مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كُـرة القدم المنطقة الغربية في ليبيا

محمد الباروني سالم خبريش ، وأحمد محمد صالح العريفي
قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية العجيلات - جامعة الزاوية

Sources of psychological stress among football referees in the western region of Libya

Abstract
This study investigates the psychological stressors affecting football referees in Western Libya, focusing on personality-related pressures, environmental influences (clubs, coaches, fans), and media-driven stress. Using a descriptive analytical approach, data were collected from a purposive sample of 30 referees registered with the General Referees Committee. The findings revealed that personality-related stressors significantly impacted referees' performance, particularly their ability to remain calm under pressure (effect size = 0.76), and their self-criticism after mistakes (effect size = 0.31). Environmental stressors from the sports context also showed a strong influence (total effect = 4.33), especially through public blame by coaches and clubs. Media-related pressures had a notable impact (effect size = 2.19), with mental distraction and emotional distress caused by accusations of bias and public criticism. The study recommends implementing psychological training programs to enhance self-confidence and stress management, strengthening the protective role of refereeing committees, and promoting responsible media practices through workshops in collaboration with sports federations

الملخّـــــــــص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشرات الضغوط النفسية المرتبطة بشخصية الحكم، ومدى تأثيرها في سلوكه وأدائه التحكيمي، مؤشرات الضغوط النفسية المرتبطة بالوسط الرياضي (مثل الأندية، المدربين، الجمهور)، وتحديد مدى تأثيرها على قرارات الحكام، ومؤشرات الضغوط النفسية الناجمة عن الإعلام الرياضي وتأثيره في التوازن النفسي والذهني للحكام ، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والذي

يعتمد على وصف الظاهرة وتحليل البيانات التي تم جمعها للوصول إلى استنتاجات تستند إلى الأرقام والإحصاءات، تكون المجتمع من الحكام العاملين بالمنطقة الغربية، والمسجلين لدى لجنة الحكام العامة (وفق مراسلة اللجنة) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (30) حكما وتم مراعاة التوازن في تصنيف الحكام لضمان تمثيل جيد للعينة، أظهرت أهم النتائج أن الضغوط النفسية المرتبطة بشخصية الحكم لها تأثير كبير جدًا)حجم الأثر الكلي.(3.85) وأبرز المؤشرات كانت قدرة الحكم على الحفاظ على هدوئه أمام الضغوط من اللاعبين والجمهور والمدربين (حجم أثر كبير ,بنسبة (0.76) ، ومحاسبة النفس الشديدة بعد الأخطاء في المباريات المهمة (أثر متوسط) وبنسبة (0.31) ، الشعور بعدم الثقة بالنفس عند التعرض للانتقاد الإعلامي (أثر متوسط) ونسبة (0.40) ، أما الضغوط النفسية من الوسط الرياضي (أندية، مدربين، جمهور) فأظهرت النتائج أن هذا النوع من الضغوط يمثل تأثيرًا كبيرًا جدًا (حجم الأثر الكلي) وبنسبة .(4.33)، وأن أكثر الضغوط تأثيرًا تتمثل في تحميل المدربين الحكام مسؤولية الخسارة أمام الإعلام (أثر متوسط) ، تبرير خسارة الأندية بسوء التحكيم (أثر متوسط)، وباقي الفقرات كرفض الانتقادات أو تجنب أماكن النقاش كانت ذات أثر صغير، وكانت الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي لها تأثيرًا كبيرًا جدًا على الحكام (حجم الأثر الكلي) وبنسبة (2.19) ، كما كانت أهم المؤشرات هي (الفرح بمدح الحكام في البرامج الرياضية (أثر متوسط0.77)، الضيق من عدم ردع التجاوزات الإعلامية (أثر متوسط 0.40) ، التشتت الذهني عند اتهامات بعدم النزاهة (أثر متوسط.0.40) وأخيرا الحرج من الإساءة الإعلامية المباشرة (أثر متوسط0.48 =)، وأوصت بتقديم برامج تدريب نفسي للحكام تركز على تنمية الثقة بالنفس والتعامل مع النقد الإعلامي والضغوط الجماهيرية، وتفعيل دور لجان الحكام في حماية الحكام من التجاوزات الإعلامية الممنهجة، ووضع إطار واضح للتصدي للتشهير، وتعزيز الوعي الإعلامي بأهمية دعم التحكيم بدلاً من الهجوم، من خلال ورش إعلامية بالشراكة مع الاتحادات الرياضية.

1-1 مقدمة الدراسة:

تُعد مهنة التحكيم الرياضي من أكثر المهام تعقيدًا وحساسية في الميدان الرياضي، لما تتطلبه من دقة وحيادية وانضباط نفسي وانفعالي في آنٍ واحد، فالحكم الرياضي، خاصة في رياضة جماهيرية ككرة القدم، يُمثل حجر الزاوية في تحقيق العدالة أثناء سير

المباريات، وهو مسؤول عن اتخاذ قرارات مصيرية في أجواء يغلب عليها التوتر والتنافس والضغط الجماهيري.

لقد أصبحت الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم في تزايد ملحوظ، لا سيما مع تصاعد حدة المنافسة وارتفاع سقف توقعات اللاعبين والمدربين والجمهور ووسائل الإعلام. وإن الحكم يواجه خلال المباراة الواحدة عشرات المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات فورية تحت ضغط الوقت والانفعالات، مما يجعله أكثر عرضة للإجهاد النفسي مقارنة بالرياضيين الآخرين. (العتوم وآخرون، 2020، ص. 91)،

وأن الضغوط التي يتعرض لها الحكم لا تقتصر على لحظة اتخاذ القرار فحسب، بل تمتد إلى ما قبل المباراة (مثل تقييمات الاتحاد، مكان المباراة، أهميتها، علاقته بالفرق المتنافسة)، وما بعدها (مثل ردود فعل اللاعبين والجماهير، تغطية الإعلام، تقارير المراقبين). وبالتالي، فإن هذه الضغوط قد تؤثر سلبًا على أدائه التحكيمي، وسلامته النفسية، واستمراريته في المهنة. (الغرايبة (2018، ص. 122)

وقد أوضحت دراسات متعددة أن مصادر الضغوط النفسية لدى الحكام تتنوع ما بين (ضغوط ذاتية: ضعف الثقة بالنفس، القلق من الخطأ) (ضغوط خارجية: الضغوط الجماهيرية، الإعلام، تدخل الإداريين) ضغوط تنظيمية: سوء التنظيم، غموض التعليمات، تكرار المباريات) سعادة، 2017، ص. 69).(Ghadiri et al., 2019, p. 17)

ويواجه حكام كرة القدم، خاصة في المنطقة الغربية، ظروفًا أكثر تعقيدًا بسبب التحديات الأمنية والتنظيمية والسياسية التي تؤثر على سير الأنشطة الرياضية بشكل عام، وتشير التقارير الميدانية إلى وجود نقص في برامج الدعم النفسي والتأهيل السلوكي الموجهة للحكام، ما يفتح المجال لتأثر أدائهم تحت وطأة التوتر والانفعالات.

ورغم أهمية هذا الموضوع، إلا أن الدراسات الليبية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى الحكام نادرة، وغالبًا ما تركز الأدبيات المحلية على اللاعبين والمدربين، دون التطرق بشكل مباشر إلى المصادر النفسية المؤثرة في أداء الحكم الليبي، لا سيما في ظل ظروف محلية استثنائية تشمل ضعف البنية التحتية، وقلة التقدير المهني، وضعف الحماية التنظيمية.

من هنا تنبع أهمية هذه الدراسة في استكشاف وتحليل أبرز مصادر الضغوط النفسية التي تواجه حكام كرة القدم في المنطقة الغربية بليبيا، والسعي نحو تقديم مقترحات عملية لدعمهم نفسيًا ومهنيًا بما يعزز جودة أدائهم التحكيمي.

2-1 مشكلة الدراسة:

تُعد الضـغوط النفسـية التي يتعرض لها حكّام الألعاب الرياضـية من التحديات الكبرى التي قد تؤثر بشـكل مباشـر على دقة اتخاذ القرار، وسـرعة الاسـتجابة، والعدالة في إدارة المنافسـات. ويزداد هذا التحدي مع اختلاف نوع الرياضـة (جماعية، فردية، احتكاكية، الخ)، حيث تتفاوت طبيعة الضـغوط حسـب السـياق الرياضـي والجمهور واللاعبين وطبيعة اللعبة نفسها.

ورغم أهمية الدور الذي يقوم به الحكم في تحقيق العدالة وضـمان سـير المباراة وفق القوانين، إلا أن الدراسـات النفسـية التي تناولت الضـغوط الواقعة عليهم لا تزال محدودة، خاصـة من حيث تطوير أو استخدام مقياس متخصـص يمكن من خلاله قياس مستويات وأنواع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها .ومن هنا، تنبع **مشكلة الدراسة** في التسـاؤل الآتي :ما مسـتوى الضـغوط النفسـية التي يتعرض لها حكّام الرياضـات المختلفة؟ وهل تختلف هذه الضغوط باختلاف نوع الرياضة التي يُديرها الحكم؟

أهداف الدراسة :

1- معرفة مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكّام الرياضات المختلفة .

2- التعرف على اختلاف هذه الضغوط باختلاف نوع الرياضة التي يُديرها الحكم.

3-1 أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية :

أ ـــ تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العربية المتعلقة بعلم النفس الرياضي، من خلال تسـليط الضـوء على الضـغوط النفسـية التي يتعرض لها عنصـر مهم في المنظومة الرياضية وهو "الحكم."

ب - تقدم إطارًا نظريًا يمكن استخدامه في دراسات مستقبلية لفهم العلاقة بين الضغوط النفسية والأداء التحكيمي.

ج - توضـح الفروق بين أنواع الضـغوط النفسـية (شـخصـية، اجتماعية، تنظيمية، جماهيرية) وتأثيرها في بيئة التحكيم المحلي في ليبيا.

الأهمية التطبيقية:

أ-تفيد اتحادات كرة القدم ومراكز تدريب الحكام في تصـميم برامج دعم نفسـي تعالج الضغوط التي يتعرض لها الحكام.

ب - تساعد في تحسين جودة الأداء التحكيمي من خلال التعرف على المؤثرات النفسية التي قد تُضعف دقة القرارات.

ج - توفر أداة تشخيصية يمكن تعميمها لتقييم مستويات الضغط النفسي في مختلف مناطق ليبيا.

د - تتيح إعداد تدخلات إرشادية وقائية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والجاهزية الانفعالية للحكام.

1-4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

أ-التعرف على مؤشرات الضغوط النفسية المرتبطة بشخصية الحكم، ومدى تأثيرها في سلوكه وأدائه التحكيمي.

ب - مؤشرات الضغوط النفسية المرتبطة بالوسط الرياضي (مثل الأندية، المدربين، الجمهور)، وتحديد مدى تأثيرها على قرارات الحكام.

ج - مؤشرات الضغوط النفسية الناجمة عن الإعلام الرياضي وتأثيره في التوازن النفسي والذهني للحكام.

1-5 فرضيات الدراسة:

اعتمادًا على المشكلة النظرية والأدبيات السابقة، تُصاغ فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

أ-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية الحكم تؤثر على أدائه التحكيمي.

ب -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن الوسط الرياضي (الأندية، المدربين، الجمهور) تؤثر على أداء الحكم.

ج - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي تؤثر على التوازن الانفعالي والتحكيمي لدى الحكام.

1-6 الدراسات السابقة:

1- دراســـــة: الهواري، نصر الدين. (2023) بعنوان: الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم في الجزائر وعلاقتها بالأداء التحكيمي.هدفت الدراســـة الى تحديد مصادر الضغوط النفسية وتأثيرها على دقة القرار التحكيمي، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصـــفي التحليلي، اشـــتملت العينـة على 90 حكمًـا جزائريًـا من مختلف

المستويات، تم تطبيق أداة تمثلت في استبانة خاصة من إعداد الباحث، وتحليل تقارير المباريات، أظهرت أهم النتائج أن الضغوط التنظيمية والجماهيرية كانت الأعلى، وكانت أكثر تأثيرًا على الحكام المبتدئين، وأوصت بضرورة تدريب الحكام على تحمل الضغوط، ووضع آليات لمساءلة الجهات التي تضغط عليهم إداريًا أو إعلاميًا.

2-دراسة: حمدان، زياد عبد الفتاح. (2020) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا المهني لدى حكام كرة القدم في فلسطين . هدف الدراسة الى التعرف على أثر الضغوط النفسية في شعور الحكم بالرضا عن مهنته، استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي على لعينة بلغت 60 حكمًا فلسطينيًا، تم تطبيق أداة تمثلت في مقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا المهني، جاءت أهم النتائج لتؤكد على علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والرضا المهني، خاصة لدى الحكام ذوي الخبرة المتوسطة.، وأوصت بتعزيز برامج الدعم المهني والنفسي للحكام.

3- دراسة: الغرايبة، عبد الله. (2018) بعنوان: الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم الأردنيين في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة الى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الحكام الأردنيين، ومعرفة أثر بعض المتغيرات الشخصية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي.، ضمت العينة: 82 حكمًا من مختلف الدرجات والمناطق.، تم استخدام أداة تمثلت في استبيان مكون من 4 محاور (تنظيمية، جماهيرية، ذاتية، فنية، أظهرت أهم النتائج أن الضغوط الجماهيرية كانت الأعلى، تليها الضغوط التنظيمية، كما تبين وجود فروق حسب الخبرة لصالح الأقل خبرة.، وأوصت بتدريب الحكام على استراتيجيات التحكم في التوتر والضغوط الانفعالية.

4- دراسة: سعادة، محمد عبد القادر. (2017) .بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء لدى حكام كرة القدم في مصر . هدفت الدراسة الى التعرف على أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الحكام، وتأثيرها على أدائهم أثناء المباريات، اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي.، اشتملت العينة على 75 حكمًا من مختلف الدرجات، تم تطبيق استبيان لقياس الضغوط النفسية، وتحليل تقارير المراقبين أظهرت أهم النتائج إلى أن الضغوط الجماهيرية والضغوط الناتجة عن التقييم الإداري كانت الأعلى تأثيرًا على الأداء، وأوصت بأهمية الدعم النفسي المستمر وتوفير بيئة آمنة للحكام داخل الملاعب.

Shabani, M., & Ghadiri, M. (2019). العنوان: Psychological stress and decision-making performance of football referees.

هدفت الدراسة الى تحليل العلاقة بين الضغط النفسي ودقة اتخاذ القرار لدى الحكام، اعتمدت على المنهج التجريبي.، ضمت العينة 30 حكمًا دوليًا في إيران، تم الأداة المتمثلة في استبيان نفسي واختبارات محاكاة قرارات تحكيمية.، أكدت النتائج على ارتفاع مستويات الضغط يقلل من دقة القرارات، خاصة في الشوط الثاني من المباريات.، وأوصت الدراسة بدمج تدريبات ذهنية في برامج تأهيل الحكام.

التعليق عام على الدراسات السابقة:

تظهر الدراسات السابقة أن الضغوط النفسية من أكثر المؤثرات خطورة على أداء حكام كرة القدم، وأنها تتنوع بين ضغوط ذاتية، جماهيرية، تنظيمية، وفنية. كما أن أغلب الدراسات تؤكد على ضرورة تصميم برامج تأهيل نفسي وتدريب ذهني للحكام، مع وجود تفاوت في مستوى الضغوط بحسب الخبرة والمستوى التحكيمي. ومع ذلك، فإن الدراسات الليبية في هذا المجال ما تزال نادرة، مما يؤكد أهمية هذه الدراسة في تقديم معرفة ميدانية جديدة في السياق المحلي.

الإطار النظـــــــري:

أولًا: مفهوم الضغط النفسي في المجال الرياضي يُعرف الضغط النفسي بأنه: "حالة من التوتر والقلق تنشأ نتيجة إدراك الفرد لوجود تهديدات أو مطالب تفوق قدراته على المواجهة" (العتوم وآخرون، 2020، ص91). وفي المجال الرياضي، يُقصد به التوتر الناتج عن المواقف التنافسية أو القرارات الحاسمة التي تتطلب استجابة فورية ودقيقة، وهو أمر شائع في سلوك الحكام الرياضيين، ولا سيما في كرة القدم.

أما التحكيم، باعتباره نشاطًا إداريًا حساسًا، فهو أحد أكثر الأدوار التي تتأثر بالضغوط النفسية نظرًا للطبيعة التفاعلية للمباريات، وسرعة وتعدد المواقف التحكيمية.

ثانيًا: طبيعة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم يتعرض الحكم لمجموعة من الضغوط أثناء المباراة، منها ما يتعلق بذاته، ومنها ما يُفرض عليه من البيئة المحيطة. وقد صنف الباحثون هذه الضغوط إلى:

الضغوط الذاتية: القلق من اتخاذ قرارات خاطئة، ضعف الثقة بالنفس، التردد، الخوف من تقييم سلبي (الغرايبة، 2018، ص125).

الضغوط التنظيمية: تتعلق بسوء تجهيز المباريات، تأخير المستحقات، تضارب التعليمات، ضعف الدعم الإداري (الهواري، 2023، ص37).

الضغوط الجماهيرية: وتشمل صيحات الجمهور، الاعتراضات، الضغط الإعلامي، الانتقادات الإلكترونية (سعادة، 2017، ص70).

الضغوط الفنية: مثل صعوبة تفسير بعض الحالات داخل الملعب، تباين وجهات النظر مع المساعدين أو حكم الفيديو.

ثالثًا: العوامل المؤثرة في مستوى الضغوط تتأثر درجة الضغط النفسي الذي يشعر به الحكم بعدة متغيرات، أهمها:

الخبرة: تشير الدراسات إلى أن الحكام الأقل خبرة أكثر عرضة للقلق والتوتر مقارنة بالمخضرمين.(Shabani & Ghadiri, 2019, p.18)

مستوى التحكيم: كلما ارتفع مستوى المباريات (محلية/دولية)، زاد الضغط النفسي الناتج عن أهمية النتيجة.

السن: تشير بعض الأبحاث إلى أن الحكام الأصغر سنًا أكثر تأثرًا بالجمهور ووسائل الإعلام.

الدعم الإداري: الحكم الذي يحظى بدعم من الاتحاد يكون أكثر قدرة على ضبط انفعالاته.

رابعًا: تأثير الضغوط النفسية على الأداء التحكيمي الضغوط النفسية لا تؤثر فقط على الحالة الانفعالية للحكم، بل تنعكس مباشرة على جودة أدائه، ومنها:

انخفاض التركيز والانتباه، ما يؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة في مواقف حاسمة.

الانفعال الزائد أو التردد، ما يؤثر على مصداقيته أمام اللاعبين.

الإرهاق الذهني، والذي قد يؤدي إلى الإرهاق الإدراكي والتشويش الذهني، كما أكدته دراسة.(Aboyel & Hassan, 2021, p.27)

وقد أظهرت دراسة (حمدان، 2020، ص112) أن ارتفاع مستويات الضغط النفسي لدى الحكام مرتبط بانخفاض الرضا المهني، وزيادة نيتهم في ترك سلك التحكيم.

خامسًا: الضغوط النفسية في السياق الليبي يعاني التحكيم الرياضي في ليبيا من مشكلات متراكمة تتعلق بضعف البنية الإدارية، وتكرار الانتقادات الجماهيرية والإعلامية، مع غياب برامج التأهيل النفسي. كما أن الأوضاع الأمنية والاجتماعية في بعض المناطق، ومنها الغربية، تجعل الحكم عرضة لضغوط خارجة عن إطار الرياضة، مثل التهديدات اللفظية أو الاجتماعية، أو التحيزات المناطقية.

كل ذلك يدفع إلى التأكيد على أهمية هذه الدراسة في تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم في المنطقة الغربية، والتفكير في آليات للتدخل النفسي والمؤسسي لدعمهم.

تعريف المصطلحات المستخدمة:

الضغط النفسي :**(Psychological Stress)** هو "حالة من التوتر والانفعال تنتج عن إدراك الفرد لوجود مطالب أو تحديات تفوق قدراته أو إمكانياته على التكيف أو المواجهة" (العتوم وآخرون، 2020، ص91 .(وفي السياق الرياضي، يُقصد به: المؤثرات النفسية الداخلية أو الخارجية التي يتعرض لها الحكم الرياضي أثناء أو قبل أو بعد إدارة المباريات، وتؤثر على حالته الانفعالية، وقدرته على اتخاذ القرار، وأدائه العام.

الضغوط النفسية لدى الحكام :هي "مجموعة من العوامل أو المواقف التي تُحدث اضطرابًا نفسيًا أو انفعالًا سلبيًا في سلوك الحكم أثناء أداء واجباته التحكيمية" (سعادة، 2017، ص68 .)وتشمل هذه الضغوط: الضغوط التنظيمية، والجماهيرية، والاجتماعية، والشخصية، والفنية.

التحكيم الرياضي :هو "عملية إدارة ومراقبة المباراة وفقًا للقوانين واللوائح الرسمية، وضمان تطبيق العدالة بين الفرق الرياضية، واتخاذ قرارات ميدانية سريعة ومُحايدة" (الغرايبة، 2018، ص121)

الحكم :(Referee) هو الشخص المكلف من قبل الاتحاد الرياضي لإدارة مجريات المباراة، وفقًا للوائح المنظمة، وهو المسؤول عن تطبيق القانون وضبط السلوك داخل الملعب (الهواري، 2023، ص35).

المنطقة الغربية في ليبيا :هي إحدى المناطق الجغرافية الرئيسية في ليبيا، وتضم عددًا من المدن الكبرى مثل طرابلس، الزاوية، الزنتان، الجميل، صرمان، صبراتة وغيرها، وهي تمثل المجتمع المكاني للدراسة الحالية الذي يُمارَس فيه نشاط كرة القدم تحت إشراف الاتحادات المحلية.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية :تقتصر الدراسة على تحليل مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم دون التطرق إلى الضغوط البدنية أو المهنية خارج نطاق التحكيم.

الحدود الزمانية :تم إجراء هذه الدراسة خلال الموسم الرياضي 2025/2024، وهو الموسم الذي تم فيه جمع البيانات وتحليلها.

الحدود المكانية :تطبّق الدراسة على حكام كرة القدم العاملين ضمن نطاق الاتحادات المحلية لكرة القدم في المنطقة الغربية من ليبيا، وتشمل مدنًا مثل (الجميل، الزاوية، الزنتان، صرمان، طرابلس).

اجراءات الدراسة:

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على وصف الظاهرة وتحليل البيانات التي تم جمعها للوصول إلى استنتاجات تستند إلى الأرقام والإحصاءات.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتألف من الحكام العاملين بالمنطقة الغربية، والمسجلين لدى لجنة الحكام العامة (وفق مراسلة اللجنة)

- **عينة الدراسة**: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (30) حكما وتم مراعاة التوازن في تصنيف الحكام لضمان تمثيل جيد للعينة. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1) توزيع الحكام على الاتحادات الفرعية بالمنطقة الغربية

ت	الاتحادات الفرعية	عدد الحكام
1	طرابلس	15
2	الزاوية	15
	الاجمالي	30

وصف مقياس الضغوط النفسية:

استعان الباحث بمقياس الضغوط النفسية للحكام الذي قام ببنائه كل من محمد صلاح محمد، وسلام جبار صاحب (2017)، حيث قام الباحثان بالتأكد من صدقه وثباته على عينة من الحكام بلغ عددهم (70) حكما للفترة من 2017/5/10 – 2017/8/7. تكون المقياس من (33) فقرة، وتكون الاجابة عليها بإعطاء الدرجات (1,2,3,4,5) حسب التدرج الذي يختاره المستجيب لميزان الاجابة المتعدد والذي وضع امام الفقرات تواجهني بدرجة (كبيرا جدا, كبيرا, متوسطة, قليلة, قليلة جدا), وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها في كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فأن اعلى درجة كلية يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (165) واقل درجة (33).

جدول (2) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الضغوط الشخصية

اشعر بعدم الثقة بالنفس عند انتقاد الحكام بالإعلام	.399**	0.003
في المباريات ذات الطابع الاعلامي العالي اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة	.282*	0.039
احاسب نفسي بشدة عندما أفضل في قيادة مباراة مهمة ومنقولة اعلاميا	.541**	0.000
احافظ على هدوني اتجاه الضغوط من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور في البرامج الرياضية	.654**	0.000
أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتي الخاطئة بغضب المدربين والجمهور	.520**	0.000
واجباتي التحكيمية تشغلني كثيراً عن القيام بمسؤولياتي العائلية.	.317*	0.020
معظم المباريات التي اقودها بعد التهجم الاعلامي من الصعوبة أكون على ثقة بأني سوف أقوم بالتحكيم الجيد.	.290*	0.033

تبين من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات البعد تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات البعد الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد عليها في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلالها.

جدول (3) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الضغوط الناتجة من الوسط الرياضي (أندية، مدربين، جمهور)

العبارات		
	B	
يزعجني كثيرا عندما يحملني المدربين خسارة فرقهم امام الاعلام	.336*	0.013
اعاني من صعوبة تقبل الفرق للخسارة وبالتالي تنعكس على الحكم امام الاعلام	.418**	0.002
اتحاشى الجلوس في الأماكن التي يتم فيها إطلاق الاتهامات ضد الحكام	.339*	0.012
يضايقني وضح الحكام شماعة لتعليق الاخطاء من قبل بعض الاندية	.445**	0.001
لا أتقبل انتقادات الاعبين والمدربين والجمهور لمستواي امام الإعلام	.448**	0.001
تبرير خسارة الاندية بسوء التحكيم يزعجني كثيرا	.312*	0.022

تبين من الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات البعد تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات البعد الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد عليها في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلالها.

جدول (4) يبين صدق الاتساق الداخلي لبعد الضغوط الإعلامية

العبارات		
تعاقبني لجنة الحكام أكثر مما استحق الإرضاء المنتقدين لي بوسائل الإعلام	.319*	0.019
الانتقاص من مكانة الحكام في الإعلام يؤثر على حالتي النفسية	.477**	0.000
ازدياد البرامج التي يتم فيها الاساءة والتجاوز على الحكام تسبب لي معاناة في حياتي الخاصة	.398**	0.003

اشعر بتشتت ذهني عند اتهام الحكام بعدم النزاهة والعدالة في البرامج الرياضية	.537**	0.000
تزعجني كثيرا الانتقادات والاعتراضات على القرارات التحكيمية في البرامج الرياضية	.538**	0.000
يفرحني مدح الحكام في البرامج الرياضية	.523**	0.000
اشعر بالضيق لعدم ردع وايقاف التجاوزات والاساءات التي يتعرض لها الحكام امام الإعلام	.475**	0.000
اشعر بأن جو المباراة خالق بوجود الوسائل الإعلامية	.330*	0.015
التلفظ بالسوء على الحكم بوسائل الاعلام يحرجني كثيرا	.643**	0.000
نادرا ما اتلقى تشجيعا من الاعلام	0.219	0.112
اشعر بصعوبة في التخلص من الضغط الاعلامي في المباريات الصعبة والحساسة	.328*	0.016
أصبح الحكام ضحية الاندية امام وسائل الإعلام	.393**	0.003
أشعر أن الاعلام يأجج الشارع الرياضي والجمهور عند الحكام	.336*	0.013
يضايقني تركيز الاعلام على النقاط السلبية في تحكيمي وإغفال النقاط الإيجابية	.525**	0.000

تبين من الجدول رقم (4) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات البعد تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات البعد الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد عليها في جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلالها.

جدول (5) يبين معاملات الثبات لمقياس البحث

إحصائيات الثبات			
ألفا كرونباخ	الجزء الأول	القيم	.720
		عدد العبارات	15[a]
	الجزء الثاني	القيم	.649
		عدد العبارات	14[b]
	مجموع العبارات		29
الارتباط بين الجزئين			.684
طريقة سيبرمان براون	متساوية		.812
	غير متساوية		.812
معامل جوتمان للتجزئة النصفية			.835

فيما يتعلق بثبات المقياس ، أظهرت نتائج الجدول (5) أن معامل ألفا كرونباخ للجزء الأول من العبارات بلغ (0.72)، وهو مؤشر عالٍ يدل على اتساق داخلي جيد جدًا بين العبارات المرتبطة بالمقياس. في الجزء الثاني، بلغت القيمة (0.62)، وهو أيضًا مستوى مقبول ويدل على ثبات جيد. معامل الارتباط بين الجزئين بلغ (0.68)، وهو ارتباط متوسط ، ما يعزز موثوقية المقياس. معامل سيبرمان براون أظهر ثباتًا قويًا سواء للعبارات متساوية الطول (0.81) أو غير متساوية الطول (0.81. كذلك كما أن معامل جوتمان للتجزئة النصفية بلغ (0.83)، وهو مؤشر على اتساق جيد بين نصفَي

المقياس. ويدل ذلك على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والموثوقية، مما يعني إمكانية الاعتماد عليه.

الوسائل الإحصائية:

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية.
2- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
3- معادلة (T) للعينة الواحدة
4- معامل ارتباط بيرسون Person لاستخراج صدق الاتساق الداخلي.
5- معامل التأثير لكوهين.
6- معامل التأثير أوميجا

جدول (6) يبين تفسير معامل كوهين ومربع أوميجا

حجم الأثر	صغير	متوسط	كبير	كبير جداً
معامل كوهين (Cohen's d)	0.20	0.50	0.80	1.30

عرض نتائج الدراسة:

التساؤل الأول: ما هي مؤشرات الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية الحكم تأثيراً على الحكام ؟.

جدول (7) يبين مؤشرات الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية الحكم تأثيراً على الحكام

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	معامل كوهين	حجم الأثر
أشعر بعدم الثقة بالنفس عند انتقاد الحكام بالإعلام	2.44	1.38	-2.95	0.00	0.40	متوسط
في المباريات ذات الطابع الاعلامي العالي اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة	3.11	1.31	0.62	0.54	0.08	صغير
احاسب نفسي بشدة عندما أفضل في قيادة مباراة مهمة ومنقولة اعلاميا	3.37	1.20	2.26	0.03	0.31	متوسط
احافظ على هدوئي اتجاه الضغوط من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور في البرامج الرياضية	3.93	1.21	5.62	0.00	0.76	كبير
أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتي الخاطئة بغضب المدربين والجمهور	3.30	1.41	1.55	0.13	0.21	متوسط

واجباتي التحكيمية تشغلني كثيراً عن القيام بمسؤولياتي العائلية.	2.89	1.27	-0.64	0.52	0.09	صغير
الضغوط الشخصية	56.9	10.12	28.26	0.00	3.85	كبير جداً

تشير نتائج الجدول (7) إلى أن الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية الحكم تمثل تأثيرًا كبيرًا جدًا على الحكام، حيث بلغ مستوى التأثير الكلي.(3.85)

عند استعراض الفقرات وفقًا لتسلسلها من الأعلى تأثيرًا، نجد أن الفقرة التي تشير إلى قدرة الحكم على الحفاظ على هدوئه تجاه الضغوط من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور (الفقرة 4) كانت الأعلى أثرًا بحجم تأثير كبير (0.76)، تلتها محاسبة الحكم لنفسه بشدة عند التقصير في قيادة مباراة مهمة ومنقولة إعلاميًا (الفقرة 3) بحجم أثر متوسط (0.31). ثم جاءت الفقرة التي تعبر عن شعور الحكم بتأنيب الضمير عندما تتسبب قراراته الخاطئة بغضب المدربين والجمهور (الفقرة 5) أيضًا بحجم أثر متوسط (0.21). كما أظهرت النتائج أن الحكم يشعر بعدم الثقة بالنفس عند تعرضه للانتقاد في الإعلام (الفقرة 1)، وقد كان أثرها متوسطًا (0.40). في المقابل، كانت بعض المؤشرات مثل القلق من الأداء في المباريات الإعلامية (الفقرة 2) والانشغال عن الأسرة (الفقرة 6) ذات تأثير صغير (0.08، 0.09 على التوالي)، مما يشير إلى أن التأثير الأهم يتركز في الجوانب النفسية الذاتية المتعلقة بتقدير الذات والانفعالات الشخصية.

التساؤل الثاني: ما هي مؤشرات الضغوط النفسية المتعلقة بالوسط الرياضي (أندية، مدربين، جمهور) تأثيراً على الحكام ؟.

جدول (8) يبين مؤشرات الضغوط النفسية المتعلقة الضغوط النفسية المتعلقة بالوسط الرياضي (أندية، مدربين، جمهور) تأثيراً على الحكام

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	معامل كوهين	حجم الأثر
يزعجني كثيرا عندما يحملني المدربين خسارة فرقهم امام الاعلام	3.48	1.18	3.00	0.00	0.41	متوسط
اعاني من صعوبة تقبل الفرق للخسارة وبالتالي تنعكس على الحكم امام الاعلام	3.17	1.36	0.90	0.37	0.12	صغير
اتحاشى الجلوس في الأماكن التي يتم فيها إطلاق الاتهامات ضد الحكام	3.20	1.34	1.12	0.27	0.15	صغير
يضايقني وضع الحكام شماعة لتعليق الاخطاء من قبل بعض الاندية	2.98	1.28	-0.11	0.92	0.01	صغير

لا أتقبل انتقادات الاعبين والمدربين والجمهور لمستواي امام الإعلام	3.09	1.42	0.48	0.63	0.07	صغير
تبرير خسارة الاندية بسوء التحكيم يزعجني كثيرا	3.33	1.37	1.78	0.08	0.24	متوسط
الضغوط الناتجة من الأندية واللاعبين والجمهور	68.41	11.65	31.79	0.00	4.33	كبير جداً

تشير نتائج الجدول (8) إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن الوسط الرياضي تمثل تأثيرًا كبيرًا جدًا على الحكام، حيث بلغ مستوى التأثير الكلي.(4.33)

أكثر الفقرات تأثيرًا كانت تلك التي تتعلق بانزعاج الحكم عندما يُحمّله المدربون مسؤولية خسارة فرقهم أمام الإعلام (الفقرة 1)، والتي أظهرت حجم أثر متوسط (0.41). تلتها الفقرة التي تشير إلى تبرير خسارة الأندية بسوء التحكيم (الفقرة 6) بحجم أثر متوسط (0.24). أما بقية الفقرات فقد تراوحت آثارها بين صغيرة وغير دالة، مثل صعوبة تقبل الفرق للخسارة وانعكاسها على الحكم (الفقرة 2)، والتحاشي من الجلوس في الأماكن التي يطلق فيها الاتهام ضد الحكام (الفقرة 3)، وانتقادات اللاعبين والمدربين والجمهور (الفقرة 5)، مما يشير إلى أن الضغط الأكثر وضوحًا يأتي من تحميل المسؤولية للحكام أمام الرأي العام، أكثر من التفاعلات غير المباشرة.

التساؤل الثالث: ما هي مؤشرات الضغوط النفسية المتعلقة بالأعلام الرياضي تأثيراً على الحكام ؟.

جدول (9) يبين مؤشرات الضغوط النفسية المتعلقة بالأعلام الرياضي تأثيراً على الحكام

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى المعنوية	معامل كوهين	حجم الأثر
تعاقبني لجنة الحكام أكثر مما استحق الإرضاء المنتقدين لي بوسائل الإعلام	2.61	1.38	-2.07	0.04	0.28	صغير
الانتقاص من مكانة الحكام في الإعلام يؤثر على حالتي النفسية	3.17	1.30	0.94	0.35	0.13	صغير
ازدياد البرامج التي يتم فيها الاساءة والتجاوز على الحكام تسبب لي معاناة في حياتي الخاصة	2.94	1.38	-0.30	0.77	0.04	صغير
اشعر بتشتت ذهني عند اتهام الحكام بعدم النزاهة والعدالة في البرامج الرياضية	3.48	1.19	2.96	0.00	0.40	متوسط
تزعجني كثيرا الانتقادات والاعتراضات على القرارات التحكيمية في البرامج الرياضية	3.00	1.37	0.00	1.00	0.00	لا يوجد

يفرحني مدح الحكام في البرامج الرياضية	3.98	1.28	5.63	0.00	0.77	متوسط
اشعر بالضيق لعدم ردع وايقاف التجاوزات والاساءات التي يتعرض لها الحكام امام الإعلام	3.50	1.26	2.93	0.01	0.40	متوسط
اشعر بأن جو المباراة خالق بوجود الوسائل الإعلامية	2.81	1.35	-1.01	0.32	0.14	صغير
التلفظ بالسوء على الحكم بوسائل الاعلام يحرجني كثيرا	3.63	1.31	3.54	0.00	0.48	متوسط
نادرا ما اتلقى تشجيعا من الاعلام	3.00	1.32	0.00	1.00	0.00	لا يوجد
اشعر بصعوبة في التخلص من الضغط الاعلامي في المباريات الصعبة والحساسة	3.04	1.37	0.20	0.84	0.03	صغير
أصبح الحكام ضحية الاندية امام وسائل الإعلام	3.30	1.25	1.74	0.09	0.24	متوسط
أشعر أن الاعلام يأجج الشارع الرياضي والجمهور عند الحكام	3.20	1.29	1.16	0.25	0.16	صغير
يضايقني تركيز الاعلام على النقاط السلبية في تحكيمي وإغفال النقاط الإيجابية	3.50	1.49	2.47	0.02	0.34	متوسط
الضغوط الإعلامية	77.76	13.60	16.08	0.00	2.19	كبير جداً

تشير نتائج الجدول (9) إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي تُعد مؤثرة بدرجة كبيرة جدًا على الحكام، حيث بلغ مستوى التأثير الكلي.(2.19)
أعلى فقرات التأثير جاءت في الفقرة التي تتعلق بفرح الحكم عند مدحه في البرامج الرياضية (الفقرة 6)، بحجم تأثير متوسط (0.77)، تليها الفقرة الخاصة بشعور الحكم بالضيق نتيجة عدم ردع التجاوزات الإعلامية (الفقرة 7) والفقرة الخاصة بشعوره بالتشتت الذهني عند اتهامه بعدم النزاهة (الفقرة 4)، وكلاهما بحجم تأثير متوسط (0.40). كذلك برزت فقرة تتعلق بضيق الحكم من تركيز الإعلام على سلبياته وإغفال الإيجابيات (الفقرة 14) بحجم تأثير متوسط (0.34)، والفقرة التي تشير إلى الحرج من الإساءة في الإعلام (الفقرة 10) بحجم أثر متوسط (0.48). أما بقية الفقرات فقد تميزت بتأثير صغير أو غير دال، مثل التأثيرات العامة للإعلام على الحالة النفسية، أو صعوبة التخلص من الضغط في المباريات، مما يدل على أن التأثير الأهم للإعلام

يتجلى في التشـــهير والانتقادات العلنية، في حين أن عدم التقدير الإيجابي والإســـاءة المتكررة تؤثر بشكل تراكمي على نفسية الحكم.

أولا - الاستنتاجات:

1.الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية الحكم:

- تبين أن الضـغوط النفسـية المرتبطة بشـخصـية الحكم لها **تأثير كبير جدًا**)حجم الأثر الكلي.(**3.85** =
- أبرز المؤشرات كانت:
  - قـدرة الحكم على **الحفـاظ على هـدوئـه** أمـام الضـــغوط من اللاعبين والجمهور والمدربين (حجم أثر كبير.(**0.76** =
  - **محاسبة النفس الشديدة** بعد الأخطاء في المباريات المهمة (أثر متوسط.(**0.31** =
  - **الشـــعور بعدم الثقة بالنفس** عند التعرض للانتقاد الإعلامي (أثر متوســـط = **0.40**).
  - بعض الجوانب مثل انشغال الحكم عن أسرته أو قلق الأداء في المباريات الإعلامية كانت ذات **أثر صغير**.

2.الضغوط النفسية من الوسط الرياضي (أندية، مدربين، جمهور):

- أظهرت النتائج أن هذا النوع من الضـــغوط يمثل **تأثيرًا كبيرًا جدًا**)حجم الأثر الكلي.(**4.33** =
- أكثر الضغوط تأثيرًا:
  - **تحميل المدربين الحكام مسؤولية الخسارة أمام الإعلام**)أثر متوسط.(**0.41** =
  - **تبرير خسارة الأندية بسوء التحكيم**)أثر متوسط.(**0.24** =
  - باقي الفقرات كرفض الانتقادات أو تجنب أماكن النقاش كانت ذات **أثر صغير**.

3.الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي:

- تمثل الضغوط الإعلامية أيضًا **تأثيرًا كبيرًا جدًا** على الحكام (حجم الأثر الكلي = **2.19**).
- أهم المؤشرات:
  - **الفرح بمدح الحكام في البرامج الرياضية**)أثر متوسط.(**0.77** =
  - **الضيق من عدم ردع التجاوزات الإعلامية**)أثر متوسط.(**0.40** =
  - **التشتت الذهني عند اتهامات بعدم النزاهة**)أثر متوسط.(**0.40** =
  - **الحرج من الإساءة الإعلامية المباشرة**)أثر متوسط.(**0.48** =

- بعض الفقرات مثل صعوبة التخلص من الضغط أو ضعف التشجيع الإعلامي كانت **بأثر ضعيف أو غير دال**.

ثانيًا: التوصيات

استنادًا إلى ما سبق، توصي الدراسة بما يلي:

1. **تقديم برامج تدريب نفسي** للحكام تركز على تنمية الثقة بالنفس والتعامل مع النقد الإعلامي والضغوط الجماهيرية.
2. **تفعيل دور لجان الحكام** في حماية الحكام من التجاوزات الإعلامية الممنهجة، ووضع إطار واضح للتصدي للتشهير.
3. **تعزيز الوعي الإعلامي** بأهمية دعم التحكيم بدلاً من الهجوم، من خلال ورش إعلامية بالشراكة مع الاتحادات الرياضية.
4. **إنشاء وحدة دعم نفسي** داخل لجان الحكام تقدم الدعم الفردي عند مواجهة حالات ضغط شديدة.
5. **تنظيم لقاءات دورية** بين الحكام والمدربين والإعلاميين لخلق قنوات تواصل مباشرة وإزالة التوترات المتكررة.
6. **إعادة النظر في معايير المساءلة الإعلامية للحكام** لمنع تحميلهم أخطاء الفرق دون دلائل موضوعية.
7. **التوازن بين الالتزامات المهنية والعائلية** للحكام عبر تنظيم جداول المباريات بطريقة تراعي الجوانب الاجتماعية والنفسية.

المراجـــــــع:

1. حمدان، زياد عبد الفتاح. (2020) الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا المهني لدى حكام كرة القدم في فلسطين، مجلة جامعة الأقصى للعلوم الإنسانية، المجلد 24، العدد 1، الصفحات 112–130.
2. سعادة، محمد عبد القادر. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء لدى حكام كرة القدم في مصر. مجلة علوم الرياضة، جامعة المنصورة، 29(3)، ص70.
3. العتوم، عدنان، حمد، إبراهيم، والربايعة، فاطمة. (2020). علم النفس الرياضي. دار المسيرة للنشر، عمّان، ص91.
4. الغرايبة، عبد الله. (2018). الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم الأردنيين في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات العلوم التربوية، 45(2)، ص122.
5. الهواري، نصر الدين. (2023). الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم في الجزائر. مجلة أبحاث التربية البدنية، 15(1)، ص37.
6. Ghadiri, M., Gharayagh Zandi, H., & Shabani, M. (2019). Psychological stress and decision-making performance of football referees. Journal of Human Sport and Exercise, 14(1), 17–27.
7. Shabani, M., & Ghadiri, M. (2019). Psychological stress and decision-making performance of football referees. Journal of Human Sport and Exercise, 14(1), 17–27.
8. Aboyel, K. A., & Hassan, A. (2021). Psychological Pressure and Cognitive Fatigue among Elite Soccer Referees. International Journal of Sports Science, 11(2), 25–33.