

جامعة آكلي محند أولحاج *بالبويرة*
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي
الموضوع:

الصلابة النفسية و علاقتها بالضغط النفسية
لدى حكام كرة القدم

دراسة ميدانية لحكام الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

إشراف الدكتور:

* منصورى نبيل

إعداد الطالب:

* جده أحمد

السنة الجامعية

2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا

عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

صدق الله العظيم

الآية 32 من سورة البقرة

شكر وتقدير

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. [سورة النمل]{الآية(19)}

الحمد لله المتواجد بصفات الكمال والجمال ، والسلام على سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم و على آله وصحبه أجمعينأما بعد

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بُعث رحمة للعالمين

اتوجه بخالص الشكر إلى من مد لي يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع ونخص

بالذكر الأستاذ المحترم: **الدكتور نبيل منصوري**

الذي تابع عملي هذا، ولم يبخل عليا بنصائحه القيمة والمفيدة، والى

أساتذة قسم التدريب الرياضي، وكل من ساعدني من بعيد وقريب

وأشكر أيضا كل الأصدقاء والزملاء الذين ساهموا معي في إنجاز هذا العمل، وأتمنى في

الأخير النجاح و التوفيق إن شاء الله إلى كل طلبة العلم.

حياتنا ألم، يغطيها أمل،

يحققها عمل، نهايتها أجل،

ولكل امرئ جزاء بما عمل،

شكرا جزيلا

أحمد

محتوى البحث

العنوان

شكر وتقدير.....	ا
إهداء.....	ب
محتوى البحث.....	ت
قائمة الجداول.....	د
قائمة الأشكال.....	ذ
ملخص البحث.....	ز
مقدمة.....	س

مدخل عام: التعريف بالبحث

1- الإشكالية.....	2
2- الفرضيات.....	2
3- أسباب اختيار الموضوع.....	3
4- أهمية البحث.....	3
5- أهداف البحث.....	3
6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.....	4

*الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد.....	7
------------	---

المحور الأول: الصلابة النفسية

1-1- تعريف الصلابة النفسية.....	9
2-1- أهمية الصلابة النفسية.....	9
3-1- أبعاد الصلابة النفسية.....	10
1-3-1- الالتزام.....	10
2-3-1- التحكم.....	11
3-3-1- التحدي.....	12
4-1- أنواع الصلابة النفسية.....	14
1-4-1- تحمل الإحباط.....	14

- 14-4-2-1- تحمل الغموض.....14
- 14-4-3-1- تحمل عدم التطابق.....14

المحور الثاني: الضغوط النفسية

- 1-2-1- تعريف الضغوط.....16
- 2-2-2- مراحل عملية الضغط.....17
- 1-2-2-1- المطلب البيئي.....17
- 2-2-2-2- إدراك المطلب البيئي.....17
- 3-2-2-3- الاستجابة للضغط.....18
- 4-2-2-4- النتائج السلوكية.....18
- 3-2-3- تعريف الضغوط النفسية.....19
- 4-2-4- أنواع الضغوط.....19
- 1-4-2-1- الضغط النفسي الايجابي.....20
- 2-4-2-2- الضغط النفسي السلبي.....20
- 5-2-5- اختلاف الحكام في استجاباتهم وتكيفهم مع مثيرات الضغوط.....20
- 1-5-2-1- "تتأثر الضغوط بالخصائص ونمط الشخصية المميز للحكم.....21
- 2-5-2-2- يوجد نمط شخصية يجعل الفرد أكثر قابلية لحدوث الضغط.....21
- 3-5-2-3- وهناك نمط شخصية يجعل الفرد اقل قابلية لحدوث الضغط.....21
- 4-5-2-4- إدراك مصادر الضغوط لدي حكام كرة القدم.....22
- 6-2-6- نظريات الضغوط النفسية.....22
- 1-6-2-1- نظرية سييلبرجر.....22
- 2-6-2-2- نظرية موراي.....22
- 3-6-2-3- نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970.....22

المحور الثالث: حكام كرة القدم

- 1-3-1- تاريخ ونشأة التحكيم في العالم.....25
- 2-3-2- مواد القانون الدولي لكرة القدم.....26
- 1-3-3-1- تحليل مواد المتعلقة بسلك التحكيم *المادتين 05 و 06* (الحكام، الحكمان المساعدان).....27
- 2-3-3-2- الحكم الرابع.....28
- 4-3-4- أهمية الحكم في إدارة مباريات كرة القدم.....28
- 5-3-5- صفات الحكم.....29
- 1-5-3-1- سلطة القرار.....29
- 2-5-3-2- الشخصية.....29

30.....	3-6- متطلبات إعداد الحكام.....
30.....	3-6-1- متطلبات بدنية.....
30.....	3-6-2- متطلبات معرفية
31.....	3-6-3- متطلبات نفسية.....
31.....	3-7- أنواع الحكم
31.....	3-7-1- من حيث الدرجة التحكيمية.....
32.....	3-7-2- من حيث إدارتهم للمباريات نجد
32.....	3-8- التخطيط الاستراتيجي للرفع من المستوى التحكيم في الجزائر.....
33.....	3-9- العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية للحكام.....
34.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

36.....	تمهيد.....
37.....	2-1- دراسات تناولت الصلابة النفسية
37.....	2-1-1- دراسة (مخيمر، 1997) :.....
37.....	2-1-2- دراسة دالاء زهير 2012/2011:.....
38.....	2-1-3- دراسة منصورى نبيل و ساسى عبد العزيز 2014:.....
38.....	2-2- دراسات حول الضغوط النفسية:.....
38.....	2-2-1- دراسة لورنس Lawrence (1982):.....
38.....	2-2-2- دراسة ميهر Meagher (1983):.....
39.....	2-2-3- دراسة سوزان اندريا Andrea Susan (1985):.....
39.....	2-2-4- دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986):.....
40.....	2-2-5- دراسة محمد بخيت محمد (1994).....
41.....	2-2-6- حدادة محمد 2008:.....
41.....	2-3- الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة والضغط:.....
41.....	2-3-1- دراسة (جيرسون Gerson, 1998) :.....
42.....	2-3-2- دراسة دخان نبيل كامل ، بشير إبراهيم الحجار 1999:.....
42.....	2-3-3- دراسة غادة الشواف 2005:.....
43.....	2-3-4- دراسة أمل علي خليل (2006):.....
44.....	2-4- التعليق على الدراسات.....
45.....	خلاصة.....

*** الجانب التطبيقي: الدراسات الميدانية للبحث**
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

48.....	تمهيد.....
49.....	1-3- الدراسة الاستطلاعية.....
50.....	2-3- المنهج المتبع.....
50.....	3-3- متغيرات البحث.....
50.....	4-3- مجتمع الدراسة.....
51.....	5-3- عينة البحث.....
51.....	3-5-1- كيفية اختيار العينة.....
51.....	3-5-2- خصائص ومواصفات عينة البحث.....
55.....	3-6- أداة البحث.....
60.....	3-7- مجالات الدراسة.....
60.....	3-7-1- المجال الزمني.....
60.....	3-7-2- المجال المكاني.....
60.....	3-7-3- المجال البشري.....
60.....	3-8- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية).....
60.....	3-9- الوسائل الإحصائية.....
61.....	3-10- تحليل النتائج.....
62.....	خلاصة.....

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

64.....	تمهيد.....
65.....	4-1- تحليل ومناقشة كل بعد ثم المقياس ككل بالصلابة النفسية.....
65.....	4-1-1- أبعاد الالتزام.....
66.....	4-1-2- أبعاد التحدي.....
67.....	4-1-3- أبعاد التحكم.....
68.....	4-1-4- الأبعاد ككل.....
69.....	4-2- تحليل و مناقشة الخاصة بالضغوط النفسية.....
69.....	4-3- نسبة علاقة صلابة نفسية بضغوط نفسية.....
70.....	4-4- تحليل ومناقشة النتيجة المتحصل عليها.....
70.....	4-4-1- مناقشة الفرضية العامة.....
71.....	4-4-2- تحليل مناقشة الفرضية الأولى.....

- 72..... مناقشة الفرضية الثانية 4-4-3
- 74..... خلاصة
- 75..... الاستنتاج العام
- 76..... الخاتمة
- 78..... اقتراحات وفروض مستقبلية
- 79..... الجيولوجيا

الملاحق

الملحق الأول:

- 01..... تسهيل مهمة موقعة من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم
- 02..... قائمة المحكمين من طرف الأساتذة المعهد و كذلك معهد العلوم النفسية بالبويرة
- 03..... المقاييس الخاصة بالصلابة النفسية والضغط النفسي
- 04..... التعليمات الموجه إلى الحكام

الملحق الثاني:

- 01..... قائمة الحكام الرئيسيين و المساعدون لرابطة البويرة

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجداول
27	تصنيف مواد القانون الدولي لكرة القدم	01
51	توزيع الحكام حسب الاختصاص	02
52	توزيع الحكام حسب السن	03
53	توزيع الحكام حسب المؤهل العلمي	04
54	توزيع الحكام حسب الحالة العائلية	05
54	يمثل الخبرة المهنية في سلك التحكيم	06
57	يمثل عدد العبارات في المقياس	07
57	معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية	08
58	يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل	09
59	يمثل العبارات الخاصة بالمقياس بالضغط النفسية	10
59	يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل	11
65	يمثل بعد الالتزام	12
66	يمثل بعد التحدي	13
67	يمثل بعد التحكم	14
68	يمثل المقياس ككل	15
	خاص بالضغط النفسية	16
69	يمثل معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسية والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسية وبين أبعاد الصلابة النفسية وكذلك الدرجة الكلية	17

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
01	مراحل عملية الضغط النفسي	18
02	يمثل اختصاص الحكم	52
03	توزيع أفراد العينة حسب السن	53
04	يمثل مستوى العلمي للحكام	53
05	يمثل الحالة العائلية	54
06	يمثل معدل الخبرة	55

ملخص الدراسة

الصلابة النفسية و علاقتها بالضغط النفسية لدى حكام كرة القدم".

دراسة ميدانية" لحكام الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة".

*إشراف الدكتور : منصور نبيل

* إعداد الطالب: جدة احمد

1- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية و علاقتها بالضغط النفسية لدى حكام كرة القدم وكذا مستويات الصلابة النفسية ودرجة الضغوط النفسية ، والانعكاسات النفسية التي تولدها من كثرة المنافسة وكثافتها على الحالة النفسية الحكم، ولتحقيق ذلك تم استخدام عينة من 30 حكم كرة القدم (20 رئيسيين و (10) مساعدين، لرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة ، واستخدم الباحث مقياسي (مخيمر، 2006) ، للصلابة النفسية ومقياس (محمد بن سعد الدوسري، 2009) للضغوط النفسية .

2- الإشكالية العامة لدراسة:

* هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم؟

* ويمكن في ضوء هذا طرح الإشكاليتين الجزئيتين التاليتين :

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم؟

3-الفرضيات:

-الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم.

- الفرضيات الجزئية:

* مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم عالي.

*درجة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم متوسطة.

4- أهم النتائج المتوصل إليها:

1- هناك علاقة دالة وسلبية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى حكام كرة القدم.

2- مستوى الصلابة النفسية عالي لدى حكام كرة القدم.

3- تختلف مستويات و أبعاد الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم .

5- وفي ضوء ذلك تم وضع الاقتراحات التالية:

- التركيز على الجوانب النفسية للحكام مع الجوانب البدنية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية.

- العمل على تدريب الحكام من خلال الممارسة الكثيرة للتحكيم والإرشاد ولخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى

درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الصلابة والضغط ومستوى الأداء.

- تنمية السمات الايجابية للشخصية لدى الحكام واتجاههم نحو مهنة التحكيم .
- تنمية الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم و مساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.
- تصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات نظرية للصلابة النفسية للمساهمة في رفع درجة دافعية للانجاز وتجنب دافع الفشل مهما كانت الظروف.

مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة.

ومع هذا التطور المتزايد الذي شهده العصر الحالي في جميع مجالات الحياة ، مما أدى إلى المزيد من الحاجات الناشئة عن هذا التطور ، وقد انعكس ذلك على الحياة الإنسانية في حد ذاتها فأصبحنا نعيش عصراً مليئاً بالضغوطات الكبيرة العائدة إلى التطور السريع سواء في المجال العلمي أو التكنولوجي أو الاجتماعي المتسارع ،كل هذه الأمور ساهمت وساعدت في تعقيد أمور الحياة مما ولدت توترات نفسية لدى الأفراد، مما اعتبر الضغوط احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة. (Marks,2000 p 66)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية وذلك مثل دراسة جانيلين و بلارني ganellen & blarney,1984 والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة أيهما يلعب دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابهان التأثير.

(دخان و الحجار،2006)

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأعراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.(السيد،2008)

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس ، 2010)

وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر .

والتحكيم يعتبر ركناً أساسياً من أركان العمل التي تستند إليها كرة القدم ، مثلما يشكل قطاعاً متميزاً له خصوصية تتصف بالأهمية نظراً لما يعكسه مستوى التحكيم على مستوى المنافسات بحيث يرتبط ذلك معاً طردياً ، ومن هنا أخذ التحكيم يحظى برعاية واهتمام كبيرين ليس على صعيد الاتحادات الأهلية فحسب ، وإنما من الاتحادات

والدولية و القارية خاصة مع تطور الكبير لمستوى المنافسات ، وتعدد بطولاتها والدور الكبير الذي يلعبه التحكيم في إنجاحها باعتبار أن الحكم هو القاضي الذي يدير المباراة في حدود السلطات التي منحها له القانون، فهو يفصل في أي نزاع داخل الملعب ويوقع العقوبات ضد المخالفات التي يرتكبها اللاعبون أو الإداريون على حد سواء، ويرمز وجوده إلى إشاعة الطمأنينة بين الجمهور واللاعبين. (هارون، 1997، ص04)

ويرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي الداخلية والخارجية تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها وتأثيراتها، والتي في تراكمها قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني، وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية وال نفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص (هارون، 1997، مصطفى، 2001، Constbal, 1996).

إذ يشير تيبيل (Teipel, 2001) إلى أن الأدوار الكبيرة والمهام الفريدة التي يقوم بها الحكم قد تكون مصدر رئيسي للضغوط التي يتعرض لها الحكم، حيث يرى أن هناك ثلاثة أدوار يقوم بها الحكم وهي: العمل كمفاوض لمناقشة وحل التوتر الذي ينشأ خلال المنافسة بين المتنافسين، وكقاضي يعمل على تطبيق القواعد والقوانين الخاصة باللعبة واتخاذ القرارات المناسبة، وأخيراً يعمل كموجه ومشرف على كل المشاركين لإدارة كل ما يحدث في المنافسة الرياضية. في المقابل يختلف إدراك المتنافسين لهذه الأدوار، مما قد يؤدي إلى استمرار الخلاف والتضارب بين المشاركين في معظم المنافسات وبشكل يحتم على الحكم حل هذه الخلافات. ويؤكد وينبرج و رشاردسون (Weinberg, 1990 Richardson &) على أن مثل هذه الأدوار والمهام الفريدة غالباً ما تكون سبب رئيسي في تعرض الحكام إلى القلق والتوتر وزيادة الضغوط النفسية، خاصة وأنه غالباً ما تكون أخطاء الحكام عرضة للتدقيق والنقد والمناقشة من قبل العامة وبشكل علني، في المقابل لا يلحظ أو يقيم نجاح الحكم إلا من قلة.

ولندرة الدراسات على حد علم الباحث الذي تناول الصلابة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية في المجال الرياضي عموماً وكرة القدم خصوصاً فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة للكشف عن هذه العلاقة لدى حكام كرة القدم للرابطة الولائية لولاية البويرة.

أما دراستنا هذه تكمل بهدف الوقوف على مستوى الصلابة النفسية للحكم ودرجة الضغوط له أثناء المهنة التحكيمية .

من هذا المنظور تناول البحث في بابه الأول المتعلق بالجانب النظري فصلين حيث تناول الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة وتم وضع فيه ثلاث محاور وهي: (الصلابة النفسية والضغوط وحكام كرة القدم) ، أما الفصل الثاني قد تناولنا الدراسات المرتبطة بالبحث(الدراسات السابقة والمشابهة).

أما الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي للدراسة الذي يحتوي على فصلين فالفصل الثالث عرض الباحث إلى طرق ومنهجية البحث المتبعة وما تضمنه من دراسة استطلاعية لأدوات وعينات البحث، كما تطرق الباحث إلى أداة جمع المعلومات وتتمثل في مادة المقياس والمراحل التي مر بها وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى العمليات الإحصائية التي تستخدمها الدراسة.

أما الفصل الرابع تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المقاييس (الصلابة والضغوط) الموجه لحكام كرة القدم لرابطة الولائية بالبويرة وفي الختام خلاصة وبعض الاقتراحات المستقبلية لبحث المتوصل إليها.

الجانب التطبيقي

الدراسات الميدانية البحثية
الميدانية

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مدخل عام :

التعرف بالحدث
بمعرفة

المحور الثاني:

الضعف طالت النفس
الضعف طالت النفس

المحور الثالث:

التحكيم في كرة القدم

الحبيب المصطفى

رسالة الله ورسالة رسوله
محمد وآله وصحبه وسلم

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث
المرتبطة بالبحث

اللَّهُ وَرَافِقًا
الْمَلَكُوتِ

الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المحور الأول:

الصلابة النفسية
معالجة النفس

الملاحق

نحمده الله
الحمد لله

1- الإشكالية:

تعتبر الضغوط إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة، و تؤدي شديداً و تكررهما إلى التأثيرات السلبية على الصحة قد تصل إلى الإنهاك العقلي و الإجهاد البدني و بعض المشكلات و المشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة و تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات و التي غالبا ما يتعرض لها الرياضيون (لاعبون، مدربون، حكام) كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الأخطاء أو عدم ثبات الأداء حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن احد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيون و عدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على التركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية.

وتتأثر شخصية وصحة النفسية للفرد بالعديد من المواقف الخارجية قد تكون شديدة على نفسيته وبيئته مما يحتم عليه استخدام الية الدفاع الخارجية والداخلية له من اجل مواجهتها وهو ما يطلق عليها بالصلابة النفسية ، و تمثل الصلابة النفسية إحدى خصائص الشخصية وهو من متن المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين باعتباره من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

تعتبر كوبازا (Kopasa, 1979): أول متن تناولت مصطلح الصلابة النفسية، وهي ترى أن الصلابة نمط شخصية حاسم في تناول مقاومة الضغوطات ، حيث أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة ، تتطلب منه توافقا او إعادة توافق مع البيئة ، كما تشير كوبازا (1982) (Kopasa,) إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منته ، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات و أشكال الفشل والظروف غير المواتية ، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاعترا ب ، ولا يمكننا الهروب متن متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، أي انه لا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط .

كما يتفق فولكمان ولازا روس (Folkman & Lazarous,1986) مع كوبازا في أن الخصائص النفسية كالصلابة تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه وما يترتب عليه من تهديد لأمن الفرد النفسي وتقديره لذاته ، كما تؤثر في تقييمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط.

يرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من الضغط النفسي تتفاوت من حيث الشدة و أنواعها والتي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني و الذهني و المهاري وبشكل يؤثر على مستوي قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، و قدرته على التحكم في الانفعالات هاو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص، و كذلك يشعر حكم في كرة القدم اليوم أن قيمته و تقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه في المنافس و تحكمه في إدارة لقاءاته الكروية ، و يلاحظ في السنوات الأخيرة زيادة الحكام في الشدة التدريب لما تطلبه منهم العملية التحكمية من لياقة بدنية عالية وقد يرتبط ذلك بالارتقاء في حجم التدريب بصورة مغالي فيها ، و من هذه الصورة يرى الباحث أن التراكمات

الضغوط لدى الحكام قد يؤثر في القدرة الحكام على التحكيم بسلوكهم، والسيطرة على انفعالهم وأفكارهم وانفعالهم وتركيزهم خلال إدارتهم للمباريات و التي غالبا ما يسودها الشد النفسي والضغط العصبي بسبب تحالف كل المسببات الضغط و الاحتراق النفسي مما يولد حالة من الارتباك والإنهاك يكون هو الضحية. (عباس ، 2010) ومن هنا يمكن طرح الإشكالية العامة كالتالي:

* هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم؟
* و يمكن في ضوء هذا طرح الإشكاليتين الجزئيتين التاليتين :

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم؟

- ما مستوى الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم عالي.

2- درجة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم متوسطة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

1 - السعي للفت الانتباه المسؤولين على الاهتمام بالجوانب النفسية والغير المادية للحكام.

2 - السعي من خلال نتائج الدراسة إلى فهم جوانب التعامل مع الضغط النفسي الشديد للحكام وطرق التعامل الايجابي معه وهو من أسباب الرفع من مستوى التحكيم.

4-أهمية البحث : تنقسم هذه الأهمية الى أهمية نظرية وأهمية علمية .

4-1- الأهمية النظرية

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية .

4-2- الأهمية العلمية :

حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول الى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية التي هي الشغل الشاغل لكل الفاعلين في الرياضة الجزائرية وعلى رأسهم الرابطة الولائية لكرة القدم، بصفة البحث يخص رياضة كرة القدم، للفرق الشرفية.

5- أهداف البحث: تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم.

- التعرف إلى درجة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم.

- التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-1- الصلابة النفسية: هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (الحجار ودخان، 2005، ص373)
*التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي الاعتقاد النفسي والمعرفي للحكم على مواجهة كل الظروف المحيطة بإدارة مباراة كرة القدم.

6-2- الضغوط النفسية: لقد عرّف العلماء الضغط النفسي باتجاهات مختلفة: الأول باعتباره مثيراً، حيث عرفه هولمز "بأنه حادث مثير يُلقي مطالب صعبة على الفرد" ..

والاتجاه الثاني يُعرّف الضغط النفسي استناداً إلى نتائجه، وضمن هذا الاتجاه، سيلاي (Sillai) وبراہ* "بأنه استجابة فسيولوجية نتجت عن أحداث مزعجة" ..

والاتجاه الثالث يميل إلى الاهتمام بتقييم الفرد فيعرفه (لازاروس) "أنه علاقة بين الفرد وبيئته، يُقيّمها الفرد بأنها مرهقة وأنها فوق قدراته وتُعرض وجوده للخطر"

- التعرف الإجرائي للضغوط النفسية: "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتُستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

6-3- الحكم:

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

أصل كلمة حكم هو إنسان يعود إليه ليتخذ قرار معين ، فالحكم هو الشخص المسؤول الوحيد أثناء إدارته للمباريات على دعم روح اللعب السليم ويقوم بتنفيذ قواعد وقوانين اللعبة في جميع الظروف ، كذلك يعمل لحسم المواقف التي ينص عليها القانون ويقوم بممارسة سلطته بطريقة لبقة دون أن يخل بالقوانين ، والأسس الرياضية الصحيح .

* التعريف الإجرائي : حكم هو الفرد الرياضي ليتخذ قرار معين ، و هو الشخص المسؤول الوحيد أثناء إدارته للمباريات على دعم روح اللعب السليم ، كما يطبق قواعد وقوانين اللعبة في كل الظروف، ويقوم بممارسة سلطته دون أن يخل بالقوانين والأسس الرياضية الصحيحة. (احمد جدة السنة 2015 ص 04)

تمهيد:

الإسلام هو الدين الوحيد الذي أعلى شأن الإنسان ، حيث انفرد الإسلام بتربية الإنسان تربية هادفة مبنية على أسس بسيمة تحقق له التوازن بين كل الجوانب العقل والبدن والروح مما يسمح له تحقيق تكامل في كل جوانب الشخصية لتكون شخصية متكاملة وسوية متمتعة بتكامل الصحة البدنية والنفسية ، وترتبط الصحة النفسية غاية الارتباط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته والمجتمع الذي يعيش فيه ، ولكي يصل إلى تكامل بناء وفعال مع المجتمع لابد من تفاعله الايجابي مع الآخرين من خلال السلوك الاجتماعي المتزن والمعقول والايجابي والقدرة على مواجهة المواقف المختلفة ومواجهة الظروف و المشاكل التي تقابله في مختلف جوانب الحياة .

وتتأثر شخصية وصحة النفسية للفرد بالعديد من المواقف الخارجية قد تكون شديدة على نفسيته وبيئته مما يحتم عليه استخدام الية الدفاع الخارجية والداخلية له من اجل مواجهتها وهو ما يطلق عليها بالصلابة النفسية ، و تمثل الصلابة النفسية إحدى خصائص الشخصية وهو من متن المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين باعتباره من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

وتعتبر كوبازا (Kopasa, 1979) أول من تناولت مصطلح الصلابة النفسية وهي ترى أن الصلابة نمط شخصية حاسم في تناول مقاومة الضغوطات .حيث إن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة .

كذلك تشير كوبازا (Kopasa, 1982) إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفتر منته، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب ، ولا يمكننا الهروب متن متطلبات التغيير فتى النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، أي انه لا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط.

ويتفق فول كمان ولازا روس (Folkman & Lazarous,1986) مع كوبازا في أن الخصائص النفسية كالصلابة تؤثر فتى تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه وما يترتب عليه من تهديد لأمن الفرد النفسي وتقديره لذاته، كما تؤثر في تقييمه لأساليب المواجهة التي يواجه بالحدث الضاغط.

ومما لا شك فيه أن المجال الرياضي من اشد المجالات ذات الارتباط بالضغوط فالرياضيين غالبا ما يكونون عرضة لتراكم الضغوط وان احد أهم العناصر التي تربط بالضغوط هم حكام كرة القدم أو قضاة الملاعب كما يوصفون.

المحور الأول: الصلابة النفسية

1-1- تعريف الصلابة النفسية:

عرفتها كويازا بأنها " مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقادًا أو اتجاهًا عامًا لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكًا غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي . وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية ، هي الالتزام، والتحكم، والتحدى. " (Kobasa, 1979 P67)
ويعرفها مجدي: بأنها " القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق. (مجدي، 2008، ص 58)
ويرى كونستانتونوفا Konstantinova: أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته ، فيمكن لمكونات الصلابة أن يهيئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديدًا ، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم والاعتماد أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة.(عباس، 2010، ص 184).

1-2- أهمية الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.
 وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:
أولاً : تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً : تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً : تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً : تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.(حمادة وعبد اللطيف 2002 ، ص 89).

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه ، فقد وجد كل من رودالت وزون rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون

أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

1-3- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي). (Kopasa,1979 b35) .

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي .كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي .ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس.

1-3-1- الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار جونسون وسارسون 1978 (Johnson & sarson) إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار (henk) لأهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان (Hydon,1986 b102) .
* ويرى مخيمر الالتزام: بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله." وقد أشارت كوبازا: إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية ، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

* وتعرف جيهان حمزة : الالتزام بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، وأنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع ، وقد أوضح هاريز harris أن الالتزام يمثل " رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها ".(عباس ، 2010 ، ص 186)

*أنواع الالتزام:

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

1-الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.(Kopaza , maddi & Puccetti 1985 p 525)

2-والالتزام تجاه العمل : وعرفته بأنه " اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه."

وقد صنف أبو ندى 2008 الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

3- الالتزام القانوني : ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها .وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة ، فجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف عبد الله : الالتزام القانوني بوصفه"اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع."

4-الالتزام الديني : ويعرفه الصنيع: بأنه" التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به و الانتهاء عن إثيان ما نهى عنه.

5- الالتزام الأخلاقي : وقد عرفه جونسون،1991 بأنه" اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية "، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلي جونسون بوصفه (التزامياً) داخلياً يرتبط بالقيود الاجتماعية ، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية ، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها(زينب راضي ، 2008، ص 25).

1-3-2- التحكم:

يشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن" اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها."

ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة.(Kopasa,1979 b 189)

- وترى جيهان حمزة 2002 أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً.

- ويرى فونتانا (fontana) أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الإدراك أو لمعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها ، وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، إما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة ، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله.

ويشير (الرفاعي ، 2003) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

* القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه ، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

* التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط:

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة ، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى ، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة.

* التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي:

ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله ، حتى لو كان في سياق صعب ، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية ، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بد لا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

1-3-3- التحدي:

***تعرفه كوبازا بأنه** " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.(Kobasa, 1979 b70).
***ويعرفه مخيمر:** بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه."

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أموراً طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة ، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعناً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية ، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة ، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.

1-4- أنوع الصلابة النفسية :

1-4-1- تحمل الإحباط : و الإحباط هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما.

- كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب بسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط : أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.

- أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي وينشأ الإحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم.

ويعد تحمل الإحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه.

1-4-2- تحمل الغموض : يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية و الإدراكية الانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة .

إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري و الإجرائي (أسماء سعد ياس؛ المصدر السابق،ص17)

1-4-3- تحمل عدم التطابق: و التطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز " rogers ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

المحور

الثاني: الضغوط

النفسية

2-1- تعريف الضغوط:

* الضغط (stress):

كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد أوثق. (ستورا،1997،ص4). ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان ، 1998، ص، 26)؛ كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة . (أحمد عبد الخالق،1998،ص20).

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء (ستورا،1997،ص4).

* ويعرف جرينبيرج ، Grenberg ، (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا،1997،Stora، ص، 13)، والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكلوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسوي، 1998، ص، 11).

ويعرف ماندلر (Mandler) (1984): الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشد strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ".

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

* ويعرفها لازاروس (Lazarus) بأنها: " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية (روجرس وآخرون، Rogers & al, 1988، ص77).
* أما إبراهيم : فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص. 118).

* وقد أشار محمود عنان: أنه يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص. 698).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد " (فاخر عاقل، 1971، ص. 121).

* ويعرف قاموس Oxford الضغط ب:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر .
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير) .
- القوة التي يمارسها الجسم (كومس، 1986، T.Cox، ص.2).

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

2-2- مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلبي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقاً للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 196).

2-2-1- المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

2-2-2- إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها. وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

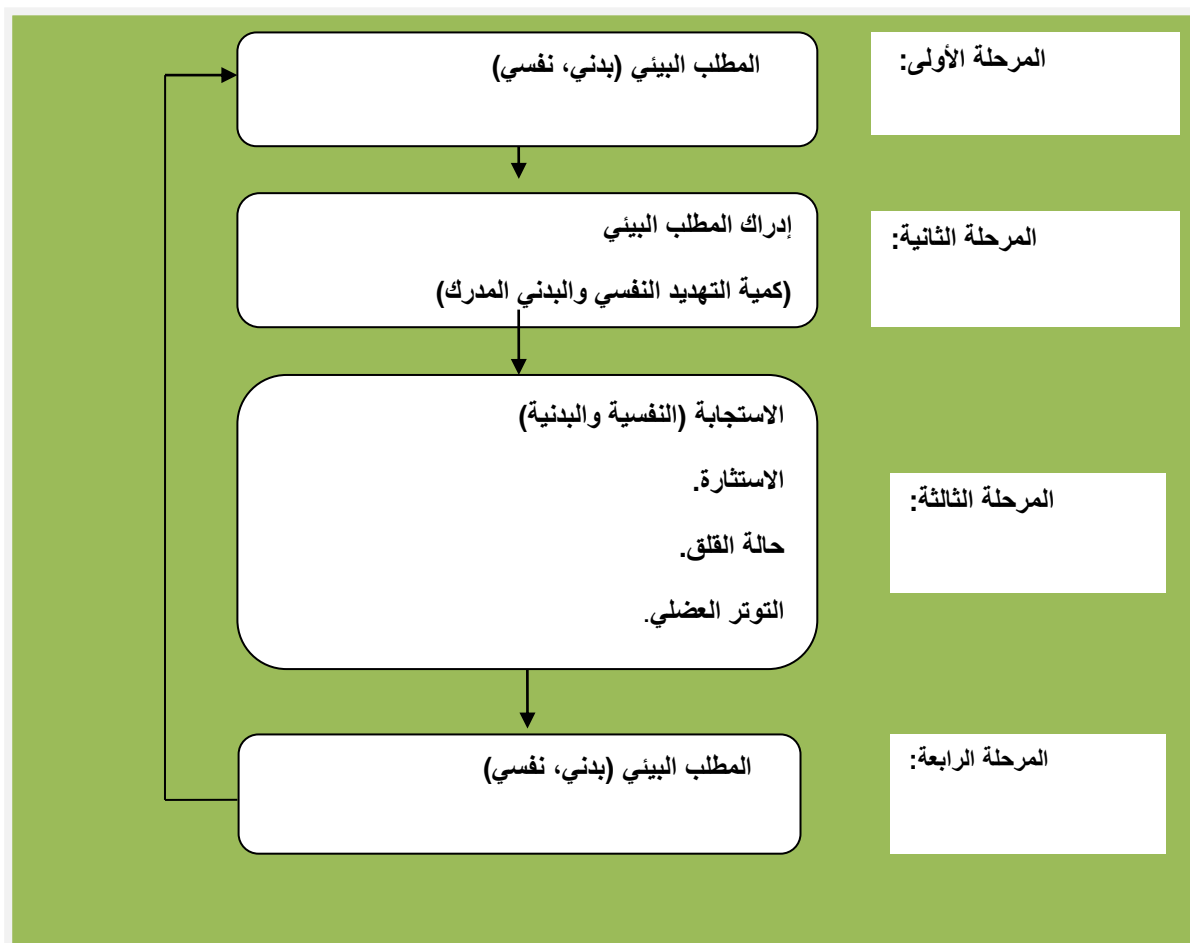
2-2-3- الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهددا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

2-2-4- النتائج السلوكية:

في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة قوى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الأستاذ بصورة إيجابية والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة: (عن شمه محمد خليفة، 1999، ص19، 18).

شكل رقم (02): مراحل عملية الضغط النفسي (أسامة راتب، 2000، ص197).



* إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.

- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون الواقع والأحداث على نحو مماثل.

- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد (اسامة راتب، 2000، ص198).

2-3- تعريف الضغوط النفسية :

* عرف (هانز سيللي): الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشدي، 1999، ص17).

* كما عرفه مك جراث (Mc Grath): الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. ويعرف كوكس ومكاي (Cox & Mackay): الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

* ويوضح كاندler، Candler: أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية "

2-4- أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

2-4-1- الضغوط النفسية الايجابية:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغييرات والتحيات التي تقيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2-4-2- الضغوط النفسية السلبية:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية ...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره... وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية ، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ (Firehouse Syndrome) ، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (علي عسر، 2003، ص33، 34).

2-5- اختلاف الحكام في استجاباتهم وتكيفهم مع مثيرات الضغوط:

يتوقع أن هناك فروقاً بين الحكام في استجاباتهم للضغوط وتكيفهم مع مثيرات الضغوط، بمعنى أن بعض مثيرات الضغوط تؤدي إلى الإثارة المثلي وتجعله أكثر كفاءة للتعامل مع الموقف، بينما نفس مثيرات الضغوط قد تجعل حكماً آخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت.

وعادة فإن استجابة الحكم لمثير الضغط تعتمد على شدة ونوع الموقف ومستوي التهديد .. كذلك تعتمد من خصائص الشخصية والخبرات السابقة.

وبينما يستجيب بعض الحكام لموقف التهديد أو الضغط بالتعرف المناسب، فإن البعض الأخر يرتبك ويشتت الانتباه ويفقد التركيز، وفريق ثالث ربما ينسحب من مواجهة الموقف.

وبشكل عام كلما كان الحكم متمتعاً بدرجة أفضل من اللياقة البدنية والنفسية ومهارات مواجهة الضغوط تعامل مع الموقف علي نحو أفضل.

*تنوع مصادر الضغوط تبعاً لخصائص بيئة النشاط

يتوقع أن تنتوع مصادر الضغوط تبعاً لخصائص بيئة النشاط وخصائص الموقف فعلى سبيل المثال موقف أو بيئة التحكيم قد تختلف من رياضة إلي أخرى من ذلك علي سبيل المثال :

- نظام المنافسة.
- عدد المشاركين في المنافسة .
- غموض أو وضوح دور الحكم.
- أساليب تقييم الأداء للحكام.

- حجم ونوعية الجهد .

- دور الإعلام في التحكيم .

كما يتوقع أن يرتبط بمصادر الضغوط لبيئة النشاط والضغوط الاجتماعية ومن ذلك علاقة الحكم بزملائه في التحكيم أو المشاركين في النشاط من الدارسين، أو لاعبين هل علاقة ايجابية تحقق المساندة الاجتماعية والتشجيع مما يؤثر علي تخفيف التأثيرات السلبية للضغوط ... أم علاقة سلبية.

2-5-1- تتأثر الضغوط بالخصائص ونمط الشخصية المميز للحكم : يتوقع أن هناك أنماط للشخصية لدي الحكام تكون أكثر عرضة لحدوث الضغوط والتوتر، بينما هناك أنماط للشخصية لدي الحكام تساعدهم علي مواجهة الضغوط والتوتر.

2-5-2- يوجد نمط شخصية يجعل الفرد أكثر قابلية لحدوث الضغط :

- الدافع العالي لإنجاز أهداف متتالية.

- الرغبة التنافسية الشديدة (الاهتمام بالنتائج).

- إنجاز الواجبات (المهام) في أقل وقت ممكن .

- يقظة ونشاط زائدين .

- الحاجة المستمرة لاعتراف والتقدير .

2-5-3- وهناك نمط شخصية يجعل الفرد اقل قابلية لحدوث الضغط :

- أهداف تحدي واقعية.

- الالتزام مع الاستمتاع بالعمل.

- الاهتمام بالنتائج مع الاستمتاع بعملية الأداء.

- التركيز علي أهداف محددة.

- التحكم والهدوء.

- الرضا والثقة في النفس.

- أدراك الحكم للموقف عاملاً هاماً في نتائج الضغوط"

أن أفكارنا تحدد عالمنا بالطريقة التي يري بها الحكم ما يحدث تحدد مشاعره نحو الموقف فالتفسيرات والإدراكات تقود إلي مشاعر معينة تتحول بدورها لتوجيه السلوك ... أن الكثير من الضغوط يرتبط بالطريقة التي يفسر بها الموقف أو الأحداث وكثير من الضغوط تحدث نتيجة أنماط التكفير الخاطئه التي تجعله يضطر لتشويه الموقف الحقيقي من ذلك علي سبيل المثال:

- أن يلوم الحكم نفسه عند حدوث خطأ في التحكيم، رغم انه غير مسئول عنه.

- أن يشعر الحكم انه غير صالح للعمل في التحكيم عندما يخفف في إدارة احد المباريات.

تضخيم بعض الأخطاء التحكيم الصغيرة والنظر أليها علي أنها شئ عظيم يصعب مواجهته.

لذلك فإن إدراك الحكم للموقف وكيفية تفسيره لهذا الموقف يؤثر علي نحو مباشر في الضغوط المتوقع حدوثها. ونستعرض فيما يلي نتائج العديد من الدراسات التي أجريت علي الحكام لمعرفة كيفية يدركون المواقف الضاغطة في التحكيم ومن الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار هذه المصادر وإعداد الحكام لكيفية التعامل معها والتغلب عليها.

2-5-4- إدراك مصادر الضغوط لدي حكام كرة القدم :

1- الخوف من الفشل.

2- الخوف من الضرر البدني .

3- ضغط الوقت .

4- الصراع الشخصي الداخلي .

2-6- نظريات الضغوط النفسية:

2-6-1- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر هذه النظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق (State Anxiety) والقلق كحالة ((Anxiety Trait) (القلق كسمة) العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. وفي الإطار المرجعي للنظرية أهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية 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، 2001، ص. 99، 100).

2-6-2- نظرية موراي: يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما: (هول وليندزي، 1978 ص 144).

أ- **ضغط بيتا Beta stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
 ب- **ضغط ألفا Alpha stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100).

2-6-3- نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- **المرحلة الأولى**: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- **المرحلة الثانية**: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100, 101).

المحور الثالث: التحكيم

3-1- تاريخ ونشأة التحكيم في العالم :

تاريخ التحكيم في كرة القدم قديم قدم نشأة اللعبة التي مورست في النصف الثاني من القرن الخامس (05) ق.م وكانت تمارس بدون حكام ، مع اختلاف المكان الأصلي للعبة فقبل أن قدماء المصريين والبابليين هم الأوائل من مارسوا اللعبة ، كما ادعى عدد كبير من الدول كصين وروما والإغريق... إلا أن اللعبة، في شكلها الممارس اليوم، ظهرت بإنجلترا. ففي سنة (1016) ، وخلال احتفالهم بإجلاء الدانمركيين عن بلادهم، لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدانمركيين، فمنعت ممارستها بعد ذلك مباشرة . وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع إلا أن هذا الأمر لم يعترض طريق هذه اللعبة والتي سبق وذكرت أنها تجمع الناس ويحبها كل كبير وصغير .

وفي عام(1314) أصدر الملك "إدوارد الثاني" قانونا يحرم مزاوله كرة القدم لأن المدينة أصبحت ذات ضوضاء مزعجة . و في (1349) قرر " إدوارد الثالث " الشيء نفسه لأن اللعبة تصرف الشباب عن الرماية بالقوس والسهم التي تركز عليها القوة الحربية للدولة.

واستمرت هذه المحاربة إلى أن جاء الملك " شارل الثاني" فسمح بممارستها بعد أن قننت ونظمت ومن ثم انتشرت في معظم أنحاء أوروبا . (بسام سعد ، 1988 ، ص208)

وقد ساعد على انتشار كرة القدم كونها لعبة سهلة، يمكن ممارستها أينما كان ودون حاجة إلى أية وسائل (إلا في المباريات الرسمية)، يكفي فقط أن تعرف مع من أنت وضد من تلعب ، فهي تلعب في الأرزقة وعلى الشاطئ وفي أشباه الملاعب العشبية وغير العشبية أما وسيلة اللعب الأساسية، التي هي الكرة، فيتم اللعب بما توفر مما هو مكور سهل التدحرج.

ونجد حديثا أن كرة القدم أصبحت مجالا واسعا في العالم الاقتصادي و الاستثماري كما يطلق عليه عالم (البرز نس) وإن كان ذلك يرجع إلي ارتباط ظهور كرة القدم الحديثة كلعبة شعبية في إنجلترا بالثورة الصناعية، حيث أصبحت من العلامات التي ترمز إلى العمال. وقد استثمرت عدة مؤسسات صناعية وتجارية كبرى في هذه اللعبة، لتستفيد صورتها من القيم التي تمثلها كرة القدم (الحيوية، التحمل، النهوض، التفوق...)، كما وظفتها كعنصر للسلم الاجتماعي والاندماج. وانتقلت الكرة، على مر السنين، من مجرد لعبة محبوبة ورياضة شعبية إلى نشاط اقتصادي بكل معنى الكلمة. وقد ساهم في هذا التحول أنظمة الاحتراف والاحتضان، وتسويق المباريات، وتحول الأندية من جمعيات إلى شركات بدأت تقتحم بورصات القيم، ومع الأهمية البالغة التي يكتسبها الفوز بالمباريات ولتجنب كل أشكال الغش والخداع كان من الضروري البحث عن الأشخاص القادرين على اتخاذ قرارات هامة تساعد على السير الحسن للمباريات مع الالتزام بالحياد هؤلاء أطلق عليهم في البداية اسم " السلاطين " " Les empies الاسم المستخدم من المصطلح الفرنسي القديم "nomper" والذي يعني بالعارة " الشخص الوحيد " .

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

ففي سنة (1989) عدلت إدارة اللعب وجددت القانون فأصبح الحكم له الصلاحية في مراقبة الوقت وله الصلاحية في طرد اللاعبين ونقل إسمه إلى الفيدرالية وهذا بدون طلب أو إذن من الحكمان المساعدان ، بعد ذلك تدخلت اللجنة العالمية بإسناد مهمة القيادة إلى حكم وحيد في وسط الميدان والحكام الآخرا على التماس محتفظين برأيتهما محددين بذلك تجاوز الكرة عن خط التماس ، وكان للحكم الرئيسي السلطة في الطرد والإنذار والإعلان عن المخالفات، ضربات الجزاء وهذا القانون الجديد المادة 12. (حسين عبد الجواد ، 1984، ص19)

ولكن بعد هذا وبالضبط في موسم (1906 و 1907) أعطت لجنة الحكام في قانونها رقم 12 أوامر ونصائح للاعبين والتغيير المتكرر للقوانين حيث تم المصادقة على مقياس الميدان المعروفة الآن وهذا من خطوط المكونة للملعب .

ولتطوير وضعية الحكام في الملعب قام " فريدريك وايل " و "فورد" Ford " Frederik Wall بإنشاء جمعية في لندن سنة (1893) وذلك بهدف تكوين الحكام بمعاهد خاصة وتحضيرهم لنيل مكانة هامة في كرة القدم ، فهم خدام اللعب وكانوا يعوضون ماليا عند تنقلاتهم .

وفي سنة (1935) تم تجريب حكمين في مقابلة واحدة وهما الدكتوران " W.Barton " و " E.Wood " وتموقع كل واحد في منتصف اللعب ، حيث تم الإسناد لإدارة اللعب لهذين الحكمين ، لكن التجربة لم تكن ناجحة بسبب المصاريف المالية الكبيرة. (رشيد مجيبة ، 1995، ص 10) .

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

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

3-2- مواد القانون الدولي لكرة القدم :

جاءت مواد القانون الدولي لكرة القدم متسلسلة من المادة الأولى إلى المادة السابعة عشر وهي موحدة تطبق في جميع أنحاء العالم . (FIFA .1997 . P 0 5) .

ولتلخيص هذه المواد ومن أجل تبسيطها و للفهم أكثر قام مجموعة من المكونين عبر العالم بتصنيفها إلى مواد حسب عمل كل مادة ودورها وعملها وفق الجدول التالي: (ABDELKADER Touil. 1993 , P :237).

الجدول رقم : (01) تصنيف مواد القانون الدولي لكرة القدم

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

3-3-1 تحليل مواد المتعلقة بسلك التحكيم*المادتين 05 و 06 (الحكام،الحكام المساعدان):فضمن القانون

الدولي لكرة القدم هناك مادتين أساسيتان أصحابها يسهران على تطبيق القوانين المتبقية فوق الميدان - في المباراة التي يديرها ، فهم السلطة والهيئة التنفيذية لتطبيق القانون . (سامي الصغار ، 1982، ص 31) .

* صلاحيات وواجبات الحكم الرئيسي : (المادة الخامسة)

هو المسؤول الأول والأخير على إدارة مباريات كرة القدم إذ بمجرد دخوله تبدأ سلطته سارية المفعول. (الاتحاد السعودي لكرة القدم ، -FIFA- قانون كرة القدم1993، ص16)

وتتلخص صلاحياته وواجباته في النقاط التالية:

1- السهر على تنفيذ مواد وقوانين اللعبة

2-إدارة المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع إذا تتطلب الأمر ذلك.

3-أن يتأكد من أن الكرة المستعملة في المباراة تعني بشروط المادة الثانية.

4-يوقف اللعب ، يعلق المباراة أو ينهيها بسبب أي مخالفة لمواد القانون.

5-الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالإحداث التي لم يشاهدها

6-يتخذ الإجراءات التأديبية ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار أو الطرد حسب الموقف التقديري للحكم.

7-يقدم تقريراً مفصلاً عن سير المباراة إلى الجبهات المختصة ، يتضمن المعلومات عن أي إجراءات تأديبية ضد اللاعبين .أو المدربين و الإداريين إذا عرقلوا سير المباراة.

8-تعتبر قرارات الحكم المتعلقة بالوقائع والحقائق المتصلة باللعب نهائية.

9- يمكن للحكم تغيير قراره إذا تحقق أنه غير صحيح ، كما يجوز له تغيير قراره بموجب نصيحة الحكم المساعد ما لم يستأنف اللعب. (مواد قانون اللعب -فيفا- 2008، ص 16-17)

* **صلاحيات وواجبات الحكم المساعد :** (المادة السادسة)

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

- 1- إشارة عند خروج الكرة خارج ميدان اللعب .
 - 2- إشارة إلى أي فريق له الحق في الركنية أو ركلة مرمى أو رمية التماس .
 - 3- إشارة إلى وقوع اللاعب في التسلل
 - 4- طلب إجراء التبديل.
 - 5- إشارة للحكم الرئيسي عند حدوث سلوك سيئ أو أي حادثة أخرى دون أن يتمكن الحكم من رؤيتها. (مواد قانون اللعب -فيفا- 2008 ، ص 18)
- 3-3-2 الحكم الرابع :**

يجوز تعيين حكم رابع طبقاً للوائح السابقة فهو يدخل ضمن الحكام المساعدون ودوره يتلخص فيما يلي :

- 1- قبل بداية المباراة يتبن بوضوح في عدم قدرة أي من الطاقم التحكيمي على إدارة المباريات .
 - 2- يقوم الحكم الرابع بمساعدة الحكم عند الطلب بالواجبات والمسؤوليات الإدارية قبل وأثناء وبعد المباراة.
 - 3- الحكم الرابع مطالب بمساعدة الحكم في إجراء التبديل أثناء سير المباراة .
 - 4- يشرف على تبديل الكرة وتأمينها ما يقلل من إضاعة الوقت. (مواد قانون اللعب -فيفا- 2008 ، ص 39) .
- 3-4 - أهمية الحكم في إدارة مباريات كرة القدم :**

إن كل منافسة رياضية فردية كانت أو جماعية لا بد من وجود أشخاص يفصلون بين هؤلاء المتنافسين بكل حزم ونزاهة حتى تجري المنافسات في إطار عادل مليء بالمحبة والمودة والتآخي، فهو تقييم الرياضي للمستوى المتقدم والقدرات المبذولة ، دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى ، خاصة في الرياضيات التي فيها احتكاك بين المتنافسين أين تكثر النفرزة والغضب وعدم ضبط في النفس ، وعليه فلا يوجد رياضة بدون حكم رغم إن الرياضة لم تخترع من أجل الحكام فلما كل هذه البديهية . (ميشال فوتروت ، M Vautrot ، 1995 ، ص 45) .

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

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

* **الثاني :** في الجانب القضائي فالتحكيم في كرة القدم هو وسيلة بحيث يؤثر في مسار تطور صفاته وتطور صفات اللاعبين ، سواء التقنية أو التكتيكية وجعلهم يتصفون بالروح المثالية وهذا ما يجعل المباراة ناجحة في المجال الإبداعي) . (CUY CARON ، 1971 P 23 ، PIERRE SOHWINTE)

ومن أجل كل هذا كانت تطلب الاتحادية الدولية لكرة القدم -الفيفا- وتلح على الحكام القضاء على العنف ومظاهره كالانفعالات السلبية الزائدة أو العدوان بأشكاله .حيث أصبح من واجب الحكام حماية اللعب الإبداعي أو نجوم اللعب من أشكال اللعب السلبي والتدخلات الخشنة والغير الرياضية وأن يكون صارما وغير متسامح على كل اللاعبين الذين يؤثرون على السير الحسن للمباراة ، يقول بلعيد لكارن “ حاليا ، للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعب ، حيث إن جهل القوانين والتأويل الخاطيء لها ، يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب “ . (بلعيد لكارن ، 2001 ، ص 01)

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

3-5- صفات الحكم :

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

3-5-1- سلطة القرار: الحكم في كرة القدم له سلطة مخفية كبيرة وهذا لتطبيقه قوانين كرة القدم وتتضمن تطبيقاته للقوانين حسب المواد المشار إليها في قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم ، ونلاحظ من خلال هذا القانون انه يتضمن فرعين أساسيين في تطبيق هذه القوانين:

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

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

3-5-2- الشخصية : إن الحديث عن شخصية الحكم تسبقه الحديث عن الثقافة التي يحملها لأنها مرتبطان جدا ، فالحكم الجيد هو الذي يكسب احترام الناس ، ضف إلى ذلك فان الشخصية هي ثمار الاستعداد والتربية ، كل هذا يعطي للحكم نقطة انطلاق لغرض تطبيق قانون اللعب ، واحترام الخصوم . (Ahmed Khelifi .1971 . P 226) .

ومن مظاهر هذه الشخصية نجد :

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

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

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

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

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

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

3-6- متطلبات إعداد الحكام :

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

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

(بلعيد لاكارن ، 2001 ، ص 02)

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

3-6-1- متطلبات بدنية :

تعد اللياقة البدنية من المتطلبات الأساسية لإعداد الحكم ومن أهم أساسيات النجاح في المهنة وحن إدارته للمباريات بل بعض الحكام من يعتمدون على وضع برنامج خاص للمحافظة على لياقتهم البدنية ، فهناك فرق بين حكم الذي يصفر خطأ على مسافة 30 متر وبين حكم الذي يصفر على خطأ وهو قريب من مكان الخطأ .

(مصطفى كامل محمود ، محمد حسام الدين ، 1998 - ص 58-59) .

3-6-2- متطلبات معرفية :

من خلال إدراكه وإلمامه قوانين اللعب حيث أن قوانين اللعب يجب أن تكون معروفة من طرف الحكم وروح القانون يشكل عنصر إضافي في قوانين اللعب . (دليل الحكم - F.A.F - 2001 - ص 02)

3-6-3- متطلبات نفسية :

يعد التحكيم مهنة يتحمل فيها الحكم كامل المسؤوليات والصعوبات ، لكن رغم كل هذه الصعوبات والضغوطات والمشاكل نجد الحكم يمارس مهنته النبيلة بسعادة ودون أن يشتكى من هذه العراقيل ، فالحكم يعطي كل ما لديه من مجهودات بدنية وفكرية لإدراج المقابلة في أحسن الأحوال . (الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم ، 1994 ، ص 14) . ولأجل ذلك دخل الإعداد النفسي إلى كل مجالات الرياضة فأصبح يستفيد منه المدرب واللاعب والمسير وحتى ميدان التحكيم من أجل الوصول إلى مستويات أعلى لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي يقوم بدور فعال في الأداء . (مصطفى كامل محمود ، محمد حسام الدين ، 1998 ، ص 62) .

3-7- أنوع الحكم :

3-7-1- من حيث الدرجة التحكيمية :

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

أ-1- الحكم المتربص :

بعد اجتيازه لمسابقة تضعها الرابطة الولائية وتحصله على تكوين في القطاع يتم إدماجه كحكم متربص يدير بعض اللقاءات للفئات الصغرى يتم تقييمه بعدها مع إجراء امتحان نظري وتطبيقي لتم إدماجه رسميا في سلك التحكيم . (F.A.F Règlement, 2000, N 16 P 07)

أ-2- الحكم الولائي :

هي أولى درجات التحكيم بعد النجاح في الامتحانات السابقة و يعتبر كحكم مرسوم .

أ-3- الحكم الجهوي :

بعد مرور 02 إلى 03 سنوات لإدارته في المستوى الولائي وإدارته لـ: 10 مباريات على الأقل و سنه لا يتجاوز 27 سنة يقترح للرابطة ويتم بعد ذلك امتحانه نظريا وبدنيا .

أ-4- الحكم الفيدرالي :

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

أ-5- الحكم الدولي :

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

3-7-2- من حيث إدارتهم للمباريات نجد :

ب-1 الحكم :

ويسمى حكم الساحة إلى الحكم الرئيسي كون المباراة تدار بواسطته وله السلطة المطلقة لتطبيق مواد القانون للعبة في المباراة التي يديرها .

ب-2 الحكام المساعدون :

في كل مباراة هناك حكام مهمتها إدارة المباراة المسندة لهما مع الحكم الرئيسي وهما خاضعين تحت سلطته .
(مواد قانون اللعب - فيفا-، 2008، ص16- 18)

ب-3 الحكم الرابع :

يعين الحكم الرابع في كل مباراة مهمته تظهر القيام بواجبات أي من الحكام الثلاثة الذي يصبح غير قادر على إدارة المباراة مهمته ، ويقوم بإعلان التغييرات للاعبين وإشارة الوقت الضائع الذي يعلن عنه الحكم الرئيسي .

3-8- التخطيط الاستراتيجي للرفع من المستوى التحكيم في الجزائر :

التحكيم من الركائز الأساسية التي أولاها الاتحاد الجزائري لكرة القدم جل اهتمامه على اعتبار أن الاهتمام بالحكم والمدرّب واللاعب من الأساسات لتطوير اللعبة إلى أن التحكيم مازال مثار شكوى العديد من الأندية والمتابعين لكرة القدم .. وأقول بأنه لا يخفى على من يعمل في المجال الرياضي أهمية التخطيط المسبق لأي عمل إذا ما أريد له النجاح ومن أهم ما يواجه نجاح أي مؤسسة أو هيئة أو شركة وجود إستراتيجية واضحة للعمل فالتخطيط الاستراتيجي عامل مشترك لنجاح العمل واستمراره ودائما ما يتردد في المجالس الرياضية غياب رؤية واضحة للنهوض بالقطاع التحكيمي في الجزائر وجعله يتمتع بقدر كبير من الاستقلالية والاحترام .

إن دخول الجزائر في موسم (2010/2011) الاحتراف في كرة القدم وما يتطلبه من ثورة هائلة في إعداد القوانين والتشريعات المنظمة وفق أطر واضحة ومواكبة لكل أندية العالم كان لابد من تطبيق ذلك في مسألة التحكيم .

مسألة الاحتراف في التحكيم ليست بالأمر السهل ولكنها ليست بالمستحيلة ، وهي مسألة تكاملية تشترك فيها عدة عوامل متداخلة فيما بينها أما بصورة مباشرة أو غير مباشرة ويمكن تلخيص ذلك في :

/ المجال الأول : و يتضمن حفظ و فهم مفردات مواد قانون اللعبة بشكل دقيق والقراءة المستمرة والمتابعة لكل المستجدات والتطورات في قوانين اللعبة والتعديلات التي تطرأ بين الحين والآخر

/ المجال الثاني : يجب أن يكون الحكم على أعلى مستوى من الجاهزية البدنية والصحية من خلال التمارين الجدية والمستمرة وتحت إشراف مختصين في مجال التدريب واللياقة البدنية وبشكل يضمن الجاهزية البدنية في جميع الأوقات ، توفر هكذا مؤهلات إضافة إلى مستوى فني عالي داخل ميدان اللعب مصحوب بتفسير صحيح ودقيق لمواد قانون اللعبة و تطبيق قوي وشجاع لمفردات القانون من خلال التمرکز الصحيح وزاوية الرؤية الأفضل والقرب الذي يمكنه من اتخاذ قرار دقيق وسريع و قوي ولا مجال للشك فيه.

/ المجال الثالث : يجب على الحكم أن تكون له معرفة - ولو سطحية - باللغات الأجنبية - خاصة الانجليزية كونها اللغة الرسمية للعبة من جهة وحتى تكون له دراية ببعض تصرفات وألفاظ اللاعبين والجمهور التي قد تكون عنصرية مما يحتم على الحكم اتخاذ الإجراءات الردعية اللازمة للعبة .

3-9- العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية للحكام :

لقد تناولنا في الجانب النظري من خلال الفصول السابقة إلى إعطاء مفاهيم عامة عن تأثير كل المتغيرات فيما بينها فمفهوم الصلابة النفسية يلعب دوراً أساسياً وهاماً في خبرة الفرد الذاتية ، ويؤثر في كافة جوانبه السلوكية ، ويؤثر ويتأثر في الآخرين الذين يتعامل معهم كما أنه يتأثر بالتنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد ويؤثر فيها ، كما هو نتيجة التفاعل مع الآخرين، كما أن الصلابة النفسية يعتبر من مظاهر الصحة النفسية متمثل في تكيف الحكم مع نفسه ومع البيئة المحيطة به (لاعبين ، مدربين ، إداريين و إعلام) بصورة طبيعية فتظهر صورة الاحترام المتبادل بين كل الأطراف .

أما مفهوم الضغوط النفسية يتضح أنه ناتج عن ظروف الموقف الذي تكون فيه متطلبات البيئة أو ما يطلب من الفرد القيام به على درجة أكبر من إمكانيات الفرد الذاتية ، وهذا يعني أن هذه المواقف تشكل الضغط في المجال المهني أو غيره ، وبشكل الآخرون في تعاملهم مع الفرد مصدرًا أساسياً في وجود الضغوط النفسية، بالإضافة إلى المصادر الأخرى كما أن وجود هذه الظاهرة عند الحكم تؤثر سلباً في سلوكه وأدائه قد لا تنتهي بنهاية المباراة أو الدوري إذ أن يؤدي تراكمها الى الاحتراق النفسي يعبر عن إنهاك النفسي الكبير للحكم دون وجود حوافز أو تدعيمات يتلقاها إلا نادرا عكس الأطراف الأخرى في اللعبة .

خلاصة :

نستنتج أن الضغط النفسي من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الحكم قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية و مردوده التحكيمي ، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للضغط النفسي.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن الصلابة النفسية عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الحكام، لذا يجب على المسؤولين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

فالوصول بالرياضة إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج ايجابية يتطلب توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية التي تساعد الحكام على التحضير الجيد، وما يرافق هذا الأخير من تحضير نفسي و مهاريا و بدنيا ،حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج ايجابية من جهة، وبالتالي تكمن مهمة المختص في تحضير الحكم نفسيا، والذي يحدد سلوكهم في ظروف التنافس التحكيمي مهما كان مدى تعقدها وصعوبتها، حيث لا يمكن القيام بالتحضير بالصدفة أو عشوائيا، بل يجب أن تكون عمليا وعلميا ومنظما ومنتظما وذلك بإتباع بعض الخطوات كمعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع الحكام.

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث وإطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا لإطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مشابهة للدراسة الحالية، وهي عبارة عن أطروحات دكتوراه وبحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي ولقد قمنا بتقسيمها إلى أطروحات جزائرية، أطروحات عربية، وبحوث عربية حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات، ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والاختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد وهنا نركز على الجانب العلمي الأكاديمي.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والإطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الإطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث ، ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

2-1-دراسات تناولت الصلابة النفسية:

2-1-1-دراسة(مخيم ،1997) : اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في مواجهة الأحداث الضاغطة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب ، كما استعمل المنهج الوصفي التحليلي ، وهذا اختار ادوات البحث على المقاييس النفسية ، وقد طبقت على عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق ، وبلغ عدد الذكور (75) طالبًا ، والإناث (96) طالبة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغط، فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط ، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية ، أما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين.

2-1-2- دراسة دلاء زهير 2012/2011: التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبين دوري أندية شباب العراق:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، وتعد للصلابة النفسية أهمية كبيرة للرياضيين ذات ضغوط المنافسات التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية بأبعادها لذا تكمن أهمية البحث في العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية التي يمتلكها لاعبو دوري شباب العراق في كرة اليد ، أما مشكلة البحث فاقتصرت على ظهور علامات التشاؤم لبعض اللاعبين ، بينما البعض الآخر يكون متفائل ومتوقع الفوز قبل المباراة والتماشي مع الاتجاه الحديث الذي تحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة الايجابية التي تعمل على تخفيف الآثار السلبية ،وهدف البحث في التعرف على التفاؤل والصلابة النفسية والعلاقة بينهما وفرض وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها ، وشملت العينة (171) لاعب لدوري شباب العراق وبالمنهجية اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، واختارت الباحثة وبطريقة عمدية مجتمع البحث وعينته والذي تمثل لاعبي أندية دوري الشباب في كرة اليد للعام و أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية ببعديها التحكم والتحدي وعدم وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الالتزام واهم ما استنتجته الباحثة في الباب الخامس، يمتلك لاعبو كرة اليد لفئة الشباب سمة التفاؤل والصلابة النفسية وبدرجات مختلفة وأوصت إجراء بحوث مشابهة على متغيرات نفسية مختلفة مثل الثقة بالنفس، المزاجية،الطلاقة النفسية..الخ مع الصلابة النفسية.

2-1-3- دراسة منصورى نبيل و ساسى عبد العزيز 2014: مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي و المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 20 حكماً 14 حكماً للساحة و 06 حكام رئيسيين اختيروا بطريقة عشوائية من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية المعد من طرف الباحثان ، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان عال في كل أبعاده ما عدا بعد التحكم وفي ضوء ذلك أوصى الباحثان بما يلي:

1- التركيز على الجوانب النفسية للحكام مع الجوانب البدنية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية .

2- تنمية السمات الايجابية للشخصية لدى الحكام واتجاههم نحو مهنة التحكيم .

3- تنمية الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم و مساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودفاعيتهم على التحدي.

2-2- دراسات حول الضغوط النفسية:

2-2-1- دراسة لورنس Lawrence (1982): تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة:

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة ، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة، وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي ؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر، وكانت أهم النتائج :

معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

كما تحتوي على أفراد العينة يوجد لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة) ، إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

2-2-2- دراسة ميهر Meagher (1983): دراسة المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسية والإرهاك

النفسى لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة:

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغط النفسية والإرهاك النفسى لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإرهاك النفسى للمدرس، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإرهاك النفسى وبعض المتغيرات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة. وقام باستعمال أدوات البحث التالية :

- قائمة ضغوط المعلم.
- مقياس الإرهاك النفسى لماسلاش.
- قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.
- استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
- مقياس مركز الضبط.
- * وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:
- المعاملة السيئة من المديرين.
- العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).
- المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

2-2-3- دراسة سوزان اندريا Andrea Susan (1985): تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ:

دراسة تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ، وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وكانت أهم النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.
- عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

2-2-4- دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986): قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسين مادة التربية الرياضية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على أنواع هذه الضغوط؛ واشتملت عينة البحث على (65) مدرس للتربية البدنية الرياضية.

- استعمل في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الملائم لدراسة، و كذا استعمل الأدوات على استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي: الضغوط الاجتماعية، الضغوط الإدارية، الضغوط المهنية.

- كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطاً أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

2-2-5- دراسة محمد بخيت محمد (1994): تناولت الضغوط النفسية و علاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية:

وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية و علاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين، وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (231) أستاذ وأستاذة من التعليمة العالي، و(168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني (25) أستاذ و أستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

* استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

- قائمة الضغوط النفسية.
- مقاييس وجهة الضبط.
- مقابلات اكلينية .
- اختبار التوجيه الشخصي وقياس تحقيق.

*إشارة النتائج إلى :

- وجود علاقة ارتباطيه بين المصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية و بين الحساسية للمشاعر و اعتبار الذات و تقبل العدوان و القدرة على إقامة علاقات ودية.
- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليق العالي و الفني لصالح لأساتذة التعليم الفني.

2-2-6 حدادة محمد 2008: بعنوان دراسته الموسومة " الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها"، رسالة ماجستير:

من أهم ما هدفت إليه الدراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر، ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (250) حكماً من حكام النخبة دوليين ووطنيين، وقام ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة.

ومن بين ما خلصت إليه الدراسة أنّ الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين، وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكمية، واختصاصاتهم، وروابطهم، وعمرهم فإنهم جميعاً يعانون من تلك الضغوط ، في حين لم تظهر فروق حسب متغير الحالة العائلية ولكن هناك ميل لارتفاع مستوى الضغط النفسي لصالح الحكام الذين طلقوا زوجاتهم. (حدادة محمد، 2008، ص 150) .

2-3- الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة والضغط:

2-3-1- دراسة (جيرسون 1998, Gerson): بعنوان الصلابة و علاقتها بالضغط النفسية بين الطلبة:

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالباً من الدراسات العليا من قسم علم النفس/ مدرسة مدو سترن لخريجي، و استعمل الباحث الأدوات البحثية المقياس (الصلابة و الضغوط) وكذلك الاستبيان و اختار المنهج الوصفي التحليلي الملائم للبحث ، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط ايجابياً بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي ، الاستسلام ، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغط ، وأخيراً توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

2-3-2- دراسة دخان نبيل كامل ، بشير إبراهيم الحجار 1999: الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدي طلبة الجامعة الإسلامية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي الملائم ، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبًا وطالبة ، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبًا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة ، واستخدم الباحثان المقاييس والاختبارات النفسية ، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، و الثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها : أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%) ، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33 %)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية ، عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات ، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية ، عدا الأسرية والمالية ، تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية ، عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة ، تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية ، عدا المالية والدرجة الكلية -تعزى لمتغير الدخل الشهري ، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسؤولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة.

2-3-3- دراسة غادة الشواف 2005 : الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والإبداع في مرحله المراهقة في المملكة العربية السعودية :

كانت هذه الدراسة على مجموعة من الطالبات في المرحلة المتوسطة وبعد 11 (على مجموعة من طلبة) مدارس البنات في السعودية ، وهدفها التعرف على الصلابة النفسية والضغط النفسية اتجاه الطالبات ، واستعمل الباحث النهج الوصفي التحليلي وكذلك الأدوات البحثية المستعملة هي المقياس (الصلابة ، الضغط، الإبداع) توصلت هذه الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من حده وقع الضغوط وتزيد من قدره الفرد على الإبداع والخروج عن المألوف والإبداع حتى تحت وطئه الضغوط ، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أهميه الصلابة النفسية في مواجهه مرحله المراهقة في مواجهة ضغوط هذه المرحلة.

2-3-4- دراسة أمل علي خليل(2006): بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى السباحين النشء، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي الملائم لدراسة ، و كذلك اختارت أدوات بحث على المقاييس ، كما اختارت الباحثة مجتمع البحث السباحين و السباحات المقيدتين في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين تتراوح أعمارهم من (14-17 سنة) في (2006) من أندية (المعادي-الأهلي-الزمالك) وهدف البحث التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور وإناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين (ذكور وإناث) ، وبينت الاستنتاجات يوجد ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين والسباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الالتزام وسالب لدى السباحات.

2-4- التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط منها :
- * معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء الصلابة النفسية أو الضغوط النفسية .
 - * الدراسات كانت متنوعة بين المجال الرياضي أو بالتدقيق المجال النفسي رياضي
 - * الدراسات تناولت مستويات الصلابة النفسية للرياضيين من مدربين و للحكام أو الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك وفق الألعاب الفردية أو الجماعية .
 - * بعض الدراسات تناولت الضغوط النفسية المتراكمة المؤدية لدى الأفراد الرياضيين من لاعبين ومدربين وحكام وكانت مختلف النتائج تجمع على التعب البدني والإرهاك العقلي والنفسي والخوف من الفشل ، ومحاولة إرضاء الآخرين فوق الجهد المطلوب ، وكذا ضعف التقدير المادي والمعنوي .
 - * بينت الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى الحكام أن نوع الرياضة وخصائصها تؤثران على درجة الضغط النفسي ولأجل ذلك أردنا معرفة مستوى الصلابة النفسية ودرجة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.
 - * استخدمت معظم هذه الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية ، بالإضافة إلى المنهج الوصفي .
 - * معظم الدراسات السابقة اتفقت نتائجها على أهمية تنمية وتعزيز الصلابة النفسية لمواجهة الضغوط النفسية عند الرياضيين و المدربين وخاصة الحكام .
 - * الدراسة الحالية تكمل للدراسات السابقة ومحاولة معالجة المتغيرين من زاوية الأخرى.

الخلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة و المشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، و لأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي، بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه.

والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على ان تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

تمهيد:

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

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

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

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

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

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

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

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في الصلابة النفسية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى حكام الرابطة الولائية في رياضة كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة و تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا. (عباس، 1996، ص11)

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في موضوع الصلابة النفسية وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الحكام في رياضة كرة القدم ، فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع . ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الصلابة النفسية و الضغوط النفسية على عينة محددة من الحكام وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في حكام الرئيسيون والمساعدون المعنيون بإدارة المباريات الرابطة الولائية لولاية البويرة 2014/2015 ، والبالغ عددهم (30) حكما اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة مؤلفا من (10) حكام الساحة و (20) حكام مساعدون . (د/ فيصل عباس ، 1996، ص 11)
- التنقل إلى مقر الرابطة الولائية من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة و تحديد قنوات الاتصال مع الحكام .

- تسليم الحكام استمارة المقياسين من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياسين .

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

3-2- المنهج المتبع:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم . (إخلص ، مصطفى باهي ، 2000 ، ص83)

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة. (محمد شفيق ، 1998 ، ص 108).

3-3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل (السبب): هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في القيم متغيرات أخرى لها علاقة به.
حدد المتغير المستقل في بحثنا ب: الصلابة النفسية.

- المتغير التابع (النتيجة): هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى ، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على القيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على القيم المتغير التابع.
حدد في بحثنا الضغوط النفسية لحكام".

3-4- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة على جميع أفراد حكام الرابطة الولائية لولاية البويرة ، للموسم الرياضي (2014/2015)
وبالبلغ عددهم (48) حكماً مقسمين على :
- (20) حكم الساحة (رئيسي) .
- (28) حكم مساعد (تماس) .

3-5- عينة البحث :

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

3-5-1- كيفية اختيار العينة :

في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية للحكام وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات الدراسة استعملنا عينة من حكام الرابطة الولائية لرياضة كرة القدم وراعينا في ضوء العينة التنوع في الاختصاص المهني بين حكام الساحة والحكام المساعدين وتنوع في المتغيرات المضبوطة الأخرى .

3-5-2- خصائص ومواصفات عينة البحث :

تحتوي العينة البحث على (30) من الحكام المسؤولين (الرئيسيين و المساعدين) على إدارة المباريات الرابطة الولائية لموسم 2014/2015.

أ- الاختصاص :

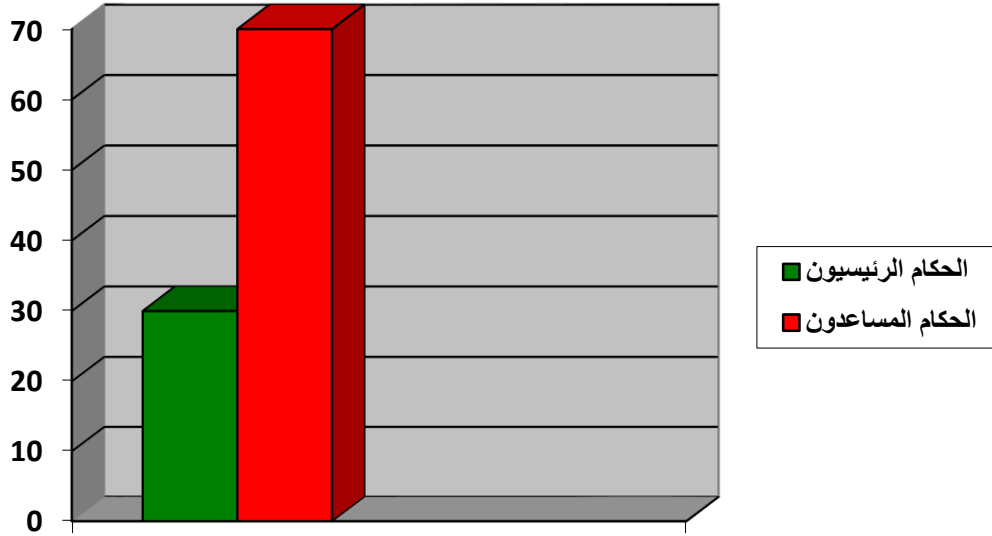
الجدول (02) : توزيع الحكام حسب الاختصاص .

المجموع	الحكام المساعدون	الحكام الرئيسيون	اختصاص الحكم
30	20	10	العدد
%100	%70	%30	النسبة

من جدول نلاحظ أن عينة البحث تمثل (62.5%) من مجموع عينة المجتمع الكلي ، وقد اختار الباحث العينة وفقا للطريقة العشوائية المنتظمة ، ونقرا في هذا الجدول المعلومات التالية :

- عينة البحث من حكام الرئيسيون عددها (10) أي بنسبة (62.5%) من مجتمع الكلي للعينة والبالغ عددهم (16) المسؤولين عن إدارة المباريات البطولة الولائية بالبويرة .

- يمثل الحكام المساعدون وعددهم (20) بنسبة (62.5) من مجتمع الكلي من الحكام الذين أوكلت لهم مهمة إدارة المباريات لأول بطولة الولائية بالبويرة وعددهم (30) منهم الرسم التوضيحي التالي يمثل اختيار نمط عينة البحث .



الشكل رقم (01) يمثل اختصاص الحكم

من خلال الشكل رقم (01) يظهر أن عدد الحكام من أفراد العينة المختارة للبحث بلغت (30%) بالنسبة للحكام الرئيسيون أو المسؤولين مباشرة في الميدان على إدارة المباريات وعددهم (10) حكام . في حين أن نسبة الحكام المساعدون (حكمي التماس) بنسبة (70%) وعددهم (20) حكما .

ب- السن

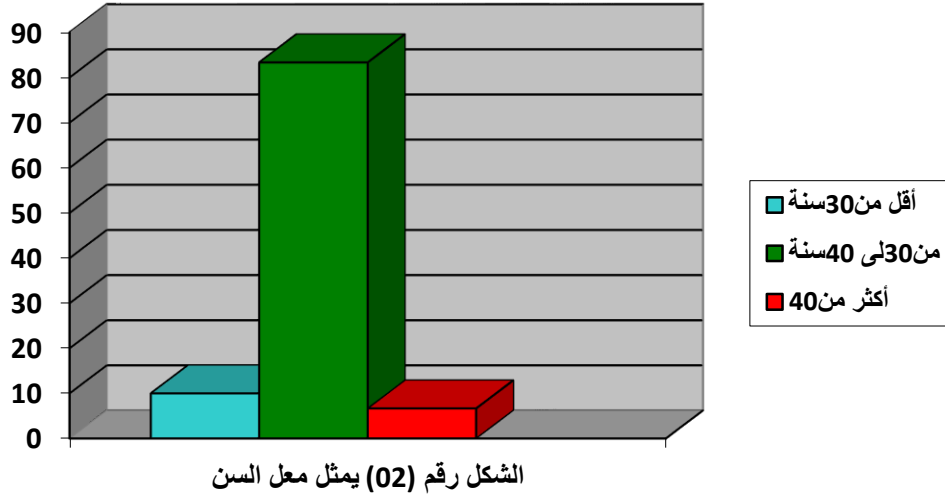
الجدول (03) : توزيع الحكام حسب السن .

سن الحكام	أقل من 30 سنة	من 30 إلى 40 سنة	أكثر من 40 سنة	المجموع
العدد	03	25	02	30
النسبة المئوية	%10	%83.33	%6.66	%100

نلاحظ من خلال هذا الجدول التوضيحي لعمر الحكام كرة القدم لأول بطولة الولايتية أن الحكام تتراوح أعمارهم أقل من (30سنة) كان عددهم (03) بنسبة (10%) ، في حين الحكام من (30 سنة إلى 40 سنة) عددهم (25) بنسبة (83.33%) و الحكام من سنهم يفوق (40) سنة عددهم (02) بنسبة (6.66%) .

والشكل التالي يوضح المعلومات الجدولية السابقة :

الشكل رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب السن



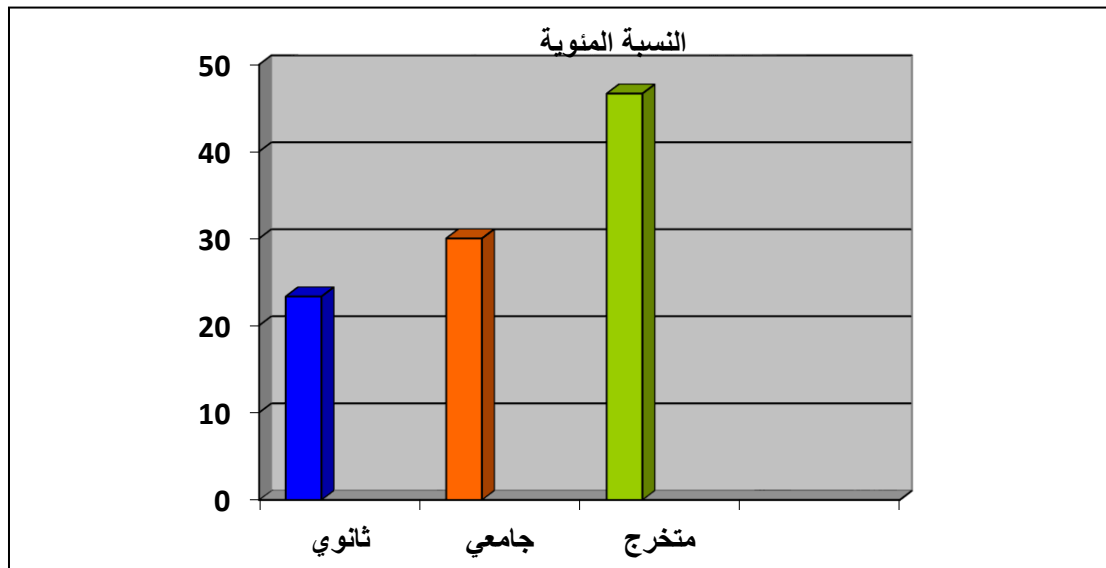
أي عينة الحكام شباب في مقتبل العمر وبذلك يساهم حسب الإمكانيات النشطة والحيوية المفعمة في تطوير اللعبة والتحكيم بصورة جيدة بمعدل (83.33%) من هم في سن 30 إلى 40 سنة .
ت- المستوى العلمي

الجدول (04) : توزيع الحكام حسب المؤهل العلمي

المجموع	شهادة "ديبلوم"	جامعي	ثانوي	مستوى الحكام
30	14	09	07	العدد
%100	%46.66	%30	%23.33	النسبة المئوية

من خلال الجدول نلاحظ أن المستوى التعليمي للحكام المختارين لعينة البحث من ليهم المستوى الثانوي (07) حكام بنسبة (23.33%) ، ومن لديهم المستوى الجامعي (09) حكام وبنسبة (30%) ، ومن يمتلكون شهادة التخرج (14) بنسبة (46.66%).

الشكل التالي رقم (03) يوضح ذلك: يمثل مستوى العلمي للحكام.



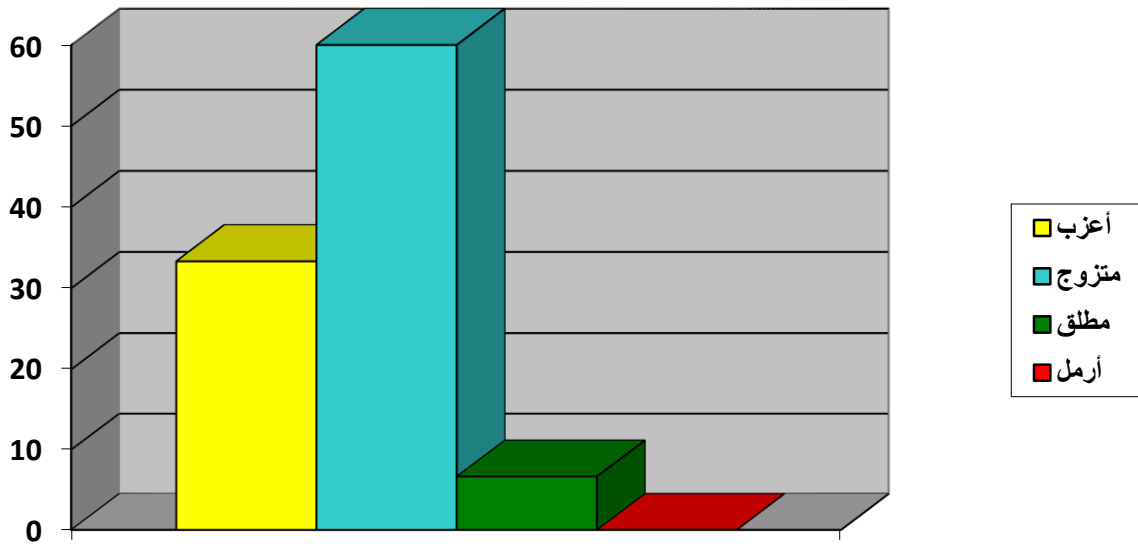
ويتضح من خلال الرسم التوضيحي أن إلى أن غالبية أفراد العينة كان مستواهن التعليمي مرتفعاً حيث بلغ (46.66%) من يمتلكون مؤهل علمي عالي .

ح- الحالة العائلية

الجدول (05) : توزيع الحكام حسب الحالة العائلية :

الحالة العائلية للحكام	أعزب	متزوج	مطلق	أرمل	المجموع
العدد	10	18	02	00	30
النسبة المئوية	33.33%	60%	6.66%	00%	100%

الجدول التوضيحي رقم 05: يشير أن عدد الحكام العزاب بلغ (10) بنسبة (33.33%) وعدد المتزوجين (18) بنسبة (60%) ومن هم مطلقون عددهم (02) بنسبة (6.66%) والشكل التالي يبين ذلك :



الشكل رقم (04) يمثل الحالة العائلية

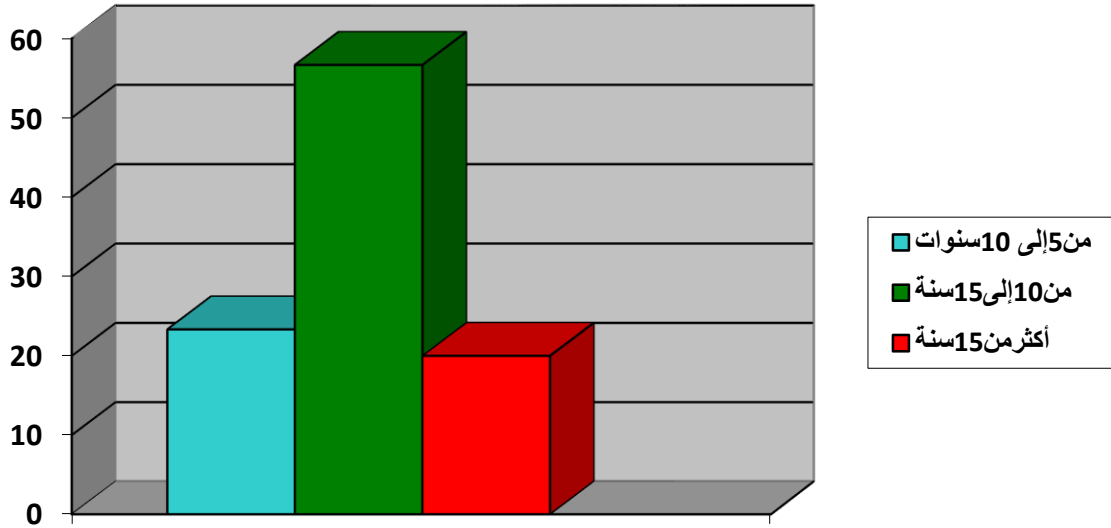
من خلال الرسم التوضيحي يظهر أن عدد الحكام في عينة البحث أغلبهم متزوجون ويكونون عائلة عليهم مراعاتها بالإضافة إلى مهنتهم فكانت النسبة (60%)

ج- الخبرة المهنية

الجدول (06) : يمثل الخبرة المهنية في سلك التحكيم .

الخبرة المهنية	من 5 إلى 10 سنوات	من 10 إلى 15 سنة	أكثر من 15 سنة	المجموع
العدد	07	17	06	30
النسبة المئوية	23.33%	56.66%	20%	100%

يتضح من الجدول السابق رقم(06): أن نسبة (23.33%) من أفراد العينة من خبراتهم تتراوح من (05) إلى (10 سنوات) ، في حين أن نسبة (56.66 %) من تتراوح نسبة خبراتهم من (10 إلى 15 سنة) وأن نسبة (20%) من تتراوح مدة خبرتهم المهنية ما يفوق 15 سنة.



الشكل رقم (05) يمثل معدل الخبرة

من خلال الرسم التوضيحي يتبين لنا أن معظم الحكام يتمتعون بدرجة كبيرة من الخبرة المكتسبة من خلال المشوار التحكيمي الذي تدرجوا فيه وأن جل الحكام من خبرتهم تتراوح ما بين (05 - 10 سنة) كاملة .

3-6- أداة البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الصلابة النفسية عند الحكام وعلاقة ذلك بالضغوط النفسية عند إدارته للمباريات بصفة عامة أو المباريات التي تجمع الجمهور الكبير أو التي تكون نتيجتها تحدد الصاعد بالدوري أو النازل منه، وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث الأدوات التالية:

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة واستطلاع رأي عينة من حكام كرة القدم قام الباحث بتصميم المقاييس الحالية من مقياس الصلابة النفسية الذي صممه سابقاً كل من (مخيمر، 2006) و (نبيل كامل دخان، بشير ابراهيم الحجار، 2006) مع إجراء بعض التعديلات:

***وصف المقياس :** وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ، والأداة مكونة من 41 عبارة على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تتطبق تماما، تتطبق أحياناً، لا تتطبق تماما) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تتطبق دائماً 03 درجات -إذا كانت تتطبق أحياناً 02 درجتين و (إذا كانت لا تتطبق أبداً فإنه يأخذ درجة واحدة) ، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 40 إلى 120 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات ، والتي تقابل في المقياس الأعداد وهذه العبارات هي: 07-25، 11، 23، 21، 16، 37، 38، 36، 35، 23، 28) يكون التصحيح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي : (تتطبق دائماً فيها 01 -تتطبق أحياناً درجتين -لا

تنطبق أبداً (03 درجات) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 12 عبارة أي 30 % مجموع عبارات المقياس. وفي ضوء ذلك تتحدد ما يلي:

1- تحديد فقرات المقياس

2- تحديد أبعاد الفقرات وبالتالي المقياس

و ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 41 فقرة و 03 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم وبذلك تنحصر درجات أفراد بين (40 و 120).

و مقياس الصلابة النفسية له ثلاثة أبعاد، هي:

1 - الالتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وله في المقياس 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن لفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

2 - التحكم:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 13 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

3 - التحدي:

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 13 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدي.

* صدق المحكمين:

- الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس الصلابة النفسية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (50) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس، وفق الجدول التالي:

جدول رقم 07: يمثل عدد العبارات في المقياس

الرقم	البعد	عدد الفقرات
01	التحدي	12
02	الالتزام	15
03	التحكم	13
	المقياس الصلابة النفسية	40

-صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 15 حكما رئيسيا وحكما مسعدا استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.346) و (0.883) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم 08 يوضح ذلك:

*معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

الصلابة	الالتزام	التحدي	التحكم	////////////////////
1.000	////////////////////	////////////////////	////////////////////	الصلابة
0.851	1.000	////////////////////	////////////////////	الالتزام
0.831	0.533	1.000		التحدي
0.883	0.787	0.346	1.000	التحكم

*ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ: جدول رقم 09: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	15	0.72
التحدي	13	0.75
التحكم	13	0.65
مقياس الصلابة النفسية	41	0.79

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.79 مما يدل على أن المقياس يدل على درجة عالية من الثبات. (العبيدي وآخرون ، 1990 ، ص143)
-صدق المقياس :

يتمتع المقياس الأصلي بمستوى جيد من الصدق، حيث ظهرت دلالات صدق المقياس من خلال قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من ضغوط نفسية لدى مختلف الأفراد العاملين في المهن ذات ضغوط نفسية، وذلك من خلال دراسات مختلفة مثل (زينب العوفي احمد الراضي، 2008) و دراسة أبو هلال وسلامة (1912) بعرض المقياس على المختصين للحكم عليه ، بالإضافة إلى ذلك قام الوابلي (1995) بالتحقق من صدق المقياس وعرضه على (05) من المحكمين ، للتأكد من صحة تعريبه ومناسبته لهدف الدراسة .
وبهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري (المنطقي) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (05) محكمين (03) في التربية البدنية والرياضية و(02) في علم النفس .
وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة ، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة ، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها . (حسني ، محمد صبحي ، 1995، ص197)

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

3-6-2- ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة ، إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability – retestyli) أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً.
فبعد الإطلاع على الخلفية النظرية والبحوث والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث واستطلاع رأي عينة استطلاعية من حكام كرة القدم ومن هذه الدراسات (محمد حسين أنظاري، 2012) ودراسة (محمد بن سعد الدوسري ، 2009) تم تصميم مقياس الضغوط النفسية من خلال:

-تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الاستبيان

-اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

- تحديد فقرات المقياس.

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 50 فقرة و 03 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وبذلك تنحصر درجات أفراد بين (50 و 150).

*صدق المحكمين:

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

الجدول رقم 10: يمثل العبارات الخاصة بالمقياس الضغوط النفسية :

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات
01	الضغوط الأسرية	10
02	الضغوط المالية	10
03	الضغوط الشخصية	10
04	الضغوط الاجتماعية	10
05	ضغوط بيئة العمل	10
	المقياس الصلابة النفسية	50

-ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ: جدول رقم 11: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

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

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

3-7-مجالات الدراسة :

3-7-1- المجال الزمني :

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2015/2014 وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة.
-انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر فيفري 2015 .

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

3-7-2- المجال المكاني :

يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث ، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحث على تطبيق الاختبار على حكام الرابطة الولائية لولاية البويرة .
3-7-3- المحال البشري: إذ تتكون عينة الدراسة من (30) حكم كرة القدم ينتمون إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة.

3-8- صعوبات البحث (الدراسة الميدانية) :

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

- قلة المراجع الخاصة بمقاييس الصلابة النفسية في البيئة الجزائرية
- التعامل مع الحكام يتم فقط على مستوى الرابطة الولائية وبوثائق رسمية .
- عدم الجدية من بعض الحكام من جهة وعدم التزامهم بالضوابط التي حددها الباحث مسبقا من جهة أخرى .
- عدم جدية بعض المسؤولين في الرابطة الولائية في تسهيل التواصل مع الحكام .
- صعوبة ضبط توقيت إجراء الاختبارات مع الحكام للالتزامات المتعددة لهم .

3-9- الوسائل الإحصائية :

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

- النسبة المئوية - المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية
- اختبار " ت " T-test لعينتين مرتبطتين
- معامل الارتباط بيرسون Pearson لدراسة الارتباطات بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي صدق الأداة .
- معادلة كرونباخ ألفا Alpha Cronbach لحساب الثبات للأداة .

3-10- تحليل النتائج :

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

خلاصة:

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

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

تمهيد:

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

4-1- تحليل و مناقشة كل بعد ثم المقياس ككل بالصلاية النفسية:

تضمن هذا الجانب من البحث عرض لنتائج الدراسة التي توصل ، وبعد نتائج التحليل الإحصائي ارتأى الباحث اعتماد النسب المئوية المبينة والمتوسطات الحسابية أدناه لتحديد متوسطات استجابة الأفراد على مقياس الصلاية النفسية، وذلك بناء على دراسة سليمان وعبد الوهاب 2005، دراسة دخان نبيل كامل بشير إبراهيم الحجار 2005 والنسب المئوية الخاصة لتحديد مستوى الصلاية النفسية هي:

80% وأكثر صلاية نفسية عالية جدا.

60%-79.9% صلاية نفسية متوسطة

أقل من 60% صلاية نفسية منخفضة. وتحليل و مناقشة نتائج المتوصل إليها للمقياس ككل يجب .

4-1-1- أبعاد الالتزام:

الجدول رقم 12: يمثل بعد الالتزام

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	المبادئ والقيم التي أتمسك بها تعطي لمهنتي في التحكيم قيمة	2.51	84.66	عالي
02	اعمل اي شيء حتى يمكنني التحكم في المباراة	2.84	94.00	عالي
03	استسلم عندما تسوء مواقف إدارتي للمباراة	1.63	52.66	منخفض
04	احزن عندما أوزع بطاقات حمراء أو صفراء على لاعبين لا يستحقونها	1.84	63.47	متوسط
05	أقبل قرارات اللاعبين والمدربين دون اعتراض	2.84	94.00	عالي
06	ما من شيء يمكنه إعاقتي عن تحقيق أهدافي	1.94	69.74	متوسط
07	الترم بحضور الملنقيات والندوات في وقتها	2.56	87.50	عالي
08	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها	1.65	54.66	منخفض
09	أبادر الى تقديم المساعدة للزميل حتى لو كان منافسا لي في ادارتي للمباراة	2.64	89.76	عالي
10	دائم الاطلاع على كل القضايا والأحداث الرياضية من حولي	1.86	64.66	متوسط
11	اشعر بان الحياة مليئة بالأشياء التي تجعلها ذات قيمة	2.60	87.37	عالي
12	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى التزم من أجل تحقيقه	2.51	84.66	عالي
13	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	1.82	62.41	متوسط

14	اعمل اي شيء حتى يمكنني تسيير المقابلة بشكل جيد وتحقيق الهدف	2.82	93.87	عالي
15	اهتمامي بتحقيق ذاتي لا يمكنني من التفكير في أي شيء آخر	2.56	85.79	عالي
	المستوى الكلي لبعء الالتزام	2.41	81.69	عالي

من خلال الجدول رقم 12: نلاحظ أن المتوسطات الحسابية وكذا النسبة المئوية للاستجابة جاءت بمستوى عال على العبارات (01-02-05-07-09-11-12-14-15) وكانت بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (2.51 و 2.94) وبنسبة مئوية ما بين (84.66% و 94.00%) ، أما في العبارات (04-06-10-13) فكانت الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم متوسطة بمتوسط حسابي يتراوح (1.82 و 1.94) و بنسب مئوية تتراوح (62.41% و 69.74%)، أما من كانت بمستوى متدني فكانت في العبارتين (03-08) بمتوسط حسابي ما بين (1.63 و 1.65) بنسبة مئوية ما بين (52.66% و 54.66%) أما في الدرجة الكلية للبعء للالتزام فكانت عالية بمتوسط حسابي 2.41 و 81.69 % لدى عينة البحث من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم.

4-1-2-أبعاد التحدي:

الجدول رقم 13: يمثل بعد التحدي

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
16	أفتحم المشكلات لحظها ولا أنتظر حتى حدوثها	2.12	74.48	متوسط
17	لدي حب استطلاع كل الجديد في مجال التحكيم	2.58	86.12	عالي
18	النجاح في التحكيم فرصة وحظ وليست عمل و كفاح	1.84	63.08	متوسط
19	اشعر بالقلق إذا طرأ تغيير على ظروف المباراة	2.59	85.94	عالي
20	أتمتع بحب المغامرة والمجازفة في التنافس في التحكيم	2.85	94.36	عالي
21	أتجنب الاحتكاك بالمحيط الخارجي (أصدقاء-زملاء) إذا كتبت عني الصحافة أشياء لا تعجبني	2.46	83.33	عالي
22	أعتقد أن المباراة مثل الحياة تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها في مختلف أطوار المقابلة	2.85	94.36	عالي
23	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	2.62	88.16	عالي
24	المشكلات تستتفر قواي وقدرتي على التحدي	1.86	64.67	متوسط
25	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	2.45	83.04	عالي

26	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	2.44	82.81	عالي
27	حدوث تغيير في حياتي غير مهم لكن المهم هو القدرة على مواجهته والتغلب عليه	2.40	80.06	عالي
	المستوى الكلي لبعء التحدي	2.59	86.46	عالي

* من خلال الجدول رقم 13: نلاحظ أن المتوسطات الحسابية وكذا النسبة المئوية للاستجابة جاءت بمستوى عال على العبارات (17-19-20-21-22-23-25-26-27) وكانت بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (2.40 و 2.85) وبنسبة مئوية ما بين (80.06% و 94.36%) أما في العبارات (16-18-24) فكانت الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم متوسطة بمتوسط حسابي يتراوح (1.84 و 2.1) و بنسب مئوية تتراوح (63.08% و 74.12%) أما في الدرجة الكلية للبعء الكلي للتحدي فكانت عالية بمتوسط حسابي 2.59 و 86.46 % لدى عينة البحث من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم.

4-1-3- أبعاد التحكم:

الجدول رقم 14: يمثل بعء التحكم.

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
28	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	2.58	86.79	عالي
29	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	1.62	54.32	منخفض
30	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	1.87	63.41	متوسط
31	أعتقد لأن سوء حظي ألتحكيمي يعود إلى سوء التحكم في التخطيط	1.86	64.67	متوسط
32	ارجع أسباب الفشل في إدارة المباريات لقدراتي وإمكاناتي الذاتية	1.85	64.59	متوسط
33	تحقيق أهدافي ينتج من تخطيطي لهذه الأهداف	2.80	93.74	عالي
34	أتحكم في كل الأمور المتعلقة بالتدريب والمنافسة التحكيمية	2.40	83.00	عالي
35	اعتقد أن النظرة السلبية للآخرين لها تأثير ضعيف على الأحداث التي تقع علي بعد المباراة	2.10	74.00	متوسط
36	اعتقد أن تحكمي في أعصابي سر نجاح إدارتي للمباراة	2.58	86.12	عالي
37	زملائي يساندونني في تحقيق أهدافي	2.62	88.16	عالي

متوسط	64.59	1.85	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على التحكم في مواجهته بنجاح	38
منخفض	52.84	1.59	إحراز الماديات هو هدفي من التحكم	39
عالي	85.79	2.56	اعتقد ان قدراتي لها تأثير واضح في إحراز التفوق م النجاح في التحكم	40
متوسط	72.45	2.16	البعد الكلي للتحكم	

*من خلال الجدول رقم 14: نلاحظ أن المتوسطات الحسابية وكذا النسبة المئوية للاستجابة جاءت بمستوى عال على العبارات (28-33-34-36-37-40) وكانت بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (2.40 و 2.85) وبنسبة مئوية ما بين (83.00% و 93.74%) أما في العبارات (30-31-32-35-38) فكانت الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم متوسطة بمتوسط حسابي يتراوح (1.85 و 2.10) و بنسب مئوية تتراوح (64.69% و 74.00%) أما في الدرجة الكلية للبعد الكلي لبعدهم فكانت متوسطة بمتوسط حسابي 2.16 و 72.45% لدى عينة البحث من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم.

4-1-4- الأبعاد ككل (الخاصة بالصلابة النفسية):

الجدول رقم 15: يمثل المقياس ككل.

الأبعاد	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الترتيب	التقييم
الالتزام	15	2.41	81.69	02	عالي
التحدي	12	2.59	86.46	01	عالي
التحكم	13	2.16	72.46	03	متوسط
مقياس الصلابة	40	2.42	80.20	///////	عالي

*من خلال الجدول رقم 15: يتبين لنا مما لحضناه أن ترتيب أبعاد مقياس الصلابة النفسية كان لنا التحدي بمتوسط حسابي (2.59) وبنسبة مئوية (86.46%) وفي المرتبة الثانية كان بعد الالتزام بمتوسط حسابي (2.41) وبنسبة مئوية (81.69) وفي المرتبة الثالثة بعد التحكم بنسبة (72.46) وكان مقياس الصلابة بدرجة عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.42 وبنسبة مئوية (80.20).

4-2- تحليل و مناقشة الأبعاد الخاصة بالضغوط النفسية:

جدول رقم 16: خاص بالضغوط النفسية

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

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

4-3- نسبة علاقة صلابة نفسية بضغوط نفسية:

الجدول رقم 17 : يمثل معاملات ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وبين أبعاد الصلابة النفسية وكذلك الدرجة الكلية

الأبعاد	الالتزام	التحدي	التحكم	الدرجة الكلية
الضغوط الأسرية	0.29-	0.15-	0.23-	0.29-
الضغوط المالية	0.14-	0.11-	0.13-	0.21-
الضغوط الشخصية	0.36-	0.05-	0.17-	0.41-
الضغوط الاجتماعية	0.31-	0.21-	0.35-	0.27-
ضغوط بيئة العمل	0.15-	0.00	0.20-	0.08-
المقياس الضغوط النفسية	0.33-	0.16-	0.26-	0.31-

* يتضح من الجدول رقم 17: أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05) بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية أي أنه كلما زاد مستوى الضغوط .

4-4- تحليل و مناقشة النتيجة المتحصل عليها:

4-4-1- مناقشة الفرضية العامة و التي تنص على: توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى حكام كرة القدم الناتجة عن مهنة التحكيم.

لقد بينت لنا نتائج الدراسة المتوصل إليها من عينة الدراسة انه كلما كانت الصلابة النفسية عالية بأبعادها قلت الضغوط النفسية لدى الحكم واستطاع مقاومتها ، ويفسر الباحث ذلك بان بعد الالتزام يتكون ضمناً من التزام اللاعب اتجاه نفسه ومسؤولياته وأهدافه والآخرين وهذا يكون في الحياة الاجتماعية الخاصة والعامة إذا تتطلب الصلابة النفسية التزام الفرد اتجاه أهدافه الخاصة واتجاه مسؤولياته والتزامه اتجاه نفسه وهذا يرتبط مع حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق الحكم والتي تسبب له عبا من أعباء الحياة الخاصة ، وقد أشار مخيمر يمكن أن تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها "الالتزام-التحكم-التحدي" في كثير من مجالات الحياة وواحدة من تلك المجالات النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها. (مخيمر، 2005، ص30)

وتوصلت كوبازا (1983): إلى أن الأشخاص الأكثر شعورا بالالتزام (اتجاه أنفسهم والآخرين والقيم) هم اللذين يشعرون بالالتزام والمسؤولية اتجاه ذواتهم واتجاه الآخرين ولديهم أهداف يسعون لتحقيقها تحت الضغوط النفسية المختلفة .

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

الضغوط أكثر من اللذين يشعرون بالتهديد ويتوقعون الخطر ويتشاعمون بالإحداث وكذلك هم يشعرون بان المواقف الصعبة مليئة بالخبرات المشوقة والمثيرة فيسعون متفائلين لإيجاد السبل لحلها. كما بينت النتائج وجود علاقة دالة سلبية بين والصلابة النفسية والضغوط النفسية بوجه عام، ويشير الباحث بذلك إلى أن الحكم يمتلك صلابة نفسية عالية متحكم فيها إلى الموقف والتفسير الصحيح للمباراة سواء التفاوض أو التفسير الصحيح للأداء بعد المباراة مما يخفف من حدة الضغوط .

4-4-2- تحليل مناقشة الفرضية الأولى والتي تنص على: مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم عالي.

يفسر الباحث ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم أن طبيعة مهنة التحكيم وإدارة المباريات تحتم على الحكام التمتع بدرجة عالية من الصلابة النفسية وذلك من اجل التحكم في المباراة والقدرة على التعامل مع الأطراف الضاغطة عليه من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور .

كما يرى الباحث أن الصلابة النفسية تكون موجودة عند الرياضيين لارتباطهم بالانجاز الرياضي وتحقيق النتائج الرياضية التي يريد الوصول إليها، وكذلك حكم كرة القدم الذي يدير مقابلات كرة القدم خاصة تلك المباريات المصيرية الأمر الذي يجعله أكثر التزاما اتجاه نفسه و ذاته و تأكيد قيمته ، وأكثر من ذلك تكون له القدرة على التحكم بمجريات المباراة وتحكمه في ما حولها من إداريين وجمهور ، الأمر الذي يولد له تحديا كبيرا لمواجهة التحديات والضغوط النفسية وتحملا للمسؤولية الملقاة على عاتقه.

وتتفق نتائج هذه الدراسة دراسة سليمان وعبد الوهاب (2005): التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يعانون ضغطا خارجيا لديهم أكثر دافع للصلابة النفسية في دراسة للأفراد ذوي الإعاقة الحركية والذين يمارسون النشاط الرياضي لديهم أكثر صلابة نفسية الأمر الذي يساعدهم على التدريب و دراسة (جيرسون 1998 Gerson, 1998) في دراسته حول الضغوط النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الطلبة والتي أشارت أن للطلبة صلابة نفسية كبيرة تجعلهم يواجهون الضغوط النفسية والحياتية .

***أما في أبعادها:**

***بعد التحكم:**

ذلك أن الحكم الذي يتميز بقدر من التحكم يعتقد أن لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله عند إدارته للمباراة لديه مستوى عال من التحكم فإنه ينعكس على اعتقاده بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين ، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله ، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

***بعد التحدي:**

نتيب لنا نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي كان كبيرا أي أن الحكم ينظر لمتطلبات الحياة وإرهاقاتها على أنها تحديات وليست تهديدات، وتقود إلى دوافع للتصرف ودوافع للتعديل، وأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على

مواجهة الضغوط بفاعلية. فالتحدي هو الميل للحكم إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحدٍ إيجابي وليس حدثاً مهدداً ومكروهاً.

*** بعد الالتزام:**

والمقصود بذلك الالتزام الشديد لحكم كرة القدم ما بمواقف حياتية مختلفة والمشاركة الفاعلة والاندماج في تسيير وإدارة المباريات والنشاطات المستمرة. فهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

4-4-3- مناقشة الفرضية الثانية و التي تنص على: مستوى درجة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم متوسطة.

- يفسر الباحث النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة على شكل درجات وهي:

*** الدرجة الأولى للضغوط النفسية كانت بيئة العمل:**

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

*** أما في المرتبة الثانية فكانت الضغوط الشخصية:**

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

*** المرتبة الثالثة جاءت الضغوط الاجتماعية:**

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

*** المرتبة الرابعة جاء معيار الضغوط المالية:**

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

* المرتبة الخامسة جاءت الضغوط الأسرية:

على اعتبار إن الأسرة تشكل بعواملها المكونة لها ضغطاً شديداً عليه أن كان فرد في الأسرة وضغطاً كبيراً إذا كان رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإذا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط وهو ما قد ينعكس على طبيعة تسيير للحكم ومعتقدات الأسرة. وفي المقياس ككل وان كان متوسطاً فقد يعود ذلك أن مستوى الصلابة النفسية كان عند الحكام مرتفعاً مما قلل من مستوى الضغط النفسي وقد يعود إلى أن الحكام استطاعوا التكيف مع هذه الظروف التي أصبحت تميز المنافسة، وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الدراسات السابقة كدراسة (شقيير، 1997)، ودراسة عثمان، (1993)، ودراسة (عزت، 1997)، ودراسة (محمد، 1999)، ودراسة (حسين، 1994) وعموماً فمحيط كرة القدم يفرز كما هو معلوم بشكل خاص كثرة الضغوطات النفسية التي يعاني منها الحكام و التي تخلف اعباء مؤثرة تقع على عاتقهم ما يمكننا اعتبار الحكم واحداً من أكثر الناس عرضة لهذه الضغوط التي تتطلب البحث في القدرات الشخصية التي يتمتع بها والممكن توظيفها بطرق صحيحة و مدروسة لرفع مستواه كونه المحور المهم و الرئيسي في اللعبة والتي يمكن تلخيصها في العديد من النقاط التي بتحديدتها و التغلب عليها سنتغلب بشكل أكيد على أسباب الضغوط النفسية عند الحكم ، نذكر منها مقاومة الفشل في إدارة المباريات عبر الاستعداد البدني والنفسي الجيد ، والرفع من معنويات الحكم في مواجهة الانتقادات و مساندته في عدم الرضوخ لرأي المنافسين و المسؤولين و اللاعبين ، وتقديم الدعم القوي له لتخطي عقبة كل المشاكل النفسية التي قد تعترضه ، وتقوية أساسيات شخصيته لمواجهة كل المواقف ، إضافة إلى اعتماد أساليب الوقاية من هذه الظاهرة " الاحتراق النفسي " رياضياً عبر رصد و تحليل ومعالجة كل العوامل المؤدية للضغط.

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل تم عرض و مناقشة النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول تحققنا من أن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة لتخفيف الضغط النفسي لدى الحكام في المنافسات الرياضية لتحقيق الأهداف الواجب الوصول إليها .

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

الاستنتاج العام:

لقد تناول في هذا البحث بدراسة وتحليل ظاهرتين نفسييتين مهمتين جدا في جوانب الحياة عموما والرياضة خاصة جوانب التحكيم والبحث في سبل التي تجعله أكثر فاعلية في الميدان وخارجه .

فالصلاية النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الحكم تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما .
لكن الضغوط النفسية المتراكمة تمثل حالة تترجم عن حكم كرة القدم اثناء المهنة في كيفية تفاعله داخل الملعب ومكوناته (جمهور ، لاعبين ، مسيرين ، إعلام) ولأجل ذلك تمت دراسة العلاقة بين هاذين المتغيرين ، حتى يؤثر بايجابية في الناحية النفسية لشخصية الحكم وقدرته على التحكم في انفعالاته و سلوكياته وبالتالي الابتعاد عن أعراض ما أصبح يطلق عليه بالاحتراق النفسي. ولاستدلال أكثر، قام الباحث بجمع المعطيات والنتائج لكي يتسنى اختبار الفروق الدالة في متغيرات البحث والتي تناولنا فيها العلاقة بين الصلاية النفسية والضغوط النفسية ، إن الجهد المتواضع المقدم في هذا البحث يصب في جملة الاهتمامات المرتبطة بتحسين كفاءة حكم كرة القدم عند إدارته للمباريات خاصة تلك التي يصاحبها الاهتمام الجماهيري والإعلامي الكبير وهو ما ينشئ ضغطا رهيبا يعيشه الحكم قد لا ينتهي بنهاية المباراة هذا الضغط يؤثر في جوانب الشخصية ، وقد توصلنا من خلال نتائج بحثنا إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- هناك علاقة دالة وسلبية بين الصلاية النفسية والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهذا ما بينته الفرضية العامة.
- 2- مستوى الصلاية النفسية عالي لدى حكام كرة القدم وهذا ما ظهر في الفرضية الاولى.
- 3- تختلف مستويات و أبعاد الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهذا ما بينته الفرضية الثانية .

خاتمة الدراسة:

يعد التحكيم في كرة القدم أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغط النفسية الكبيرة فالحكم غالباً ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمساءلة من قبل الرياضيين بشكل عام (مدربين، ولاعبيه، وإداريين، وجمهور، وإعلام) ففي الوسط الرياضي غالباً ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم وهزائمهم على الحكم، ونادراً ما يذكر الحكم من قبل الفريق الفائز، ناهيك عن النقد والهجوم الغير مبرر أحياناً الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام المختلفة من قبل المدربين واللاعبين والإداريين، كل هذه العوامل تجعل أداء الحكم الرياضي لا يرتبط بالعوامل البدنية فقط بل بالعوامل النفسية التي كما ذكرنا تتفاوت من حيث أنواعها وشدتها وتتراكمها قد يؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي الذي يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام. وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الحكم على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط؛ كأعراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

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

فالحكم الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك الحكم مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.

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

فالحكم الكفاء هو الذي يتميز بمستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، وتقدير عال للذات، ويحترم نفسه والآخرين أما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث والتأقلم مع الضغوط وحل المشكلات. ومن هنا تعتبر الدراسة الحالية استمرارية لبحوث مضت وبداية في المجال الرياضي النفسي و ذلك لتعزيز مختلف الدراسات الأخرى التي تسعى إلى اكتشاف المزيد من الطرق البناءة لإعداد الحكام الجزائريين للمشاركة في اغلب الإعراس الكروية سواء منها المحلية أو الدولية.

ومن أجل ذلك يجب العمل المتواصل في كل النواحي بدنية وفنية واجتماعية والنفسية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات .

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

*اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال ما تقدمنا به في هذه الدراسة وإجراءاتها الميدانية وإطلاعنا على المعلومات والبحوث والتطبيقات المختلفة لفهم الصلابة النفسية و الضغوط النفسية المعتمد على القوانين والأسس النفسية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والفروض لعلها خير أثر يتركه الباحث عند إجرائه لموضوع بحثه هو ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه ، من خلال تقديم بعض الاقتراحات وفرضيات مستقبلية تضي على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث من طرف باحثين آخرين لمعالجة الموضوع من زاوية مختلفة من أجل الوصول إلى معالجة الموضوع من كل أبعاده ومن هذه التوصيات والفرضيات المستقبلية نقترح :
- 1- التركيز على الجوانب النفسية للحكام مع الجوانب البدنية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية.
 - 2- العمل على تدريب الحكام من خلال الممارسة الكثيرة للتحكيم والإرشاد ولخفض حالة فقدان الثقة بالذات إلى درجة أدنى وذلك للارتباط العكسي بين الصلابة والضغوط ومستوى الأداء.
 - 3- تنمية السمات الايجابية للشخصية لدى الحكام واتجاههم نحو مهنة التحكيم .
 - 4- تنمية الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم و مساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.
 - 5- تصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات نظرية للصلابة النفسية للمساهمة في رفع درجة دافعية للانجاز وتجنب دافع الفشل مهما كانت الظروف.

*المصادر:

-القران الكريم صورة الإسراء الآية 24.

-الحديث الشريف.

أ: المراجع باللغة العربية:

- 1-خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة - رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة القرى - السعودية.
- 2- عباس، مدحت (2010): رسالة دكتوراة، الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى معلمي المرحلة الإعدادية - مجلة كلية التربية-السعودية- مجلد 26.
- 3- ياغي شاهر (2006): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية -رسالة ماجستير غير منشورة - قسم علم النفس - كلية التربية - الجامعة الإسلامية .
- 4- الرفاعي - عزة (2003): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها رسالة دكتوراه غير منشورة - قسم علم النفس -كلية الآداب - جامعة حلوان القاهرة.
- 5- مصطفى يوسف - علم النفس العيادي- الدار المصرية للبنانية - طبعة 1 - القاهرة - 2001 .
- 6- عبد الحميد محمد الشاذلي - الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية - المكتبة الجامعية طبعة 2-الإسكندرية - مصر - 2001 .
- 7- عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية لدولة الكويت- رسالة ماجستير- مجلة العلوم الاجتماعية- مج 28- العدد 1- 2000.
- 8- هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية- طبيعتها ونظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها- مكتبة الأنجلو المصرية- رسالة دكتوراة، القاهرة- 1999.
- 9- كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية- ترجمة مركز التعريب والترجمة- عرض جبار محمود- الدار العربية للعلوم لبنان- 1999.
- 10- احمد محمد الطيب: اخصائي في التربية وعلم النفس- ط1- المكتب الجامعي الحديث- رسالة ماجستير ازرايطا- اسكندرية- 1999.
- 11- مسعودي رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات- رسالة ماجستير- معهد علم النفس وعلوم التربية- جامعة الجزائر-1999.
- 12- مخيمر عماد : غزة (1998) - إدراك القبول /الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة- مجلة دراسات نفسية- رسالة دكتوراة، مجلد 6 (02) 285-299.
- 13- دليلة عيطوط: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين- رسالة ماجستير- معهد علم النفس وعلوم التربية- جامعة الجزائر - 1997.
- 14- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات)- دار الفكر العربي - ط2-القاهرة-1997.

- 15- د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر - رسالة ماجستير، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1994.
- 16- أحمد محمد حسن صالح و آخرون - الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية - الجزء الأول - مركز الإسكندرية للكتاب - مصر - بدون سنة .
- * الرسائل والمذكرات:**
- 17- بواح عبد الحميد - عمر الوناس * دراسة العوامل المؤدية إلى تدهور التحكيم ومدى انعكاسها على أداء الحكام لدورهم الوظيفي * مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية - معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - الجزائر - 2005-2006.
- 18- مهدي نوال عجيرد * قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي * مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية (إرشاد و توجيه) - جامعة بوزريعة - الجزائر - 2004-2005.
- 19- شايب بن عود وآخرون: مذكرة ماجستير تحت عنوان * دراسة تحليلية لمستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم * جامعة الجزائر - 2001-2002.,
- * الجرائد والمجلات:**
- 20- مجلة الدركي - العدد 02 - جوان 2004 - تصدر من قيادة الدرك الوطني - مطبعة النشر والإشهار - روية - الجزائر .
- * المعاجم:**
- 21- فريد نجار - المعجم الموسوعي للمصطلحات العربية (إنجليزي، عربي) طبعة 1 - مكنية لبنان - بيروت - لبنان - 2003 .

- 22- Maddi. S.R. (2004)- Hardiness: An operationalization of Existential Courage-
Journal of Humanistic.
- 23- Monod. H Flandrois. R : physiologie de sport base physiologique de l'activité
sportive- 3ème édition Masson- Paris- 1996.
- 24- THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif- Ed- Vigot-1991.
- 23-Kobasa S.C. (1988)- Stressful life events - Journal personality and Social
Psychology- 37-111
- 25- Kobasa, s.c.,maddi,s.r.,kahn- s-(1982)- Hardiness and health- A prospective
syudy- Journal of personalty
and social psychology-vol 42-168-177
- 26- Griffiths : Psychology and medicine- the British psychological society- England,
1981.
- 27- Doble K. Rook and R. Ctalano:" Job and nom-job Stresses and their
moderation" in: Journal of occupational psychology- 1987.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي مند الحاج*البويرة*
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

المقاييس

الأستاذ الفاضل:.....

الوظيفة/الدرجة العلمية:.....

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذين المقياسين ، الذي نلتمس منكم أيها المختصون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا المقياس جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة *ماستر* في قسم التدريب الرياضي النخبوي والذي يندرج تحت عنوان :
الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم . علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة ، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملء هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة :

* من أجل تحكيم المقاييس .

إشراف الأستاذ:

الدكتور: نبيل منصوري

الطالب الباحث:

أحمد جدة

السنة الجامعية : 2014 – 2015

وصف المقياس : وهي أداة تعطي تقديرًا كميًا لصلابة الفرد النفسية ، والأداة مكونة من 40 عبارة على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تتطبق تمامًا، تتطبق أحيانًا، لا تتطبق تمامًا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تتطبق دائمًا 03 درجات - إذا كانت تتطبق أحيانًا 02 درجتين و (إذا كانت لا تتطبق أبدًا فإنه يأخذ درجة واحدة) ، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 40 إلى 120 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات ، والتي تقابل في المقياس الأعداد وهذه العبارات هي: 07-25، 11، 23، 21، 16، 37، 38، 36، 35، 23، 28) يكون التصحيح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي : (تتطبق دائمًا فيها 01 -تتطبق أحيانًا درجتين -لا تتطبق أبدًا 03 درجات) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 12 عبارة أي 30 % مجموع عبارات المقياس. وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 40 فقرة و03 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تتطبق دائمًا، تتطبق أحيانًا، تتطبق نادرًا) لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم وبذلك تنحصر درجات أفراد بين (40 و 120).

و مقياس الصلابة النفسية له ثلاثة أبعاد، هي:

1 - الالتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وله في المقياس 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن لفرد أكثر التزامًا تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

2 - التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 13 عبارة ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

ج - التحدي: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية .وهذا البعد يتكون من 12 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

مقياس خاص بالصلاية النفسية

الرقم	العبارة	ملائمة	غير ملائمة	تعديل
01	المبادئ والقيم التي أتمسك بها تعطي لمهنتي في التحكم قيمة			
02	اعمل اي شيء حتى يمكنني التحكم في المباراة			
03	استسلم عندما تسوء مواقف إدارتي للمباراة			
04	احزن عندما أوزع بطاقات حمراء أو صفراء على لاعبين لا يستحقونها			
05	أقبل قرارات اللاعبين والمدربين دون اعتراض			
06	ما من شيء يمكنه إعاقتي عن تحقيق أهدافي			
07	الترحم بحضور المنتقيات والندوات في وقتها			
08	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
09	أبادر الى تقديم المساعدة للزميل حتى لو كان منافسا لي في ادارتي للمباراة			
10	دائم الاطلاع على كل القضايا والأحداث الرياضية من حولي			
11	اشعر بان الحياة مليئة بالأشياء التي تجعلها ذات قيمة			
12	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى التزم من أجل تحقيقه			
13	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
14	اعمل اي شيء حتى يمكنني تسيير المقابلة بشكل جيد وتحقيق الهدف			
15	اهتمامي بتحقيق ذاتي لا يمكنني من التفكير في أي شيء اخر			

			أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حتى حدوثها	16
			لدي حب استطلاع كل الجديد في مجال التحكيم	17
			النجاح في التحكيم فرصة وحظ وليست عمل و كفاح	18
			اشعر بالقلق اذا طرأ تغيير على ظروف المباراة	19
			اتمتع بحب المغامرة والمجازفة في التنافس في التحكيم	20
			اتجنب الاحتكاك بالمحيط الخارجي (اصدقاء-زملاء) اذا كتبت عني الصحافة اشياء لا تعجبني	21
			أعتقد أن المباراة مثل الحياة تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها في مختلف اطوار المقابلة	22
			أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	23
			المشكلات تستتفر قواي وقدرتي على التحدي	24
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	25
			أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	26
			حدوث تغيير في حياتي غير مهم لكن المهم هو القدرة على مواجهته والتغلب عليه	27
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	28
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	29
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	30
			أعتقد لأن سوء حظي التحكيمي يعود إلى سوء التحكم في التخطيط	31
			ارجع أسباب الفشل في إدارة المباريات لقدراتي وإمكاناتي الذاتية	32
			تحقيق أهدافي ينتج من تخطيطي لهذه الأهداف	33

			34	أتحكم في كل الأمور المتعلقة بالتدريب والمنافسة التحكيمية
			35	اعتقد أن النظرة السلبية للآخرين لها تأثير ضعيف على الأحداث التي تقع علي بعد المباراة
			36	اعتقد أن تحكمي في أعصابي سر نجاح إدارتي للمباراة
			37	زملائي يساندونني في تحقيق أهدافي
			38	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على التحكم في مواجهته بنجاح
			39	إحراز الماديات هو هدفي من التحكيم
			40	اعتقد ان قدراتي لها تأثير واضح في إحراز التفوق و النجاح في التحكيم

مقياس خاص بالضغوط النفسية

الرقم	العبارة	ملائمة	غير ملائمة	التعديل
1	مهما كانت العقبات فأنتي تستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسني و لا تملئ علي من مصدر خارجي			
3	أعتقد 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 خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها			
6	اقتحم المشكلات لحلها و لا انتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق 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 ورغبة في المعرفة ما لا اعرفه			
10	اعتقد أن لحياة هدفا و معني أعيش من اجله			
11	الحياة فرص و ليست عمل و كفاح			
12	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على المشكلات استطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم و مبادئ معنية التزم بها و أحافظ عليها			
14	اعتقد أن الفشل يعود إلي أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حين انتهى 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			

			اشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث	21
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
			اعتقد أن الابتعاد عن الناس غنيمة	23
			عندما احل مشكلة أجد متعة في حل مشكلة أخرى	24
			اعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في الحياة	25
			استطيع التحكم في مجريات أمور حياتي	26
			اعتقد أن مواجهة المشكلات دليل على قوة تحملي و قدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة للتفكير في أي شي آخر	28
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	29
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	30
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها	31
			اعتقد أن الحياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	32
			الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	33
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	34
			أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية	35
			اشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم	36
			أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث	37
			أتخوف من تغيرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي	38
			أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كلما أمكن	39
			التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	40
			أغير قيمي و مبادئ إذا دعت الظروف لذلك	41
			لا اعتقدان لهذه الحياة أهداف ومعاني أساسية جيدة	42
			اشعر بالوحدانية عند حضور المؤتمرات والمحافل الوطنية	43

			اتخاذ القرارات اتجاه اللاعبين والمدربين صعبة جدا	44
			أطلع على كل القضايا والمشاكل الرياضية	45
			أشعر بالضغط عند حضور المسؤولين الكبار في الرياضة	46
			عدم حبي المجازفة والمغامرة على التنافسية التحكيمية	47
			حدوث المشكلات تستتفر قواي وقدراتي على التحدي	48
			أتجنب الاحتكاك والدراسة بالمحيط الخارجي مع الزملاء	49
			بعض الأحيان لا أستطيع التحكم بالأمر التدريبية والتنافسية في التحكيم	50

التعليمات :

- العبارات التالية تساعدك على وصف نفسك كما تراها أنت
- أجب على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك
- أقرأ كل عبارة بعناية ثم اختار استجابة واحدة من الاستجابات الخمسة التالية وارسم دائرة حولها والاستجابات هي

- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ارسم دائرة حول الرقم 1
 - إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك غالبا ارسم دائرة حول الرقم 2
 - إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ولا تنطبق عليك أحيانا أخرى ارسم دائرة حول الرقم 3
- مع العلم أيضا أن هذا ليس اختبارا وليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .