

# جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى فئات من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية

د. أحمد محمد الشافعي  
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي  
كلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

## مقدمة ومشكلة البحث:

لا ريب أن الكائن البشرى لا تنحصر مقومات حياته فى تأمين حاجاته الأساسية والضرورية لبقائه فحسب، بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة حياته، ويتجلى ذلك فى قياس وفهم وبناء مكامن القوة لدى الإنسانية وصولاً إلى توجيه الأفراد والجماعات والمجتمعات نحو السبيل الأفضل للحياة المتوازنة والجيدة، وكذا التركيز على التمكين الشخصى وحسن الحال الذاتى فى الحياة.

وتذكر تحية محمد عبدالعال ، ومصطفى على رمضان (٢٠١٣م) أن علم النفس الإيجابى (فرع من فروع علم النفس) يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسى الوظيفى للكائن البشرى بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية. (٦: ٩٣)

ويشير مصطفى خليل الشرقاوى (١٩٩٩م)، إلى أن جودة الحياة هى كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية، كما أنه ينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسرى والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادى والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد على أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة. (٣: ١٣)

وترى Ryff et al (٢٠٠٦) أن جودة الحياة النفسية هى؛ الإحساس الإيجابى بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التى تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته - بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته فى تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. (٢٢: ٨٥-٩٥)

وتذكر سلاف مشرى (٢٠١٤) أنه قد بات ينظر لإدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسى كقضية تتداخل مع أبعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى، باعتبارها من العوامل الرئيسة الداعمة لترشيد استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات، وتؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى إيجابيته أو إعاقته عن أداء أدواره الطبيعية فى الحياة ومن ثم أصبح موضوع جودة الحياة مفهوماً جوهرياً فى البحوث والدراسات. (٩: ٢١٦)

وعلى جانب آخر يذكر موفق أسعد محمود (٢٠٠٩) أنه بنهاية القرن العشرين أخذت لعبة كرة القدم حيزاً شعبياً ودولياً كبيرين، وجاء القرن الواحد والعشرين لتبادر الكثير من الفضائيات بالتخصص في مجال الرياضة، وتأخذ اللعبة المفضلة دولياً وجماهيرياً المجال الأوسع من التغطيات والنقل المباشر والتسجيل على السواء، وكل ذلك دفع كلاً من المدربين واللاعبين والحكام الرياضيين إلى إظهار مهاراتهم وقدراتهم وخبراتهم بشكل أكبر وأفضل، وأضحى هم الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) والاتحادات القارية والوطنية الاهتمام بكل عناصر اللعبة سواء (اللاعبين والمدربين والحكام) من جميع نواحي الإعداد (البدني أو المهارى، أو الخططى، أو النفسى) للنهوض بالرياضة والوصول إلى أعلى المستويات. (١٤: ١٣)

ويتفق كل من السيد عبد المنعم محمد (٢٠٠١)، محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) على أن الحكم من خلال تطبيقه قواعد وقوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم خلال المنافسات الرياضية والتي ترتبط بالعديد من الضغوط والمشكلات التي قد يواجهها، ومنها الجمهور واللاعبين والجهاز الفنى والإدارى ووسائل الإعلام. الأمر، الذى قد يسهم فى الإنهاك البدنى والذهنى ويؤثر بشكل سلبى على قدراته البدنية والنفسية ومستوى أدائه فى التحكم ويضعف قدرته على تركيز الانتباه واتخاذ القرارات أثناء المنافسات. (١١: ٢١٩)

كما أكد نبيل خليل ندى (٢٠٠٨) على تعدد مصادر الضغط على حكم كرة القدم، فبعضها نسبي أى يؤثر على حكم ولا يؤثر على آخر، وباستطلاع رأى عينة من الحكام توصل الباحث إلى بعض المصادر التي تمثل ضغوطاً على حكم كرة القدم وهي؛ (الحكم ذاته، مساعد الحكم، قواعد اللعب، مجريات أحداث المباراة، اللاعبين، الجهاز الفنى والإدارى، الجمهور، الإعلام، مراقب المباراة، الأمن). (١٥: ١٩-٢٩)

ولقد أضحى رياضة كرة القدم من أكثر الألعاب انتشاراً على مختلف المستويات المحلية والقارية والدولية، ونظراً لأن حكم كرة القدم يعد بمثابة القاضى الأوحد فى منافسات كرة القدم. ومن ثم، تفرض المسئولية العلمية الاهتمام بهذا العنصر الرئيس وتناوله بالبحث والدراسة. ومن الملاحظ فى الآونة الأخيرة تزايد الانتقادات الموجهة لأداء الحكام خاصة فى البطولات الكبرى التى قد تؤثر بصورة سلبية على نتائج المباريات فى ظل التطور الواضح فى الوسائل التكنولوجية التى تغطى المباراة إعلامياً.

ومن خلال البحث المرجعى والاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية، وفى حدود علم الباحث، تبين أنه لا توجد دراسات تناولت جودة الحياة لدى حكم كرة القدم وعلاقتها بقدرة الحكم على إدارة الضغوط النفسية التى قد يتعرض لها. وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى فئات من حكم كرة القدم بجمهورية مصر العربية، وعلاقتها بالقدرة على إدارة الضغوط النفسية التى تؤثر بشكل واضح على مستواهم أثناء إدارة المباريات فى المباريات، الأمر الذى يمكن الإستفادة منه فى تطوير جوانب الإعداد النفسى لدى حكم كرة القدم.

### هدف البحث : Research Aims

- يهدف البحث إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى فئات من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية، من خلال التعرف على:
- الفروق في مستوى جودة الحياة لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من؛ (درجة التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية).
- الفروق في أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث.
- إمكانية التنبؤ بأساليب إدارة الضغوط النفسية بدلالة جودة الحياة لدى فئات من حكام كرة القدم.

### تساؤلات البحث : Research questions

- ما الفروق في مستوى جودة الحياة لدى الحكام عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث؟
- ما الفروق في أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث؟
- ما إمكانية التنبؤ بأساليب إدارة الضغوط النفسية بدلالة جودة الحياة لدى فئات من حكام كرة القدم؟

### مصطلحات البحث : Research Terms

- حكم كرة القدم Football Referee : هو المسئول المباشر الأول لإدارة المباراة وتبدأ سلطته ومزاويلته لاختصاصاته المعطاة له بحكم قوانين اللعبة بمجرد دخوله ميدان اللعب ويمتد نفوذه وسلطته في توقيع العقوبة على الأخطاء التي ترتكب أثناء إيقاف اللعب أو عندما تكون الكرة خارج اللعب، وقراره على الوقائع الحقيقية باللعب يكون نهائياً فيما يتعلق بنتيجة المباراة. (٥ : ٣٦٣)
- جودة الحياة Quality of Life: تعريف منظمة الصحة العالمية (WHOQOL Group, 1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع؛ أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليتها، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة - بصفة عامة. ومن ثم، فإن جودة الحياة - بهذا المعنى- تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته". (٢٥ : ١٩)

- الضغوط النفسية Psychological stress :يشير Kyriacou, C. & Sutcliffh, (1997) إلى أن الضغوط النفسية هي حالة من الإجهاد تنتج من الأحداث المزعجة أو من المواقف المحيطة، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط. (١٨ : ٢٩٩-٣٠٦)
- إدارة الضغوط النفسية Psychological stress Management: تعرف بأنها الدرجة التي يحصل عليها حكم كرة القدم على قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

### الدراسات المرجعية : Reference Studies

#### أولاً: الدراسات المرجعية الخاصة بالحكم الرياضى:

أسفرت نتائج دراسة Rainey (1995) عن وجود عامل القلق بسبب تحكيم المباريات الرياضية ذات الطابع الهام التي تحدد الفريق الحاصل على البطولة أو اللقب، وأوصت الدراسة بأهمية تطبيق اختبار لقياس الضغط النفسى خلال الموسم التنافسى وليس بعد انتهاء الموسم الرياضى. (٢١)

وأشارت نتائج دراسة السيد عبد المنعم (٢٠٠١) إلى وجود فروق بين حكام الأنشطة الرياضية فى عوامل الضغط النفسى وفقاً لنوع النشاط لصالح حكام الأنشطة التي تتسم بالاحتكاك الجماعى، كما توجد فروق بين حكام الأنشطة الرياضية فى عوامل اتخاذ القرار لحكام أنشطة الاحتكاك الجماعى والفردى. (٢)

كما أشارت نتائج دراسة Dohmen, Thomas J (2005) إلى أن الحكام تميل إلى إعطاء الفريق المضيف (صاحب الملعب) وقت بدل ضائع أكثر عندما يكون الفريق متأخرًا فى النتيجة. وأنهم يميلون إلى إعطاء الأفضلية للفريق المضيف فى القرارات المتعلقة بالأهداف وركلات الجزاء، كما أن بنية الحشد تؤثر على حجم وإتجاه التحيز، وإن شدة الضغط الذى يمكن قياسه بقرب الجماهير من الملعب يمكن أن يحدد قوة تأثيره على قرارات الحكم. وأخيراً، لا يتأثر جميع الحكام بنفس الدرجة من الضغوط الاجتماعية. (١٦)

وتوصلت دراسة E. Mirjamali et al (2012) إلى تحديد (٦) مصادر رئيسية وهى؛ (الصراعات الشخصية والأداء الفنى، والخوف من الخطأ، تقييم الأداء، ضغط الوقت، والمشكلات الشخصية) ، واحتل كل من الخوف من الخطأ وتقييم الأداء أعلى مصادر الضغوط المؤثرة، لا توجد فروق وفقاً للمستوى التعليمى. (١٩)

كما أوضحت نتائج دراسة مريامة حنصالي (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الضغوط النفسية وسمتى الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) بالذكاء الإنفعالى، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية. (١٢)

## ثانياً: الدراسات المرجعية الخاصة بجودة الحياة:

أشارت نتائج دراسة Steriani Elavsky et all (2005) إلى أن النشاط البدني له تأثيراً إيجابياً على الكفاءة الذاتية، احترام الذات البدنية، وظهر هذا التأثير الإيجابي خلال العام الأول، كما أشار التحليل إلى أن التغيرات في النشاط البدني خلال الأربع سنوات ارتبطت بزيادة في احترام الذات البدنية أدت بصورة مباشرة إلى تحسين جودة الحياة. (٢٤)

وتوصلت نتائج دراسة السيد منصور (٢٠٠٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة وكل من الذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج وسمات الشخصية. كما توجد فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي جودة الحياة على مقياس الذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج، وسمات الشخصية لصالح مرتفعي جودة الحياة. (٤)

وأظهرت نتائج دراسة Yazicioglu K et all (2007) أن لعبة كرة القدم قد يكون لها آثار إيجابية على التوازن وجودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأفراد مبتوري القدم من جانب واحد تحت الركبة. (٢٧)

وأسفرت نتائج دراسة Somayeh Rahbari et al (2013) عن أن ثمة فروق دالة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين في جودة الحياة لصالح الممارسين، ووفقاً لتحليل النتائج لم يظهر ثمة فارق كبير في جودة الحياة من الناحية الصحية والاجتماعية بين الممارسين وبعضهم البعض على اختلاف أماكن إقامتهم. (٢٣)

وتوصلت دراسة Yang, et al (2009) إلى أن جودة الحياة للمعلمين والمعلمات أقل من باقي فئات المجتمع في كل أبعاد جودة الحياة ما عدا الصحة العقلية والحيوية، وأن المعلمين لديهم مستويات أعلى من المعلمات في الوظائف الجسمية والحيوية، كما أن جودة الحياة لدى المعلمات أسوأ من المعلمين وتزداد سوءاً مع تقدم السن، بالإضافة إلى أن الضغوط المهنية والإجهاد يؤدي إلى سوء الحالة الجسمية والعقلية لدى المعلمين. (٢٦)

كما أشارت نتائج دراسة Fernandos & Rocha (2009)، إلى أن زيادة متطلبات العمل مسئولة عن زيادة المخاطر النفسية ولها تأثير سلبي على جودة الحياة. (١٧)

وأخيراً، أشارت نتائج دراسة (Padden, Connors & Agazio, 2011) إلى أن الضغوط مؤشر لكل من الصحة البدنية والنفسية وتمثل ٥١.٧% و ٢٥.٤% من التباين - على الترتيب، كما أن أساليب المواجهة والرفاهية أسهما بنسبة إضافية وهي ١.٩% و ٤.٣% - على الترتيب من التباين في الصحة النفسية. (٢٠)

## إجراءات البحث Search Procedures :

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته، نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

**مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم المعتمدين من الاتحاد المصري لكرة القدم والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم لعام ٢٠١٤ .

**عينة البحث: تم تقسيم عينة البحث إلى:**

العينة الاستطلاعية: تم اختيار عدد (١٦) من حكام كرة القدم- بطريقة طبقية عشوائية - ممثلين لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من حكام الدرجات الثلاث، وتم استبعاد عدد (٢) حكماً لم يحضرا التطبيق الثاني. العينة الأساسية: فقد تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية من الحكام المقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم من الدرجات الثلاث بواقع (١٥٠) حكم. وقد تم توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات (المستوى التعليمي - مستوى التحكيم - الحالة الاجتماعية ، كما يتضح من جدول (١)

**جدول (١)**  
**توصيف عينة البحث الاستطلاعية والاساسية**

م	متغيرات المقارنة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المجموع	% للعينة الأساسية
١	المستوى التعليمي	متوسط	٥	١٧	١١.٣٠%
		جامعي	٧	١١٨	٧٨.٧٠%
		فوق الجامعي	٤	١٥	١٠.٠٠%
٢	مستوى التحكيم	المستوى الأول	٦	٤٩	٣٢.٧٠%
		المستوى الثاني	٥	٥١	٣٤.٠٠%
		المستوى الثالث	٥	٥٠	٣٣.٣٠%
٣	الحالة الاجتماعية	أعزب	٩	٩١	٦٠.٧%
		متزوج	٧	٥٩	٣٩.٣٠%
*	المجموع		١٦	١٥٠	١٠٠.٠٠%

**أدوات جمع البيانات:**

مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF, 1996)، وتعريب بشرى إسماعيل أحمد ٢٠٠٨م . ملحق (١)، وقد تم وضع هذا المقياس ليقيم بروفيل مختصر عن مستوة الجودة السائد في حياة الفرد. وهو يتكون من ٢٦ بند، يتضمن بندين (٢) لجودة الحياة العامة وللصحة العامة، وتتم الإجابة على بنود المقياس باستخدام

طريقة ليكرت على تدرج خماسي لتقدير الشدة والتكرار أو لتقييم الصفات المختارة لجودة الحياة، كما هو موضح في جدول (٢) .

### جدول (٢) أبعاد مقياس جودة الحياة

م	البعد	الفقرات
١	البعد الجسمي	١٧ - ١٦ - ١٥-١٠-٤-٣ ١٨ -
٢	البعد النفسي	٢٦ - ١٩ - ١١-٧-٦-٥
٣	بعد العلاقات الاجتماعية	٢٢-٢١-٢٠
٤	البعد البيئي	٨-٩-١٢-١٣-١٤ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٤

### قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية(SAC):

من إعداد Carver & Schrier (1989)، وترجمة وتقنين زيزى السيد إبراهيم (٢٠٠٦)(١٢)، وتتكون القائمة من (٦٠) عبارة موزعه على خمسة عشر بعداً. ملحق (٢)، كما هو موضح في جدول (٣):

### جدول (٣) أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية

م	البعد	الفقرات	م	البعد	الفقرات
١	إعادة التفسير الإيجابي	٤٦-٣١-١٦-١	٩	الابتعاد السلوكي	٥٤-٣٩-٢٤-٩
٢	الابتعاد الذهني	٤٧-٣٢-١٧-٢	١٠	التريث	٥٥-٤٠-٢٥-١٠
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٤٨-٣٣-١٨-٣	١١	إستعمال الدعم الاجتماعي الإنفعالي	٥٦-٤١-٢٦-١١
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٤٩-٣٤-١٩-٤	١٢	تعاطي المواد النفسية	٥٧-٤٢-٢٧-١٢
٥	المواجهه النشطة	٥٠-٣٥-٢٠-٥	١٣	التقبل	٥٨-٤٣-٢٨-١٣
٦	الإنكار	٥١-٣٦-٢١-٦	١٤	قمع الأنشطة المتنافسة	٥٩-٤٤-٢٩-١٤
٧	الرجوع إلى الدين	٥٢-٣٧-٢٢-٧	١٥	التخطيط	٦٠-٤٥-٣٠-١٥
٨	السخرية أو الدعابة	٥٣-٣٨-٢٣-٨			

### تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي البدائل وهي؛ لا أفعل ذلك، أفعل ذلك قليلاً، أفعل ذلك كثيراً، وعلى المفحوص أن يحدد مدى قيامه بالسلوك وذلك بوضع

علامة (X) أمام الفقرة التي تتفق مع رأيه. وتتراوح كل درجة من درجات المقياس من (٢:٠) على التوالي للبدائل وليس ثمة فقرات سلبية فجميعها تصحح بنفس الاتجاه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على كل استراتيجية على حدة، وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام مرتفع لاستراتيجية مواجهة الضغوط بينما تدل الدرجة المنخفضة على الاستخدام المنخفض لها.

**الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات :**

**أولاً: الصدق Validity:**

تم استخدام معاملات الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق لمقياسي؛ مقياس جودة الحياة (WHOQOL-BREF) لمنظمة الصحة العالمية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC)، كما يتضح من جدول (٤)، (٥):



جدول (٤)  
معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس لمقياس جودة الحياة  
لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF)

(ن = ١٦)

البعد: الرابع					البعد: الثالث			البعد: الثاني					البعد: الاول							
البيئي					العلاقات الاجتماعية			النفسي					الجسمي							
ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة	ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة	ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة	ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة	ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة	ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة	ر بدرجة المقياس	ر بالبعد	العبارة
*.٥٥٧	*.٦١٢	١٤	*.٥٩٢	**٠.٧٣٧	٨	*.٥٧١	*.٥٩٢	٢٠	**٠.٦٤٣	*.٦١٨	١٩	*.٥٧١	*.٥٩٢	٥	**٠.٦٤٥	*.٦١٨	١٦	**٠.٦٤٣	*.٥١٨	٣
**٠.٧٩٢	**٠.٦٦١	٢٣	**٠.٦٨٧	**٠.٦٩٥	٩	**٠.٦٣٤	**٠.٦٨٤	٢١	*.٥٤٠	**٠.٧٢١	٢٦	**٠.٦٣٤	**٠.٦٨٤	٦	**٠.٦٨٣	*.٥٤٢	١٧	**٠.٦٦٢	**٠.٦٣٢	٤
*.٥٨٣	**٠.٧٤٥	٢٤	**٠.٧١٣	**٠.٦٤٥	١٢	**٠.٧٨١	*.٥٦١	٢٢	-	-	-	**٠.٧٨٢	*.٥٦١	٧	**٠.٧١١	**٠.٧٧٧	١٨	**٠.٧٤٢	*.٥٧٧	١٠
**٠.٦٥٤	**٠.٦٣٧	٢٥	*.٥٣٠	*.٦٠٧	١٣	-	-	-	-	-	-	*.٥٥٦	**٠.٦٢٥	١١	-	-	-	**٠.٧٦٣	**٠.٦٦٤	١٥

قيمة ر دالة عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧، وعند مستوى ٠.٠١ = ٠.٦٢٣

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٥١٨ - ٠.٧٩٢) وكانت دلالتها الاحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥). فيما يخص؛ ارتباط محاور المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابعة له، ومدى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٥)  
معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية  
لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC)

(ن = ١٦)

البعد: الأول			البعد: الثاني			البعد: الثالث			البعد: الرابع			البعد: الخامس		
إعادة التفسير الإيجابي			الابتعاد الذهني			التركيز على الانفعالات وإظهارها			الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي			المواجهه النشطة		
العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس
١	**٠.٥٩٥	**٠.٥٥١	٢	**٠.٥٧٥	**٠.٥٩١	٣	**٠.٦٧٤	**٠.٥٦٧	٤	**٠.٥٩٤	**٠.٥٧٤	٥	**٠.٥١٤	**٠.٥٤٤
١٦	**٠.٥٧٤	**٠.٧٨٢	١٧	**٠.٦٢٤	**٠.٧٤٥	١٨	**٠.٦١٢	**٠.٧٢٥	١٩	**٠.٦١٤	**٠.٦٢٤	٢٠	**٠.٦٠٤	**٠.٦٢٠
٣١	**٠.٦٦٧	**٠.٦٤٧	٣٢	**٠.٥٥٧	**٠.٦٣١	٣٣	**٠.٥٤٧	**٠.٦٧١	٣٤	**٠.٥٦٢	**٠.٧٨١	٣٥	**٠.٥٦٨	**٠.٧٨٧
٤٦	**٠.٦٣٥	**٠.٥٩١	٤٧	**٠.٥٣١	**٠.٥٧٠	٤٨	**٠.٦٣٨	**٠.٥٦٦	٤٩	**٠.٦٢٩	**٠.٥٧٦	٥٠	**٠.٦٢١	**٠.٥٨٦
البعد: السادس			البعد: السابع			البعد: الثامن			البعد: التاسع			البعد: العاشر		
الإنكار			الرجوع إلى الدين			السخرية أو الدعاية			الابتعاد السلوكي			التريث		
العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس
٦	**٠.٦٩٠	**٠.٦٥١	٧	**٠.٦١٨	**٠.٦٤٧	٨	**٠.٧١٨	**٠.٦٤٧	٩	**٠.٧٣٨	**٠.٦٩٧	١٠	**٠.٧٢٢	**٠.٦٤٧
٢١	**٠.٥٧٢	**٠.٥٨٢	٢٢	**٠.٥٤٣	**٠.٦٨٢	٢٣	**٠.٥٩٢	**٠.٦٤٢	٢٤	**٠.٦٩٢	**٠.٦٤١	٢٥	**٠.٥٩٢	**٠.٦٩٠
٣٦	**٠.٦٧٧	**٠.٦٤٢	٣٧	**٠.٥٧٧	**٠.٧٤١	٣٨	**٠.٧٧١	**٠.٧٢١	٣٩	**٠.٧٤٠	**٠.٧٨١	٤٠	**٠.٧٥٠	**٠.٧٠١
٥١	**٠.٦٣٠	**٠.٥٧٧	٥٢	**٠.٦٤١	**٠.٦٧٧	٥٣	**٠.٦٦١	**٠.٥٧٧	٥٤	**٠.٦٩١	**٠.٥٧٤	٥٥	**٠.٦٣١	**٠.٦٧٤
البعد: الحادي عشر			البعد: الثاني عشر			البعد: الثالث عشر			البعد: الرابع عشر			البعد: الخامس عشر		
إستعمال الدعم الاجتماعي الإنفعالي			تعاطي المواد النفسية			التقبل			قمع الأنشطة المتنافسة			التخطيط		
العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس	العبارة	ر بالبعد	ر بدرجة المقياس
١١	**٠.٦٢٢	**٠.٦٥٧	١٢	**٠.٧٩٥	**٠.٦٧٢	١٣	**٠.٧٣٧	**٠.٦٩٠	١٤	**٠.٥٣٩	**٠.٦٩٠	١٥	**٠.٥٥٩	**٠.٦٥٠
٢٦	**٠.٦٦٢	**٠.٦٩٠	٢٧	**٠.٥٩٦	**٠.٧٨٥	٢٨	**٠.٦٨٥	**٠.٧٨٧	٢٩	**٠.٧٩٦	**٠.٥٩٧	٣٠	**٠.٧٨٤	**٠.٦٧٥
٤١	**٠.٧٥٨	**٠.٥٨١	٤٢	**٠.٥٨٢	**٠.٧٩٥	٤٣	**٠.٦٤٠	**٠.٧١٥	٤٤	**٠.٦٦٤	**٠.٧١١	٤٥	**٠.٦٨٠	**٠.٧٥١
٥٦	**٠.٦٣٧	**٠.٦٥٤	٥٧	**٠.٦١٧	**٠.٥٩١	٥٨	**٠.٦٠٧	**٠.٥٦٠	٥٩	**٠.٦٦٧	**٠.٦٦٥	٦٠	**٠.٦٩٥	**٠.٦٥٥

قيمة ر دالة عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧، وعند مستوى ٠.٠١ = ٠.٦٢٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون تراوحت ما بين (٠.٥١٤ - ٠.٧٩٦) وكانت دلالتها الاحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١). فيما يخص؛ ارتباط محاور المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابعة له، ومدى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق المقياس.

### ثانياً: الثبات Stability :

تم حساب معاملات الثبات باستخدام (Test – Retest) بفواصل زمنية قدره ١٠ أيام بين التطبيقين، لمقياسي؛ مقياس جودة الحياة (WHOQOL-BREF) لمنظمة الصحة العالمية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC)، وقد تم إجراء التطبيقين الأول والثاني على ذات العينة وتحت نفس الظروف – قدر الإمكان، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، كما يتضح من جدول (٥)

جدول (٦)  
حساب الثبات باستخدام (Test – Retest) لمقياسي؛ جودة الحياة  
(WHOQOL-BREF) لمنظمة الصحة العالمية،  
أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC)

المتغير	م	الأبعاد الفرعية	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		ر	معامل الثبات
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
مقياس جودة الحياة WHOQOL-BREF	١	الجسمي	٢٥.٧٩	٣.١٤	٢٦.٩٣	٢.٩١	٠.٧٨٥	٠.٨٨
	٢	النفسي	٢٥.٠١	٣.٤٢	٢٦.٦٤	١.٥٣	٠.٧٥١	٠.٨٦
	٣	العلاقات الاجتماعية	٩.٨١	١.٣٨	٩.٤٧	١.٣٤	٠.٦٧٨	٠.٨١
	٤	البيئي	٢٦.٠٩	٧.٨٦	٢٧.٢٣	٤.٧٦	٠.٧٥٤	٠.٨٦
	-	مجموع جودة الحياة	٨٣.٦٦	١٢.١٠	٨٦.٦٩	١٢.٤٩	٠.٧٥٥	٠.٨٦
ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية SAC	١	إعادة التفسير الإيجابي	٤.٥٨	٠.٥٤	٤.٤٥	٠.٤٨	٠.٧٥١	٠.٨٦
	٢	الابتعاد الذهني	٤.٢٣	٠.٦٧	٣.٨٢	٠.٥٢	٠.٧٤٦	٠.٨٥
	٣	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	٤.٢٠	١.٠٨	٤.٠٧	١.١٢	٠.٧٥١	٠.٨٦
	٤	التركيز على الانفعالات	٣.٥٠	٠.١١	٣.٤٥	٠.٠٥	٠.٦٢٨	٠.٧٧
	٥	المواجهة النشطة	٣.٣٠	١.٤٠	٣.٦٥	١.٤١	٠.٦٩٧	٠.٨٢
	٦	الانكار	٤.٢٢	٠.٧٨	٤.٧٠	٠.٦١	٠.٧٥٣	٠.٨٦
	٧	الرجوع إلى الدين	٦.٢٣	٠.١٥	٦.٢٤	٠.١٤	٠.٥٨٤	٠.٧٤
	٨	السخرية	٤.١٣	١.٥٩	٤.٧٠	١.٤٧	٠.٦٩٢	٠.٨٢
	٩	الابتعاد السلوكي	٤.٠٤	٠.٨٨	٣.٨٣	٠.٨٥	٠.٦٦٢	٠.٨٠
	١٠	التريث	٣.٢١	٠.٤٤	٣.٠٥	٠.٤١	0٩0.5	٠.٧٤
	١١	الدعم الاجتماعي	٥.٦٩	٠.٦٨	٥.٣٦	٠.٥٩	٠.٦٨٤	٠.٨١
	١٢	المواد النفسية	١.٥٣	٠.١١	١.٤٦	٠.٠٨	٠.٧٥١	٠.٨٦
	١٣	التقبل	٣.٨١	٠.٢٨	٣.٩٠	٠.٢٧	٠.٦٩٢	٠.٨٢
	١٤	قمع الأنشطة التنافسية	٥.٣٦	٠.٥٤	٥.٥٦	٠.٥٠	٠.٦٧٠	٠.٨٠
	١٥	التخطيط	٥.٠٨	٠.٥٠	٥.٠٢	٠.٤٩	٠.٧٧٨	٠.٨٨

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال وموجب بين التطبيقين، وتم التأكد من عدم وجود فروق دالة احصائياً لاختبارات للمجموعات المرتبطة بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى ٠.٠٥.

– حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ:

جدول (٧)

قيم معامل التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون،  
وجتمان ومعامل ألفا كرونباخ للمكونات الفرعية والمقياس ككل

(ن = ١٦)

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد	م	المقياس
	جتمان	سبيرمان براون			
٠.٨٢٨	٠.٨٦٥	٠.٨٦٨	الجسمي	١	مقياس جودة الحياة WHOQOL- BREF
٠.٧٨٤	٠.٨٠١	٠.٨١٤	النفسي	٢	
٠.٧٠٠	٠.٧٣٠	٠.٧٣٠	العلاقات الاجتماعية	٣	
٠.٧٩٣	٠.٨١٣	٠.٨٢٣	البيئي	٤	
٠.٧٣٢	٠.٧٤٢	٠.٧٤٢	مجموع جودة الحياة	-	
٠.٧٠١	٠.٦٨٨	٠.٧٢٩	إعادة التفسير الإيجابي	١	ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية SAC
٠.٨١٠	٠.٨٤٠	٠.٨٤٠	الابتعاد الذهني	٢	
٠.٧٨١	٠.٧٩٦	٠.٨٠١	الاستمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	٣	
٠.٧٣١	٠.٧٤٥	٠.٧٥١	التركيز على الانفعالات	٤	
٠.٨٠٢	٠.٨١٨	٠.٨٢٢	المواجهة النشطة	٥	
٠.٧٤١	٠.٧٦١	٠.٧٧١	الانكار	٦	
٠.٧١٤	٠.٧٢٤	٠.٧٣٤	الرجوع إلى الدين	٧	
٠.٧١٠	٠.٧٣٨	٠.٧٤٠	السخرية	٨	
٠.٦٩٧	٠.٧١٣	٠.٧١٧	الابتعاد السلوكي	٩	
٠.٧٠٨	٠.٧١٤	٠.٧١٨	التريث	١٠	
٠.٨٢٣	٠.٨٤٥	٠.٨٥٣	الدعم الاجتماعي	١١	
٠.٨٤٧	٠.٨٦٧	٠.٨٨٧	المواد النفسية	١٢	
٠.٧١٥	٠.٧٣٥	٠.٧٤٥	التقبل	١٣	
٠.٧٢٩	٠.٧٥٥	٠.٧٦٩	قمع الأنشطة التنافسية	١٤	
٠.٨٢٢	٠.٨٤٢	٠.٨٥٢	التخطيط	١٥	

يتضح من جدول (٧) أن مدى قيم معاملات الثبات للتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون Spearman-Brown ، وجتمان، قد انحصرت بين (٠.٦٨٨ – ٠.٨٨٧) ، وهي مرتفعة تعطي مؤشراً قوياً لثبات المقياس. كما يتضح أن

مدى قيم معاملات ألفا كرونباخ Alpha Coefficient، قد انحصرت بين (٠.٦٩٧ - ٠.٨٤٧) ، وهي قيم مرتفعة تعطي مؤشراً قوياً لثبات المقياس. ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق مقياسى جودة الحياة (WHOQOL-BREF) لمنظمة الصحة العالمية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC)، وصلاحيتهما للاستخدام فى البحث الحالى على عينة البحث .

#### الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البحث على العينة الأساسية وذلك فى الفترة من ٢٠١٤/١٠/١ وحتى ٢٠١٤/١٠/٢٠. وقد تم جمع وتفرغ وتبويب البيانات المتعلقة بالمقاييس قيد البحث، وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث .

#### عرض نتائج البحث ومناقشتها:

بعد تطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية، قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً - فى ضوء هدف البحث وتساؤلاته، حيث يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال الإجابة

#### على تساؤلات البحث:

- التساؤل الأول والذى ينص على:

ما الفروق فى مستوى جودة الحياة لدى الحكام كرة القدم وفقاً للمستوى التعليمى، مستوى التحكيم، الحالة الاجتماعية؟

جدول (٨)  
تحليل التباين الأحادي للأبعاد الفرعية لمتغير  
جودة الحياة وفقاً لدرجة الحكام

المتغيرات	المقارنات	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	F	Sig.
جسمى	بين المجموعات	1828.51	2.00	914.26	236.80	0.00
	داخل المجموعات	567.55	147.00	3.86		
	المجموع	2396.06	149.00			
نفسى	بين المجموعات	1681.12	2.00	840.56	241.54	0.00
	داخل المجموعات	511.56	147.00	3.48		
	المجموع	2192.67	149.00			
علاقات اجتماعية	بين المجموعات	369.93	2.00	184.96	80.08	0.00
	داخل المجموعات	339.51	147.00	2.31		
	المجموع	709.44	149.00			
بيئى	بين المجموعات	4160.81	2.00	2080.40	187.25	0.00
	داخل المجموعات	1633.20	147.00	11.11		
	المجموع	5794.00	149.00			
مجموع جودة الحياة	بين المجموعات	27982.21	2.00	13991.10	457.85	0.00
	داخل المجموعات	4492.09	147.00	30.56		
	المجموع	32474.29	149.00			

يتضح من جدول (٨) وجود فروق بين مستويات التحكيم فى جميع المجالات الفرعية لمتغير جودة الحياة حيث كانت قيم ف أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١.

جدول (٩)  
دلالة الفروق بين المتوسطات للأبعاد الفرعية لمتغير جودة الحياة  
وفقاً لمستوى التحكيم (LSD)

Sig.	Mean Difference (I-J)	مستوى (J) التحكيم	مستوى (I) التحكيم	Dependent Variable
0.00	5.50340*	مستوى ثان	مستوى أول	جسمى
0.00	8.47673*	مستوى ثالث		
0.00	2.97333*	مستوى ثالث	مستوى ثان	نفسى
0.00	4.58223*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	8.22694*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	3.64471*	مستوى ثالث	مستوى ثان	علاقات اجتماعية
0.00	2.47579*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	3.81265*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	1.33686*	مستوى ثالث	مستوى ثان	بيئى
0.00	7.20248*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	12.94327*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	5.74078*	مستوى ثالث	مستوى ثان	مجموع جودة الحياة
0.00	19.76391*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	33.45959*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	13.69569*	مستوى ثالث	مستوى ثان	

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة فى جميع المجالات الفرعية وكذلك المجموع الكلى لمقياس جودة الحياة (جسمى، نفسى، علاقات إجتماعية، بيئى) بين حكام المستويات الأولى والثانية والثالثة لصالح حكام المستوى الأول، كما توجد فروق دالة بين حكام المستوى الثانى والثالث لصالح حكام المستوى الثانى. وقد تعزو اتجاه الفروق فى مستوى جودة الحياة لصالح حكام المستوى الأول إلى مرورهم بخبرات وتجارب عريضة مقارنة بغيرهم من الحكام، وكذلك العديد من المواقف التى شكلت وجدانهم وشخصيتهم وجعلتهم أكثر وعياً بجوانب حياتهم وأكثر قدرة على التعامل معها والاستمتاع بها، كما أن لديهم المقدرة على كيفية حل مشكلاتهم وإدارة الضغوط التى قد يتعرضون لها واشباع حاجاتهم المختلفة. وتلعب دورة الحياة والخبرات المتباينة التى نتعرض لها فى كل



مرحلة من مراحل حياتنا دورًا شديد الأهمية في واقع الأمر في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية على الرُّغم من أن لكل شخص توقعاته الكيفية الخاصة، ويعضد هذه النتائج ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من؛ حاتم مجدى البنا (٢٠١٤)(٧)، أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٣)(١)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٢)(١٠). وما يؤكد تراكم الخبرات مع زيادة العمر يكون له تأثيرات إيجابية بشكل عام دراسة رشا محمد خميس (٢٠١٤)(٨).

**جدول (١٠)**  
**تحليل التباين الأحادى للأبعاد الفرعية لمتغير جودة الحياة وفقاً لمستوى التعليم**

المتغيرات	المقارنات	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
جسمى	بين المجموعات	739.49	2.00	369.74	32.81	0.00
	داخل المجموعات	1656.57	147.00	11.27		
	المجموع	2396.06	149.00			
نفسى	بين المجموعات	577.36	2.00	288.68	26.27	0.00
	داخل المجموعات	1615.32	147.00	10.99		
	المجموع	2192.67	149.00			
علاقات اجتماعية	بين المجموعات	338.55	2.00	169.27	67.09	0.00
	داخل المجموعات	370.89	147.00	2.52		
	المجموع	709.44	149.00			
ببنى	بين المجموعات	1892.28	2.00	946.14	35.65	0.00
	داخل المجموعات	3901.72	147.00	26.54		
	المجموع	5794.00	149.00			
مجموع جودة الحياة	بين المجموعات	11936.36	2.00	5968.18	42.72	0.00
	داخل المجموعات	20537.93	147.00	139.71		
	المجموع	32474.29	149.00			

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين الحكام وفقاً لمستوى التعليم فى جميع المجالات الفرعية لمتغير جودة الحياة حيث كانت قيم ف أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

جدول (١١)  
دلالة الفروق بين المتوسطات للمجالات الفرعية لمتغير جودة الحياة  
وفقاً لمستوى التعليم (LSD)

Sig.	Mean Difference (I-J)	(J) مستوى التعليم	(I) مستوى التعليم	المتغيرات
.000	7.42938*	جامعى	فوق جامعى	جسمى
.000	6.01961*	متوسط		
.273	-1.40977	متوسط		
.000	6.34972*	جامعى	فوق جامعى	نفسى
.000	7.27843*	متوسط		
.559	.92871	متوسط		
.000	4.27797*	جامعى	فوق جامعى	علاقات اجتماعية
.000	6.30588*	متوسط		
.000	2.02792*	متوسط		
.000	10.14294*	جامعى	فوق جامعى	بنى
.000	14.89020*	متوسط		
.002	4.74726*	متوسط		
.000	28.20000*	جامعى	فوق جامعى	مجموع جودة الحياة
.000	34.49412*	متوسط		
.125	6.29412	متوسط		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة فى مجالات جودة الحياة وفقاً لمستوى التعليم (فوق جامعى، جامعى، متوسط) عدا مستوى التعليم (جامعى ومتوسط) لم تكن الفروق دالة فى مجالات (الجسمى، النفسى، مجموع جودة الحياة)، فى حين لا توجد فروق دالة بين الحكام ذوى التعليم الجامعى والمتوسط. وقد يرجع اتجاه الفروق لصالح الحكام ذوى التعليم فوق الجامعى مقارنة بذوى التعليم الجامعى والمتوسط، إلى أن هؤلاء الحكام غالباً ما يكون لديهم العديد من المهارات النفسية والاجتماعية والعقلية التى تميزهم عن غيرهم، مما يساعدهم على ما يواجهونه من مشكلات ويتجلى ذلك فى القدرة على فهم انفعالات الآخرين، ويعضد هذه النتائج دراسة سلاف مشرى (٢٠١٤) (٩) فى أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا فى حياة الأفراد والمجتمعات، وأن تناول المفهوم من منظور علم النفس الإيجابى يعد ضرورة لكون الحياة انعكاساً للتقدير الذاتى للفرد، وكونه يقدم الاستراتيجيات لتحقيق جودة الحياة.

جدول (١٢)  
المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغير جودة الحياة وفقاً للحالة الاجتماعية

المتغيرات	الحالة الاجتماعية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	دلالة
جسمي	متزوج	59.00	28.83	3.21	12.613	.000
	أعزب	91.00	22.75	2.29		
نفسى	متزوج	59.00	25.64	2.44	14.263	.000
	أعزب	91.00	19.71	2.56		
علاقات اجتماعية	متزوج	59.00	11.14	2.06	8.523	.000
	أعزب	91.00	8.47	1.52		
بيئى	متزوج	59.00	33.17	4.44	13.358	.000
	أعزب	91.00	23.66	3.96		
مجموع جودة الحياة	متزوج	59.00	98.78	10.10	15.565	.000
	أعزب	91.00	74.59	7.90		

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة في جميع المجالات الفرعية ومجموع مقياس جودة الحياة (جسمي، نفسي، علاقات إجتماعية، بيئى) وفقاً للحالة الاجتماعية لصالح الحكام المتزوجين. وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة تتأثر بشكل كبير بقدرة الفرد على إشباع حاجاته البيولوجية، وكذلك بناء علاقات اجتماعية جيدة والقدرة على مواجهة الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، ولا ريب أن الاستقرار الأسرى يلعب دوراً كبيراً فى ذلك. وفقاً لما أشار إليه مصطفى الشرقاوى (١٩٩٩م) (١٣)، والسيد عبد الرحمن (٢٠٠٠) (٣)

ويفسر الباحث ذلك بأنهم يشعرون بأنهم أكثر تحملاً للمسئولية تجاه الحياة الزوجية، وقد يتمثل ذلك فى تحديات الحياة والتغلب عليها، وكذلك قد يجدون من يلجئون إليه لما قد يتخلل هذه العلاقة ربما من العقبات، وقد يتلقون الدعم المطلوب ويتغلبون على هذه المشكلات والعقبات التى تؤكد على أهمية الدور الحيوى للعلاقات الاجتماعية، إلا أن الاستقلالية كانت لصالح غير المتزوجين، وذلك لأن الافتقار إلى الاستقلالية تشكل مشكلة كبيرة وتؤدى إلى الانزعاج والتأثير على جودة الحياة. فالزواج يؤدى إلى زيادة الرضا عن الحياة، كما وجدت فروق دالة فى بعد العلاقات لصالح المتزوجين، فالدعم الأسرى يحقق الرضا عن الحياة.

التساؤل الثانى: والذى ينص على:

"ما الفروق فى أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً وفقاً

للمستوى التعليمى، مستوى التحكم، الحالة الاجتماعية؟

## جدول (١٣)

تحليل التباين الأحادي للأبعاد الفرعية لمتغير أساليب إدارة الضغوط وفقاً لمستوى التعليم

المتغيرات	المقارنات	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلالة
إعادة التفسير الإيجابي	بين المجموعات	91.34	2	45.67	51.381	0.00
	داخل المجموعات	130.66	147	0.889		
	المجموع	222	149			
الابتعاد الذهني	بين المجموعات	31.233	2	15.616	14.408	0.00
	داخل المجموعات	159.327	147	1.084		
	المجموع	190.56	149			
الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	بين المجموعات	51.649	2	25.825	7.638	0.00
	داخل المجموعات	497.044	147	3.381		
	المجموع	548.693	149			
التركيز على الانفعالات	بين المجموعات	0.329	2	0.164	0.139	0.87
	داخل المجموعات	173.865	147	1.183		
	المجموع	174.193	149			
المواجهة النشطة	بين المجموعات	174.023	2	87.011	32.787	0.00
	داخل المجموعات	390.117	147	2.654		
	المجموع	564.14	149			
الانكار	بين المجموعات	41.174	2	20.587	12.924	0.00
	داخل المجموعات	234.166	147	1.593		
	المجموع	275.34	149			
الرجوع إلى الدين	بين المجموعات	3.181	2	1.590	1.095	.337
	داخل المجموعات	213.413	147	1.452		
	المجموع	216.593	149			
السخرية	بين المجموعات	3.808	2	1.904	1.724	.182
	داخل المجموعات	162.385	147	1.105		
	المجموع	166.193	149			
الابتعاد السلوكي	بين المجموعات	48.265	2	24.133	16.164	0.00
	داخل المجموعات	219.475	147	1.493		
	المجموع	267.74	149			
التريث	بين المجموعات	21.115	2	10.558	6.006	0.00
	داخل المجموعات	258.385	147	1.758		
	المجموع	279.5	149			
الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	110.865	2	55.433	38.809	0.00
	داخل المجموعات	209.968	147	1.428		
	المجموع	320.833	149			
المواد النفسية	بين المجموعات	82.765	2	41.382	65.829	0.00
	داخل المجموعات	92.409	147	0.629		
	المجموع	175.173	149			
التقبل	بين المجموعات	9.58	2	4.79	2.545	0.08
	داخل المجموعات	276.714	147	1.882		
	المجموع	286.293	149			
قمع الأنشطة التنافسية	بين المجموعات	55.546	2	27.773	26.116	0.00
	داخل المجموعات	156.328	147	1.063		
	المجموع	211.873	149			
التخطيط	بين المجموعات	148.775	2	74.388	104.97	0.00
	داخل المجموعات	104.165	147	0.709		
	المجموع	252.94	149			

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين مستويات التعليم في جميع الأبعاد الفرعية لمتغير أساليب إدارة الضغوط حيث كانت قيم ف أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠١. عدا متغير (الرجوع إلى الدين، السخرية، التقبل) لم تكن الفروق دالة وفقاً لمستوى التحكيم. ويتضح من جدول (١٤) الفروق بين المتوسطات باستخدام LSD على النحو التالي:

توجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التعليم فى استراتيجىة إعادة التفسير الإيجابى والتخطيط لصالح الحكام ذوى التعليم فوق الجامعى فالجامعى.

وأخيراً، المتوسط، فى حين كانت الفروق عكسفة فى متغفرات الابتعاد الذهنى والمواد النفسفة. وقد تعزو هذه النتفة إلى قدرة الأفراد ذوى مستوى التعليم المرتفع على تغفر أفكارهم حول المواقف الضاغطة من خلال قدرتهم على التحكم فى أفكارهم، وذلك ىنعكس على الاستجابة الانفعالفة للضغط مقارنة بغيرهم من ذوى المستوفات التعليمية المنخفضة. كما أن إعادة التفسير الإيجابى للمواقف الضاغطة هو أحد أهم الأسالفة المساهمة فى تحقيق التوافق النفسى الاجتماعى لدى حكام كرة القدم، لأنه من المتوقع أن تحتوى الرفاضه التنافسفة بشكل عام ومبارفات كرة القدم بشكل خاص على الكثر من الضغوط والمشكلات كما أنها تتطلب التفاعل مع الآخرين.

كما أن الأفراد ذوو التعليم المتوسط قد يلجأون إلى الابتعاد الذهنى أو الشرود العقلى وذلك لمحاولة إشغال الذهن بأمور أخرى بغرض إزالة الآثار الإنفعالفة الناجمة عن الموقف الضاغط فى حين نجد أن الحكام ذوو المستوى التعليمى الجامعى وفوق الجامعى قد تكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها بدرجة أعلى من الحكام ذوو التعليم المتوسط. وقد يعزى الباحث هذه النتائج إلى إنتشار الوعى الصحى لدى الحكام ذوو التعليم فوق الجامعى والجامعى مقارنة بالحكام ذوو التعليم المتوسط. وتوجد فروق دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التعليم فى المواجهة النشطة وقمع الأنشطة التنافسفة لصالح الحكام ذوى التعليم فوق الجامعى الجامعى. بينما لا توجد فروق بين مستوى التعليم الجامعى والمتوسط. وقد يعزى الباحث الاستخدام الأعلى لاستراتيجفة المواجهة النشطة لمواجهة الضغوط لصالح الحكام ذوو التعليم فوق الجامعى إلى قدرتهم على التعامل مباشرة مع المشكلة بصورة عقلانفة وواقفة والاستفادة من المواقف السابقة.

جدول (١٤)  
الفروق بين المتوسطات للأبعاد الفرعية لمتغير أساليب إدارة الضغوط وفقاً لمستوى لتعليم (LSD)

Sig.	Mean Difference (I-J)	مستوى.التعليم (I)	مستوى.التعليم (J)	Dependent Variable	Sig.	Mean Difference (I-J)	مستوى.التعليم (I)	مستوى.التعليم (J)	Dependent Variable
.000	2.24181*	جامعى	فوق جامعى	إعادة التفسير الإيجابي	.000	-1.73051*	جامعى	فوق جامعى	الابتعاد السلوكى
.000	3.26275*	متوسط	جامعى		.000	-2.28235*	متوسط	جامعى	
.000	1.02094*	متوسط	جامعى		.084	-.55184-	متوسط	جامعى	
.000	-1.28192*	جامعى	فوق جامعى	الابتعاد ذهنى	.007	-.99718*	جامعى	فوق جامعى	التريث
.000	-1.92549*	متوسط	جامعى		.001	-1.60784*	متوسط	جامعى	
.018	-.64357*	متوسط	جامعى		.078	-.61067-	متوسط	جامعى	
.000	-1.96045*	جامعى	فوق جامعى	الاستعمال الاجرائى للدعم الاجتماعى	.000	-2.81808*	جامعى	فوق جامعى	الدعم الاجتماعى
.004	-1.92157*	متوسط	جامعى		.000	-3.08627*	متوسط	جامعى	
.935	.03888	متوسط	جامعى		.388	-.26820-	متوسط	جامعى	
.000	3.40960*	جامعى	فوق جامعى	المواجهة النشطة	.000	-1.09887*	جامعى	فوق جامعى	المواد النفسية
.000	4.15686*	متوسط	جامعى		.000	-3.07843*	متوسط	جامعى	
.079	.74726	متوسط	جامعى		.000	-1.97956*	متوسط	جامعى	
.000	-1.62486*	جامعى	فوق جامعى	الانكار	.680	-.15537-	جامعى	فوق جامعى	التقبل
.000	-2.07451*	متوسط	جامعى		.050	-.92157-	متوسط	جامعى	
.172	-.44965-	متوسط	جامعى		.033	-.76620*	متوسط	جامعى	
.000	2.20000*	جامعى	فوق جامعى	التخطيط	.000	2.04124*	جامعى	فوق جامعى	قمع الأنشطة التنافسية
.000	4.31765*	متوسط	جامعى		.000	1.89020*	متوسط	جامعى	
.000	2.11765*	متوسط	جامعى		.573	-.15105-	متوسط	جامعى	

والقدرة على إقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها مقارنة بغيرهم من الحكام ذو التعليم الجامعى والمتوسط. توجد فروق دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التعليم فى الاستعمال الاجرائى للدعم الاجتماعى والدعم الاجتماعى والابتعاد السلوكى والإنكار والتريث وكانت الفروق عكسية لصالح المتوسط، فالجامعى وأخيراً، فوق الجامعى. فى حين لا توجد فروق بين الجامعى والمتوسط. ويعكس الاستعمال الإجراءى للدعم الاجتماعى إلى تلك السلوكيات التى يقوم بها الفرد طلباً للمساعدة والنصيحة من المحيطين به بغرض فهم الموقف، ويتوقف ذلك على شبكة نوعية العلاقات التى تربط الفرد بالآخرين، وبالتالي قد يعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذو التعليم الأعلى تكون لديهم القدرة على فهم الموقف الضاغط بدرجة أكثر من الأفراد ذو التعليم المنخفض مما يجعلهم أقل حاجة من طلب المساعدة من الأفراد المحيطين بهم مقارنة بالحكام ذو التعليم المنخفض.

وقد يعزى الباحث الاستخدام المنخفض لاستراتيجية الإنكار لصالح التعليم فوق الجامعى إلى أن هؤلاء الأفراد غالباً تكون لديهم القدرة على مواجهة خطورة الموقف الضاغط دون تجاهله والإعتراف به دون رفضه، مقارنة بالحكام ذو التعليم الجامعى والمتوسط.

وقد يعزو الباحث هذه النتائج إلى أن الحكام ذو التعليم فوق الجامعى والجامعى تكون لديهم المهارات المرتبطة بحل المشكلات كالقدرة على تحديد المشكلة بدقة وجمع المعلومات الكافية حولها، ومن ثم وضع العديد من البدائل لإمكانية حلها مقارنة بالحكام ذو التعليم المتوسط.

فالتحدى الذى تفرضه العلاقات الاجتماعية يكمن فى القدرة على التفاعل الإيجابى لمواجهة صعوبات التعايش فى ظل اختلاف الأفراد وتباينهم فى قدراتهم المعرفية وسماتهم الوجدانية ، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التعليم فى التقبل بين فوق الجامعى والمتوسط وبين الجامعى والمتوسط فى حين لا توجد فروق بين فوق الجامعى والجامعى.

وتختلف نتائج البحث الحالى مع دراسة E. Mirjamali et al (٢٠١٢) التى أشارت إلى أنه لا توجد فروق وفقاً للمستوى التعليمى.

## جدول (١٥)

## تحليل التباين الأحادي للأبعاد الفرعية لمتغير أساليب إدارة الضغوط وفقاً لمستوى التحكيم

Sig.	F	Mean Square	df	Sum of Squares		
0.00	27.49	30.22	2.00	60.44	بين المجموعات	إعادة التفسير الإيجابي
		1.10	147.00	161.56	داخل المجموعات	
			149.00	222.00	المجموع	
0.00	58.68	42.30	2.00	84.60	بين المجموعات	الابتعاد الذهني
		0.72	147.00	105.96	داخل المجموعات	
			149.00	190.56	المجموع	
0.00	126.16	173.35	2.00	346.71	بين المجموعات	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي
		1.37	147.00	201.99	داخل المجموعات	
			149.00	548.69	المجموع	
0.18	1.73	2.00	2.00	4.00	بين المجموعات	التركيز على الانفعالات
		1.16	147.00	170.20	داخل المجموعات	
			149.00	174.19	المجموع	
0.00	131.28	180.83	2.00	361.66	بين المجموعات	المواجهة النشطة
		1.38	147.00	202.48	داخل المجموعات	
			149.00	564.14	المجموع	
0.00	77.36	70.60	2.00	141.19	بين المجموعات	الانكار
		0.91	147.00	134.15	داخل المجموعات	
			149.00	275.34	المجموع	
.947	.055	.080	2	.161	بين المجموعات	الرجوع الى الدين
		1.472	147	216.433	داخل المجموعات	
			149	216.593	المجموع	
.088	2.471	3.067	2	6.133	بين المجموعات	السخرية
		1.241	147	182.460	داخل المجموعات	
			149	188.593	المجموع	
0.00	75.35	67.77	2.00	135.54	بين المجموعات	الابتعاد السلوكي
		0.90	147.00	132.20	داخل المجموعات	
			149.00	267.74	المجموع	
0.00	78.25	72.06	2.00	144.12	بين المجموعات	التريث
		0.92	147.00	135.38	داخل المجموعات	
			149.00	279.50	المجموع	
0.00	25.11	40.85	2.00	81.69	بين المجموعات	الدعم الاجتماعي
		1.63	147.00	239.14	داخل المجموعات	
			149.00	320.83	المجموع	
0.00	138.916	67.090	2.00	134.179	بين المجموعات	المواد النفسية
		.483	147.00	70.994	داخل المجموعات	
			149.00	205.173	المجموع	
0.00	66.830	111.739	2.00	223.478	بين المجموعات	التقبل
		1.672	147.00	245.782	داخل المجموعات	
			149.00	469.260	المجموع	
0.00	34.80	34.04	2.00	68.08	بين المجموعات	قمع الأنشطة التنافسية
		0.98	147.00	143.79	داخل المجموعات	
			149.00	211.87	المجموع	
0.00	26.16	33.20	2.00	66.40	بين المجموعات	التخطيط
		1.27	147.00	186.54	داخل المجموعات	
			149.00	252.94	المجموع	

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة بين مستويات التحكيم في جميع الأبعاد الفرعية لمتغير أساليب إدارة الضغوط حيث كانت قيم ف أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١. عدا متغيرات (التركيز على الانفعالات، الرجوع إلى الدين، السخرية) لم تكن الفروق دالة وفقاً لمستوى التحكيم.



كما يتضح من جدول (١٦) الفروق بين المتوسطات باستخدام LSD على النحو التالي: توجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي بين حكام المستويات الأولى والثانية والثالثة لصالح حكام المستوى الأول، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين حكام المستوى الثاني والثالث.

وقد تعزو هذه النتائج إلى أن حكام المستوى الأول غالباً ما يكون لديهم رصيد كاف من الخبرات التي تمكنهم من مواجهة الضغوط بايجابية وتجاهل الأفكار السلبية الأمر الذي يجعلهم أكثر قدرة على التحكم في أفكارهم والسيطرة عليها مقارنةً بغيرهم من حكام المستويين الثاني والثالث ذوي المستوى الأقل من الخبرات، وتوجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية الابتعاد الذهني بين حكام المستويات الأولى والثانية لصالح حكام المستوى الثاني، كما توجد فروق دالة بين حكام المستويات الأولى والثالثة لصالح حكام المستوى الثالث، في حين لا توجد فروق دالة بين حكام المستوى الثاني والثالث. كما توجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي بين حكام المستويات الأولى والثانية لصالح حكام المستوى الثاني، كما توجد فروق دالة بين حكام المستويات الأولى والثالثة لصالح حكام المستوى الثالث، كما توجد فروق دالة بين حكام المستوى الثاني والثالث لصالح حكام المستوى الثالث.

وقد تعزو هذه النتائج إلى أن حكام المستوى الثالث والثاني يكونون أكثر حاجة للدعم الاجتماعي لحل مشكلاتهم مقارنةً بحكام المستوى الأول، نظراً لما يمتلكونه من خبرات سابقة تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم بأنفسهم. لا توجد فروق دالة بين الحكام وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية التركيز على الانفعالات، وهذه نتيجة تحتاج إلى مزيد من الدراسة في بحوث أخرى. لا توجد فروق دالة بين الحكام وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية الرجوع إلى الدين والسخرية.

وتوجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية المواجهة النشطة بين حكام المستويات الأولى والثانية والثالثة لصالح حكام المستوى الأول، في حين لا توجد فروق دالة بين حكام المستوى الثاني والثالث. وتوجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية الإنكار بين حكام المستويات الأولى والثانية لصالح حكام المستوى الثاني، كما توجد فروق دالة بين حكام المستويات الأولى والثالثة لصالح حكام المستوى الثالث، كما توجد فروق دالة بين حكام المستوى الثاني والثالث لصالح حكام المستوى الثاني. وتوجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في استراتيجية الابتعاد السلوكي بين حكام المستويات الأولى والثانية لصالح حكام المستوى الثاني، كما توجد فروق دالة بين حكام المستويات الأولى والثالثة لصالح حكام المستوى الثالث، في حين لا توجد فروق دالة بين حكام المستوى الثاني والثالث. توجد فروق دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في التخطيط لصالح المستوى الأول فالثاني وأخيراً، الثالث. في حين كانت الفروق عكسية في الدعم الاجتماعي والاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي والمواد النفسية. توجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في التخطيط إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة وقمع الأنشطة التنافسية لصالح حكام المستوى الأول والثاني والأول والثالث لصالح المستوى الأول، في حين لا توجد فروق دالة بين المستوى الثاني والثالث. توجد فروق دالة بين حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم في الابتعاد السلوكي والابتعاد الذهني والإنكار بين المستوى الأول والثاني لصالح الثاني، والمستوى الأول والثالث لصالح الثالث، في حين لا توجد فروق بين الثاني والثالث. لا توجد فروق بين المستوى الأول والثاني في حين توجد فروق بين المستوى الأول والثالث لصالح الأول كما توجد فروق بين المستوى الثاني والثالث لصالح المستوى الثاني.

جدول (١٦)  
الفروق بين المتوسطات للأبعاد الفرعية لمتغير أساليب إدارة الضغوط  
وفقاً لمستوى التحكيم (LSD)

Sig.	Mean Difference (I-J)	مستوى التحكيم (J)	مستوى التحكيم (I)	Dependent Variable	Sig.	Mean Difference (I-J)	مستوى التحكيم (J)	مستوى التحكيم (I)	Dependent Variable
0.00	1.31413*	مستوى ثان	مستوى أول	إعادة التفسير الإيجابي	0.00	-2.08403*	مستوى ثان	مستوى أول	الابتعاد السلوكي
0.00	1.39020*	مستوى ثالث			0.00	-1.96286*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.94	0.08	مستوى ثالث			0.81	0.12	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	-1.51821*	مستوى ثان	مستوى أول	الابتعاد الذهني	0.06	0.46	مستوى ثان	مستوى أول	التريث
0.00	-1.67429*	مستوى ثالث			0.00	-1.80286*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.65	-1.15608	مستوى ثالث	مستوى ثان	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	0.00	-2.26784*	مستوى ثالث	مستوى ثان	الدعم الاجتماعي
0.02	-0.68547*	مستوى ثان	مستوى أول		0.00	-1.10364*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	-3.51959*	مستوى ثالث			0.00	-1.80286*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	-2.83412*	مستوى ثالث	مستوى ثان	المواجهة النشطة	0.03	-0.69922*	مستوى ثالث	مستوى ثان	المواد النفسية
0.00	3.36895*	مستوى ثان	مستوى أول		0.00	-1.11244*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	3.24816*	مستوى ثالث			0.00	-2.32735*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.88	-1.12078	مستوى ثالث	مستوى ثان	الانكار	0.00	-1.21490*	مستوى ثالث	مستوى ثان	التقبل
0.00	-2.27371*	مستوى ثان	مستوى أول		.330	.25290	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	-1.75959*	مستوى ثالث			0.00	2.70898*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.06	.51412*	مستوى ثالث	مستوى ثان	التخطيط	0.00	2.45608*	مستوى ثالث	مستوى ثان	قمع الأنشطة التنافسية
0.04	.57703*	مستوى ثان	مستوى أول		0.00	1.53741*	مستوى ثان	مستوى أول	
0.00	1.61429*	مستوى ثالث			0.00	1.30408*	مستوى ثالث	مستوى ثان	
0.00	1.03725*	مستوى ثالث	مستوى ثان		0.50	-0.23333	مستوى ثالث	مستوى ثان	

لا توجد فروق بين المستوى الأول والثاني في حين توجد فروق بين المستوى الأول والثالث لصالح الأول كما توجد فروق بين المستوى الثاني والثالث لصالح الثانية. لا توجد فروق بين المستوى الأول والثاني في حين توجد فروق بين المستوى الأول والثالث لصالح الثالث كما توجد فروق بين المستوى الثاني والثالث لصالح الثالث. وهذه النتيجة تبدو - جزئياً غير منطقية- وتحتاج إلى مزيد من الدراسة.

جدول (١٧)  
المتوسطات الحسابية وقيم ت لمتغير أساليب إدارة الضغوط وفقاً للحالة الاجتماعية

المتغيرات	الحالة الاجتماعية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
إعادة التفسير الإيجابي	متزوج	59.00	5.25	1.29	5.49	0.00
	أعزب	91.00	4.18	0.96		
الابتعاد الذهني	متزوج	59.00	3.58	1.23	7.34	0.00
	أعزب	91.00	4.87	0.69		
الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	متزوج	59.00	3.15	1.28	8.30	0.00
	أعزب	91.00	5.25	1.81		
التركيز على الانفعالات	متزوج	59.00	3.47	1.24	1.03	0.31
	أعزب	91.00	3.67	0.97		
المواجهة النشطة	متزوج	59.00	4.85	1.96	10.11	0.00
	أعزب	91.00	2.10	0.88		
الانكار	متزوج	59.00	3.46	1.49	7.14	0.00
	أعزب	91.00	4.98	0.84		
الرجوع الى الدين	متزوج	59.00	6.17	1.22	0.35	0.73
	أعزب	91.00	6.24	1.29		
السخرية	متزوج	59.00	2.59	1.57	12.98	0.00
	أعزب	91.00	5.66	1.14		
الابتعاد السلوكي	متزوج	59.00	3.19	1.53	8.22	0.00
	أعزب	91.00	4.89	0.57		
التريث	متزوج	59.00	2.78	1.18	4.06	0.00
	أعزب	91.00	3.64	1.39		
الدعم الاجتماعي	متزوج	59.00	5.03	1.84	5.17	0.00
	أعزب	91.00	6.35	0.83		
استخدام المواد النفسية	متزوج	59.00	1.42	1.10	1.11	0.27
	أعزب	91.00	1.63	1.07		
التقبل	متزوج	59.00	3.58	1.13	2.43	0.02
	أعزب	91.00	4.10	1.50		
قمع الأنشطة التنافسية	متزوج	59.00	5.88	1.25	5.48	0.00
	أعزب	91.00	4.84	0.96		
التخطيط	متزوج	59.00	5.56	1.44	4.39	0.00
	أعزب	91.00	4.60	1.05		

يتضح من جدول (١٧) النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية في جميع المجالات الفرعية وكذلك المجموع الكلي وفقاً للحالة الاجتماعية لصالح الحكام المتزوجين لمقياس أساليب إدارة الضغوط في جميع الأبعاد الفرعية عدا؛ (التركيز على الانفعالات، الرجوع إلى الدين، استخدام المواد النفسية). إن ثمة عوامل أساسية يشترك فيها جميع الأفراد كحاجات الفرد إلى ( الحب، التقبل، الجنس، الصداقة، الصحة، الأمن)، فضلاً عن المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً، والنسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات جميعهم مرتبط بجودة الحياة.

#### التساؤل الثالث: والذي ينص على:

"ما إمكانية التنبؤ ببعض أساليب إدارة الضغوط النفسية الأكثر ارتباطاً إيجابياً بدلالة جودة الحياة لدى فئات من حكام كرة القدم؟"

قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار البسيط للمتغيرات/ الأبعاد الفرعية، كما هو موضح في جدول (١٨)

جدول (١٨)  
الانحدار البسيط للتنبؤ ببعض أساليب إدارة الضغوط النفسية بدلالة جودة الحياة لدى فئات من حكام كرة القدم (ن = ١٥٠)

م	دلالات التنبؤ المتغيرات	معامل الارتباط R	المساهمة الكلية للمتغيرات R <sup>2</sup>	النسبة المئوية للمساهمة %	معامل الانحدار المعياري	قيمة ت للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
١	إعادة التفسير الإيجابي	٠.٩٣٠	٠.٨٦٥	٨٦.٥	٠.٠٧٧	30.90	955.05	٠.٠٠٢
	قيمة القاطع	1.87-						
٢	المواجهة النشطة	٠.٨٦٢	٠.٧٤٢	٧٤.٢	٠.١١١	20.70	428.58	٠.٠٠٥
	قيمة القاطع	٦.٢٦٤-						
٣	الرجوع إلى الدين	٠.٨٨٦	٠.٧٨٤	٧٨.٤	٠.٠٧٢	23.25	540.78	٠.٠٠٣
	قيمة القاطع	23.255						
٤	التريث	٠.٩٦٧	٠.٩٣٤	٩٣.٤	٠.٠٩٣	45.81	2099.0	٠.٠٠٢
	قيمة القاطع	٤.٤٧٥-						
٥	التقبل	٠.٩٥٥	٠.٩١١	٩١.١	٠.١٥٥	39.00	١٥٢١.٣	٠.٠٠٤
	قيمة القاطع	٥.١٩٢-						
٦	قمع الأنشطة التنافسية	٠.٩٣٠	٠.٨٦٤	٨٦.٤	٠.٠٧٥	30.74	945.24	٠.٠٠٢
	قيمة القاطع	١.٠٧٠-						
٧	التخطيط	٠.٩٣٣	٠.٨٧٠	٨٧.٠	٠.٠٨٢	31.57	٩٩٦.٦	٠.٠٠٣
	قيمة القاطع	١.٩٤٦-						

يتضح من جدول (١٨) أنه يمكن التنبؤ ببعض أساليب إدارة الضغوط النفسية الأكثر ارتباطاً إيجابياً بدلالة جودة الحياة لدى الحكام عينة البحث، كما يتضح من المعادلات التالية:

- إعادة التفسير الإيجابي = 1.87- + (جوده الحياة × ٠.٠٧٧).
- المواجهة النشطة = ٦.٢٦٤- + (جوده الحياة × ٠.١١١).
- الرجوع إلى الدين = 23.255 + (جوده الحياة × ٠.٠٧٢).
- التريث = 4.475 - + (جوده الحياة × ٠.٠٩٣).
- التقبل = ٥.١٩٢- + (جوده الحياة × ٠.١٥٥).
- قمع الأنشطة التنافسية = ١.٠٧٠- + (جوده الحياة × ٠.٠٧٥).
- التخطيط = ١.٩٤٦- + (جوده الحياة × ٠.٠٨٢).

وطبقاً لإجراء معادلات الانحدار الموضحة بعاليه، أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ ببعض أساليب إدارة الضغوط النفسية بدلالة جودة الحياة لدى فئات من حكام كرة القدم. حيث تراوحت نسبة النسبة المئوية للمساهمة ر ٢ ما بين (٧٤.٢ - ٠.٩٣٤)، الأمر الذي يعكس أساس لجودة الحياة الذي يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، وهذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته. وينظر إلى مفهوم جودة الحياة - وفقاً للمنظور النفسى- على أنه بناء كلى شامل يتطلب أن يفهم الفرد ذاته وقدراته وإمكانياته وتوافق ميوله وقدراته مع اختياراته بما يمكنه من الصحة النفسية والتوافق النفسى وكدالة لمواجهة الضغوط النفسية. حيث يؤكد مصطفى خليل الشرفاوى (١٩٩٩م) أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة. (١٣)

### الاستخلاصات:

#### وفقاً للمعالجات الإحصائية، توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١. الحكام المتزوجون ذوى مستوى جودة الحياة أعلى من غيرهم غير المتزوجين .
٢. الحكام المتزوجون ذوى مستوى مرتفع فى أساليب مواجهة الضغوط مقارنة بغير المتزوجين.
٣. ترتفع معظم أساليب مواجهة الضغوط بزيادة خبرة الحكام ومستوى التعليم، حيث كانت أعلى لصالح حكام الدرجة الأولى فالثانية وأخيراً الثالثة. ومن ناحية أخرى كانت أعلى لصالح حكام مستوى الدراسة الأعلى.
٤. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق فى أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لمتغيرات البحث.
٥. وأخيراً، يمكن التنبؤ بأساليب إدارة الضغوط النفسية بدلالة جودة الحياة لدى فئات من حكام كرة القدم.

### التوصيات:

١. عقد دورات وبرامج تدريبية تحت إشراف الجهات الرسمية لحكام كرة القدم على اختلاف مستويات التحكيم وذلك لرفع مهاراتهم فى إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بفعالين ممارسات التحكيم على تباين مستوياته.
٢. تشجيع الحكام لرفع وتطوير مستوياتهم التعليمية والثقافية.
٣. تيسير ورفع الجانب المادى لدى الحكام لما له من مردود اجتماعى إيجابى.

## المراجع

### أولاً : المراجع باللغة العربية

١. أحمد إبراهيم الشربيني (٢٠١٣): الشكل الجانبي النفسى لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢. السيد عبد المنعم محمد (٢٠٠١): عوامل الضغط النفسى وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية (دراسة تحليلية مقارنة)، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.
٣. السيد محمد عبد الرحمن (٢٠٠٠): موسوعة الصحة النفسية، علم الأمراض النفسية العقلية، الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج، دار قباء، القاهرة.
٤. السيد منصور (٢٠٠٧): جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الإنفعالى وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٧)، العدد (٥٧).
٥. بطرس رزق الله (١٩٨٦): موسوعة قوانين الألعاب، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٦. تحية محمد عبدالعال، مصطفى على رمضان (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة فى علم النفس الإيجابى، مجلة كلية التربية بينها.
٧. حاتم مجدى البنا (٢٠١٤): دراسة تحليلية للقدرات العقلية المؤثرة فى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٨. رشا محمد خميس (٢٠١٤): جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المسنين وفاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة. جامعة المنصورة كلية الآداب رسالة ماجستير منشورة.
٩. سلاف مشرى (٢٠١٤): جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابى "دراسة تحليلية"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة جنوب الوادى، العدد (٨).
١٠. عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٤): الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١١. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة-النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربى.
١٢. مريامة حنصالي (٢٠١٤): إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتى الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) فى ضوء الذكاء الانفعالى، رسالة دكتوراة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
١٣. مصطفى خليل الشرقاوى (١٩٩٩): "مقياس جودة الحياة النفسية" كراسة التعليمات"، القاهرة، دار الكتب.
١٤. موفق أسعد محمود (٢٠٠٩): التعليم والمهارات الأساسية فى كرة القدم، ط٢، عمان، دار دجلة.
١٥. نبيل خليل ندا (٢٠٠٨): الإعداد النفسى لحكم كرة القدم، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية

16. Dohmen, Thomas J. (2005): Social pressure influences decisions of individuals: evidence from the behavior of football referees, IZA Discussion Papers, No. 1595.
17. Fernandes, M. & Rocha, V. (2009): Impact of the Psychosocial Aspects of Work on the Quality of life of teachers. Rev Bras Psiquiatr. 2009; 31(1):15-20.
18. Kyriacou, C. & Sutcliffh (1997): Teacher stress: A review. Educational review, 29, 1, pp.299-306.
19. Mirjamali, R. Ramzaninezhad, F. Rahmaninia and M. Reihani (2012): A Study of Sources of Stress in International and National Referees of Soccer, Volleyball, Basketball and Handball in Iran, World Journal of Sport Sciences 6 (4): 347-354.
20. Padden, D. Connors, R & Agazio, J. (2011): Stress, coping, and well-being in Military Spouses during deployment separation, western journal of nursing research, 33(2), 247-267.
21. Rainey (1995): International to terminate among umpires, Journal of Sport behavior, 18(4), Dee.

22. Ryff,C, Love,G., Urry,H., Muller, D., Rosen Kranz.M., Friedman.E., Davidson. R, & Singer.B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 85–95.
23. Somayeh Rahbari, Mina Mostahfezian ,Masood Naderian Jahromi(2013): Comparison Quality of Life between Male users and Non-users of Municipal Sport Facilities in 14 municipality areas of Isfahan city, *International Journal of Sport Studies*. Vol., 3 (2), 175-179.
24. Steriani, Elavsky M.S., Edward. M ,James F. Konopack ,David. X. Marquez Liang Hu M.S., Gerald J. Jerome, (2005): Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: Efficacy, esteem, and affective influences, *Medicine*. Volume 30, Issue 2, pp 138-145, October.
25. WHOQOL Group (1995). *The World Health Organization Quality of Life Assessment*.
26. Yang, X., Ge, C., Hu, B.,chi,T.,& Wang, L.(2009): Relationship between quality of life and occupational stress among teachers .*public health journal*, 123, 750-755
27. Yazicioglu K, Taskaynatan MA, Guzelkucuk U, Tugcu I (2007): Effect of playing football (soccer) on balance, strength, and quality of life in un ilateral below-knee amputees, *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. Volume 86 - Issue 10 - pp 800-805