق. ورغم أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب السلة أو الطائرة في تخصصه بدور معين (دفاع أو هجوم)، إلا أنه من الضروري أن يكون مُتقنًا تمامًا لجميع المبادئ الأساسية للعبة. هذه المبادئ متعددة ومتنوعة، مما يستلزم عدم تعليمها في مدة قصيرة، والاهتمام بتدريب اللاعبين عليها باستمرار من خلال التركيز على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين قبل البدء باللعب، تنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي: استقبال الكرة، المحاورة بالكرة، المهاجمة، رمية التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، وحراسة المرمى (حسن عبد الجواد، 1997، ص25-27.)

قوانين كرة القدم (17 مادة):

وضعت قوانين كرة القدم في سبعة عشر مادة مفصلة، وهي كالتالي:

القانون الأول: الملعب "الميدان"

يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل، يتراوح طوله بين 90 و120 مترًا وعرضه بين 45 و90 مترًا. في المباريات الدولية، يكون الطول محصورا بين 100 و110 أمتار، والعرض بين 64 و75 مترا. يخطط الملعب بخطوط واضحة عرضها 12 سم، ويقسم إلى نصفين متساويين بخط المنتصف الذي ترسم في منتصفه دائرة نصف قطرها 9.12 مترا. تحدد هذه الخطوط أيضا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء.

منطقة المرمى: تحدد عند كل نهاية للملعب بخطين عموديين على بعد 5.5 متر من الحافة الداخلية لكل قائم، يمتدان داخل الملعب لمسافة 5.5 متر، ثم يوصلان بخط موازٍ لخط المرمى (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص13.(

منطقة الجزاء: تحدد عند كل نهاية للملعب بخطين عموديين على خط المرمى على مسافة 16.5 متر، يمتدان داخل الملعب بنفس المسافة، ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى. داخل منطقة الجزاء، توضع علامة الجزاء على بعد 11 مترا من نقطة المنتصف بين القائمين. يُرسَم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء بنصف قطر 9.15 مترا (15.9 مترًا في القانون الحالي). يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياه، ارتفاعها 1.5 متر على الأقل برأس غير مدببة وراية، ويرسم ربع دائرة نصف قطرها 1 متر من قائم الراية الركنية داخل الملعب (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006، ص15.)

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة، مصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة. يتراوح محيطها بين 68.2 سم و71.3 سم. وزنها عند بدء المباراة يجب ألا يزيد عن 440 جراما ولا يقل عن 400 جرام. يجب أن يكون ضغط الهواء

داخلها عند مستوى سطح البحر بين 0.6 و1.1 ضغط جوي (600 إلى 1100 غ/سم2) (حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب، 1972، ص8-13.)

القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل فريق من 11 لاعبا، أحدهم حارس مرمى يرتدي زيا يميزه عن باقي اللاعبين والحكم، يمكن تبديل حارس المرمى بأحد اللاعبين الآخرين أثناء اللعب، ويجب إبلاغ الحكم بذلك من قبل قائد الفريق. في حالة طرد لاعب قبل بدء المباراة، يمكن تعويضه بأحد البدلاء، ولكن إذا طرد أحد البدلاء، فلا يمكن تعويضه (رومي جميل، 1986، ص84.)

القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعبين ألا يرتدوا أو يستخدموا أي معدات قد تشكل خطرًا عليهم أو على الآخرين. المعدات الأساسية الإلزامية للاعب هي:

قميص، سروال قصير (تبان أو شورت.)

واقي الساقين: يجب أن يكون مغطى بالجوارب، ومصنوعا من مادة مناسبة (مثل المطاط أو البلاستيك) تضمن حماية معقولة.

جوارب وأحذية.

القانون الخامس: الحكم

تدار كل مباراة بواسطة حكم يتمتع بالسلطة الكاملة لتطبيق قوانين اللعبة. قراراته نهائية وغير قابلة للنقاش. هو الوحيد الذي يحتسب وقت اللقاء، ويمكنه إيقاف اللعب إذا رأى أن سلطته قد ضعفت، يحق للحكم منح إنذار للاعب عند السلوك غير الرياضي، أو الطرد، ويسمح أو يمنع أي شخص من الدخول إلى أرض الملعب. يقوم بإيقاف اللعب عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة، ويسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصاب. يجب أن يتأكد من هوية اللاعبين ولا يسمح لهم باللعب إذا كانت هويتهم غير موثقة رسميًا. يسمح بتسجيل البدلاء المؤهلين قبل بدء اللقاء، ويراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين، ويحتسب الأهداف، ويطبق قاعدة إتاحة الفرصة. يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين فيما يخص الوقائع التي لم يرها. يخطر الجهات المسؤولة بتقرير المباراة الذي يتضمن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة (مصطفى كامل محمود، 1999، ص16.)

القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون هناك حكمان مساعدان (حكمي تماس) يساعدان الحكم الرئيسي، ولا يمكن لعب اللقاء بدونهما، تكمن مهمتهما في الإعلان عن خروج الكرة بالكامل، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة مرمى، أو رمية تماس. كما يعلنان عن وجود اللاعب في موقف التسلل، ويطلبان التبديل من الحكم الرئيسي. يمكنهما إيقاف اللعب بإشارة للحكم الرئيسي إذا لاحظا سلوكًا غير رياضي خارج نطاق رؤيته. دورهم مهم، وقدراتهم البدنية هي التي يتوقف عليها السير الحسن للمباراة.

القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين، مدة كل منهما 45 دقيقة، تختلف مدة المباراة حسب الفئة العمرية والجنس. توجد استراحة بين الفترتين مدتها 15 دقيقة. يُضاف وقت بدل ضائع في أي شوط لتعويض الوقت الضائع بسبب الاستبدالات، إصابات اللاعبين ونقلهم خارج الملعب، أو إضاعة الوقت من قبل اللاعبين، ويتم تقدير هذا الوقت وفقًا لتقدير الحكم. يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة جزاء عند نهاية كل فترة. يمكن تمديد الوقت في حال انتهاء اللقاء بالتعادل، ويسمى "الوقت الإضافي" وينقسم إلى شوطين، كل شوط 15 دقيقة، ولا توجد استراحة بينهما.

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة، تجرى قرعة باستخدام قطعة نقود، والفريق الفائز يختار إما المرمى أو الكرة. يجب أن تمرر ضربة البداية إلى نصف ملعب الخصم الذي يتواجد لاعبوه على بعد 9.15 مترًا من الكرة. يقوم اللاعبون بضربة البداية في بداية اللقاء، عند تسجيل هدف، عند بداية الشوط الثاني، أو عند بداية كل شوط من الوقت الإضافي إذا تم اللجوء إليه. يمكن إحراز هدف مباشر من ركلة البداية، ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توفرت الشروط التالية:

تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.

يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.

لا يلمس اللاعب الذي نفذ ضربة البداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر. إذا لمس اللاعب الذي نفذ ركلة البداية الكرة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر، تُحتسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق المنافس من مكان ارتكاب المخالفة. عند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب، يتم استئنافها بإسقاط الكرة بين لاعبين من المكان الذي توقفت عنده اللعبة، ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006، ص32.)

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة، بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى، العارضة، أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب. تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس، سواء على الأرض أو في الهواء، وعندما يوقف الحكم اللعب.

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل الهدف.

القانون الحادي عشر: التسلل

التسلل هو تواجد اللاعب في وضعية في الملعب بالنسبة لمرمى الخصم، وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من قبل أحد زملائه. مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلل (مصطفى محمود كامل، 1999، ص20.)

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

يتمثل الدور الرئيسي للحكم في منع أو كبح أي حركة أو تصرف غير قانوني، أو أخطاء، أو عنف بأفضل الوسائل. لا يُعاقب على الخطأ إلا إذا كان متعمدًا. تختلف العقوبة حسب نوع الخطأ، وقد تكون إدارية أو فنية، وتعتمد على حجم الخطأ وما إذا كانت الكرة ضمن اللعب أو خارجه.

القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون إما مباشرة أو غير مباشرة، وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة.

الركلة الحرة المباشرة: إذا ركلت الكرة داخل مرمى الفريق المنافس واحتسب هدفا، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق، تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

الركلة الحرة غير المباشرة: يُحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعبًا آخر قبل دخولها المرمى. إذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة، تُحتسب ركلة مرمى. أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق، تُحتسب ركلة ركنية. في كلتا الحالتين، تصبح الكرة في اللعب فور ركلها أو تحركها. يجب أن يقف اللاعبون المنافسون على بعد 9.15 مترًا من الكرة. إذا اقترب الخصم من الكرة بأقل من هذه المسافة، تعاد الركلة. وإذا لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الكرة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر، تحتسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في اللعب. يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء. تنفذ ضربة الجزاء من المكان المخصص

لذلك، ويمتد الوقت للسماح بتنفيذها عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي. يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15 مترا. يجب أن يكون آخذ الركلة معروفا. أما حارس المرمى، فيجب أن يقف على خط مرماه، في مواجهة آخذ الركلة وبين القائمين، حتى يتم ركل الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط التماس، سواء على الأرض أو في الهواء، تُرمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق الذي لم يلمس الكرة أخيرا. يجب على الرامي أن يواجه الملعب، وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارجه. يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه ويرمي الكرة من خلف وفوق رأسه. تُعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب، ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر. لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس (مفتي إبراهيم محمد، 1998، ص304-306.)

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

تحتسب ركلة المرمى عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى، عدا الجزء الواقع بين القائمين، ويكون آخر من لمسها من الفريق المهاجم.

القانون السابع عشر: ركلة الركنية

تحتسب ركلة ركنية عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى، ما عدا الجزء الواقع بين القائمين، ويكون آخر من لمسها من الفريق المدافع (حسن عبد الجواد، 1997، ص177).

3-5- الإتحادية الجزائرية لكرة القدم (FAF)(الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، القانون الأساسي للرابطة الوطنية لكرة القدم، 2000، المادة 01، ص 02.):

* **الإطار القانوني للإتحادية**: هي جملة منصوص عليها بموجب:

- القانون رقم 90-31 المؤرخ في 1990/12/04 والمتعلق بالجمعيات.
- الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 1995/02/23 المتعلق بتوجيه، تنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية.
- المرسوم التنفيذي رقم 97-367 المؤرخ في 1993/10/08.

والإتحادية الجزائرية لكرة القدم هي الهيئة الأولى المسؤولة على كرة القدم منذ الاستقلال.

* **هياكل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم**: تتكون الإتحادية من الهياكل التنظيمية التالية:

- **الجمعية العامة:** وهي الهيئة التشريعية العليا في هيكل الاتحادية.
- **مكتب الإتحادية:** وهي الهيكل أو الجهاز التنفيذي.
- **الأمانة العامة:** وهي الهيكل الإداري للإتحادية.
- **اللجان الدائمة والمختصة:** وتعمل على دعم هياكل الإتحادية في ممارستها لمهامها الخاصة والمحددة لها قانونًا.

3-6- الرابطات والنوادي:

3-6-1- الرابطة الوطنية لكرة القدم:

- **الإطار القانوني للرابطة:** هي جمعية منصوص عليها بموجب:

- القانون 90-31 المؤرخ في 1990/12/04 والتعلق بالجمعيات.

- الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 1995/02/25 والتعلق بتوجيه، تنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية.

- القوانين الأساسية للإتحادية الجزائرية لكرة القدم.

- القوانين الداخلية للرابطة الوطنية لكرة القدم.

- **مهام الرابطة:**

الرابطة الوطنية لكرة القدم مكلفة بتسيير البطولات الوطنية إلى جانب البطولات والمنافسات الولائية والجهوية، وكذا كأس الرابطة، وهذا في إطار الشروط المحددة في القوانين الأساسية المذكورة أعلاه.(الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، القانون الأساسي للرابطة الوطنية لكرة القدم، 2000، المادة 02، ص 19.)

- **هياكل الرابطة:**

تتكون الرابطة الوطنية لكرة القدم من الهياكل التنظيمية الرئيسية التالية: الجمعية العامة، رئيس الرابطة، اللجان المختصة، مجلس الرابطة، مكتب الرابطة.

3-6-2- النادي الجزائري لكرة القدم:

- **الإطار القانوني للنادي:** هي جمعية منصوص عليها بموجب:

- القانون رقم 90-31 المؤرخ في 1991/12/04 والمتعلق بالجمعيات.

- الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 1995/02/23 ومتعلق بتوجيه، تنظيم وتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية وخاصة المواد 17و18 منه.

- المرسوم الرئاسي رقم96-01 المؤرخ في 1996/04/30 المتضمن تعيين أعضاء الحكومة.

- المرسوم التنفيذي رقم90-118 المؤرخ في 1990/04/30 والمتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 90-284 والمؤرخ في 1990/09/22 والمتعلق بتحديد صلاحيات وزير الشبيبة والرياضة.

- المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 1994/09/10 والذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية.

- **مهام النادي:** من بين المهام الرئيسية للنادي:(وزارة الداخلية، وزارة الشباب والرياضة، قرار وزاري مؤرخ في 1996/07/06، نموذج القانون الأساسي للنادي الرياضي للهواة)
  - الاهتمام بالنشاط الرياضي.
  - تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية.
  - تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع تطلعات الجماهير الرياضية.
  - الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.
- **هياكل النادي:** تتمثل هياكل النادي فيما يلي:
  - الجمعية العامة.

- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعين تحت تصرف النادي.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه ونشاطاته.

أنواع الحكام في كرة القدم :

1. **الحكم الرئيسي (الساحة) :**
   - يقود المباراة داخل الميدان .
   - يملك السلطة النهائية في جميع القرارات .
   - يحمل صافرة و بطاقات (صفراء وحمراء) و ساعة توقيت.
2. **الحكام المساعدان (الرايتين) :**
   - يتمركزان على جانبي الملعب .
   - يساعدان الحكم في احتساب التسلل ، رميات التماس ، الركنيات ، و المخالفات القريبة من خطوط الماس.
3. **الحكم الرابع :**
   - يتواجد خارج الميدان .
   - يشرف على التبدلات ، الوقت بدل الضائع ، ويساعد في إدارة الأمور التنظيمية .
4. **حكام الفيديوا (var) :**
   - ظهروا حديثا لدعم الحكم في الحالات المعقدة (مثل ركلات الجزاء او التسلل).
   - يستخدمون تكنولوجيا الفيديو لاعادة اللقطات و مساغدة الحكم الرئيسي في اتجاذ القرار الصحيح .

مهام الحكام الأساسية :

- تطبيق قوانين اللعبة .
- ضمان سلامة اللاعبين.
- الحفاظ على الانضباط داخل الملعب.
- اتخاذ قرارات عادلة و فورية .
- كتابة تقارير المباريات (حالات الطرد، الإنذارات .....).

- **خلاصـــة:**

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1-دراسة بوعزيز محمد سنة 2013 حيث أجريت الدراسة في جامعة مستغانم تحضيرا لنيل شهادة الماجيستير تحت عنوان العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، و معرفة التأثير الإيجابي لممارسة هذه الأنشطة على التخفيف و التخلص من الضغوط النفسية و انعكاس ذلك على الرفع من درجة التوافق المهني لديهم ، في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها قطاع التربية في الآونة الأخيرة من احتجاجات و إضرابات بالإضافة الى طبيعة المهنة الشاقة و المتعبة ، نظرا للأهداف السامية التي تحملها هذه الرسالة النبيلة في اعداد أجيال المستقبل و بناء الامة .

ففرض الطالب الباحث انه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني عنج أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية و هذا للإجابة على التساؤل : هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية مستعينا بعينة قدرت ب أستاذا و أستاذة من متوسطات ولاية مستغانم ، اختبروا بالطريقة العشوائية ، حيث استخدم اداتين : مقياس الضغوط النفسية و مقياس التوافق المهني ، كما استخدم المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة ، و استعان بالوسائل الإحصائية التالية :

النسب المئوية.

المتوسطات الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

اختبار

معامل ارتباط بيرسون.

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تحصل على النتائج التالية:

يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض اما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط.

يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية بدرجة مرتفعة من التوافق المهني في حين يتميز غير الممارسين بدرجة منخفضة من التوافق المهني.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح غير الممارسين.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في ا بدرجة التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح الممارسين.

توجد علاقة بين ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين للأنشطة الرياضية.

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية _ التوافق المهني _ الأساتذة _ التعليم المتوسط _ الممارسين _ الأنشطة _ الترويج _ الأنشطة الترويجية الرياضية.

2-دراسة الدكتور قاسم خليل إبراهيم وعماد المحيسن المحيسني سنة 2016 في مجلة جامعة تشرين للبحوث العلمية تحت عنوان السمات الشخصية القيادية وعلاقتها بمستوى أداح حكام كرة القدم في الجمهورية العربية سوريا :تعد السمات القيادية من الخصائص المميزة لشخصية حكم كرة القدم التي تساعد على أداء مهامه في المباراة تحت ظرف الضغوط المتعددة ، لذا كان التعرف على العلاقة بين درجة هذه السمات و درجة أداء الحكم من الأمور التي تساعد على الارتقاء بمستوى الأداء وهو الهدف الرئيسي لهذه الدراسة التي طبقت على 24 حكما دوليا و اتحاديا من حكام كرة القدم السوريين ، باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية ، و توصلت الدراسة الى ان درجة السمات القيادية للحكام هي ذات درجة عالية و ان سمة الاجتماعية هي السمة الأكثر توفقا و ان درجة أداء الحكام هي جيدة جدا ، و كما توصلت الى وجود علاقة ارتباط موجهة غير معنوية بين درجات السمات القيادية و درجة الأداء .

3-دراسة الدكتور منصوري نبيل وعبد العزيز ساسي سنة 2013 في مجلة معارف تحت عنوان مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 20 حكما للساحة و06 حكام رئيسيين اختيروا بطريقة عشوائية من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية المعد من طرف الباحثان، وتوصلت النتائج الى ان مستوى الصلابة النفسية كان عال في كل ابعاده ما عدا بعد التحكم وفي ضوء ذلك أوصى الباحثان بما يلي:

التركيز على الجوانب النفسية للحكام مع الجوانب البدنية عند الاختيارات الترقية خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية.

تنمية السمات الإيجابية للشخصية لدى الحكام واتجاههم نحو مهنة التحكيم.

تنمية الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم ومساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.

4-دراسة الطالبة رميلي سمسرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2015 حيث أجريت الدراسة في ولاية البويرة تحت عنوان دراسة العوامل المؤدية الى تراجع التحكيم ومدى انعكاساته على أداء الحكام لدورهم الوظيفي:

من بين الرياضيات التي تمتلك شعبية كبيرة رياضية كرة القدم التي يلعب التحكيم فيها الأساس خاصة في الآونة الأخير بعدما صار هذا الأخير لا يطبق على الوجه الصحيح من هذا المنطبق تناولت دراسة العوامل المؤدية الى

تدهور التحكيم ومدى انعكاساته على أداء الحكم لدورهم الوظيفي. دراسة ميدانية على حكام الرابطة الولائية للولاية البويرة ومن بين الأهداف التي قادتني الى هاته الدراسة معرفة واقع التكوين لحكام كرة القدم والكشف عن أهمية الاعداد البدني للحكام في تسيير المقابلات ومعرفة مساهمة الحكم في تحديد مردود المباريات.

فكانت مشكلة البحث كالتالي ماهي الأسباب والعوامل المؤدية الى تدني مستوى التحكيم والتي اثرت على أداء الحكام لدورهم الوظيفي. اما الفرضيات الجزئية فكانت كالتالي:

سوء التكوين الجيد للحكام ينعكس سلبا على مدى تحكيمهم لقوانين اللعبة.

نقص التحضير البدني للحكام يجعلهم لا يستطيعون مجازاة اطوار المباراة.

اهمال الجانب المالي للحكام يجعلهم ينشطون بمهن أخرى. قمت بإجراءات البحث الميدانية فاستخدمت المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. اما مجتمع البحث يتكون من حكام الرابطة الولائية للحكام لكرة القدم لولاية البويرة حيث ينظم 52 حكم. وعينة البحث التي تمثل كل الحكام الذين ينشطون في الرابطة الولائية للحكام في كرة القدم لولاية البويرة. وكلل بحث لا يخلو بحثي من مجلات البحث: المجال البشري يتمثل في الحكام الذين ينشطون في الرابطة الولائية لكرة القدم والمجال المكاني الذي شمل الدراسة عل حكام الرابطة الولائية البويرة لكرة القدم. أما المجال الزمني فقد تم انجاز هذا البحث ابتداءا من أوائل شهر جانفي الى غاية شهر ماي 2015.

ومن بين أدوات البحث التي تم استعمالها في هذا البحث هي استمارة استبيان والمقابلة. ومن أهم النتائج المتواصل اليها هي سوء التكوين للحكام ونقص تحضير البدني والإهمال الجانب المادي، يؤثر سلبا على أداء الحكام. وفي الأخير تم اقتراح بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية عليها تأخذ بعين الاختبار من أهمها: إنشاء المدارس المتخصصة في تكوين الحكام نظريا وتطبيقيا وضرورة الاهتمام بالجانب المادي والملي للحكام. وتحفيز الحكام للقيام بدراسة مستقبلية تساهم في تطوير التحكيم.

5-دراسة أسعد يوسف المجدلاوي سنة 2012 في جامعة الأقصى-فلسطين في مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية تحت عنوان تقييم أداء حكام كرة القدم في حافظات قطاع غزة

هدفت الدراسة الى تعرف على تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظة قطاع غزة، ولتحقيق ذالك أجريت دراسة على عينة عمدية قومها 23 حكما، هم يمثلون مجتمع الدراسة الأصلي، منهم 13 حكم ساحة و10 حكام مساعدين وهم الحكام المعتمدون في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم والذين شركوا في الدور الفلسطيني لعام2011/2010، ولجمع بيانات الدراسة و تحقيق أهدافها، تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس تقييم أداء حكام كرة القدم من تصميم الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة : أن تقييم أداء حكام كرة القدم بمحافظة قطاع غزة كان جيدا جدا، حيث وصلت النسبة المؤوية للاستجابة لدى حكم الساحة (81.13%)،وكذالك يتضح من نتائج الدراسة : أن المعيار المرتبط بالتعاون مع المساعدين احتل المرتبة الأولى، والمعيار المرتبط بالسيطرة على المباراة احتل المرتبة الثانية، والمعيار المرتبط باللياقة البدنية احتل المرتبة الثالثة، والمعيار المرتبط بالدقة في اتحاذ القرار احتل المرتبة الرابعة، وجاءت النسبة المؤوية للاستجابة لحكم المساعد(87%) حيث ان المعيار المرتبطة في السيطرة بالمباراة احتل المرتبة

الأولى، والمعيار المرتبك بالدقة والثبات في اتخاذ القرار احتل المرتبة الثانية، والمعيار المرتبط باللياقة البدنية احتل المرتبة الثالثة.

الملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على مدى تطبيق حكام كرة القدم السعوديين مهارات تركيز الانتباه، وكذلك على مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى الى سنوات التحكيم والمنطقة والحكام / مساعدين. ولأجراء الدراسة تم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه، بعد التأكد من الصدق والثبات على البيئة السعودية، على عينة عشوائية مكونة من (53 حكما) من الممارسين في الاتحاد العربي السعوي لكرة القدم. وقد أوضحت النتائج من ان هناك ثلاث عبارات من مقياس مهارات تركيز الانتباه لم تحقق الدرجات المقبولة بالنسبة للحكام السعوديين في الدوري السعودي وهم: حيث حصلت العبارة رقم (4) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم يسهل على عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة «، على الوزن النسبي (1.81) وخصل على تقدير (لا تنطلق ابدا). كما حصلت العبارة (3) ونصفها " عندما أقوم بالتحكيم يسهل على عزل الأفكار التي لا ترتبط المباراة من تفكيري " على الوزن النسبي (1.84)، وخصل على تقدير (لا تنطلق عليك ابدا). كما حصلت العبارة (2) ونصفها " عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيد" على الوزن النسبي (2.06)، وخصل على تقدير (تنطلق عليك بصورة نادرة). هذا وقد حققت عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه (1،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15) وحصل على تقدير إيجابي مل بين (تنطلق عليك غالبا الي دائما). و بالنسبة الي مستوى الفروق بين الحكام التي يعزي الي كل من سنوات التحكيم و المنطقة ، و الجكام المساعدين.فقد جاءت عدد سنوات التحكيم دالة احصائيا لصالح 10 سنوات و اكثر . بينما لم يكن هناك فروقا إحصائية تذكر تعزى لكل من المدينة / المنطقة و كذلك الحكام و المساعدين . ويوصى الباحث بإجراء مزيد من الدراسات حول حكام الألعاب الجماعية بصفة عامة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث ان يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لا بد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها اثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل تم توضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها، بالإضافة الى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزماني والمكاني، وكذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

ان ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعرض الباحث في التجربة الميدانية، في إطار تحديد موضوع الدراسة موضوعا دقيقا، وسعيا من جماعة البحث للانطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل.

وقد قمنا بإجراء هذه الدراسة في شهر مارس 2025، على عينة قوامها (21) حكم من حكام الرابطة الولائية لولاية البويرة ، حيث قمنا بتوزيع مقياسين (مقياس الضمير المهني و مقياس الظغوط النفسية)، وبعد (7) أيام تمّ إعادتها، وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هوالكشف عن العلاقة بين الضمير المهني و الظغوطات النفسية لدى حكام كرة القدم ا بالإضافة إلى أهداف أخرى تتمثل في:

- التعرف على مستوى الضمير المهني لدى حكام كرة القدم.
- قياس درجة الظغوطات النفسية التي يتعرض لها الحكام أثناء ممارسة مهامهم التحكيمية.
- الخروج بتوصيات عملية يمكن أن تسهم في دعم الحكام نفسيا و مهنيا وتقوية وعيهم بأهمية الضمير المهني في تحسين أدائهم وتخفيف الظغوط.

4-2- المنهج:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن أجل التحليل والدراسة الشكلية لطبيعة الموضوع المقترح، فاعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي لإجراء بحثنا الميداني كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة، ويعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.

4-1- متغيرات البحث: يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

4-3-1- المتغير المستقل: الضمير المهني.

4-3-2- المتغير التابع: الظغوطات النفسية.

4-4- المجتمع:

قد حددنا مجتمع الدراسة بجميع حكام الولائيين لولاية البويرة والبالغ عددهم (21)حكم المنخرطون هذا الموسم (2025/2024)(انظر ملحق رقم 2) هي:

4-5- العينة:

حرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث كاملة و المقدرة ب 21 حكم .

4-6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال البشري: المتمثل في 21 حكم ولائي ناشط على مستوى رابطة ولاية البويرة.

4-6-2- المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ولاية البويرة.

4-6-3- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أواخر شهر جانفي عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع المقاييس خلال الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2025 إلى غاية 10 أفريل 2025 .

4-7- أدوات البحث:

4-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الاحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الاحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الاحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية.(محمد السيد._ **الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية**.ط2 1970._ ص74.)

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

من أجل معالجة البيانات التي تم جمعها بتطبيق أداة الاختبار والقياس، أُستخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك من خلال استخدام أساليب إحصائية جمعت بين الإحصاء الوصفي والاستدلالي، وفيما يلي بيان لها:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الإرتباط "بيرسون"

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة، نتطرق الآن إلى الخطوة الموالية وهي العرض والتحليل، حيث سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بتطبيق الضغوط النفسية والضمير المهني باستعمال برنامج (SPSS)، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها. تمكننا من تحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات، والخروج باستنتاجات.

❖ **المعايير التي اعتمد عليها الطالب في تفسير النتائج:**

➢ **مستوى الضغوط النفسية:**

الجدول (2): يبين مستويات درجات مقياس الضغوط النفسية

المقياس / المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
الضغوط النفسية	50-83	84-116	117-150

➢ **مستوى الضمير المهني:**

الجدول (3): يبين مستويات درجات مقياس الضمير المهني

المقياس / المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
الضمير المهني	25-42	43-59	60-75

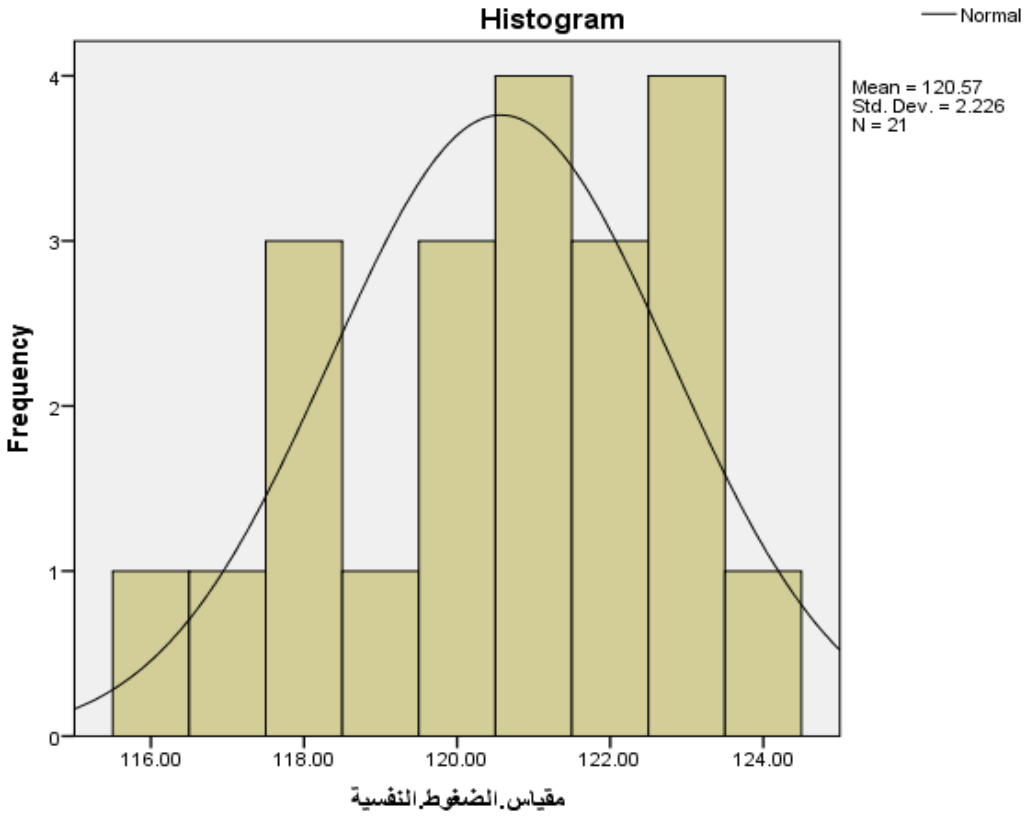
❖ **التأكد من شروط تطبيق معامل الارتباط بيرسون:**

- **البيانات كمية وتم اختيارها بطريقة عشوائية.**

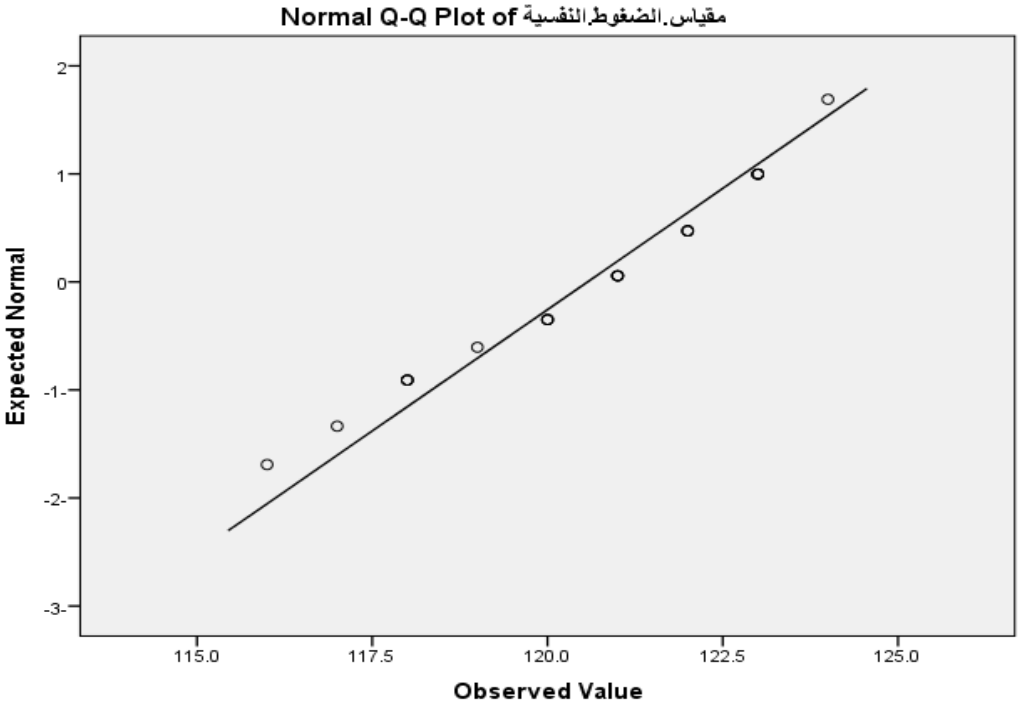
- **اختبار اعتدالية البيانات (التوزيع الطبيعي) للمتغير الأول الضغوط النفسية:**

كما قام الطالب بحساب قيم اختباري (**Kolmogorov-Smirnov**) و(**Shapiro-Wilk**) للدلالة على التوزيع الطبيعي للمتغيرات، حيث يتضح من الجدول (**الملحق11**)، أن قيمة P.value تساوي 0.294 و 0.20 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، بالتالي البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (الاعتدالي).

أيضا لدينا الشكلين التاليين، يبينان أن المنحنى على شكل جرس وبالتالي البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (الاعتدالي)، كما أن البيانات تتجمع حول خط مستقيم مما يؤكد أنها تتبع التوزيع الطبيعي.



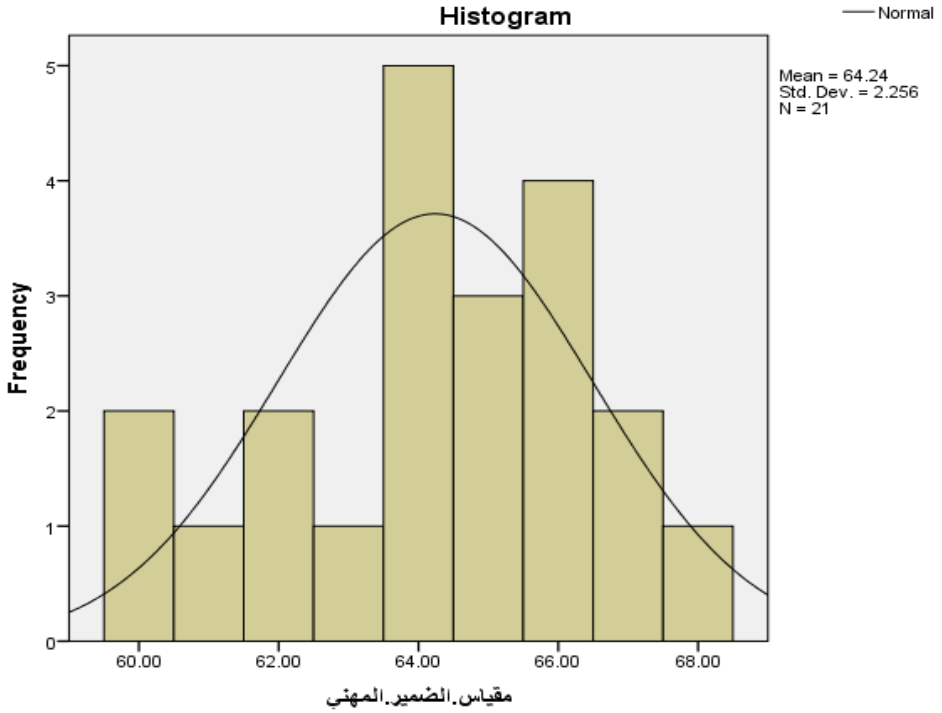
شكل رقم (1) المنحنى البياني لمقياس الضغوط النفسية.



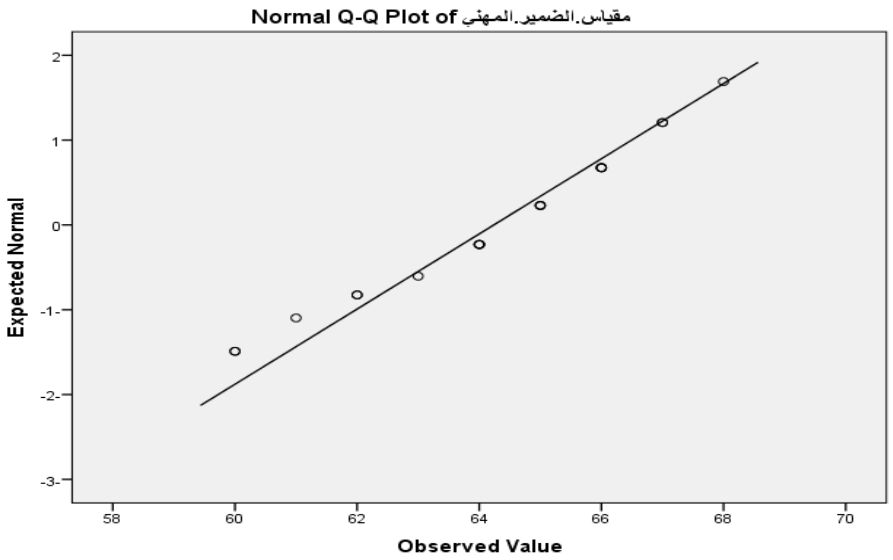
- اختبار اعتدالية البيانات (التوزيع الطبيعي) للمتغير الثاني:

قام الطالب بحساب قيم اختباري (**Kolmogorov-Smirnov**) و(**Shapiro-Wilk**) للدلالة على التوزيع الطبيعي للمتغيرات، حيث يتضح من الجدول (**الملحق11**)، أن قيمة P.value تساوي 0.319 و 0.10 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، بالتالي البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (الاعتدالي).

أيضا لدينا الشكلين التاليين، يبينان أن المنحنى على شكل جرس وبالتالي البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (الاعتدالي)، كما أن البيانات تتجمع حول خط مستقيم مما يؤكد أنها تتبع التوزيع الطبيعي.



شكل رقم (2) التمثيل البياني لمقياس الضمير المهني.

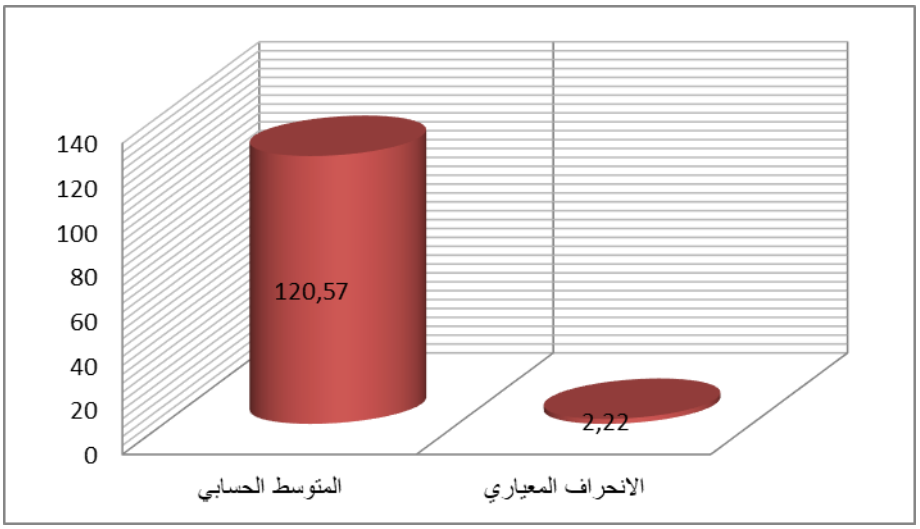


1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم مرتفع.

الجدول 4: يبين مستوى الضغوط النفسية لدى الحكام.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
120.57	2.22	مرتفع
مقياس الضغوط النفسية		



الشكل رقم (3): التمثيل البياني لنتائج مقياس الضغوط النفسية.

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (01) الذي يمثل نتائج مقياس الضغوط النفسية، والشكل رقم (3) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعا، بناءً على هذه المعطيات، يمكن تقديم التحليل المفصل التالي:

قراءة النتائج

- **المتوسط الحسابي (120.57)** :يشير هذا الرقم إلى أن متوسط درجات الضغوط النفسية التي حصل عليها حكام كرة القدم في هذا المقياس هو 120.57. هذا المتوسط يعتبر مؤشرًا قويًا على الاتجاه العام لمستوى الضغوط.
- **الانحراف المعياري (2.22)** :يعبر الانحراف المعياري عن مدى تشتت أو تباعد درجات الحكام عن المتوسط الحسابي. قيمة 2.22 تعتبر صغيرة نسبيًا، مما يدل على أن درجات الضغوط النفسية لدى الحكام متقاربة جدًا ولا يوجد تباين كبير بينهم. بعبارة أخرى، معظم الحكام يختبرون مستويات ضغط نفسية متشابهة ومرتفعة.

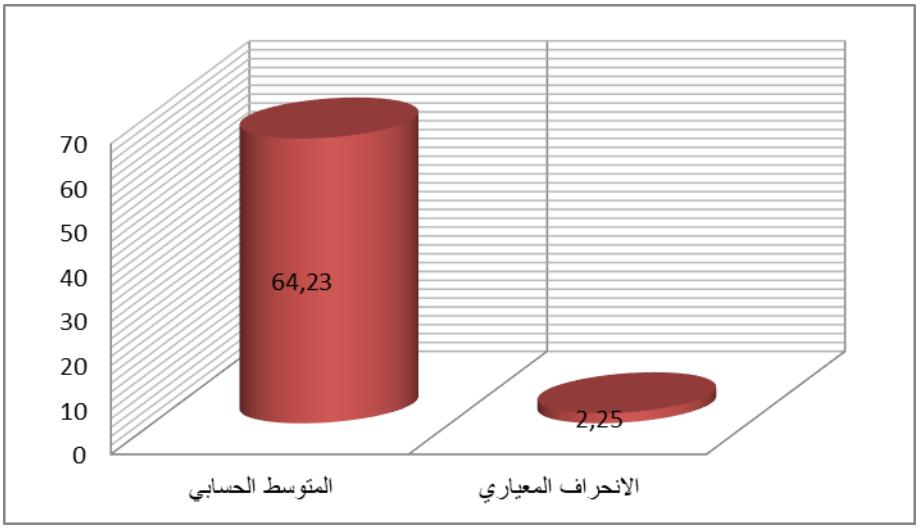
- **التقييم (مرتفع)** :هذا التقييم هو الاستنتاج النهائي بناءً على المتوسط الحسابي الذي تم الحصول عليه مقارنة بنطاق المقياس المستخدم. يشير التقييم "مرتفع" بوضوح إلى أن الحكام المشاركين في هذه الدراسة يعانون من مستويات عالية من الضغوط النفسية، حيث أن ارتفاع الضغوط النفسية لدى الحكام يعكس مدى حجم التحديات و الصعوبات التي يوجهها الحكام أثناء أداء مهامهم، سواء من حيث طبيعة المباريات، أو الضغوط الخارجية كالجمهور والاعلام، أو من حيث المسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم، مما يستدعي ضرورة دعمهم نفسيا وتمكينهم من استراتيجيات التكيف الفعال.

الاستنتاج : أثبتت نتائج الدراسة أن حكام كرة القدم يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، مما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

الفرضية الثانية: مستوى الضمير المهني لدى حكام كرة القدم مرتفع.

الجدول 5: يبين مستوى الضمير المهني لدى الحكام.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
64.23	2.25	مرتفع
مقياس الضمير المهني		



الشكل رقم (4): التمثيل البياني لنتائج مقياس الضغوط النفسية.

من خلال نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم (01) الذي يمثل نتائج مقياس الضمير المهني، والشكل رقم (4) يمثل التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى الضمير المهني كان مرتفعا، فالمتوسط الحسابي (64.23) :يُشير هذا الرقم إلى أن متوسط درجات الضمير المهني التي حصل عليها حكام كرة القدم في هذا المقياس هو 64.23. يُعتبر هذا المتوسط مؤشرًا قويًا على الاتجاه العام لمستوى الضمير المهني لديهم .و الانحراف المعياري (2.25) :يُعبر الانحراف المعياري عن مدى تشتت أو تباعد درجات الحكام عن المتوسط الحسابي. قيمة 2.25 تُعتبر صغيرة نسبيًا، مما يدل على أن درجات الضمير المهني لدى الحكام متقاربة جدًا ولا يوجد تباين كبير بينهم. بعبارة أخرى، معظم الحكام يُظهرون مستويات متشابهة ومرتفعة من الضمير المهني .

التقييم (مرتفع) :هذا التقييم هو الاستنتاج النهائي بناءً على المتوسط الحسابي الذي تم الحصول عليه مقارنة بنطاق المقياس المستخدم. يُشير التقييم "مرتفع" بوضوح إلى أن الحكام المشاركين في هذه الدراسة يتمتعون بمستويات عالية من الضمير المهني. حيث أن ارتفاع مستوى الضمير المهني لدى الحكام يعكس مدى تمتعهم بدرجة عالية من المسؤولية والانضباط الأخلاقي أثناء أداء مهامهم التحكيمية ، وهو ما يعد مؤشرا إيجابيا على وعيهم المهني واستقلاليتهم في اتخاذ القرارات داخل الميدان، بعيدا عن أي مؤثرات خارجية أو ضغوطات قد تؤثر في نزاهة التحكيم .

الاستنتاج : أضهرت نتائج الدراسة أن حكام كرة القدم يتمتعون بمستوى مرتفع من الضمير المهني، مم يؤكد صحة الفرضية الثانية.

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والضمير المهني لدى الحكام.

الجدول (6): يبين العلاقة بين الضغوط النفسية والضمير المهني

مقياس الضغوط النفسية	مقياس الضمير المهني	العينة	الارتباط	مستوى المعنوية sig	مستوى الدلالة
مقياس الضغوط النفسية	مقياس الضمير المهني	21	0.20	0.384	0.05

بما أن قيمة sig تساوي 0.384 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل، أي لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والضمير المهني، وبما أن قيمة معامل الارتباط تساوي 0.20 أي ان العلاقة طردية ضعيفة جدا بين المتغيرين.

- **معامل الارتباط0.20 :(r)**

  - يُشير هذا الرقم إلى قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرين. بما أن القيمة موجبة (0.20)، فإن العلاقة طردية (أو إيجابية)، مما يعني أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية، يميل الضمير المهني إلى الارتفاع أيضًا، والعكس صحيح.
  - قيمة 0.20 تُعتبر **ضعيفة جدًا** من حيث قوة الارتباط. فمعامل الارتباط يتراوح عادةً بين −1 و +1، حيث تشير القيم القريبة من الصفر إلى علاقة ضعيفة أو معدومة.

- **مستوى المعنوية0.384 :(Sig)**

  - هذه القيمة هي الاحتمالية (p-value) لحدوث العلاقة المرصودة بالصدفة إذا لم تكن هناك علاقة حقيقية في المجتمع

حيث أن الضغط النفسي لا يرتبط بشكل دال احصائيا بالضمير المهني لدى الحكام، مما يدل على ارتفاع أو انخفاض مستوى الضغط النفسي لايؤثر تأثيرا مباشرا أو معنويا في مستوى الضمير المهني لديهم.

الاستنتاج :أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي و الضمير المهني لدى حكام كرة القدم.

2-مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تُظهر النتائج التي توصلت إليها دراستك بوضوح أن **مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم مرتفع للغاية، بمتوسط حسابي قدره 120.57 وانحراف معياري منخفض يبلغ 2.22، مع تقييم عام "مرتفع** ."هذه الأرقام لا

تؤكد الفرضية التي طرحتها فحسب، بل تُسلط الضوء أيضًا على التجانس الكبير في مستويات الضغط التي يواجهها الحكام. سنناقش هذه النتائج من منظور علمي ونقارنها بالدراسات السابقة في هذا المجال.

ويفسر الباحث أنه تُعتبر مهنة التحكيم الرياضي، وخاصة في كرة القدم، من المهن التي تتسم بضغوط نفسية فريدة ومعقدة. فالتحكيم لا يتطلب فقط الكفاءة البدنية والفنية والمعرفية بقوانين اللعبة، بل يتطلب أيضًا قدرة هائلة على إدارة الضغوط في بيئة تنافسية شديدة. يشير المتوسط الحسابي المرتفع (120.57) إلى أن الحكام يختبرون مستويات كبيرة من الإجهاد النفسي. هذا يتفق مع ما هو متوقع في مهنة يتعرض فيها الفرد لتدقيق مستمر، ونقد جماهيري وإعلامي مكثف، ومسؤولية حاسمة على نتائج المباريات التي تؤثر على مسيرة الأندية واللاعبين.

ثم إن **الانحراف المعياري المنخفض جدًا(2.22)** هو مؤشر إحصائي بالغ الأهمية. فهو لا يعني فقط أن الضغوط مرتفعة، بل يعني أيضًا أن هذه الضغوط منتشرة بشكل متجانس بين جميع أفراد عينة الدراسة (الحكام). هذا التجانس يشير إلى أن الضغوط ليست فردية أو ناتجة عن عوامل شخصية بحتة، بل هي **ضغوط نظامية وهيكلية متأصلة في بيئة التحكيم** .هذا يثير تساؤلات حول العوامل المشتركة التي تؤثر على جميع الحكام، مثل طبيعة اتخاذ القرار تحت الضغط، التعامل مع العداء الجماهيري، إدارة المواقف الصعبة مع اللاعبين والمدربين، وتأثير القرارات على مسار المباريات.

كما يفسر الباحث النتائج انها تعكس واقعًا يتمثل في أن حكام كرة القدم يتعرضون لضغوط نفسية كبيرة جدًا أثناء ممارستهم لمهامهم. هذه الضغوط قد تنبع من عدة مصادر، مثل:

- **طبيعة اللعبة** :الحاجة إلى اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة تحت ضغط جماهيري وإعلامي كبير.
- **التعرض للانتقاد** :سواء من اللاعبين، المدربين، الجماهير، أو وسائل الإعلام.
- **المسؤولية الكبيرة** :تأثير قراراتهم على نتيجة المباراة، والتي قد تكون حاسمة لمستقبل الفرق.
- **الضغط البدني والنفسي المستمر** :خلال المباريات الطويلة والمجهدة.
- **التهديدات والاعتداءات** :في بعض الأحيان، يتعرض الحكام للتهديدات أو حتى الاعتداءات الجسدية واللفظية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات، مثل دراسة (Smith et al., 2018) التي بحثت في ضغوط حكام كرة القدم، وجدت مستويات عالية من الضغوط النفسية المرتبطة بالتحكيم. غالبًا ما تُشير هذه الدراسات إلى أن الضغوط تأتي من مصادر متعددة، بما في ذلك التهديدات اللفظية والجسدية، الأخطاء التحكيمية المتصورة، والنقد العام .

وهذا مع ما توصلت إليه دراسات مثل (Anshel & Weinberg, 1999) التي حددت أن مصادر الضغط الرئيسية للحكام تشمل الأخطاء التحكيمية، النقد من الجماهير واللاعبين والمدربين، والشعور بالمسؤولية. النتائج التي توصلت إليها بأن "ارتفاع الضغوط النفسية لدى الحكام يعكس مدى حجم التحديات والصعوبات التي يواجهها الحكام أثناء أداء مهامهم، سواء من حيث طبيعة المباريات، أو الضغوط الخارجية كالجمهور والإعلام، أو من حيث المسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم" تُعتبر انعكاسًا دقيقًا لهذه المصادر الشائعة .

وهذا ما تشير إلى "ضرورة دعمهم نفسيًا وتمكينهم من استراتيجيات التكيف الفعال"، على الحاجة الماسة لبرامج الدعم النفسي للحكام. هذا يتوافق مع توصيات العديد من الدراسات السابقة) مثل (Rainey et al., 2005 التي دعت إلى توفير الدعم النفسي والتدريب على إدارة الضغوط للحكام لتحسين أدائهم ورفاهيتهم.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تُشير النتائج التي توصلت إليها دراستك بوضوح إلى أن **مستوى الضمير المهني لدى حكام كرة القدم مرتفع للغاية، بمتوسط حسابي قدره 64.23 وانحراف معياري منخفض يبلغ 2.25، مع تقييم عام "مرتفع** ."هذه الأرقام لا تُؤكد الفرضية التي طرحتها فحسب، بل تُسلط الضوء أيضًا على التجانس الكبير في الالتزام بالمعايير الأخلاقية والمهنية بين الحكام. سنناقش هذه النتائج من منظور علمي ونقارنها بالدراسات السابقة في هذا المجال

يُعد الضمير المهني حجر الزاوية في أي مهنة تتطلب النزاهة والموضوعية، وهو أمر بالغ الأهمية في مجال التحكيم الرياضي. لا يقتصر الأمر على تطبيق القوانين بدقة فحسب، بل يمتد ليشمل الالتزام بالروح الرياضية، والعدالة، والحيادية، والمسؤولية. يُبرز **المتوسط الحسابي المرتفع (64.23)** أن حكام كرة القدم يُظهرون مستوى عاليًا من هذا الالتزام. هذا يعني أنهم يُدركون تمامًا طبيعة عملهم الحساسة وتأثير قراراتهم على سير المباريات ونتائجها، مما يدفعهم لتقديم أفضل ما لديهم من حيث الأداء والنزاهة.

إن **الانحراف المعياري المنخفض جدًا(2.25)** هو مؤشر إحصائي بالغ الأهمية. فهو لا يُشير فقط إلى أن الضمير المهني مرتفع، بل يُشير أيضًا إلى أن هذا المستوى من الالتزام مُنتشر بشكل متجانس بين جميع أفراد عينة الدراسة (الحكام). هذا التجانس يوحي بأن هناك **معايير أخلاقية ومهنية راسخة ومُتفق عليها** داخل مجتمع

التحكيم، وأن غالبية الحكام يتبنون هذه المعايير ويُطبقونها في ممارستهم اليومية. بمعنى آخر، الضمير المهني ليس سمة فردية تختلف بشكل كبير من حكم لآخر، بل هو قيمة جوهرية مُشتركة يُحتضنها الغالبية العظمى منهم. هذا يُعزز من مصداقية التحكيم ويُقلل من الشكوك حول الحيادية والنزاهة

يُمكن تفسير هذا الارتفاع على النحو التالي:

النزاهة والموضوعية :يُظهر الحكام حرصًا على تطبيق القانون بنزاهة وموضوعية، بعيدًا عن التحيز أو التأثيرات الخارجية، وهو جوهر الضمير المهني في التحكيم.

المسؤولية والالتزام :يُدرك الحكام حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم في إدارة المباريات الحاسمة، وبالتالي يُظهرون التزامًا كبيرًا بأداء واجباتهم على أكمل وجه.

الاجتهاد والتطوير المستمر :يُشير الضمير المهني المرتفع إلى سعي الحكام للتحسين المستمر، سواء كان ذلك في فهم القوانين أو تطوير قدراتهم البدنية والذهنية.

احترام القواعد والمبادئ :يُعد احترام قوانين اللعبة واللوائح المنظمة للمهنة جزءًا لا يتجزأ من الضمير المهني، وهو ما يبدو واضحًا في هذه النتائج.

ويفسر الباحث أن مفهوم الضمير المهني غالبًا ما يُدمج ضمن أطر أوسع للأخلاقيات، النزاهة، والاحترافية في الرياضة. الدراسات في هذا المجال تُؤكد على أهمية هذه الجوانب: مثل دراسة (Anshel, M. H., & Weinberg, R. S. (1999). Reversal theory and anxiety in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(3), 211-229.)** فعلى الرغم من أن هذه الدراسة لا تُركز مباشرة على "الضمير المهني"، إلا أنها تُناقش جوانب الأداء تحت الضغط وكيف تُؤثر الدوافع الشخصية والاحترافية على استجابة الحكام. ضمنيًا، يُمكن أن يُنظر إلى الضمير المهني كعامل يُساعد الحكام على الحفاظ على أدائهم وتركيزهم على الرغم من الضغوط. وكذا دراسة (Livingstone, G., & Riches, P. E. (2011). The psychology of sports officiating: A review of the literature. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 309-325.)** التي تُقدم هذه المراجعة الشاملة للأدبيات رؤى حول الجوانب النفسية للتحكيم، بما في ذلك الأخلاقيات، والنزاهة، والمهارات المعرفية. تُؤكد على أن الحكام المتميزين لا يمتلكون فقط المعرفة القانونية، بل يمتلكون أيضًا حسًا قويًا بالعدالة والالتزام المهني.

الأبحاث حول تعليم وتطوير الحكام :تُركز الكثير من الأدبيات في هذا المجال على أهمية غرس القيم الأخلاقية والنزاهة والمسؤولية كجزء لا يتجزأ من تدريب الحكام. تُشير هذه الدراسات إلى أن برامج التدريب لا تقتصر على الجانب الفني للقوانين، بل تُشمل أيضًا بناء الشخصية والضمير المهني لضمان تحكيم عادل ومُحايد.

المواثيق الأخلاقية للاتحادات الرياضية :على الرغم من أنها ليست دراسات بحثية بالمعنى التقليدي، إلا أن وجود مواثيق أخلاقية وقواعد سلوك صارمة صادرة عن الاتحادات الرياضية الدولية والوطنية) مثل (FIFA يُؤكد على الأهمية القصوى للضمير المهني والنزاهة في مهنة التحكيم. تُعكس هذه المواثيق التوقعات العالية من الحكام والتزامهم بمعايير السلوك الأخلاقي

مناقشة الفرضية العامة:

تُقدم نتائج دراستك رؤية مثيرة للاهتمام تُشير إلى **عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والضمير المهني لدى حكام كرة القدم، على الرغم من وجود علاقة طردية ضعيفة جدًا (r = 0.20) في عينتك .** هذه النتيجة، التي تُوجب قبول الفرضية الصفرية($p = 0.384 > 0.05$) ، تتطلب مناقشة متأنية ووضعها في سياق الأبحاث السابقة لفهم دلالاتها بشكل أعمق.

إن عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين متغيرين يُشير إلى أن التباين في أحدهما لا يُمكن تفسيره بشكل منهجي من خلال التباين في الآخر. في سياق دراستك، هذا يعني أن **مستوى الضغوط النفسية التي يُعاني منها الحكم لا يُتنبأ به أو لا يُؤثر بشكل مباشر ومُعنوي على مستوى ضميره المهني، والعكس صحيح** .هذه النتيجة، على الرغم من أنها قد تبدو مُفاجئة للوهلة الأولى، يُمكن تفسيرها علميًا بعدة طرق:

1. **الضمير المهني كمتغير مُستقل وثابت نسبيًا:**

يُمكن اعتبار الضمير المهني (أو النزاهة الأخلاقية والالتزام بالمعايير المهنية) كسمة شخصية راسخة أو مُتطورة بشكل كبير عبر التدريب والخبرة. فالحكام الذين يمتلكون ضميرًا مهنيًا عاليًا قد يُحافظون على هذا المستوى بغض النظر عن الضغوط الخارجية التي يُواجهونها. هذا يُشير إلى أن الضمير المهني قد يكون **مُحصنًا** ضد التقلبات اليومية في مستويات الضغط.

هذا يتفق مع فكرة أن الحكام يُخضعون لعمليات اختيار وتدريب صارمة تُركز على بناء شخصية قوية وملتزمة أخلاقيًا ومهنيًا، مما يجعل هذه السمات مُستقرة وغير مُتأثرة بالضغوط الظرفية.

2. **آليات التكيف الفعالة:**

على الرغم من أن الضغوط النفسية لدى الحكام مُرتفعة (كما أظهرت نتائجك السابقة)، فإن عدم وجود ارتباط يُمكن أن يعني أن الحكام لديهم **آليات تكيف مُتقدمة** تُمكنهم من التعامل مع هذه الضغوط دون أن يُؤثر ذلك على جوهر أدائهم الأخلاقي والمهني. فهم قد يفصلون بين الضغط العاطفي والالتزام بمسؤولياتهم.

هذا يُشير إلى قدرتهم على "التحكم في الضرر" النفسي للحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء وفقًا لضميرهم المهني.

3. **تأثيرات غير مباشرة أو عوامل وسيطة:**

- قد لا تكون العلاقة بين الضغوط النفسية والضمير المهني مباشرة. فمن المُمكن أن تُؤثر الضغوط النفسية على جوانب أخرى مثل الأداء الجسدي، أو التركيز اللحظي، أو حتى الصحة النفسية العامة (مثل زيادة القلق أو الاحتراق الوظيفي)، دون أن تُؤثر بالضرورة على الالتزام الأخلاقي للحكم.
- قد تكون هناك عوامل وسيطة (مثل الخبرة، أو الدعم الاجتماعي، أو الشخصية المرنة) تُخفف من أي تأثير سلبي مُحتمل للضغوط على الضمير المهني.

4. **حجم العينة والدلالة الإحصائية مقابل الأهمية العملية:**

- حجم العينة البالغ 21 حكمًا يُعتبر صغيرًا نسبيًا في البحث الاجتماعي والنفسي. قد تُعيق العينات الصغيرة الكشف عن العلاقات الضعيفة أو المُعقدة التي قد تكون موجودة في مجتمع أكبر. فالعلاقة الارتباطية البالغة 0.20، على الرغم من أنها غير دالة إحصائيًا في هذه العينة، قد تُصبح دالة إحصائيًا في عينة أكبر، لكنها ستظل تُشير إلى علاقة ضعيفة جدًا.
- من المهم التمييز بين الدلالة الإحصائية والأهمية العملية. حتى لو كانت العلاقة دالة إحصائيًا في عينة أكبر، فإن معامل ارتباط 0.20 يُشير إلى أن الضغوط النفسية تُفسر جزءًا ضئيلًا جدًا (0.20^2 = 4%) من التباين في الضمير المهني، مما يعني أن هناك عوامل أخرى أكثر أهمية تُحدد مستوى الضمير المهني.

إن الدراسات التي تُركز بشكل مباشر على العلاقة الارتباطية بين "الضغوط النفسية" و "الضمير المهني" لدى الحكام قد تكون نادرة نسبيًا، حيث أن معظم الأبحاث تُركز على كل متغير على حدة أو تُناقش العلاقات بين الضغوط والأداء. ومع ذلك، يُمكن استخلاص بعض المقارنات من الأبحاث ذات الصلة:

دراسات حول الضغوط والأداء:

معظم الدراسات (مثل Rainey, 1998; D'Urso & Petrucci, 2014) تُركز على العلاقة بين الضغوط النفسية و**الأداء التحكيمي** (مثل عدد الأخطاء، دقة القرارات) أو **الرفاهية النفسية** للحكام (مثل الاحتراق الوظيفي، القلق). هذه الدراسات غالبًا ما تجد علاقة سلبية بين الضغوط المفرطة وضعف الأداء أو زيادة المشاكل النفسية.

نتائج دراستك تُشير إلى أن الضغوط، على الرغم من تأثيرها المُحتمل على الأداء أو الرفاهية، قد لا تُؤثر بشكل مُباشر على **الأسس الأخلاقية والمهنية** التي يُبنى عليها الضمير المهني للحكم. هذا يُمكن أن يُشير إلى أن الضمير المهني هو بُعد مُنفصل ومُستقر يُساهم في صمود الحكم أمام الضغوط.

دراسات حول الأخلاقيات والنزاهة:

الأبحاث التي تُركز على الأخلاقيات والنزاهة في الرياضة (مثل تلك التي تُناقش أهمية الدورات التدريبية الأخلاقية للحكام) تُفترض ضمنيًا أن هذه الجوانب يجب أن تكون مُستقرة ومُقاومة للضغوط. فإذا كان الضمير المهني يتذبذب بشكل كبير مع مستويات الضغط، فإن مصداقية التحكيم ستكون مُهددة.

نتائج دراستك تُقدم دعمًا لهذه الفكرة، حيث تُشير إلى أن الضمير المهني للحكام يُحافظ على استقراره نسبيًا حتى في مواجهة مستويات مُرتفعة من الضغط.

وهناك بعض النماذج النفسية للأداء تحت الضغط (مثل نظرية الموارد المعرفية) قد تُشير إلى أن الموارد المحدودة (بسبب الضغط) قد تُؤثر على الأداء. ومع ذلك، إذا كان الضمير المهني يُنظر إليه على أنه مُوجه داخلي أو قيمة أساسية، فقد لا يتطلب "موارد" مُباشرة بنفس الطريقة التي يتطلبها الأداء المعرفي السريع، وبالتالي قد يكون أقل عرضة للتأثر بالضغط.

تُقدم دراستك نتيجة مهمة تُشير إلى **عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والضمير المهني لدى حكام كرة القدم في عينتك** .هذا يُمكن أن يُعزز الفكرة بأن الضمير المهني لدى الحكام هو سمة مُستقرة ومُحصنة نسبيًا ضد التقلبات في مستويات الضغط، ربما بفضل الاختيار الصارم، التدريب المُكثف، وآليات التكيف الفعالة.

استنتاج عام:

أظهرت الدراسة بوضوح أن حكام كرة القدم يُعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية .هذا الاستنتاج يؤكد الفرضية الأولى ويتوافق مع العديد من الدراسات السابقة التي تُشير إلى أن طبيعة التحكيم في كرة القدم، بما في ذلك الحاجة إلى اتخاذ قرارات سريعة تحت ضغط جماهيري وإعلامي كبير، والمسؤولية الضخمة الملقاة على عاتقهم، تُساهم بشكل كبير في هذا العبء النفسي. الانحراف المعياري المنخفض جدًا يُشير إلى أن هذه الضغوط ليست استثناءً فرديًا، بل هي تجربة مُشتركة ومُتجانسة بين غالبية الحكام.

كشفت النتائج أن حكام كرة القدم يتمتعون بمستوى مرتفع من الضمير المهني .هذا الاستنتاج يُؤكد الفرضية الثانية ويُبرز جانبًا إيجابيًا وحاسمًا في مهنة التحكيم. يُشير الضمير المهني العالي إلى الالتزام القوي بالنزاهة، الموضوعية، والمسؤولية الأخلاقية، مما يُعد حجر الزاوية لضمان العدالة في المباريات. كما هو الحال مع الضغوط النفسية، يُشير الانحراف المعياري المنخفض إلى تجانس هذا الضمير المهني بين الحكام، مما يُعزز الثقة في نزاهة التحكيم بشكل عام.

تُقدم الدراسة استنتاجًا مثيرًا للاهتمام يُفيد بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والضمير المهني .على الرغم من وجود علاقة طردية ضعيفة جدًا، إلا أنها غير دالة إحصائيًا. هذا يعني أن الضغوط النفسية التي يواجهها الحكام لا تُؤثر بشكل مباشر ومعنوي على مستوى ضميرهم المهني. يُمكن تفسير ذلك بأن الضمير المهني قد يكون سمة راسخة ومستقرة لدى الحكام، يتم بناؤها من خلال التدريب والخبرة، وتظل مُحصنة نسبيًا ضد التقلبات اليومية في مستويات الضغط. بعبارة أخرى، يبدو أن الحكام، على الرغم من تعرضهم لضغوط هائلة، يُحافظون على التزامهم الأخلاقي والمهني.

خاتمة

- **خاتمة:**

تُقدم هذه الدراسة نافذة مهمة على العالم الداخلي لحكام كرة القدم، كاشفةً عن تحدياتهم النفسية وفي الوقت ذاته مؤكدةً على صلابتهم المهنية. لقد أظهرت النتائج بوضوح أن حكام كرة القدم يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية المتأصلة في طبيعة مهنتهم، من اتخاذ القرارات الحاسمة تحت المجهر إلى تحمل الانتقادات الجماهيرية والإعلامية. هذه الضغوط، كما بيّنت الدراسة، ليست فردية بل هي ظاهرة شاملة ومتجانسة بينهم.

على الرغم من هذا العبء النفسي، أكدت الدراسة أيضًا على أن الحكام يمتلكون مستوى عالٍ من الضمير المهني. هذا الجانب يُعد حجر الزاوية في ضمان نزاهة اللعبة، ويعكس التزامهم العميق بالعدالة والموضوعية والمسؤولية. والأكثر إثارة للاهتمام، وجدت الدراسة أن الضمير المهني للحكام لا يتأثر بشكل دال إحصائيًا بالضغوط النفسية التي يتعرضون لها. هذا يُشير إلى أن الأخلاقيات المهنية والالتزام بالعمل هي سمات راسخة ومستقرة، ربما بفضل عمليات الاختيار والتدريب الصارمة التي يمرون بها، والتي تُمكنهم من الفصل بين الضغط العاطفي والواجب المهني.

في الختام، تُسلط هذه الدراسة الضوء على حقيقة أن حكام كرة القدم ليسوا مجرد مطبّقين للقوانين، بل هم محترفون يواجهون تحديات نفسية كبيرة بينما يحافظون على مستوى عالٍ من النزاهة والمسؤولية. إن فهم هذه الديناميكيات يُعد أمرًا بالغ الأهمية للاتحادات الرياضية واللجان التحكيمية، حيث يُمكنهم الاستفادة من هذه النتائج في تطوير برامج دعم نفسي فعّالة، مع الاستمرار في تعزيز القيم الأخلاقية والمهنية التي تُشكل جوهر التحكيم العادل والنزيه .

اقتراحات مستقبلية للدراسة:

1-توفير برامج دعم نفسي شاملة ومتخصصة للحكام

نظرًا للمستوى المرتفع والمتجانس للضغوط النفسية التي يواجهها الحكام، من الضروري تصميم وتنفيذ برامج دعم نفسي مستمرة. يجب أن تتضمن هذه البرامج ما يلي:

ورش عمل حول إدارة الضغوط :تعليم الحكام تقنيات فعالة للتعامل مع التوتر والقلق، مثل تقنيات الاسترخاء، التنفس العميق، التصور الذهني، وإدارة الأفكار السلبية.

جلسات استشارة فردية وجماعية :توفير إمكانية الوصول إلى أخصائيين نفسيين رياضيين لتقديم الدعم الفردي لمعالجة التحديات الشخصية، وتنظيم جلسات جماعية لمشاركة الخبرات وتقديم الدعم المتبادل بين الحكام.

التدريب على مهارات التأقلم والصلابة النفسية :مساعدة الحكام على بناء المرونة النفسية التي تمكنهم من التعافي بسرعة من المواقف الصعبة وتطوير استراتيجيات تكيف فعالة مع النقد والضغوط الخارجية.

التوعية بمصادر الضغط :تثقيف الحكام حول المصادر المختلفة للضغوط النفسية وكيفية تأثيرها على الأداء والرفاهية، لمساعدتهم على فهم تجاربهم والتعامل معها بوعي أكبر.

2-تعزيز وحماية الضمير المهني العالي للحكام

بما أن الدراسة أظهرت أن الحكام يتمتعون بضمير مهني عالٍ ومستقر، فمن الأهمية بمكان الحفاظ على هذا المستوى وتعزيزه من خلال:

الاستمرار في التركيز على الأخلاقيات في برامج التدريب :التأكيد على قيم النزاهة، العدالة، الموضوعية، والالتزام بالقوانين في جميع مراحل تدريب الحكام، من المستويات الناشئة إلى النخبة.

توفير بيئة تدعم النزاهة :خلق ثقافة داخل مجتمع التحكيم تُشجع على الإبلاغ عن أي سلوكيات غير أخلاقية وتُوفر الحماية للحكام الذين يلتزمون بالنزاهة في مواجهة الضغوط أو الإغراءات.

تقدير وتعزيز السلوك المهني :تكريم الحكام الذين يلتزمون بالمعايير الأخلاقية العالية في أدائهم، ليكونوا قدوة للآخرين ويُعززوا ثقافة الضمير المهني.

3-دعم استقلالية الضمير المهني عن الضغوط

نظرًا لعدم وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والضمير المهني، يجب على الهيئات المسؤولة أن تُدرك أن الحفاظ على الضمير المهني لا يتطلب بالضرورة خفض الضغوط النفسية بشكل مباشر، بل يتطلب:

فصل برامج الدعم النفسي عن تقييم الأداء المهني :يجب أن تُقدم برامج الدعم النفسي في بيئة آمنة وسرية، حتى يشعر الحكام بالراحة في طلب المساعدة دون القلق من أن يؤثر ذلك على تقييمهم المهني أو مستقبلهم.

الاعتراف بالقدرة على الصمود :فهم أن الحكام، بضميرهم المهني العالي، قادرون على التعامل مع الضغوط دون أن تتأثر أخلاقياتهم. هذا يُمكن أن يُشكل أساسًا لبرامج تُركز على تعزيز هذه القدرة على الصمود بدلاً من مجرد محاولة إزالة الضغوط.

بناء ثقافة دعم شاملة :العمل على تعزيز صورة الحكام كجزء أساسي ومحترم من اللعبة، مما يُقلل من النقد غير البناء ويُعزز من الدعم المجتمعي لهم.

4-إجراء مزيد من البحوث

توصي الدراسة بإجراء مزيد من الأبحاث المستقبلية لتعزيز الفهم العميق لهذه العلاقة:

زيادة حجم العينة :لتعزيز القوة الإحصائية للدراسات المستقبلية، مما قد يُمكن من الكشف عن علاقات ضعيفة أو مُعقدة لم تُظهرها العينة الحالية.

الدراسات الطولية :متابعة الحكام على فترات زمنية طويلة لفهم كيفية تطور الضغوط النفسية والضمير المهني لديهم بمرور الوقت وتأثير الخبرة.

التحقيق في المتغيرات الوسيطة/المعدّلة :استكشاف ما إذا كانت هناك عوامل أخرى (مثل الخبرة، الدعم الاجتماعي، السمات الشخصية) تُؤثر على العلاقة بين الضغوط والضمير المهني.

دراسة التأثيرات المتبادلة :التعمق في كيفية تأثير الضمير المهني العالي للحكام على قدرتهم على التعامل مع الضغوط، وما إذا كان يُمكن أن يُساهم في تقليل آثارها السلبية.

البيبليوغرافيا

المصادر والمراجع

مراجع باللغة العربية
1. رشيد فرحات، موسع كنوز المعارف الرياصية، الطبعة الثانية دار النطير عبور، 1996.
2. علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية، 2000، ص.
3. هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ، 1999.
4. هيجان عبد الرحمان ابن أحمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وإدارتها، معهد الإدارة، الرياض، السعودية، 1998.
5. أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998.
6. عويدان سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الوضعين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، العلوم الإدارية، الرياض، 2001.
7. عبد الستار إبراهيم: الإكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998.
8. أزروق. ق: الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري، استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة الجزائر، 1997.
9. محمد أحمد النابلسي: الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1991.
10. محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، دار الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1998.
11. سعيد حسني العزة، جودة عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 1999.
12. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
13. سعد التل: المرجع في مبادئ التربية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 1994.
14. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
15. عبد الحفيظ مقدم: المديرون والدراسات الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996.

16. نقلا عن دليلة عيطور: الضـغط النفسـي الاجتماعي لدى الممرضـين، رسـالة ماجسـتير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، دون تاريخ.
17. سمير شيخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003.
18. إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، ط1، دار القومية والنشر، مصر، 1960.
19. مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي: عمان الأردن، 1998.
20. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
21. محمد منصوري، الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، الجزائر، 26 نوفمبر 1993.
22. رضوان، جريدة الهداف، العدد 226، الجزائر، 29 مارس 2003.
23. السعيد خباط، مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، الجزائر 03 أوت 1997.
24. حسـن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأسـاسـية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين: بيروت، 1997.
25. الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى: عين مليلة، الجزائر، 2006.
26. حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب، المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة: القاهرة، 1972.
27. مصـطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسـية، ط2، مركز الكتاب للنشـر: القاهرة، 1999.
28. مفتى إبراهيم محمد، الإعداد المهاري والخططي، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1998.
29. الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، القانون الأساسي للرابطة الوطنية لكرة القدم، 2000، المادة 01.
30. السعيد خباط، مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، الجزائر 03 أوت 1997.
31. الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، القانون الأساسي للرابطة الوطنية لكرة القدم، 2000، المادة 02.
32. وزارة الداخلية، وزارة الشـباب والرياضـة، قرار وزاري مؤرخ في 1996/07/06، نموذج القانون الأسـاسـي للنادي الرياضي للهواة .
33. بيرني وريس،مقدمة في علم الاجتماع المهني 1998.
34. بلحاج فؤاد،2020، العلاقات بين الضمير المهني والصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم.
35. عبد الله ، محمد، 2019، أخلاقيات العمل وسلوكيات المهنة ن جدة: مكتبة الرشد .
36. زهران ، حلمي ، 2015. ثقافة العمل و المسؤولية في المجتمعاتالقاهرة: دار الفكري العربي .
37. البكري ، طلال، 2018.الاخلاقبات المهنية من منظور اسلامي.بيروت : دار المعرفة .
38. الطائي ، احمد ، 2019. الضمير المهني بالتنشئة الاجتماعية . بغداد : دار الحسنين .
39. المومني،فايز.2011،السلوك المهني وأخلاقيات العمل .
40. أبو غزالة،فتحي عبد الرحمن،2010.أخلاقيات المهنة و السلوك الوظيفي .

مراجع باللغة الأجنبية

1. Greenberg, J. (1984). Stress and health. New York: McGraw-Hill.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
3. Mandler, G. (1984). Mind and body: Psychology of emotion and stress. New York: Norton.
4. McGrath, J. E. (1977). Stress and behavior in organizations. In J. W. Pfeiffer & J. E. Jones (Eds.), Annual handbook for group facilitators
5. Rogers, R. (1988). Le stress dans les organisations. Paris: Dunod
6. Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: Current trends in theory and research. New York: Academic Press.
7. Stora, J. B. (1997). Stress et troubles psychosomatiques. Traduction: Antoine Hachem. Paris: Dunod.
8. Turcotte, P. R. (1983). Qualité de vie du travail, anti-stress et créativité. Québec: Agence ARC Inc.

الملاحق

ملحق رقم (1)

الاتحـــادية الجـزائرية لكـرة القــدم
الرابطة الولائية لكـرة القـدم البويـرة
LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL * BOUIRA*
(Site : lwfbouira.org.dz –liguebouira19@gmail.com)
Tél/Fax : 026.73.86.55/58

LISTE DES ARBITRES SAISON 2024/2025

N°	NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	LILIEU DE NAISSANCE
01	DOUIDI	SID ALI	03-01-1992	BOUIRA
02	LARIBI	HAMZA	06-10-1992	KADIRIA
03	ACHOUR	ABDESLAM	23-11-2002	BOUIRA
04	KERAOUNI	MANSOUR	24-07-1985	AIN BESSAM
05	GHOMARI	OUAHID	29-08-1988	BOUIRA
06	ABBES	FATEH	26-08-1982	AIN BESSAM
07	OKREFI	ZOHIR	23-12-1981	AIN BESSAM
08	BELHAMEDI	MOKHTAR	19-08-1990	S.E.GHOZLANE
09	KHALED	FARES	05-11-1996	BOUIRA
10	AKKOUCHE	KHALIL	20-12-2006	S.E.GHOZLANE
11	TOUATI	ANIS	17-04-2000	HUSSEIN DEY
12	YETTOU	MOUHAMED	15-11-1999	LAKHDARIA
13	GHIATOU	RAMZI	03-03-1999	S.E.GHOZLANE
14	BOUDINA	MASSINISSA	07-07-1994	BOUIRA
15	RAGUEB	YACINE	10-12-2004	AHL EL KSAR
16	ZANE	RIAD	30-11-1999	BOUIRA
17	ABID	OUSSAMA	28-07-2002	LAKHDARIA
18	OUCHENE	MOHAMED ABDOU	02-04-2009	LAKHDARIA
19	ZITOUNI	ATMANE	31-05-1996	BOUIRA
20	MELLOUK	JUBA	07-07-1990	CHORFA
21	FOUDI	ABDELGHANI	09-06-2003	BOUIRA

BOUIRA LE 10-03-2025

LA PRESIDENTE

REBIAI FEYROUZ
Présidente Ligue de Football
- BOUIRA -

ملحق رقم (2)

مقياس الضمير المهني بصيغته النهائية

عزيزي المستجيب....

فما يلي مجموعة من الأسئلة المطلوب منك الإجابة عليها بعلامة √ إذا كانت تنطبق عليك بدرجة كبيرة ,أو متوسطة, أو لا تنطبق عليك في الحقل الذي يناسب إجابتك من الخيارات الموجودة أمام كل سؤال ,علما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة , فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك بدقة , كما لا تختر سوى إجابة واحدة فقط لكل مفردة , ولا تترك أي مفردة دون الإجابة عنها , و ستحاط إجابتك بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

الجنس : ذكر أنثى

الرقم	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي
1	اشعر بالذنب عندما أقوم بعمل خاطئ في مهنتي.			
2	لدي إحساس بالمسؤولية بشكل مبالغ فيه اتجاه المهنة التي أقوم بها.			
3	عند عملي في مهنتي أتجاهل مطالب المراجعين عندما تتعارض مع رغباتي.			
4	أرى ضرورة التنسيق بين ما أقوم به من عمل مع الهدف العام الذي وضعته سلطة الدولة.			
5	أرى الاهتمام بالوعي الوطني المهني ضرورة.			
6	لدي دوافعي الخاصة والتي هي أهم مما أقوم به من عمل.			
7	استطيع مواجهة المصاعب عندما أقوم بالعمل الذي اعتقد انه صحيح.			
8	اشعر بالخجل فيما لو لم أتمكن من العمل بشكل متسق.			
9	لدي القدرة على العيش معظم حياتي دون المساومة.			
10	اضحي بمصلحتي الشخصية في سبيل سعادة الآخرين عندما أقوم بمهنتي.			
11	أنا مدرك للصعوبات التي قد تواجهني أثناء قيامي بما أراه صائبا في عملي .			
12	عندما أكلف بعمل أنجزه بكل ما استطيع من جهد و ووقت.			

13	أرى نفسي قادرا على التمكن من ضبط سلوكي في المهمة المكلف بها.			
14	هدفي الأعلى هو تحقيق مصالحي فقط.			
15	أتجاهل مكافأة المجتمع عندما التزم بعملي.			
16	انظر إلى المهنة على أنها مسؤولية قبل أن تكون سلطة.			
17	ابذل قصارى جهدي لإنجاح المؤسسة التي اعمل بها.			
18	اشعر أن ما أقوم به من عمل مهم جدا لتنمية المجتمع.			
19	أنجز كل المهام التي أكلف بها على وفق ما يمليه ضميري.			
20	أتعرض لابتزاز الآخرين على مهنتي تجعلني اضعف في كفاءتي.			
21	ألوم نفسي حينما أقوم بعملي و اعرف فيها بعد أني أخطأت.			
22	أقدم مهام وظيفتي حتى في المنزل.			
23	أقدم خدماتي المهنية للآخرين بدون أي مقابل حتى ولو كانت كلمة استحسان.			
24	أحاول القيام بالمهمات بدقة كي لا تكون هناك ضرورة للقيام بها مرة ثانية.			
25	أهدر وقتا طويلا قبل بدء العمل.			

ملحق رقم (3)

مقياس خاص بالضغوط النفسية

الرقم	العبارة	ملائمة	غير ملائمة	التعديل
1	مهما كانت العقبات فأنني استطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسي و لا تملى علي من مصدر خارجي			
3	اعتقد أن متعة الحياة و أثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحديتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها و لا انتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنا لها			
8	نجاحي في أموري (تحكيم – عمل – الخ...) يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة			
9	لدي حب استطلاع و رغبة في المعرفة مالا اعرفه			
10	اعتقد أن لحياة هدفا و معنى أعيش من اجله			
11	الحياة فرص وليست عمل و كفاح			
12	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على المشكلات استطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم و مبادئ معنية التزم بها و أحافظ عليها			
14	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	اعتقد انه ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستنفر قواي و قدراتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	اشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث			

22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لآي مشكلة			
23	اعتقد أن الابتعاد عن الناس غنيمة			
24	عندما احل مشكلة أجد متعة في حل مشكلة أخرى			
25	اعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في الحياة			
26	استطيع التحكم في مجريات أمور حياتي			
27	اعتقد أن مواجهة المشكلات دليل على قوة تحملي و قدرتي على المثابرة			
28	اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة للتفكير في أي شيء أخر			
29	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
30	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
31	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
32	اعتقد أن الحياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها			
33	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
34	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحيها			
35	اعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية			
36	اشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم			
37	اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث			
38	أتخوف من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي			
39	أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كلما أمكن			
40	التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
41	أغير قيمي و مبادئ إذا دعت الظروف لذلك			
42	لا اعتقد أن لهذه الحياة أهداف ومعاني أساسية جيدة			
43	اشعر بالوحدانية عند حضور المؤتمرات و المحافل الوطنية			
44	اتخاذ القرارات اتجاه الاعبيين و المدربين صعبة جدا			
45	أتطلع على كل القضايا و المشاكل الرياضية			
46	أشعر بالضغوط عند حضور المسؤولين الكبار في الرياضة			
47	عدم حبي المجازفة و المغامرة على التنافسية التحكمية			
48	حدوث المشكلات تستنفر قواي و قدراتي على التحدي			

49	أتجنب الاحتكاك و الدراسة بالمحيط الخارجي مع الزملاء			
50	بعض الأحيان لا استطيع التحكم بالأمور التدريبية و التنافسية في التحكيم			

Research Summary

Professional conscience and its relationship to psychological pressures among football referees

- An experimental study on the referees of the Wilaya League of Bouira Wilaya –

Student preparation:
-Alouache Abdellah

Supervision of Prof. Dr.:
- Rafa Ahmed

This study aims to explore the relationship between professional conscience and psychological stress among football referees. The refereeing profession is among the most sensitive within the sports system, as it requires high concentration, decisive decision-making, and frequent psychological pressures. A descriptive analytical approach was used, The study was applied to a sample of (21) judges from the state level of Bouira State, aged between (18 and 40 years), using two questionnaires: the first to measure the level of professional conscience and the second to measure the level of psychological pressures.

After collecting and analyzing data using SPSS, the study reached the following results:

• There is no statistically significant relationship between professional conscience and psychological stress.

• There is a high level of professional conscience among referees.

• There is a high level of psychological stress among referees.

Based on the findings, the researchers recommend the following:

1. Providing comprehensive and specialized psychological support programs for referees.

2. Promoting and protecting referees' high professional conscience.

3. Supporting the independence of professional conscience from pressure.

4. Conducting further research.

Keywords: Professional conscience, psychological pressure, football.

تم بحمد الله