

المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم

**Psychological Resilience and its relationship to the management of
psychological pressures in football referees**

أ.م.د/ محمد الشحات إبراهيم على

استاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

Dr: Mohammed El-Shahat Ibrahim Ali

**Assistant Professor in the Department of Sports Psychology - Faculty of Sports
Education - Mansoura University**

المستخلص

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدفه وتساؤلات هذا البحث، وذلك على عينة أساسية قوامها (١٢٣) حكم من حكام الدرجات الثلاث (الأولى - الثانية - الثالثة) تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من الحكام المقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠١٩/٢٠٢٠)، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم إعداد/ الباحث، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC) إعداد كارفر وشايبير CarverSchwier (١٩٨٩) ترجمة وتقنين زيزى السيد إبراهيم (٢٠٠٦).

وأشارت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم لصالح حكام المستوى الأول، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً للمستوى التعليمي لصالح حكام المستوى التعليمي فوق الجامعي، والحكام المتزوجون ذوي مستوى مرتفع في المرونة النفسية مقارنة بغير المتزوجين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم لصالح حكام المستوى الأول، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً للمستوى التعليمي لصالح حكام المستوى التعليمي فوق الجامعي، والحكام المتزوجون ذوي مستوى مرتفع في أساليب مواجهة الضغوط النفسية مقارنة بغير المتزوجين.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية - إدارة الضغوط النفسية - حكام كرة القدم.

Abstract

the aim of this research is to identify the level of psychological flexibility and its relation to the management of psychological pressures in football referees, and the researcher used the descriptive method to suit the purpose and questions of this research, on a basic sample consisting of (123) referees of the three grades (first- second - third) selected in the random class manner of the referees enrolled in the records of the Egyptian Federation Football season (2019/2020), And one of the tools for data collection include the psychological resilience of football referees prepared/researcher, and the list of methods of coping psychological pressures (SAC) prepared by Carver and Shayer Carver Schwier (1989) translated and codified by Zizi ELSayed Ibrahim(2006).

The results indicated: the existence of a positive correlation relationship statistically function between psychological flexibility and management of psychological pressures in football referees, the existence of statistically significant differences in the psychological resilience of football referees according to the level of psychological pressure in favor of the referees of the educational level above university, and married referees with a high level of psychological flexibility compared to the unmarried, and the existence of statistically significant differences in methods of coping pressures Psychological in the referees of football according to the level of arbitration in favor of the referees of the first level, and the existence of statistically significant differences in the methods of dealing with psychological pressures in the rulers of football according to the educational level in favor of the referees of the educational level above university, and the married referees with a high level in the methods of facing psychological pressures compared to the unmarried.

Key Words: Psychological Resilience - management of psychological pressures - football referees.

في السنوات القليلة الأخيرة حدث تطور كبير في الرياضة عموماً ورياضة كرة القدم على وجه الخصوص مما جعلها محل أنظار العالم بأسره من خلال التغطية الهائلة لوسائل الإعلام بمختلف أنواعها، كما أن كرة القدم تُعد الرياضة الأكثر شعبية ليس على مستوى جمهورية مصر العربية فحسب بل على مستوى العالم أجمع، وهذه الشعبية لم تظهر بين ليلة وضحاها فقد ظهرت ببطء شديد وكسبت من سنة لأخرى هوة أكثر حتى أصبحت أكثر الألعاب الرياضية شعبية وجماهيرية في العالم.

ويذكر محمود، موفق (٢٠٠٩) " أنه بنهاية القرن الماضي أخذت لعبة كرة القدم حيزاً شعبياً ودولياً كبيراً، 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، وأصبح هم الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) والاتحادات القارية والوطنية الاهتمام بكل عناصر اللعبة سواء اللاعبين أو المدربين أو الحكام من جميع نواحي الإعداد سواء الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي للنهوض بالرياضة والوصول إلى أعلى المستويات" (ص، ١٣).

ويُعد التحكيم أحد الأمور التي تسهم في رفع مستوى أي لعبة رياضية بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون هذه اللعبة والذي ينشد العدالة أثناء قيادته للمباراة، ومن المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم بشكل فاعل في متعة الجمهور المتابع للمباراة، وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير قادر على إدارة المباراة وغير دقيق في قراراته.

ويذكر عزمي، هشام (٢٠٠٢) " أن التحكيم الرياضي يُعد من الركائز الرئيسية في المنافسات الرياضية لاسيما كرة القدم؛ حيث أنها الرياضة الشعبية الأولى في العالم. ومن ثم، فإن حكم كرة القدم يقع على عاتقه عبء كبير، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة منها الشعبية الكبيرة والمساحة الكبيرة لملاعب كرة القدم، وزمن المباراة الذي قد يمتد إلى أكثر من تسعين دقيقة في بعض المباريات، فضلاً عن وجود عدد كبير من اللاعبين الذي يصل عددهم إلى ٢٢ لاعباً، مما يقتضى أن يكون الحكم في فورمة متكاملة بدنياً وعقلياً وانفعالياً ومعرفياً، وبذلك فإن توافر هذه العوامل في شخصية الحكم تمكنه من إدارة المباريات بنجاح دون أن يقع في مشكلات قد يتعرض لها، مما يؤثر ذلك على مستواه التحكيمي في المباريات" (ص، ١).

ومما لا شك فيه أن الحكم هو أحد الدعائم القوية والأساسية لرياضة كرة القدم، فمن الممكن أن تبدأ المباراة بدون وجود جمهور أو مدربين أو بعدد أقل من اللاعبين، لكن لا يمكن أن تبدأ المباراة بدون وجود طاقم التحكيم (حكم الساحة - الحكمان المساعدان - الحكم الرابع) وأن نجاح أي مباراة في كرة القدم ينظر إليها من خلال نجاح الطاقم التحكيمي وتعاونهم في قيادتها.

كما أن حكم كرة القدم يؤدي دوره في ظروف صعبة ويتعرض لضغوط مختلفة قبل المباراة وأثناءها وبعدها، وقد تستمر هذه الضغوط لفترة زمنية سواءً من وسائل الإعلام المتحيزة أو من الجماهير المتعصبة والمتحفزة ضد الحكام أو من مجالس إدارات الأندية ذات النفوذ القوي والشعبية الجارفة أو ضغوط إدارة المباريات الرياضية الهامة أو ضغوط اللاعبين والمدربين داخل الملعب بالإضافة إلى ضغوط حياته الخاصة خارج نطاق الممارسة الرياضية.

ويرى أنظاري، محمد(٢٠١٢) " أن التحكيم الرياضي يُعد أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغط النفسية، فالحكم غالباً ما يكون عُرضةً للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمساءلة من قبل الرياضيين بشكل عام من قبل المدربين واللاعبين والإداريين والجمهور والإعلام، ففي الوسط الرياضي تكون النظرة في الغالب له سلبية؛ حيث يُعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم عليه، ونادراً ما يُذكر من قبل الفريق الفائز، ناهيك عن النقد والهجوم غير المبرر أحياناً الذي يتعرض له في وسائل الإعلام المختلفة من قبل المدربين واللاعبين والإداريين وحتى الجمهور" (ص، ٣٨٨).

ويذكر محمد، السيد(٢٠٠١) " أن عمل الحكم خلال المنافسات الرياضية يرتبط بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها، وقد تؤدي في النهاية إلى الإنهاك الذهني والبدني للحكم مما قد يؤثر على مستوى قدراته البدنية والفسبولوجية وعلى حالته النفسية بشكل عام وعلى مستوى أدائه في التحكيم، ويضعف من قدرته على تركيز الانتباه واتخاذ القرارات أثناء المنافسات، وأنه من الملاحظ في المواقف الرياضية المتعددة قد يواجه الحكام بعض المشكلات من الجمهور أو اللاعبين أو الجهاز الفني أو الإداري أو وسائل الإعلام أو لجنة الحكام الرئيسية مما قد يؤثر عليه بصورة سلبية؛ حيث يضعف من ثقته بنفسه وينمي فيه مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، كما قد يشعر الحكم بأنه غير كفاء في عمله وقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله لمهنة التحكيم" (ص، ٣).

وفي ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف ميادين الحياة، وما يواجهه من مشكلات وضغوط أثرت على استقراره وحياته الهادئة أصبح الإنسان عرضه للكثير من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الحياة التي يعيشها في الوقت الحاضر في عالم كثير التعقيد مما يؤثر عليه ويجعله غير قادر على تحقيق أهدافه، لذا وجب على الفرد أن يكون له قدر من الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الداخلي عند التعرض للضغوط أو المواقف العصيبة؛ فضلاً عن القدرة على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، وحتى يستطيع الفرد مواجهة تلك المواقف الضاغطة يجب أن تتوافر لديه مجموعة من السمات والخصائص والتي من بينها المرونة النفسية والتي تساعد الفرد على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة.

ويذكر أبوحلاوة، محمد(٢٠١٣) " أن المرونة النفسية تشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الانفعالي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة؛ فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة؛ ومن ثم فإن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون بانفعالات إيجابية مثل الهدوء والسكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية؛ فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية مما يخفف بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة" (ص، ٤) (ص، ٩).

ويذكر ويندينج Wending(٢٠١٢) " أن المرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات، وهذا يعني القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات والمشكلات والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات" (ص، ١٣٦).

وترى رضوان، فوقية (٢٠١٥) " أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع المواقف التي تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط أو المشكلات؛ حيث يعيد التفكير مرة أخرى من أجل الوصول إلى الهدوء والراحة النفسية دون الشعور بالعجز، أي هي القدرة على تحدى أى تأثير سلبي أو شدائد ناجمة من المواقف الحياتية الضاغطة، الأمر الذى يؤدي إلى تجاوز هذه المواقف بشكل إيجابي من أجل مواصلة الحياة بصورة جيدة" (ص، ١).

ويشير كل من أبو النور، محمد؛ عواد، هناء (٢٠١٦) " إلى أن المرونة النفسية تلعب دوراً أساسياً فى قدرة الأفراد على مواجهة الشدائد والمواقف الضاغطة، كما أن الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية أكثر إيجابية عند مواجهة الضغوط والشدائد وخاصة ذو الطبيعة المتكررة أو التي تحدث بصورة يومية، فالمرونة النفسية أحد المكونات النفسية المهمة التي تمكن الفرد من فهم نفسه وفهم الآخرين، وبالتالي سهولة التكيف مع المواقف المختلفة والتغلب على النتائج السلبية للضغوط وضبط النفس عند التعرض لتلك الضغوط، والعمل بفاعلية فى ضوء نظرة واقعية لمحددات الموقف الضاغطة، وتشمل المرونة النفسية بعدين البعد الأول: القدرة على المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات ويقصد بها استطاعة الفرد تخطى المواقف الضاغطة والأزمات مستخدماً كل ما يملك من السمات الإيجابية للشخصية وموظفاً لكل الإمكانيات النفسية من الاستبصار وضبط النفس واتخاذ القرارات الصائبة والمبادأة وتحمل المسؤولية والتخطيط للمستقبل ومواجهة المخاوف الواقعية والعمل على إيجاد الحلول المناسبة للأزمات، و**البعد الثاني**: القدرة على التكيف الإيجابي مع الحياة بعد انتهاء الأزمة ويقصد بها استطاعة الفرد أن يسترجع الشعور بالسعادة والتفاؤل والبحث عن المعانى الإيجابية المتضمنة فى المواقف الضاغطة (ص، ٨) (ص، ١٣).

ويُعد متغير المرونة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم فى قدرة الحكم على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط التي يتعرض لها، كما أنها تُعد سمة عامة فى الشخصية الإنسانية، والتي تعمل الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة على تكوينها وتنميتها فى الفرد منذ الصغر، ويشير مضمونها إلى أن الحكام الأكثر مرونة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه ويعتقدون فى قدرتهم على التحكم فى أحداث الضغوط وينظرون للتغيير على أنه تحدى طبيعى يسمح لهم بالنمو، فسمّة المرونة النفسية سمة بالغة الأهمية لحكم كرة القدم لا بد أن يتميز بها أثناء إدارته للمباريات لما يتعرض له الحكم من اعتراضات من اللاعبين والأجهزة الفنية والجمهور أثناء المباراة، ومن هنا يكون للمرونة النفسية دور مهم فى مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكم كرة القدم؛ فالمرونة النفسية تُغير من التقييم المعرفى للحدث الضاغط فيبدو أقل تهديداً للحكم الرياضى، كما أنها تجعله أكثر قدرة على اتخاذ القرار الصحيح فى الوقت المناسب بغض النظر عن أى ضغوط واقعة عليه.

كما أن الضغوط والمشكلات التي تقع على كاهل حكم كرة القدم فى السنوات الأخيرة يتوقع زيادتها فى السنوات القادمة، وذلك نظراً للاهتمام الكبير من وسائل الإعلام والجمهور بالمنافسات الرياضية بوجه عام وكرة القدم بوجه خاص، وما تحمله فى طياتها من التركيز على أخطاء الحكام وقراراتهم وتضخيمها والاعتداء البدنى واللفظى من بعض الجماهير المتعصبة عليهم، كذلك كثير من الاعتراضات من قبل الأجهزة الفنية والإدارية على قراراتهم؛ الأمر الذى قد ينتج عنه ضعف ثقتهم فى أنفسهم وبتتابهم الصراع النفسى وانخفاض مستوى أدائهم التحكىمي واتخاذهم للقرارات بشكل غير سليم أثناء المباريات.

ومهما كان مستوى مباريات كرة القدم من غير المعقول لعبها من دون حكم، فلا يمكن أن تُلعب أي مباراة من دون الحكم، ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الحكم فى كرة القدم يبذل مجهوداً يساوى أو يفوق مجهود اللاعب أثناء المباراة ... لذا فإن مجال

التحكيم من المجالات الهامة التي تستوجب البحث والدراسة فى الآونة الأخيرة لضمان الاستمرار والارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم بعدما تناول البحث العلمى كافة الجوانب البدنية والوظيفية والفنية والنفسية للاعب مما أدى إلى الارتقاء بمستوى أدائه وتطوير كافة الجوانب الفنية وطرق اللعب المختلفة.

ويذكر الشافعى، أحمد(٢٠١٦)" أن حكم كرة القدم يُعد بمثابة القاضى الأوحد فى منافسات كرة القدم. ومن ثم، تفرض المسؤولية العلمية الاهتمام بهذا العنصر الرئيسى 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" (ص، ٢).

واستناداً إلى ما توصلت إليه نتائج الدراسات المرجعية كدراسة كل من بيسلى، وآخرون Beasley, et Al (٢٠٠٣) ، ودراسة كيم، وآخرون Kim, et Al (٢٠٠٥) ، ودراسة مارتين، مارش Marsh Martin (٢٠٠٨) ، ودراسة محمود، هبة(٢٠٠٩) ، ودراسة حامد، محمد(٢٠١٠)(٤٩)، ودراسة كولين Collin (٢٠١٠) ، ودراسة شقورة، يحيى(٢٠١٢) ، ودراسة صديق، أحمد(٢٠١٣) ، ودراسة جينفير هاينز وآخرون Jennifer Hains, et Al (٢٠١٤) ، ودراسة محمد، خالد(٢٠١٦) ، ودراسة إبراهيم، مروان(٢٠١٦) ، ودراسة سلامة، محمد؛ نصر، سكينه (٢٠١٧) ، ودراسة أحمد، الشيماء(٢٠١٨) ، ودراسة محمد، إبراهيم(٢٠١٩) ، ودراسة صفوت، جيهان(٢٠١٩) ، ودراسة محمد، حسناء(٢٠٢٠) " من أن المرونة النفسية ضرورية للأفراد لمنحهم الصحة النفسية والمساعدة على مواجهة الأحداث الضاغطة، كما أوصت تلك الدراسات على ضرورة بناء مقاييس لقياس المرونة النفسية لدى الأفراد".

ومما سبق يمكن أن يحدد الباحث الأسباب التى من أجلها تناول مشكلة البحث:

- نظراً للأهمية المتزايدة لكرة القدم وانتشارها على مختلف المستويات المحلية والقارية والدولية واتجاه كرة القدم للاحتراف، ونظراً لأن حكم كرة القدم يُعد بمثابة القاضى الأوحد فى منافسات كرة القدم، وبالتالي تفرض المسؤولية العلمية الاهتمام بهذا العنصر الرئيسى فى هذه الرياضة وتناوله بالبحث والدراسة.
- كثرة الانتقادات التى توجه إلى الحكام من وسائل الإعلام والمدربين والجمهور والمُحللين الرياضيين وتأثيرها السلبى على الجانب النفسى للحكام ومستوى أدائهم التحكىمى فى المنافسات الرياضية، وهذا ما لا يمكن إنكاره على مستوى الأفراد أو الجماعات.
- تزايد المشكلات التحكىمية والانتقادات الموجهة التى يواجهها الحكام المصريين فى الآونة الأخيرة نظراً لتزايد الاهتمام بالمنافسات الرياضية من حيث أهمية اتخاذ القرار السليم، وهذا ما دعا إلى الاستعانة بالحكام الأجانب فى مباريات الدورى والكأس المصرى وبالأخص فى لقاءات القمة بين الفرق الرياضية الكبرى وذات الشعبية العريضة؛ وهذا انعكس بالسلب على الحكام المصريين وعلى مستوى أدائهم الفنى والتحكىمى ونتج عنه ضعف ثقفتهم بأنفسهم واتخاذهم القرارات بشكل غير سليم أثناء المنافسات الرياضية مما أثر سلباً على الجانب النفسى لديهم، وهذا ما يعتبره الكثير من المهتمين بكرة القدم من أهم أسباب انخفاض مستوى التحكيم فى الدورى المصرى مقارنة بباقى الدوريات على الساحة الكروية.
- يلاحظ فى السنوات الأخيرة ارتفاع معدل الاحتجاجات على الحكام فى ملاعب كرة القدم من جانب اللاعبين والإداريين والمدربين والجمهور ومجالس إدارات الأندية نتيجة عدم إمامهم ببعض مواد القانون مما يزيد من اعتراضاتهم المبالغ فيها والمستمرة على قرارات الحكام، وقد يرتبط ذلك بالمرود الفنى السيئ فى إدارة المباريات من طرف الحكام؛ حيث يشعر الحكم أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين تتحدد فى ضوء مدى نجاحه أو فشله فى إدارة المباريات.

- كما يُلاحظ أن الاهتمام من جانب الباحثين ينصب حول إعداد اللاعبين وبعض جوانب المدربين على كافة المستويات الرياضية، كمحاولة إبعاد اللاعب والمدرب عن الضغوط النفسية التي قد تسبب القلق السلبي والاستثارة الانفعالية الزائدة المؤثرة على الأداء سلباً، ولم يجد الحكام الاهتمام الكافي رغم أنهم هم صمام الأمان في جميع المنافسات، فمجال التحكم غالباً ما يكون مشحوناً بالعديد من مصادر الضغوط النفسية المختلفة؛ ومن ثم ينعكس سلباً على أداء الحكام أثناء المباريات، وخاصة أن مجال التحكم في لعبة كرة القدم يتسم بالصعوبة نظراً لتعدد مهاراتها وتحركاتها ومواقفها التي تحدث أثناء المباراة.

كما لاحظ الباحث أيضاً من خلال متابعة العديد من المباريات المحلية والدولية في كرة القدم أن بعض الحكام يخفقون في قراراتهم وذلك يرجع إلى أهمية المباراة وانفعالات الجماهير ووجود وسائل الإعلام المختلفة واعتراضات اللاعبين والجهاز الفني والإداري ومجالس إدارات الأندية على بعض القرارات فتظهر عليهم بعض الانفعالات النفسية السلبية والتي تؤثر على اتخاذ القرار في الحالات والمواقف التحكيمية المؤثرة على نتيجة المباراة.

ولقد اختار الباحث هذه المشكلة لأن قرار الحكم يلعب دور هام ورئيسي في تحديد نتائج المباريات من خلال رفع رصيد فريق عن الفريق الآخر، أو حصول فريق على بطولة غير مستحقة بقرار خاطئ أو احتساب ركلة جزاء قد تكون السبب في فوز فريق على فريق آخر.

ومن خلال البحث المرجعي والإطلاع على الدراسات العربية والأجنبية، وفي حدود علم الباحث، تبين أنه لا توجد دراسة مرجعية تناولت دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وذلك لما تلاقيه هذه الفئة من ضغوط نفسية تؤثر بشكل واضح على مستواهم أثناء إدارة المباريات.

أهمية البحث والحاجة إليه: Research Important

الأهمية النظرية للبحث:

- في حدود علم الباحث أنها من أوائل الدراسات التي تهتم ببناء مقياس للمرونة النفسية لحكام كرة القدم؛ حيث ندرة البحوث العربية في المجال الرياضي التي تناولت متغير المرونة النفسية في مقابل حجم الدراسات الأجنبية التي تصدت لهذا المتغير.
- زيادة إلقاء الضوء على المرونة النفسية وأبعادها ومكوناتها باعتبارها مكون إيجابي يُعين الحكام على مواجهة الأحداث الضاغطة أثناء المباريات ويساعدهم على التكيف المرن مع المواقف الضاغطة.
- طبيعة العينة المستخدمة في الدراسة وهم الحكام؛ لأن نجاح الحكم في إدارة المباراة يعتمد على مقومات وقدرات تميزه عن غيره؛ حيث أن معرفته وتقديره بوجود هذه القدرات تؤهله لهذا الدور القيادي، وتساعده على التعامل بشكل فعال مع جميع الموجودين في بيئة المنافسة.
- كثرة التغيرات والأحداث التي تحدث أثناء المباريات والتي تشكل في مجملها حزمة من الضغوط النفسية والتي تتطلب حكام يتوافر لديهم القدر الكافي من المرونة النفسية والتي تؤهلهم للتصدى والمواجهة لهذه التغيرات والأحداث أثناء المباريات.
- انخفاض مستوى الحكام في الدوري والكأس المصري لكرة القدم واستعانة بعض الفرق بحكام أجانب مما يؤدي إلى تراجع مستوى اللعبة ككل وتراجع مستوى وأهمية الدوري والكأس المصري بين دوريات وكؤوس كرة القدم المختلفة على المستوى الأفريقي والعربي والعالمية.

- البحث يقدم استشارة علمية لمزيد من البحوث المستقبلية فى المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى وأساليب تطويرها، وذلك من خلال ما يتوصل إليه البحث من مقترحات وتوصيات.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- بناء مقياس للمرونة النفسية له معاملات علمية مطمئنة يستفيد منه الباحثين والعاملين فى المجال الرياضى، والذي يمكن فى ضوءه تصميم العديد من البرامج الإرشادية فى تحسين المرونة النفسية؛ فضلاً عن استخدامه فى أغراض التشخيص للحكام.
- يُعد مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم تلبية لمناداة لجنة الحكام والاتحاد المصري لكرة القدم ببناء معايير يتم تقييم الحكام نفسياً فى ضوءها، وذلك للوقوف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف لتلاشيها.
- يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة فى التوصية بأهمية وضع برامج إرشادية نفسية وقائية وعلاجية لحكام كرة القدم من ذوى المرونة النفسية المنخفضة فى تعزيز صحتهم النفسية، والتخفيف من ضغوطاتهم النفسية التى يعانون منها، إذ يعول على هذه الفئة الكثير فى رفع مستوى لعبة كرة القدم.
- من الممكن أن تفيد نتائج البحث الحالى فى وضع معايير نفسية أكثر دقة لالتحاق حكام كرة القدم الجدد بمهنة التحكيم.
- تنبع أهمية هذه الدراسة من محاولتها التعرف على الأساليب التى يتبعها أو يستخدمها الحكام فى مواجهة الضغوط النفسية لديهم، وبالتالي فهم مشكلاتهم وطريقة تعاملهم وقدرتهم على إدارة الضغوط والتصدي لها.
- يؤكد البحث الحالى على أهمية العناية بالجوانب الوقائية كونه يتناول شريحة مهمة من شرائح المجال الرياضى ألا وهم الحكام، وذلك من خلال تعزيز المرونة النفسية التى تحقق لهم التوافق النفسى والقدرة على مواجهة الضغوط التحكيمية والأسرية فى حياتهم ومواجهة الشدائد والصعاب والأحداث الضاغطة أثناء المباريات.

هدف البحث: Research Aims

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وذلك من خلال:

- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من مستوى التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية.
- التعرف على أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من مستوى التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية.
- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

تساؤلات البحث: Research questions

- هل توجد فروق فى مستوى المرونة النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من مستوى التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد فروق فى أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من مستوى التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية؟
- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟

مصطلحات البحث: Research Terms

المرونة النفسية Psychological Resilience

يعرفها البهاص، سيد(٢٠١١) " هي نمط من أنماط التوافق الإيجابي مع الضغوط، وتتمثل في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن والضغوط التي يتعرض لها، وأن يجتاز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن والضغوط إلي استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهةها"(ص، ٢٥٧).

إدارة الضغوط النفسية Psychological stress Management

يعرفها إبراهيم، مروان(٢٠١٦) "بأنها مجموعة من الطرق والوسائل المعرفية والسلوكية والانفعالية والروحية التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة سواءً أكانت هذه الوسائل إيجابية أو سلبية، والتي تهدف إلى خفض التوتر الانفعالي أو تجنب مصادر الضغوط والابتعاد عنها وما يترتب على ذلك من الشعور بالاستقرار والتوافق النفسي"(ص، ٨).

حكم كرة القدم Football Referee

يعرفه رزق الله، بطرس(١٩٩٧) "بأنه المسئول الأول والمباشر عن إدارة 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"(ص، ٣٦٣).

الدراسات المرجعية: Reference Studies

- دراسة الزهيري، لمياء(٢٠١٢) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة"، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة ٤٧٦ طالب وطالبة من أربع كليات(تربية - قانون - هندسة - علوم) من جامعة ديالى تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحثة، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد/ ابتسام محمود السلطان(٢٠٠٨).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تتصف عينة البحث بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، ولا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس(ذكور - إناث) والتخصص(علمي - إنساني) والصف(أول - ثاني - ثالث - رابع)، كما تتصف عينة البحث بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، كما توجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور، ولا توجد فروق حسب متغيري التخصص(علمي - إنساني) والصف(أول - ثاني - ثالث - رابع)، وأخيراً توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة(٤٤).

- دراسة جينيفر هاينز وآخرون (Jennifer Hains et Al) (٢٠١٤) بعنوان " العلاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة والمرونة النفسية لدى المراهقين"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة والمرونة النفسية لطلاب المدارس الثانوية خلال فترة المراهقة، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على ٢٠٧ طالب من الطلاب المراهقين بالمدارس الثانوية ذكوراً وإناثاً بإقليم لوبيك في كندا، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٧) عاماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المشاكل والضغط الأسرية، ومقياس المرونة للشباب (النسخة الفرنسية).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود ارتباط سلبي بين المستويات العالية للمرونة وأحداث الحياة الضاغطة، وكانت الفتيات أكثر عرضه للأحداث الضاغطة والأعراض النفسية ومخاطر الضغط من الذكور (٧٩).

- دراسة قدوري، رؤي (٢٠١٦) بعنوان " تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق"، والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) المتقدمين في مدينة الموصل في العراق، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي على عينة قوامها ٤٠ لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادي الموصل لكرة القدم، نادي عمال نينوى لكرة السلة، نادي الفتوة لكرة اليد، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية إعداد/ عبدالعباس عبدالرازق عبود (٢٠٠٥).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن جميع أفراد عينة البحث من اللاعبين المتقدمين في مدينة الموصل في الألعاب الجماعية (القدم - اليد - السلة) يتمتعون بدرجة عالية جيدة من المرونة النفسية، كما أن المرونة النفسية التي يتمتع بها أفراد عينة البحث لا تختلف بقيمتها ودرجتها من فعالية إلى أخرى وإنها متقاربة جداً في جميع الفعاليات المدروسة في البحث (٢٢).

- دراسة الشافعي، أحمد (٢٠١٦) بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى فئات من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية"، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى فئات من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي على عينة قوامها ١٥٠ حكماً من الحكام المقيدون ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم من الدرجات الثلاث تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وتم تصنيفهم وفقاً للمتغيرات (المستوى التعليمي - مستوى التحكيم - الحالة الاجتماعية)، ومن أدوات جمع البيانات مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF, 1996)، تعريب بشري إسماعيل أحمد (٢٠٠٨)، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC) إعداد Carver & Schwier (١٩٨٩م، ترجمة وتفتين زيزي السيد إبراهيم) (٢٠٠٦).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: الحكام المتزوجون ذوي مستوى مرتفع في أساليب مواجهة الضغوط مقارنة بغير المتزوجين، كما ترتفع معظم أساليب مواجهة الضغوط بزيادة خبرة الحكام ومستوى التعليم؛ حيث كانت أعلى لصالح حكام الدرجة الأولى والثانية وأخيراً الثالثة، ومن ناحية أخرى كانت أعلى لصالح حكام مستوى الدراسة الأعلى (٤).

- دراسة سلامة، محمد؛ نصر، سكبنة (٢٠١٧) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين"، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الرياضيين، والتعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضيين، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضيين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب

المسحي، واشتملت عينة البحث على ٧٥ لاعب من لاعبي كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة - الهوكي - الكاراتيه - ألعاب القوى بمحافظة الإسكندرية للموسم التدريبي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ تم اختيارهم بطريقة عمدية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية إعداد/ يحي عمر شقورة (٢٠١٢)، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي إعداد/ جولس GoWillis تعريب/ محمد حسن علاوي (١٩٩٨).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تمتع الرياضيين بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط، تمتع الرياضيين بدرجة من دافعية الإنجاز الرياضي فوق المتوسط، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعدي دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل لدي الرياضيين (٥١).

- دراسة أحمد، الشيماء (٢٠١٨) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى عينة من الطالبات المعلمات بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا، والتعرف على الفروق التي ترجع لمتغير الفرقة الدراسية (الثالثة - الرابعة) في كلاً من المرونة النفسية وإدارة الغضب، والتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في إدارة الغضب، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على ٢٢٤ طالبة من طالبات الفرقتين الثالثة والرابعة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية ومقياس إدارة الغضب من إعداد الباحثة.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وإدارة الغضب، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الفرقة الدراسية (الثالثة - الرابعة) في المرونة النفسية، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الفرقة الدراسية (الثالثة - الرابعة) في إدارة الغضب، وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في إدارة الغضب في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية، وجدت أبعاد في مقياس المرونة النفسية وهما فاعلية الذات والتوجه الإيجابي للمستقبل أكثر إسهاماً في التنبؤ بإدارة الغضب (٧).

- دراسة أبو زيد، ولاء (٢٠١٨) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الإنجاز لدي الرياضيين"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والدافعية للإنجاز والثقة الرياضية لدى الرياضيين، وبناء مقياس المرونة النفسية للاعبين بعض الألعاب الفردية والجماعية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من لاعبي الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة) والبالغ عددهم ٧٢٥ لاعب، والألعاب الفردية (مصارعة - ألعاب قوى - كاراتيه) والبالغ عددهم ٤٢٠ لاعب بمحافظة جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - أسوان) بمجموع كلي ١١٤٥ كعينة أساسية و ١٥٠ لاعب كعينة استطلاعية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحثة، ومقياس مصادر الثقة الرياضية إعداد/ مجدى حسن يوسف، ومقياس دافعية الإنجاز إعداد/ محمد حسن علاوي.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعدي دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل لدي الرياضيين، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية والثقة الرياضية لدى الرياضيين (٦٦).

- دراسة محمد، إبراهيم(٢٠١٩) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا"، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الطموح والتوافق النفسى والاجتماعي لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، والتعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح والتوافق النفسى والاجتماعي فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي(الأسلوب المسحي)، واشتملت عينة البحث على ٤٠٠ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا تم اختيارهم بطريقة عمدية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحث، ومقياس التوافق النفسى إعداد/ زينب محمود شقير(٢٠٠٣)، ومقياس مستوى الطموح إعداد/ أمال عبدالسميع باظة(٢٠٠٤).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية ومستوى الطموح والتوافق النفسى والاجتماعي لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، إمكانية التنبؤ بمستوى الطموح والتوافق النفسى والاجتماعي فى ضوء المرونة النفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا(١).

- دراسة محمد، حسناء(٢٠٢٠) بعنوان " المرونة النفسية كمنبئ بدوافع الاتجاه نحو المنافسة الرياضية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية"، والتي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية كمنبئ بدوافع الاتجاه نحو المنافسة الرياضية، واستخدمت الباحث المنهج الوصفي(الأسلوب المسحي)، واشتملت عينة البحث على ٦١ لاعباً من لاعبي الكاراتيه - المصارعة - الكونغفو، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحثة، وقائمة الاتجاهات الرياضية إعداد/ جو ولس Willis(١٩٨٢) ترجمة محمد حسن علاوي(١٩٩٨).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وبعد دافع انجاز النجاح من أبعاد الاتجاهات الرياضية نحو المنافسة الرياضية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية؛ وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وبعد الخوف من الفشل من أبعاد الاتجاهات الرياضية نحو المنافسة الرياضية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية؛ حيث توافر المرونة النفسية لدى اللاعبين تعمل علي زيادة دافعتهم للنجاح وتوجههم نحو المنافسة الرياضية وتجنبهم للفشل المحتمل وعدم الخوف منه(١٨).

١/٦/١ التعليق على الدراسات المرجعية ومدى الاستفادة منها:

فى حدود علم الباحث ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية لم يتوصل الباحث إلى أى دراسة اهتمت بالتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، كذلك لا يوجد دراسة اهتمت ببناء مقياس للمرونة النفسية لحكام كرة القدم، ويعد هذا بمثابة ميزة للدراسة الحالية عن الدراسات المرجعية التي تم التوصل إليها؛ حيث تم التوصل إلى ٩ دراسات مرجعية ما بين إنتاج علمي وماجستير ودكتوراه (عربية - أجنبية) والتي أجريت خلال الفترة من ٢٠١٢ إلى ٢٠٢٠، وقد تعددت هذه الدراسات وتنوعت فى أهدافها ما بين التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، كما هدفت دراسات أخرى إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الحياتية الضاغطة والمرونة النفسية لدى طلاب المدارس الثانوية خلال فترة المراهقة، ودراسات أخرى هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية(كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) المتقدمين، ودراسات أخرى هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى فئات من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية، ودراسات أخرى هدفت إلى التعرف على

العلاقة بين المرونة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى الرياضيين، وأخري هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى عينة من الطالبات المعلمات، كما هدفت دراسات أخري إلي التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والدافعية للإنجاز والثقة الرياضية لدى الرياضيين، ودراسات أخري هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى الطموح والتوافق النفسى والاجتماعي لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية، وأخري هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية كمنبئ بدوافع الاتجاه نحو المنافسة الرياضية.

وقد اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج الوصفي، بينما تنوعت أساليب اختيار العينة بين العشوائى والعمدى والعشوائى الطبقي والعشوائى المنتظم، واشتملت العينات على مجموعة من اللاعبين فى مختلف الألعاب الجماعية والفردية، وكذلك طلاب الجامعات المختلفة، وحكام كرة القدم، وطلاب المدارس الثانوية، وقد اختلفت وسائل جمع البيانات المستخدمة فى هذه الدراسات وفقاً لطبيعة وهدف كل دراسة، ولقد لوحظ اختلافات فى نتائج تلك الدراسات ويرجع الباحث هذه الاختلافات فى أن هذه الدراسات استخدمت العديد من الاختبارات والمقاييس لقياس هذه المتغيرات.

وعلى الرغم من الاتفاق والاختلاف بين هذه الدراسات إلا أنها أفادت الباحث فى تحديد الإطار العام للدراسة وكذلك إجراءات البحث من خلال تحديد مشكلة البحث الحالية وصياغة هدف وتساؤلات البحث وتحديد المنهج المستخدم واختيار العينة واختيار أنسب الأساليب الإحصائية التى تتفق مع هدف البحث، كما اعتمد الباحث على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج كقاعدة أساسية للمعالجة البحثية للبحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي(الأسلوب المسحى)، وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم المعتمدين من الاتحاد المصرى لكرة القدم والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم موسم(٢٠١٩/٢٠٢٠).

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عدد (٣٣) حكم من حكام كرة القدم بطريقة طبقية عشوائية ممثلين لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من حكام الدرجات الثلاث (الأولى - الثانية - الثالثة) بهدف استخراج المعاملات السيكومترية(الصدق - الثبات) لمقياس المرونة النفسية وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية(SAC).

العينة الأساسية:

تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة الطبقيّة العشوائية من الحكام المقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (٢٠١٩/٢٠٢٠) من الدرجات الثلاث بواقع (١٢٣) حكم، وقد تم توصيف عينة البحث وفقاً للمستوى التعليمي - مستوى التحكيم - الحالة الاجتماعية، كما يتضح من جدول (١).

جدول (١): التوصيف العددي والإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

م	متغيرات المقارنة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المجموع
١	المستوى التعليمي	متوسط	٣٣	٤٠
		جامعي	٦٣	٨٤
		فوق الجامعي	٢٧	٣٢
٢	مستوى التحكيم	المستوى الأول	٣٩	٤٨
		المستوى الثاني	٤٤	٥٨
		المستوى الثالث	٤٠	٥٠
٣	الحالة الاجتماعية	أعزب	٧٦	٩٤
		متزوج	٤٧	٦٢
المجموع الكلي		٣٣	١٢٣	١٥٦

أسباب اختيار عينة البحث:

- تفهم واستجابة جميع أفراد العينة لطبيعة البحث.
- شعور الباحث بالمسئولية تجاه هذه المهنة ودورها الرئيسي في لعبة كرة القدم.
- أن لعملية التحكيم الأثر الكبير في الارتقاء بمستوى اللعبة وذلك لأن الحكم هو عنصر من العناصر الأساسية لأي لعبة شأنه شأن اللاعب والمدرّب والإداري وهذا المربع يبني عليه أي لعبة من الألعاب.
- حاجة حكام كرة القدم إلى المزيد من البحث والاهتمام للوقوف على مستواهم الحقيقي أثناء إدارة المنافسات الرياضية والعمل على الارتقاء بهذا المستوى للنهوض بالرياضة عامة وكرة القدم ومجال التحكيم بصفة خاصة.
- توافر المساعدين من حكام كرة القدم وأعضاء لجان الحكام في الاتحاد المصري لكرة القدم وبمختلف المناطق لمساعدة الباحث في إجراء القياسات المتعلقة بعينة البحث.

أدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرجعية، وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث ما يلي:

مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم: إعداد/ الباحث

خطوات بناء المقياس:

تحديد تعريف المرونة النفسية لحكام كرة القدم:

قام الباحث بتعريف المرونة النفسية تعريفاً إجرائياً اعتماداً على ما أوردهته الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٠) ، البهاص (٢٠١١) ، آل شويل، ونصر (٢٠١٢) ، شقورة (٢٠١٢) ، أبوحلاوة (٢٠١٣) وبما يتناسب مع المواقف الضاغطة التي كثيراً ما يقابلها حكام كرة القدم أثناء المباريات بكونها: نمط من أنماط التوافق الإيجابي مع الضغوط يتمثل في قدرة الحكم على التكيف بنجاح مع المحن والضغوط والشدائد والأزمات التي يتعرض لها، وأن يجتاز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن والضغوط والشدائد والأزمات إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهةها لاستعادة الوضع النفسى السابق بعد الأزمة التي يمر بها ومواصلة المباراة بفاعلية واقتدار.

تحديد الهدف من المقياس:

تم إعداد مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب هدف الدراسة الحالية وخصائص المرحلة العمرية للعينة، وذلك لعدم وجود أداة سيكومترية لقياس المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم، كما تم تصميم مقياس المرونة النفسية لقياس محاور المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم للتعرف على وجه نظرهم ورؤيتهم لذاتهم إزاء المواقف التحكيمية الصعبة أو المعقدة أو المواقف التحكيمية التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية والتي يقابلها الحكم أثناء المباريات.

تحديد محاور المقياس:

لتحديد محاور مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة بعد الاطلاع على العديد من المقاييس النفسية المستخدمة في قياس المرونة النفسية في مجال علم النفس العام ومجال علم النفس الرياضى (٨٥)، (٧٢)، (٨٠)، (٨٣)، (٧٥)، (٧٧)، (٧١)، (٢٩)، (٤٦)، (١١)، (١٩)، (٦٢)، (٤٨)، (١٠)، (٢٦)، (٦٩)، (٤١)، (٤٤)، (٢)، (٦٥)، (١٣)، (٧٦)، (٩)، (٨٨)، (٥٣)، (٤٠)، (٢١)، (٢٨)، (٥٠)، (٥٩)، (٥٥)، (٨)، (٥)، (٢٠)، (٣٧)، (٣١)، (٧)، (٣٠)، (٥٨)، (٦٠)، (٦١)، (٦٨)، (٦٦)، (٦٧)، (١)، (٣٢)، (٤٢)، (٣٦)، (١٥)، (٣)، (٣٣)، (١٨).

وقد أظهر المسح المرجعي الذي قام به الباحث ٣٣ محور بشكل عام والتي تتضح في جدول (٢).

جدول (٢): المسح المرجعي لمحاور مقياس المرونة النفسية

الاستقلالية	المحاور																			بيانات عن المرجع				اسم المؤلف	٥												
	التحدي	اتخاذ القرار	التوافق الجيد	التوجه الإبداعي	الهدم الروحي	السيطرة والتحكم	التفكير الجانبي للتغيير	الثقة بالذات	التكيف الإيجابي	المواجهة الإيجابية	الإصرار والمقاومة	النمو والتطور	البنية القيمية والدينية	المجازفة المستقلة	التعاطف	تقبل الذات	الشعور بالمسئولية	المساندة الاجتماعية	الاستجمام الأسرى	العناء والتخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل	فاعلية الذات	الهائية			سعة الحيلة	تصور	الشجاعة	الهدم النفسي	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	حل المشكلات	مجال التدريب	المناقشة الرياضية	رقم الصفحة	نوع المرجع	رقم المرجع
															✓				✓													١٦٥	بحث	٨٥	١٩٩٣م	فاجنيلد ويونج	١
													✓							✓												٨١	بحث	٨٠	١٩٩٩م	جوى وآخرون	٢
																				✓						✓						٩٢	بحث	٨٣	٢٠٠٣م	أوشييو وآخرون	٣
																						✓	✓	✓	✓							٧٣	بحث	٧٥	٢٠٠٣م	كونور ودافيدسون	٤
																	✓	✓	✓	✓											٦٥	بحث	٧٧	٢٠٠٣م	فريبورج وآخرون	٥	
																										✓	✓					٨٢	بحث	٧١	٢٠٠٣م	بيسلى وآخرون	٦
				✓																												٥٧	مرجع	٢٤	٢٠٠٥م	زينب محمود شقير	٧
																											✓	✓	✓			٦١	ماجستير	٢٩	٢٠٠٥م	عبدالعباس عبدالرزاق عبود	٨
																											✓	✓				٤٩	بحث	٤٦	٢٠٠٧م	محمد جاسم محمد وآخرون	٩
																																٤٤	بحث	١١	٢٠٠٨م	برونيه وآخرون	١٠
				✓																												١٠٨	مرجع	٣٥	٢٠٠٩م	عماد محمد مخيمر	١١
				✓																						✓						١٥	مرجع	٢٥	٢٠٠٩م	سامية لطفى الأنصاري، حلمى محمد الفيل	١٢
																																٥٥٩	بحث	٤٨	٢٠١٠م	محمد سعد حامد	١٣
	✓				✓																						✓	✓				٢٩٥	بحث	١٠	٢٠١١م	بلوية سعد رضوان	١٤

الاستقلالية	المحاور																		بيانات عن المرجع				اسم المؤلف														
	التحدي	اتخاذ القرار	التوافق الجيد	التوجه الإبداعي	البعد الروحي	السيطرة والتحكم	التقبل الجيبي للتغيير	الثقة بالذات	التكيف الإيجابي	المواجهه الإيجابية	الإصرار والمقاومة	النمو والتطور	النبه القيمي والدينيه	المجازة المستقلة	التعاطف	تقبل الذات	الشعور بالمسئليه	المساندة الإجتماعيه	الانسجام الامرى	العقاه الشخصيه	التوجه الإيجابي للمستقبل	فاعليه الذات		الهافيه	سعه الحياه	العصون	الشجاعه	البعد النفسي	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	حل المشكلات	مجال التدريب	المناقشه الرياضيه	رقم الصفحه	نوع المرجع	رقم المرجع	سنة النشر
																					✓											٤	بحث	٢٦	٢٠١٢ م	سعيد أحمد آل شويل، وفتحى مهدي نصر	
																																٧٨	ماجستير	٦٩	٢٠١٢ م	يحيى عمر شقورة	
																		✓														٤٩	ماجستير	٤٤	٢٠١٢ م	لمياء قيس الزهيرى	
											✓										✓											٨٧	ماجستير	٢	٢٠١٣ م	أحمد سمير صديق	
								✓																								١١	مرجع	٤٥	٢٠١٣ م	محمد السعيد أبو حلاوة	
												✓																				٥٢	دكتوراه	٦٥	٢٠١٤ م	ولاء عوض أبو زيد	
																																٤٨	ليسانس	١٣	٢٠١٤ م	بوسعيد سعاد	
																					✓	✓										٧٤	دكتوراه	٩	٢٠١٤ م	إيمان العلي	
																																٥٥	بحث	٧٦	٢٠١٤ م	دى كارولى، وساجوني	
																																٤	بحث	٨٨	٢٠١٤ م	مايا ماور وأخرون	
																																٣	مقياس	٤٠	٢٠١٥ م	فوقية حسن رضوان	
																																	١٣	مقياس	٢١	٢٠١٥ م	رشا محمد عبدالستار
																																	٢٩٣	بحث	٢٨	٢٠١٦ م	صبري إبراهيم عمران
																																	٢١	بحث	٥٠	٢٠١٦ م	محمد عبدالنواب أبو النور، هناء مصطفى عواد
																																	٢٧	بحث	٥٩	٢٠١٦ م	نجاه عبد الله محمد

الاستقلالية	المحاور																	بيانات عن المرجع				اسم المؤلف	٥																
	التحدي	اتخاذ القرار	التوافق الجيد	التوجه الإبداعي	البعد الروحي	السيطرة والتحكم	التقبل الجيبي للتغيير	الثقة بالذات	التكيف الإيجابي	المواجهة الإيجابية	الإصرار والمقاومة	النمو والتطور	البنية القمية والدينية	المجازاة المستقلة	التعاطف	تقبل الذات	الشعور بالمسئولية	المساعدة الاجتماعية	الانسجام الامرى	التقاءه الشخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل			فاعلية الذات	المهارية	سعة الحيلة	العصرون	الشجاعة	البعد النفسي	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	حل المشكلات	مجال التدريب	المناقشة الرياضية	رقم الصفحة	نوع المرجع	رقم المرجع	سنة النشر	
✓																				✓													١٠٧	ماجستير	٥٥	٢٠١٦ م	مروان نعمات إبراهيم	٢٠	
												✓		✓																			١٠	مقياس	٨	٢٠١٦ م	أمال عبدالسميع باظة	٢١	
																										✓	✓	✓						٣٥	ماجستير	٥	٢٠١٧ م	آسيا عياد عريبي	٢٢
																					✓													٨٧	ماجستير	٢٠	٢٠١٧ م	رائيا محمد حسين	٢٣
				✓																														١٦٢	بحث	٣٧	٢٠١٧ م	فاطمة عبدالرحيم النوايسه	٢٤
				✓	✓							✓																						١٥	ماجستير	٤٣	٢٠١٧ م	لاتا باسل محمد	٢٥
			✓							✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓					٦٢	دكتوراه	٣١	٢٠١٧ م	عبداللطيف فرج شحات	٢٦	
																					✓	✓												٨١	ماجستير	٧	٢٠١٨ م	الشيماه محمد أحمد	٢٧
					✓	✓	✓	✓																										٢٣٨	بحث	٣٠	٢٠١٨ م	عبدالله سالم المهارة وآخرون	٢٨
✓	✓																																	٤٤	ماجستير	٥٨	٢٠١٨ م	ناصر خالد حسن	٢٩
											✓																✓							٦٩٧	بحث	٦٠	٢٠١٨ م	نعمات أحمد قاسم	٤٠
		✓																																٦٢	بحث	٦١	٢٠١٨ م	نيفين عبدالستار عبدالغنى	٤١
																											✓	✓	✓					٥٩٠	بحث	٦٨	٢٠١٨ م	ياسمين محمد يونس	٤٢
																											✓	✓	✓					٤٩	دكتوراه	٦٦	٢٠١٨ م	ولاء محمود أبو زيد	٤٣
																												✓	✓					٣٨	ماجستير	٦٧	٢٠١٨ م	ياسمين محمود حسنى	٤٤

الاستقلالية	المحاور																			بيانات عن المرجع				اسم المؤلف	٥												
	التحدي	اتخاذ القرار	التوافق الجيد	التوجه الإبداعي	البعد الروحي	السيطرة والتحكم	التقبل الجيبي للتغيير	الثقة بالذات	التكيف الإيجابي	المواجهه الإيجابية	الإصرار والمثابرة	النمو والتطور	البنية القيمية والدينية	المجازاة المستقلة	التعاطف	تقبل الذات	الشعور بالمسئولية	المساعدة الإجتماعية	الانسجام الامرى	العقاه الشخصيه	التوجه الإيجابي للمستقبل	فاعليه الذات	الهافيه			سعه الحياه	العصون	الشجاعه	البعد النفسي	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	حل المشكلات	مجال التدريب	المناقشه الرياضيه	رقم الصفحه	نوع المرجع	رقم المرجع
								✓																												إبراهيم رشاد محمد	٥
																																				كرم عدت محمد وآخرون	٦
																																				فاتن هادي صالح	٧
✓			✓	✓				✓		✓	✓	✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓													جيهان محمد صفوت	٨
									✓				✓																							أحمد سيد التلاوي	٩
											✓																									عزة كامل السعداوي	١٠
٢	١	٣	١	٩	٤	٣	٢	٧	٦	٣	٦	٣	٨	٥	٦	٤	٢	١٠	٢	١٧	٦	٦	٣	١	٩	١	٩	١٨	٢٨	٧	٢	٢				التكرار	
٢١	٣٣	٢٣	٣٢	٧	١٧	٢٢	٢٨	٩	١٥	٢١	١٤	٢٠	٨	١٦	١٣	١٨	٢٧	٤	٢٦	٣	١٢	١١	١٩	٣١	٥	٣٠	٦	٢	١	١٠	٢٥	٢٤				الترتيب	

وتفاوتت نسبة الاتفاق المرجعي عليها بشكل كبير وجاء ترتيبها كما يلي بجدول (٣).

جدول (٣): النسبة المئوية وعدد التكرارات لمحاور المرونة النفسية وفقاً للمسح المرجعي (ن=٥٠).

النسبة المئوية	عدد التكرارات	المحاور	١-
%٥٦	٢٨	البعد الاجتماعي	.١
%٣٦	١٨	البعد الانفعالي	.٢
%٣٤	١٧	الكفاءة الشخصية	.٣
%٢٠	١٠	المساندة الاجتماعية	.٤
%١٨	٩	التفاؤل	.٥
%١٨	٩	البعد العقلي	.٦
%١٨	٩	التوجه الإبداعي	.٧
%١٦	٨	البنية القيمية والدينية	.٨
%١٤	٧	الثقة بالذات	.٩
%١٤	٧	حل المشكلات	.١٠
%١٢	٦	فاعلية الذات	.١١
%١٢	٦	التوجه الإيجابي للمستقبل	.١٢
%١٢	٦	التعاطف	.١٣
%١٢	٦	الإصرار والمثابرة	.١٤
%١٢	٦	التكيف الإيجابي	.١٥
%١٢	٦	المجازفة المستقلة	.١٦
%٨	٤	البعد الروحي	.١٧
%٨	٤	تقبل الذات	.١٨
%٦	٣	الهادفية	.١٩
%٦	٣	النمو والتطور	.٢٠
%٦	٣	المواجهة الإيجابية	.٢١
%٦	٣	السيطرة والتحكم	.٢٢

النسبة المئوية	عدد التكرارات	المحاور	١-
٦%	٣	اتخاذ القرار	.٢٣
٤%	٢	المنافسة الرياضية	.٢٤
٤%	٢	مجال التدريب	.٢٥
٤%	٢	الانسجام الأسري	.٢٦
٤%	٢	الشعور بالمسئولية	.٢٧
٤%	٢	التقبل الإيجابي للتغيير	.٢٨
٤%	٢	الاستقلالية	.٢٩
٢%	١	الشجاعة	.٣٠
٢%	١	سعة الحيلة	.٣١
٢%	١	التوافق الجيد	.٣٢
٢%	١	التحدي	.٣٣

ثم قام الباحث بعرض محاور المرونة النفسية على السادة المحكمين - مرفق (١) لمعرفة مدى ملائمتها لحكام كرة القدم، وتم رفع المسح المرجعي الذي قام به الباحث لاستمارة استطلاع رأى المحكمين للتأكد من مدى مناسبتها لحكام كرة القدم - مرفق (٢)، وبعد أن قام الباحث بإجراء المقابلات مع السادة المحكمين تم التوصل إلى اتفاقهم على مجموعة من المحاور، والجدول التالي يوضح آراء المحكمين حول محاور المرونة النفسية.

جدول(٥): النسبة المئوية وعدد التكرارات لمحاور المرونة النفسية وفقاً لآراء المحكمين (ن=١١)

النسبة المئوية	عدد التكرارات	المحاور	
%٩٠	١٠	الكفاءة الشخصية	.١
%٩٠	١٠	البعد الانفعالي	.٢
%٨١	٩	فاعلية الذات	.٣
%٨١	٩	المواجهة الإيجابية	.٤
%٨١	٩	السيطرة والتحكم	.٥
%٧٢	٨	حل المشكلات	.٦
%٧٢	٨	التوجه الإيجابي للمستقبل	.٧
%٧٢	٨	التكيف الإيجابي	.٨
%٧٢	٨	اتخاذ القرار	.٩
%٥٤	٦	التوافق الجيد	.١٠
%٤٥	٥	الاستقلالية	.١١
%٣٦	٤	البعد العقلي	.١٢
%٣٦	٤	البعد الاجتماعي	.١٣
%٢٧	٣	الشجاعة	.١٤
%٢٧	٣	سعة الحيلة	.١٥
%٢٧	٣	المساندة الاجتماعية	.١٦
%٢٧	٣	التعاطف	.١٧
%٢٧	٣	البنية القيمية والدينية	.١٨
%٢٧	٣	الإصرار والمثابرة	.١٩

تابع جدول(٥): النسبة المئوية وعدد التكرارات لمحاور المرونة النفسية وفقاً لآراء المحكمين (ن=١١)

٢٠.	الثقة بالذات	٣	٢٧%
٢١.	التقبل الإيجابي للتغيير	٣	٢٧%
٢٢.	التوجه الإبداعي	٣	٢٧%
٢٣.	المناقشة الرياضية	٢	١٨%
٢٤.	التفاؤل	٢	١٨%
٢٥.	الشعور بالمسئولية	٢	١٨%
٢٦.	تقبل الذات	٢	١٨%
٢٧.	مجال التدريب	١	٩%
٢٨.	الهادفية	١	٩%
٢٩.	الانسجام الأسرى	١	٩%
٣٠.	المجازفة المستقلة	١	٩%
٣١.	النمو والتطور	١	٩%
٣٢.	البعد الروحي	١	٩%
٣٣.	التحدي	١	٩%

بدراسة جدول(٥)، يتبين: اتفاق المحكمين على ٩ محاور للمرونة النفسية، وهم: الكفاءة الشخصية - البعد الانفعالي - فاعلية الذات - المواجهة الإيجابية - السيطرة والتحكم - حل المشكلات - التوجه الإيجابي للمستقبل - التكيف الإيجابي - اتخاذ القرار، وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر لقبول المحور، وتم استبعاد باقى المحاور.

ولتحديد الأهمية النسبية لكل محور من المحاور قام الباحث بحساب المتوسط الحسابى لكل من النسبة المئوية لمحاور المرونة النفسية وفقاً للمسح المرجعى والنسبة المئوية لموافقة المحكمين على محاور المرونة النفسية، وبذلك يوجد مكان لحساب الأهمية النسبية لكل محور فيصبح أكثر موضوعية، وقام الباحث بحساب الأهمية النسبية لمحاور المرونة النفسية بالقانون التالى:

$$\frac{\text{النسبة المئوية للمحور وفقاً للمسح المرجعى} + \text{النسبة المئوية للمحور وفقاً لآراء المحكمين}}{2} = \text{الأهمية النسبية للمحور}$$

وفيما يلي جدول(٦)، والذي يبين الأهمية النسبية لمحاور المرونة النفسية.

جدول(٦): الأهمية النسبية لمحاور المرونة النفسية

الأهمية النسبية للمحور %	النسبة المئوية للمحور		المحاور	
	وفقاً لآراء المحكمين	وفقاً للمسح المرجعي		
٦٢ %	٩٠ %	٣٤ %	الكفاءة الشخصية	١.
٦٣ %	٩٠ %	٣٦ %	البعد الانفعالي	٢.
٤٦,٥ %	٨١ %	١٢ %	فاعلية الذات	٣.
٤٣,٥ %	٨١ %	٦ %	المواجهة الإيجابية	٤.
٤٣,٥ %	٨١ %	٦ %	السيطرة والتحكم	٥.
٤٣ %	٧٢ %	١٤ %	حل المشكلات	٦.
٤٢ %	٧٢ %	١٢ %	التوجه الإيجابي للمستقبل	٧.
٤٢ %	٧٢ %	١٢ %	التكيف الإيجابي	٨.
٣٩ %	٧٢ %	٦ %	اتخاذ القرار	٩.

بدراسة جدول(٦)، يتبين: الأهمية النسبية لمحاور المرونة النفسية، والتي امتدت من ٣٩% إلى ٦٣% وجاء محور البعد الانفعالي في المركز الأول بنسبة مئوية قدرها ٦٣%، وجاء محور اتخاذ القرار في المركز الأخير بنسبة مئوية قدرها ٣٩%.

تحديد عبارات المقياس:

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس وأهميتها النسبية قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لقياس كل محور من محاور المرونة النفسية واستند في صياغتها على التعريف الدقيق لكل محور وأهميتها للحكام في كرة القدم، وكذلك استرشاداً بالعديد من المقاييس النفسية في مجال علم النفس العام ومجال علم النفس الرياضي(٨٥)،(٧٢)،(٨٠)،(٨٣)،(٧٥)،(٧٧)،(٧١)،(٢٩)،(٤٦)،(١١)،(١٩)،(٦٢)،(٤٨)،(١٠)،(٢٦)،(٦٩)،(٤١)،(٤٤)،(٢)،(٦٥)،(١٣)،(٧٦)،(٩)،(٨٨)،(٥٣)،(٤٠)،(٢١)،(٢٨)،(٥٠)،(٥٩)،(٥٥)،(٨)،(٥)،(٢٠)،(٣٧)،(٣١)،(٧)،(٣٠)،(٥٨)،(٦٠)،(٦١)،(٦٨)،(٦٦)،(٦٧)،(١)،(٣٢)،(٤٢)،(٣٦)،(١٥)،(٣)،(٣٣)،(١٨).

وقد حرص الباحث على مراعاة الدقة في صياغة العبارات بحيث تكون واضحة ومفهومة ومألوفة لدى جميع الحكام وقصيرة قدر الإمكان، واحتواء العبارة على فكرة واحدة، وكذلك مراعاة الربط بين العبارات ذات المضمون الواحد، وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة، واستبعاد العبارات المكررة في مضمون تلك المحاور، وتجنب استخدام الاطلاق في العبارات مثل دائماً - أبداً - حتماً، وكذلك البساطة والسهولة وعدم الغموض، وأن تكون العبارات بصيغة المتكلم.

وبذلك قام الباحث بوضع ٢٢٩ عبارة منها ١٦٧ عبارة إيجابية و ٦٢ عبارة سلبية، وهذا التنوع للعبارات ما بين إيجابية وسلبية ضروري حتى لا تكون إجابات الحكام على وتيرة واحدة، وكذا لضمان إثارة دافعيتهم للإجابة، كما رُوعي تناسب عدد العبارات المقترحة لقياس كل محور مع الأهمية النسبية له - مرفق(٣).

والجدول التالي يُبين مجموع العبارات الإيجابية والسلبية المقترحة لمقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم.

جدول(٧): مجموع العبارات الإيجابية والسلبية المقترحة لمقياس المرونة النفسية

مجموع العبارات	عدد العبارات المقترحة		المحاور	م
٤٣	٢٢	٢١	البعد الانفعالي	١.
٤٢	١٠	٣٢	الكفاءة الشخصية	٢.
٢٧	٣	٢٤	فاعلية الذات	٣.
٢٣	٤	١٩	المواجهة الإيجابية	٤.
٢٣	٥	١٨	السيطرة والتحكم	٥.
١٩	١	١٨	حل المشكلات	٦.
١٨	—	١٨	التوجه الإيجابي للمستقبل	٧.
١٨	٩	٩	التكيف الإيجابي	٨.
١٦	٨	٨	اتخاذ القرار	٩.
٢٢٩	٦٢	١٦٧	المجموع الكلي	

مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم في صورته الأولى:

بعد أن قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لمقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم والتي بلغ عددها ٢٢٩ عبارة موزعة على محاور المرونة النفسية بأعداد تتناسب والأهمية النسبية لكل محور كما هو موضح بالجدول السابق رقم (٧)، قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين - مرفق(٣) - وبعد العرض على المحكمين تم التوصل إلى:

- الاتفاق على ٩٨ عبارة من عبارات المقياس بعد إعادة صياغتها لغوياً وتعديلها من قبل السادة المحكمين.
- حذف ١٣١ عبارة من عبارات المقياس وأرقامهم كما هو موضح بجدول(٨).

جدول (٨): أرقام العبارات التي تم حذفها بناءً على العرض على المحكمين

المحور	أرقام العبارات
البعد الانفعالي	١-٢-٤-٥-١١-١٥-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٦-٣٧-٣٨-٤٢
الكفاءة الشخصية	١-٢-٣-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٦-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢
فاعلية الذات	١-٣-٦-٧-٨-٩-١١-١٤-١٥-١٦-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧
المواجهة الإيجابية	١-٣-٥-٧-٩-١٣-١٤-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣
السيطرة والتحكم	٢-٤-٥-٨-١٠-١١-١٣-١٤-١٦-١٧-١٨-٢٠-٢٢
حل المشكلات	٢-٥-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٤-١٥-١٧-١٨
التوجه الإيجابي للمستقبل	٢-٣-٤-٦-٧-٨-٩-١١-١٢-١٤
التكيف الإيجابي	١-٥-٧-٨-١٣-١٤-١٥-١٦-١٨
اتخاذ القرار	٢-٣-٥-١٣-١٤-١٦

مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم في صورته الثانية:

بعد أن قام الباحث بعرض عبارات المقياس على السادة المحكمين توصل إلى أن عدد عبارات المقياس أصبح ٩٨ عبارة - مرفق (٤) - وقد قام الباحث بإعادة صياغة هذه العبارات وإعادة عرضها على السادة المحكمين مرة أخرى، وقد بلغت نسبة اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس ١٠٠% قبل إجراء المعاملات السيكمترية له.

ثم قام الباحث بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة عن الحكم مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءته للعبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التي تناسب شعوره الحقيقي وليس ما يجب أن يكون عليه، وبذلك أصبح المقياس في صورته الثانية جاهزاً لتطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكمترية له - مرفق (٥).

المعاملات السيكمترية لمقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم:

الصدق: Validity

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل وملائمة عبارات المقياس، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابعة له، وكذلك كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومدى ارتباط درجات محاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٣٣) حكم من حكام الدرجات الثلاث (الأولى - الثانية - الثالثة) وتم التطبيق خلال الفترة ما بين ٢٠٢٠/٩/٣ م حتى ٢٠٢٠/٩/١٢ م.

جدول (٩): معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن=٣٣)

الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات
المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس		المحور	المقياس	
التوجه الإيجابي للمستقبل			المواجهة الإيجابية			الكفاءة الشخصية			البعد الانفعالي		
٠,١٩٤	٠,٢٣٠	٤	٠,٥٨٣	٠,٥٦١	٢	٠,٥٢٧	٠,٧٨٧	٣	٠,٨١٣	٠,٧٣١	١
٠,٥٦٨	٠,٧٥٦	٢٤	٠,٥٥٣	٠,٦٥٨	٩	٠,٥٧٥	٠,٧١٢	١٢	٠,٤٨٦	٠,٥٤١	٦
٠,٥٢٥	٠,٨١٩	٣٨	٠,٦٨٨	٠,٥٣٥	١٥	٠,٥٦٤	٠,٥٢٦	١٧	٠,٤٩١	٠,٧٠٢	١٠
٠,٤٩٠	٠,٧١٣	٥٢	٠,٦٧١	٠,٥٠٣	٢٢	٠,٢٣٥	٠,٢٩٤	٢٥	٠,٤٥٨	٠,٦٧٣	١٤
٠,١٥٤	٠,١٨٠	٦١	٠,٥٨١	٠,٥٦٣	٢٨	٠,١٢٣	٠,٢٠٥	٣٠	٠,٥٢٥	٠,٦٩٤	١٩
٠,٥٩٥	٠,٨٦٢	٦٦	٠,١٧٧	٠,١٤٦	٤٢	٠,٥٥٦	٠,٦١٨	٣٥	٠,٤٣٤	٠,٥٢٦	٢٣
٠,٥٢٥	٠,٤٦١	٧٦	٠,٢٧٣	٠,٢٢٩	٥٥	٠,١١١	٠,١٢٩	٤٠	٠,٥٨١	٠,٨٣١	٢٧
٠,٥١٩	٠,٧٠٣	٨٢	٠,٨٦٧	٠,٩٠٢	٦٨	٠,٦٢٨	٠,٨١٨	٤٩	٠,٤٧٤	٠,٩١١	٣٢
التكيف الإيجابي			٠,٧٦٣	٠,٦٠٤	٩٢	٠,٤٣٩	٠,٦٨٧	٦٢	٠,٥٦٩	٠,٧٥٥	٣٧
٠,٥٢٦	٠,٦٣٨	١١	السيطرة والتحكم			٠,٠٨٣	٠,٢٣٩	٦٧	٠,٥٤١	٠,٥٩٥	٤٣
٠,٦٨٧	٠,٦٦٩	١٨	٠,١٧٦	٠,٢٦٦	٥	٠,٦٤١	٠,٨٠٠	٧٧	٠,٥٦٨	٠,٧٥٦	٤٧
٠,٥٢٧	٠,٥٧٦	٢١	٠,٠٤٨	٠,٢١٩	٣٤	٠,٥٢٦	٠,٥٢٧	٨٣	٠,٥٢٢	٠,٧٥٧	٥١
٠,٥٣٥	٠,٦٤٧	٢٩	٠,٥٢٦	٠,٤٦١	٣٩	٠,٤٩٤	٠,٤٧٧	٩٣	٠,٥٦٢	٠,٥٣٥	٥٦
٠,٧٠٥	٠,٧٣٢	٣٦	٠,٠٩٤	٠,٢٠٩	٤٦	فاعلية الذات			٠,٤٩١	٠,٥٠٣	٦٠
٠,٥١٧	٠,٦٠٠	٤١	٠,٥٤٤	٠,٤٨٠	٥٠	٠,٩١٢	٠,٧٧٢	٨	٠,٥٥٤	٠,٥٦٤	٦٤
٠,٧٠٠	٠,٥٧٧	٥٤	٠,١٥٥	٠,٢٥٣	٧٥	٠,٦٤٩	٠,٥٢٩	٢٠	٠,٧١١	٠,٧٢١	٧٠
٠,٧٦٣	٠,٥٣٤	٥٩	٠,١٢٦	٠,٢٠٨	٨١	٠,٦٣٧	٠,٥٧٦	٤٤	٠,٥٥٦	٠,٥٥٣	٧٤
٠,٤٧٢	٠,٦٩٤	٧١	٠,٤٧٢	٠,٦٩٤	٨٥	٠,١٣٥	٠,٢٤١	٥٣	٠,٥٩٥	٠,٤٨١	٨٠
اتخاذ القرار			٠,٧٨٩	٠,٧٤٦	٩٤	٠,٥٢٨	٠,٧١١	٥٨	٠,٥٠٩	٠,٥٣٥	٨٨
٠,٧٥٦	٠,٧٧٥	١٦	٠,٦١٤	٠,٦٧٩	٩٨	٠,٥٩٥	٠,٨٦٢	٦٥	٠,٦٩٤	٠,٥٠٩	٩٧
٠,١٤٧	٠,٢١٩	٢٦				٠,٧٥٧	٠,٧٧٥	٦٩	حل المشكلات		

تابع جدول(٩): معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن=٣٣)

٠,١٤٦	٠,١٨٥	٣٣		٠,٧١٢	٠,٨٠٩	٧٢	٠,١٦٧	٠,٢٥٦	٧
٠,٢٢٥	٠,٢٦١	٤٥		٠,٠٩٣	٠,١٦٩	٨٦	٠,٥٢٤	٠,٨١٩	١٣
٠,٤٩٣	٠,٥٩٠	٥٧		٠,٤٦٦	٠,٦٢٣	٩٠	٠,٧٢١	٠,٦٧٩	٣١
٠,٥٥٤	٠,٦٥٣	٦٣		٠,٤٠٢	٠,٥٢٢	٩٥	٠,٥٤٦	٠,٦١٢	٤٨
٠,٧١١	٠,٨٠٩	٧٨					٠,٧٥٦	٠,٧٧٥	٧٣
٠,٥٥٤	٠,٥٦٤	٨٤					٠,٠٩٣	٠,١٩٠	٧٩
٠,٧٨٩	٠,٧٤٦	٨٩					٠,١٨٦	٠,٢٥٤	٨٧
٠,١٣٥	٠,٢٤٧	٩١					٠,٧٤٨	٠,٧٦٧	٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول(٩): وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارات والمحاور والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما يتضح أنه لا توجد علاقة بين العبارات رقم(٤-٥-٧-٢٥-٢٦-٣٠-٣٣-٣٤-٤٠-٤٢-٤٥-٤٦-٥٣-٥٥-٦١-٦٧-٧٥-٧٩-٨١-٨٦-٨٧-٩١) والدرجة الكلية للمحاور والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم صدق هذه العبارات، وقد قام الباحث باستبعاد هذه العبارات من المقياس.

جدول(١٠): معاملات الارتباط بين محاور مقياس المرونة النفسية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس(ن=٣٣)

المحاور	البعد الانفعالي	الكفاءة الشخصية	فاعلية الذات	المواجهة الإيجابية	السيطرة والتحكم	حل المشكلات	التوجه الإيجابي	التكيف الإيجابي	اتخاذ القرار	الدرجة الكلية
البعد الانفعالي		٠,٥٦٧	٠,٦٣٤	٠,٦٤٣	٠,٥٣٦	٠,٦٩٠	٠,٥٨٣	٠,٦٧٨	٠,٦٥١	٠,٦٨٤
الكفاءة الشخصية			٠,٥٣٧	٠,٥٨٦	٠,٤٤٦	٠,٧٧٩	٠,٦٢٩	٠,٨١٩	٠,٧٢١	٠,٧١٢
فاعلية الذات				٠,٧٨٢	٠,٦٠٢	٠,٨٧٢	٠,٤٧١	٠,٦٦٥	٠,٥١٩	٠,٦٨١
المواجهة الإيجابية					٠,٤٩٦	٠,٧٨٥	٠,٦٠٠	٠,٧٠٤	٠,٧٦٦	٠,٧٠٢
السيطرة والتحكم						٠,٦٨٢	٠,٦٦٣	٠,٦١٨	٠,٨٢٩	٠,٥٤٩
حل المشكلات							٠,٥٩٧	٠,٧٥٦	٠,٦٨٩	٠,٥٣٤
التوجه الإيجابي للمستقبل								٠,٦٣٤	٠,٧٣٩	٠,٧٦٣
التكيف الإيجابي									٠,٧٠٦	٠,٦٠٣
اتخاذ القرار										٠,٥٦٧
الدرجة الكلية										

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول (١٠): وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس المرونة النفسية وبعضها البعض، كما يوجد ارتباط بين هذه المحاور والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود اتساق داخلي بين هذه المحاور، وبين هذه المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

الثبات: Reliability

ثبات التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية والتي تعتمد على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين وذلك عن طريق استخدام العبارات الفردية في مقابل العبارات الزوجية، وقد استعان الباحث أيضاً بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل ثبات جتمان ومعادلة ألفا كرونباخ على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٣٣) حكماً من حكام الدرجات الثلاث (الأولى - الثانية - الثالثة) وتم التطبيق خلال الفترة ما بين ٢٠٢٠/٩/٣م حتى ٢٠٢٠/٩/١٢م.

جدول (١١): معامل ثبات مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم (ن=٣٣)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل ألفا كرونباخ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	البعد الانفعالي	٣٧,٥٤٥	٢,٢٥١	٣٧,٢٤٢	٤,٠٧٠	٠,٧٤٢	٠,٨٥٢	٠,٨٩٦	٠,٨٢٥
٢	الكفاءة الشخصية	٣١,٧٢٧	٢,٢١٢	٣٠,٠٦١	١,٦٩٤	٠,٧٨٣	٠,٨٧٨	٠,٨٣١	٠,٨٠٢
٣	فاعلية الذات	٢٤,٥٧٦	٢,٥١٣	٢٢,٦٦٧	٢,٦٠٦	٠,٧٦٦	٠,٨٦٧	٠,٨١٠	٠,٧٩٩
٤	المواجهة الإيجابية	٢٠,٦٠٦	٢,٧٣٨	١٩,٥١٥	١,٦٤٢	٠,٨٢٧	٠,٩٠٥	٠,٨٥٥	٠,٨٩٤
٥	السيطرة والتحكم	٢١,٣٩٤	٢,٢٤٩	٢٠,٢١٢	١,٠٨٣	٠,٧٦٨	٠,٨٦٩	٠,٨٣٧	٠,٧٦٨
٦	حل المشكلات	١٧,٢١٢	١,٨٣٣	١٦,٠٣٠	١,٣٨٠	٠,٨٠١	٠,٨٩٠	٠,٨٥١	٠,٨٢١
٧	التوجه الإيجابي للمستقبل	١٥,٤٨٥	١,٧١٦	١٦,٦٩٧	١,٣٥٨	٠,٧١٢	٠,٨٣٢	٠,٨٢٩	٠,٨٩٧
٨	التكيف الايجابي	١٥,٩٣٩	١,٧٨٤	١٤,٣٩٤	١,٣٩١	٠,٧٦٣	٠,٨٦٦	٠,٨٣١	٠,٨١٣
٩	اتخاذ القرار	١٨,١٨٢	١,٤٢٤	١٦,٧٢٧	٢,٦٣٧	٠,٦٣٨	٠,٧٧٩	٠,٧١٢	٠,٧٩٥
١٠	الدرجة الكلية للمقياس	٢٠٢,٦٦٦	٢,٠٨٠	١٩٣,٥٤٥	١,٩٨٥	٠,٧٩٦	٠,٨٦٨	٠,٨٠٢	٠,٩١٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

بدراسة جدول (١١) يتبين: أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٦٨) إلى (٠,٨٩٧) كما بلغ (٠,٩١٣) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان ما بين (٠,٧١٢) إلى (٠,٨٩٦) وبلغ (٠,٨٠٢) للدرجة الكلية للمقياس، وبطريقة سبيرمان براون تراوح ما بين (٠,٧٧٩) إلى (٠,٩٠٥) وبلغ (٠,٨٦٨) للدرجة الكلية

للمقياس، ولقد تراوح معامل التجزئة النصفية ما بين (٠,٦٣٨) إلى (٠,٨٢٧) وبلغ (٠,٧٩٦) للدرجة الكلية للمقياس، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل هذه المحاور دال؛ مما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات المقياس.

مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم في صورته النهائية:

بعد تقنين المقياس وإجراء المعاملات السيكومترية له استقر الباحث على المقياس في صورته النهائية - مرفق (٦) - والذي تكون من ٧٦ عبارة مقسمة على ٩ محاور لقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم، والتي تتضح بالجدول التالي:

جدول (١٢): مجموع وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس المرونة النفسية في صورته النهائية

قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC):

	أرقام العبارات		المحاور
	السلبية	الإيجابية	
٢٠	٤٦-٤٢-٣٩-٣٣-٢٩-١٦-٤	٥٨-٥٤-٣٥-٢٦-٢٢-٢٠-١١-٧-١	١. البعد الانفعالي
٩	٧٥-٦٧-٦٢-٤٩	٧١-٦٤-٦٠-٤٧-٢٧-١٤-٩-٣	٢. الكفاءة الشخصية
٩	—	٧٣-٦٩-٥٦-٥٣-٥٠-٤٤-٣٤-١٧-٥	٣. فاعلية الذات
٧	٧٠-٦	٥٢-٢٣-١٩-١٢-٢	٤. المواجهة الإيجابية
٥	—	٧٦-٧٢-٦٦-٣٨-٣١	٥. السيطرة والتحكم
٥	—	٧٤-٥٧-٣٦-٢٥-١٠	٦. حل المشكلات
٦	—	٦٣-٥٩-٥١-٤٠-٣٠-٢١	٧. التوجه الإيجابي للمستقبل
٩	٥٥-٤٥-٣٢-٢٨	٤١-٢٤-١٨-١٥-٨	٨. التكيف الإيجابي
٦	٦٨-٦١-٤٨-١٣	٦٥-٤٣	٩. اتخاذ القرار
٧٦	٢٢	٥٤	المجموع

أعد هذه القائمة كارفر وشايبير Carver, Schwier (١٩٨٩) ويطلق عليها COPE وقد قامت زيزى السيد إبراهيم (٢٠٠٦) بترجمتها وتفتينها، وتتكون القائمة من (٦٠) عبارة موزعة على خمسة عشر بعداً مرفق (٧)، كما هو موضح فى جدول رقم (١٣) (٥٦).

جدول (١٣): أبعاد وأرقام عبارات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية

م	الأبعاد	أرقام العبارات	م	الأبعاد	أرقام العبارات
١	إعادة التفسير الإيجابي	٤٦-٣١-١٦-١	٩	الابتعاد السلوكى	٥٤-٣٩-٢٤-٩
٢	الابتعاد ذهنى	٤٧-٣٢-١٧-٢	١٠	التريث	٥٥-٤٠-٢٥-١٠
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٤٨-٣٣-١٨-٣	١١	استعمال الدعم الاجتماعى الإنفعالى	٥٦-٤١-٢٦-١١
٤	الاستعمال الإجرائى للدعم الاجتماعى	٤٩-٣٤-١٩-٤	١٢	تعاضى الأدوية النفسية	٥٧-٤٢-٢٧-١٢
٥	المواجهة 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			

المعاملات السيكومترية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC):

الصدق: Validity

صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى والتحقق من مدى تمثيل وملائمة عبارات القائمة، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابعة له، وكذلك كل عبارة والدرجة الكلية للقائمة، ومدى ارتباط درجات أبعاد القائمة فيما بينها والدرجة الكلية للقائمة، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٣٣) حكم من حكام الدرجات الثلاث (الأولى- الثانية- الثالثة) وتم التطبيق خلال الفترة ما بين ٢٠٢٠/٩/٣ حتى ٢٠٢٠/٩/١٢.

جدول (١٤): معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط (ن=٣٣)

الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات
القائمة	البعد		القائمة	البعد		القائمة	البعد		القائمة	البعد	
التقبل			الابتعاد السلوكي			المواجهة النشطة			إعادة التفسير الإيجابي		
٠,٤٦٧	٠,٥٤٨	١٣	٠,٦٢٣	٠,٧٠٦	٩	٠,٤٦٣	٠,٥٣٦	٥	٠,٥٦٥	٠,٧٣٢	١
٠,٥٥٩	٠,٦٣١	٢٨	٠,٥١٣	٠,٥٩٣	٢٤	٠,٤٢٢	٠,٥٠٤	٢٠	٠,٧٨٢	٠,٨٣٣	١٦
٠,٥٢٨	٠,٦٣٣	٤٣	٠,٥١٦	٠,٦٧٩	٣٩	٠,٤٨٣	٠,٥٨٥	٣٥	٠,٦٠٧	٠,٧٠٣	٣١
٠,٦٤٤	٠,٧٠٥	٥٨	٠,٥٢٩	٠,٦١٠	٥٤	٠,٥٦١	٠,٦٥٩	٥٠	٠,٥١٩	٠,٦٧٤	٤٦
قمع الأنشطة المتنافسة			التريث			الإنكار			الابتعاد الذهني		
٠,٥٥١	٠,٦٤٧	١٤	٠,٦٢٩	٠,٨٦٤	١٠	٠,٦٥٢	٠,٨٤٥	٦	٠,٥٢٦	٠,٦٩٥	٢
٠,٥٢٧	٠,٦٣٢	٢٩	٠,٥٣٢	٠,٧٠٢	٢٥	٠,٥٤١	٠,٦٤٧	٢١	٠,٤٤٢	٠,٥٤٢	١٧
٠,٦٥٧	٠,٦٤٩	٤٤	٠,٧١٥	٠,٨٣٦	٤٠	٠,٤٦٢	٠,٦٠٨	٣٦	٠,٤٠٣	٠,٥٢٧	٣٢
٠,٥٦٩	٠,٧٥٤	٥٩	٠,٤٦١	٠,٥٥٧	٥٥	٠,٧٦٢	٠,٩٠٣	٥١	٠,٧٣٤	٠,٨٣٢	٤٧

تابع جدول(١٤): معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط (ن=٣٣)

التخطيط		استعمال الدعم الاجتماعي			الرجوع إلى الدين			التركيز على الانفعالات وإظهارها			
٠,٤٨٢	٠,٦٠٢	١٥	٠,٥١٣	٠,٦٨٢	١١	٠,٦٤٢	٠,٨٨٢	٧	٠,٧٢٦	٠,٩١٢	٣
٠,٥٣٨	٠,٦٨٨	٣٠	٠,٦٠٧	٠,٧١٩	٢٦	٠,٥١٩	٠,٦٧٢	٢٢	٠,٦٣١	٠,٧٥٦	١٨
٠,٥١٩	٠,٧١٤	٤٥	٠,٤٢٩	٠,٧٩٩	٤١	٠,٦٣٧	٠,٧٩١	٣٧	٠,٤٩٢	٠,٥٩٦	٣٣
٠,٤٩٨	٠,٦٧٣	٦٠	٠,٤٣٣	٠,٦١٧	٥٦	٠,٥٩١	٠,٨٣٣	٥٢	٠,٥٤٦	٠,٧٦٤	٤٨
		تعاطى الأدوية النفسية			السخرية أو الدعاية			الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي			
			٠,٥٢٦	٠,٦٢٤	١٢	٠,٤٢٦	٠,٨٩٦	٨	٠,٥٢٣	٠,٦٧٤	٤
			٠,٤٢٢	٠,٦٢٤	٢٧	٠,٤٥٧	٠,٧٦٧	٢٣	٠,٦٢٦	٠,٧٤١	١٩
			٠,٥٣٧	٠,٦٢٣	٤٢	٠,٥٧١	٠,٧٢٢	٣٨	٠,٤٢٦	٠,٥٣٤	٣٤
			٠,٦٢٦	٠,٧٨٨	٥٧	٠,٤٦٨	٠,٥٦٣	٥٣	٠,٤٣٧	٠,٥٠٣	٤٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول(١٤): وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى صدق هذه العبارات.

جدول (١٥): معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعضها البعض والدرجة الكلية للقائمة (ن=٣٣)

الأبعاد	إعادة التفسير الإيجابي	المواجهة النشطة	الابتعاد السلوكي	التقبل	الابتعاد الذهني	الإنكار	التريث	قمع الأنشطة التنافسية	التركيز على الانفعالات	الرجوع إلى الدين	استعمال الدعم الاجتماعي	التخطيط	الاستعمال الإجرائي للدعم	السخرية أو الدعاية	تعاطي الأدوية النفسية	الدرجة الكلية للمقياس
إعادة التفسير الإيجابي	٠,٦٣٠															٠,٣٦٠
المواجهة النشطة		٠,٤٠٣														٠,٦٢٢
الابتعاد السلوكي			٠,٥٧٦													٠,٤٠٨
التقبل				٠,٤٢٩												٠,٦١٥
الابتعاد الذهني					٠,٥٥٤											٠,٤٩٢
الإنكار						٠,٤٦٩										٠,٥٤٥
التريث							٠,٣٧٦									٠,٤٤٥
قمع الأنشطة التنافسية								٠,٣٥٥								٠,٥٧١
التركيز على الانفعالات									٠,٤٣٠							٠,٣٩٦
الرجوع إلى الدين										٠,٤٤٤						٠,٣٧٩
استعمال الدعم الاجتماعي											٠,٣٣٥					٠,٤٦١
التخطيط												٠,٦٠٦				٠,٦٧٨
الاستعمال الإجرائي للدعم													٠,٤٣١			٠,٥٩٩
السخرية أو الدعاية														٠,٤٥٣		٠,٥٢٤
تعاطي الأدوية النفسية															٠,٦٢٠	
الدرجة الكلية للمقياس																٠,٦٢٠

قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول (١٥): وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعضها البعض، كما يوجد ارتباط بين أبعاد القائمة والدرجة الكلية للقائمة، حيث أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود اتساق داخلي بين هذه الأبعاد، وبين هذه الأبعاد والدرجة الكلية للقائمة.

الثبات: Reliability

ثبات التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب معامل ثبات القائمة بطريقة التجزئة النصفية والتي تعتمد على تجزئة القائمة إلى نصفين متساويين وذلك عن طريق استخدام العبارات الفردية في مقابل العبارات الزوجية، وقد استعان الباحث أيضاً بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ومعامل ثبات جتمان ومعادلة ألفا كرونباخ على عينة البحث الاستطلاعية والتي شملت (٣٣) حكماً من درجات الثلاث (الأولى - الثانية - الثالثة) وتم التطبيق خلال الفترة ما بين ٢٠٢٠/٩/٣ حتى ٢٠٢٠/٩/١٢.

جدول (١٦): معامل ثبات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن=٣٣)

م	الأبعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل ألفا كرونباخ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	إعادة التفسير الإيجابي	٣,٧٥٨	٠,٥٦١	٣,٧٨٨	٠,٤١٥	٠,٨٠٨	٠,٨٩٣	٠,٨١٠	٠,٧٤١
٢	المواجهة النشطة	١,٢٧٣	٠,٦٧٤	١,٥٤٥	٠,٧٩٤	٠,٦٧٤	٠,٨٠٥	٠,٩٥٥	٠,٨٩٢
٣	الابتعاد السلوكي	٢,٥٤٥	٠,٩٧١	٢,٣٣٣	٠,٦٩٢	٠,٨٦٨	٠,٩٢٩	٠,٩٣٢	٠,٨٨٩
٤	التقبل	٢,١٣٣	٠,٠٨٨	٢,٠٣٣	٠,٨٥٠	٠,٦١٤	٠,٧٦٠	٠,٧٤٠	٠,٧٧٦
٥	الابتعاد الذهني	٢,٠٠٠	٠,٨٠٠	٢,٧٠٠	٠,٧٦٥	٠,٨٠٢	٠,٨٩٠	٠,٨٤٠	٠,٨٢٧
٦	الإنكار	٢,٩٣٣	١,٧٠٣	٢,٧٣٣	١,٠٣٣	٠,٨٤٦	٠,٩١٦	٠,٩٦٩	٠,٨٣٧
٧	التريث	٢,٨٣٣	٠,١٧٧	٢,٥٠٠	٠,٥٩٢	٠,٧١٣	٠,٨٣٢	٠,٨٦٠	٠,٧٤٢
٨	قمع الأنشطة المتنافسة	٢,٤٦٧	٠,٦١٣	٢,٠٦٧	١,٠٦٧	٠,٥٣١	٠,٦٩٣	٠,٦٣٠	٠,٧٩٤
٩	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٢,٩٣٣	٠,٢٥٨	٣,٠١٠	٠,٢٦٣	٠,٤٤٦	٠,٦١٦	٠,٥٧٧	٠,٧٠٧
١٠	الرجوع إلى الدين	١,٩٩٨	٠,٤٣٢	٢,٠٤٣	٠,٢٢١	٠,٦٢٩	٠,٧٧٢	٠,٨٦٤	٠,٨٨٩
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الإيجابي	٢,٩٠٠	٠,١٢٥	٢,٥٠٠	٠,١٠٩	٠,٥٠٦	٠,٦٧١	٠,٤٤٠	٠,٨٧٩
١٢	التخطيط	٢,٤٠٠	٠,٥٢٢	٢,٧٦٧	٠,٢٧٨	٠,٥٧١	٠,٧٢٦	٠,٦٧١	٠,٨٣٧
١٣	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٢,٦٣٣	٠,٥٢٠	٢,٦٠٠	٠,٣٨٠	٠,٦٤٩	٠,٧٨٧	٠,٧٥٠	٠,٧١٠

تابع جدول(١٦): معامل ثبات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن=٣٣)

١٤	السخرية أو الدعاية	٣,١٦٧	٠,٣٦٧	٣,٠٠٠	٠,١٤٥	٠,٦٨١	٠,٨١٠	٠,٦٩٢	٠,٨٤٦
١٥	تعاطى الأدوية النفسية	٢,٤٠٠	٠,٨١٤	٢,٩٣٣	٠,٩٨٠	٠,٦٧٦	٠,٨٠٦	٠,٧٧١	٠,٧٤٤
١٦	الدرجة الكلية للقائمة	٣٣,٥١٥	١,٧٧٠	٣٢,٠٩١	٢,٧٤٣	٠,٧٠٢	٠,٨١٥	٠,٨١٤	٠,٩٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ = ٠,٣٠٦

بدراسة جدول (١٦) يتبين: أن معامل ثبات القائمة بطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٠٧) إلى (٠,٨٩٢) كما بلغ (٠,٩٦٢) للدرجة الكلية للقائمة، وقد تراوح معامل ثبات القائمة بطريقة جتمان ما بين (٠,٤٤٠) إلى (٠,٩٦٩) وبلغ (٠,٨١٤) للدرجة الكلية للقائمة، وبطريقة سبيرمان براون تراوح ما بين (٠,٦١٦) إلى (٠,٩٢٩) وبلغ (٠,٨١٥) للدرجة الكلية للقائمة، ولقد تراوح معامل التجزئة النصفية ما بين (٠,٤٤٦) إلى (٠,٨٦٨) وبلغ (٠,٧٠٢) للدرجة الكلية للقائمة، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل هذه الأبعاد دال؛ مما يشير إلى ارتفاع معامل ثبات القائمة.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم في صورته النهائية، وكذا قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية (SAC) على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها ١٢٣ حكماً، وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١٠/٩ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/٢٩، ثم قام الباحث بتصحيح المقياس وكذلك القائمة ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المُعد لذلك.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف البحث والنتائج التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات دلالة الفروق - النسبة المئوية - معامل التجزئة النصفية - معامل ارتباط بيرسون - معامل سبيرمان براون - معامل جتمان - معامل ألفا كرونباخ - تحليل التباين الأحادي (ANOVA) - اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

والذي ينص علي: هل توجد فروق في مستوى المرونة النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من مستوى التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية؟

جدول (١٧): تحليل التباين الأحادي لمحاور المرونة النفسية وفقاً لمستوي التحكيم (ن=١٢٣)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
	بين المجموعات	٥٧٣,٣٤٦	٢	٢٨٦,٦٧٣	٢٢,٦٥٠	٠,٠٠٠
البعد الانفعالي	داخل المجموعات	١٥٣١,٤٢٩	١٢١	١٢,٦٥٦		
	المجموع	٢١٠٤,٧٧٤	١٢٣			
	بين المجموعات	٣٧,٨٥٣	٢	١٨,٩٢٦	٣١,٧٥٩	٠,٠٠٠
الكفاءة الشخصية	داخل المجموعات	٧٢,١٠٧	١٢١	٠,٥٩٦		
	المجموع	١٠٩,٩٦٠	١٢٣			
	بين المجموعات	٢٦,٥٧١	٢	١٣,٢٨٦	٧٧,٧٤١	٠,٠٠٠
فاعلية الذات	داخل المجموعات	٢٠,٦٧٩	١٢١	٠,١٧١		
	المجموع	٤٧,٢٥٠	١٢٣			
	بين المجموعات	٤,٦٧٣	٢	٢,٣٣٦	٤,٢٢٢	٠,٠١٧
المواجهة الإيجابية	داخل المجموعات	٦٦,٩٦٤	١٢١	٠,٥٥٣		
	المجموع	٧١,٦٣٧	١٢٣			
	بين المجموعات	١,٧٧٠	٢	٠,٨٨٥	٣,٦٠٣	٠,٠٣٠
السيطرة والتحكم	داخل المجموعات	٢٩,٧١٤	١٢١	٠,٢٤٦		
	المجموع	٣١,٤٨٤	١٢٣			
	بين المجموعات	٧,٩٩١	٢	٣,٩٩٥	١٥,٧٥٨	٠,٠٠٠
حل المشكلات	داخل المجموعات	٣٠,٦٧٩	١٢١	٠,٢٥٤		
	المجموع	٣٨,٦٦٩	١٢٣			
	بين المجموعات	١٩٠,٤٧٩	٢	٩٥,٢٤٠	١٩٥,٤٤٠	٠,٠٠٠
التوجه الإيجابي للمستقبل	داخل المجموعات	٥٨,٩٦٤	١٢١	٠,٤٨٧		
	المجموع	٢٤٩,٤٤٤	١٢٣			
	بين المجموعات	١٢٦٦,٢٤٩	٢	٦٣٣,١٢٤	٢٦٧,٤٦٠	٠,٠٠٠
التكيف الايجابي	داخل المجموعات	٢٨٦,٤٢٩	١٢١	٢,٣٦٧		
	المجموع	١٥٥٢,٦٧٧	١٢٣			

تابع جدول(١٧): تحليل التباين الأحادي لمحاور المرونة النفسية وفقاً لمستوي التحكيم (ن=١٢٣)

٠,٠٠٠	١١٤,٦٦٤	٢٩٨,٧٤٢	٢	٥٩٧,٤٨٤	بين المجموعات	
		٢,٦٠٥	١٢١	٣١٥,٢٥٠	داخل المجموعات	اتخاذ القرار
			١٢٣	٩١٢,٧٣٤	المجموع	
٠,٠٠٠	١٩,٤٠٨	١٦٥٥,٠٦٠	٢	٣٣١٠,١٢٠	بين المجموعات	
		٨٥,٢٧٦	١٢١	١٠٣١٨,٤٢٩	داخل المجموعات	الدرجة الكلية للمقياس
			١٢٣	١٣٦٢٨,٥٤٨	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,٠٠٠

بدراسة جدول (١٧) يتبين: وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات التحكيم الثلاثة في جميع المحاور الفرعية لمقياس المرونة النفسية؛ حيث إن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق.

جدول(١٨): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التحكيم الثلاثة في محاور المرونة النفسية (ن=١٢٣)

Sig.	فروق المتوسطات لمستوي التحكيم			المتوسط الحسابي	مستوي التحكيم	المحاور
	الثالث	الثاني	الأول			
٠,٠٠٠	٧,٤٩٣	٢,٣٥٠		٨٢,٣٥٠	الأول	البعد الانفعالي
٠,٠٠٠	٥,١٤٣			٨٠,٠٠٠	الثاني	
				٧٤,٨٥٧	الثالث	
٠,٠٠٠	١,٣٢١	٠,٨٠١		٣٩,٣٢١	الأول	الكفاءة الشخصية
٠,٠٠٠	٠,٥٢٠			٣٨,٥٢٠	الثاني	
				٣٨,٠٠٠	الثالث	
٠,٠٠٠	١,١٠٧	٠,٦٠٧		٤٢,١٠٧	الأول	فاعلية الذات
٠,٠٠٠	٠,٥٠٠			٤١,٥٠٠	الثاني	
				٤١,٠٠٠	الثالث	
٠,٠٠٠	٣,٠٨٧	٢,٦٢٣		٣٢,٦٢٣	الأول	المواجهة الإيجابية
٠,٠٠٠	٠,٤٦٤			٣٠,٠٠٠	الثاني	
				٢٩,٥٣٦	الثالث	

تابع جدول(١٨): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التحكيم الثلاثة في محاور المرونة النفسية (ن=١٢٣)

٠,٠٠٠	١,٨٤٥	١,٥٣٦	٢٢,٥٣٦	الأول	السيطرة والتحكم
٠,٠٠٠	٠,٣٠٩		٢١,٠٠٠	الثاني	
			٢٠,٦٩١	الثالث	
٠,٠٠٠	١,٣٣٧	٠,٦٠٧	٢٢,٠٠٠	الأول	حل المشكلات
٠,٠٠٠	٠,٧٣٠		٢١,٣٩٣	الثاني	
			٢٠,٦٦٣	الثالث	
٠,٠٠٠	٤,٢٦٧	٢,٩٦٤	٢٥,٩٦٤	الأول	التوجه الإيجابي للمستقبل
٠,٠٠٠	١,٣٠٣		٢٣,٠٠٠	الثاني	
			٢١,٦٩٧	الثالث	
٠,٠٠٠	٧,٨١٢	٧,٦٤٣	٣٧,٦٤٣	الأول	التكيف الايجابي
٠,٠٠٠	٠,١٦٩		٣٠,٠٠٠	الثاني	
			٢٩,٨٣١	الثالث	
٠,٠٠٠	٥,٢٥٠	١,٦٠٥	١٩,٢٥٠	الأول	اتخاذ القرار
٠,٠٠٠	٣,٦٤٥		١٧,٦٤٥	الثاني	
			١٤,٠٠٠	الثالث	
٠,٠٠٠	٢٦,٠٢٧	١٨,٣٨٧	٢٤١,٤٤٥	الأول	الدرجة الكلية للمقياس
٠,٠٠٠	٧,٦٤٠		٢٢٣,٠٥٨	الثاني	
			٢١٥,٤١٨	الثالث	

يتضح من جدول(١٨): وجود فروق دالة إحصائية في جميع المحاور الفرعية وكذلك المجموع الكلي لمقياس المرونة النفسية بين حكام المستويات الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) لصالح حكام المستوى الأول، كما توجد فروق دالة إحصائية بين حكام المستوى الثاني والثالث لصالح حكام المستوى الثاني؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن هؤلاء الحكام لديهم رصيد كبير من الخبرات تمكنهم من التعامل بمرونة مع المواقف الضاغطة التي مروا بها طوال فترة ممارستهم لمهنة التحكيم نتيجة كثرة المواقف التحكيمية التي واجهتهم وكيفية تعاملهم مع تلك المواقف باستمرار أثناء إدارتهم للمنافسات الرياضية، وكذلك الدورات التي حصلوا عليها في مجال التحكيم في كرة القدم سواءً على المستوى المحلي أو الدولي، وأيضاً ثقفتهم بأنفسهم في قدراتهم التحكيمية والبدنية وقدرتهم على الخروج بالمباريات إلى بر الأمان، بالإضافة إلى كثرة تعرضهم باستمرار لاختبارات تقييم لمستواهم من قبل اللجنة الرئيسية للحكام، كما أنهم يقومون بإدارة مباريات حساسة وهامة، وبذلك أصبح لديهم من الخبرات التي تكسبهم مزيداً

من الثقة بالنفس وتجعلهم أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم ومواجهة ما يحيط بهم من ضغوط، كما أن تكرار المواقف الضاغطة والصعبة التي تواجه حكام المستوى الأول أثناء المباريات أدت إلى زيادة القدرة على التكيف مع تلك المواقف وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في إدارة المباريات واجتياز الصعاب والضغوط التي تواجههم أثناء هذه المباريات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد الحميد، محمد (٢٠١٠) " أن معظم الحكام الذين يبلغون المستوى العالى في التحكيم لديهم اتجاهات ايجابية ورغبات حقيقية للارتقاء بمستوياتهم؛ حيث إن حكام كرة القدم يحرصون على خروج المباراة تحكيمياً على أكمل وجه، وبالتالي هم يحاولون التغلب على جميع الصعوبات التي تعترضهم في المباراة من ضغوط نفسية كبيرة منها الجمهور والإعلام المرئي والمسموع وهذا يتوافر في عينة البحث حكام الدرجة الأولى؛ حيث يتميزون بالهدوء في التصرفات ومواجهة المواقف الصعبة واللحظات الحرجة وحل المشكلات دون انفعالات أو مبالغة في ردود الفعل" (ص، ٧٦).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة بن ناصر، فهد (٢٠٠٢) " أن ثمة علاقة طردية بين مستوى الأداء الفني لحكم كرة القدم خلال إدارته للمباراة وعدد سنوات الخبرة التي مر بها" (٣٩).

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة برويوس، دوجانيس Proios, Doganis (٢٠٠٣) " والتي أشارت إلى أن هناك ثمة علاقة إيجابية بين السن والخبرة في أداء حكام كرة القدم" (٧٣).

وكذلك أشارت نتيجة الدراسة التي قام بها عبد الحميد، محمد (٢٠١٠) " إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام (الدرجة الأولى - الدرجة الثانية) في المواقف التحكيمية ولصالح حكام الدرجة الأولى، وبين حكام (الدرجة الأولى - الدرجة الثالثة) في المواقف التحكيمية ولصالح حكام الدرجة الأولى، وبين حكام (الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) في المواقف التحكيمية ولصالح حكام الدرجة الثانية" (٥٢).

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة مجدى، حاتم (٢٠١٣) " بأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الدرجات الثلاثة لحكام كرة القدم (الأولى - الثانية - الثالثة) في متغير اتخاذ القرار لصالح حكام الدرجة الأولى، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم في الدرجة الثانية والثالثة لصالح حكام الدرجة الثانية" (١٦).

جدول (١٩): تحليل التباين الأحادي لمحاور المرونة النفسية وفقاً لمستوي التعليم (ن=١٢٣)

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
	بين المجموعات	٥٥,٧٩٤	٢	٢٧,٨٩٧	٣,٢١٨	٠,٠٤٧
البعد الانفعالي	داخل المجموعات	١٠٤٨,٩٨٠	١٢١	٨,٦٦٩		
	المجموع	١١٠٤,٧٧٤	١٢٣			
	بين المجموعات	١٤,٦١١	٢	٧,٣٠٦	٩,٢٧١	٠,٠٠٠
الكفاءة الشخصية	داخل المجموعات	٩٥,٣٤٩	١٢١	٠,٧٨٨		
	المجموع	١٠٩,٩٦٠	١٢٣			
	بين المجموعات	٨,٣٠١	٢	٤,١٥١	١٢,٨٩٥	٠,٠٠٠
فاعلية الذات	داخل المجموعات	٣٨,٩٤٩	١٢١	٠,٣٢٢		
	المجموع	٤٧,٢٥٠	١٢٣			
	بين المجموعات	١٠,٢٨٨	٢	٥,١٤٤	٨,٧٢٤	٠,٠٠٠
المواجهة الإيجابية	داخل المجموعات	٧١,٣٤٩	١٢١	٠,٥٩٠		
	المجموع	٨١,٦٣٧	١٢٣			
	بين المجموعات	١,٦١٧	٢	٠,٨٠٩	٣,٢٧٦	٠,٠٤١
السيطرة والتحكم	داخل المجموعات	٢٩,٨٦٧	١٢١	٠,٢٤٧		
	المجموع	٣١,٤٨٤	١٢٣			
	بين المجموعات	١٠,٦٥٤	٢	٥,٣٢٧	١٦,٩٥٦	٠,٠٠٠
حل المشكلات	داخل المجموعات	٣٨,٠١٥	١٢١	٠,٣١٤		
	المجموع	٤٨,٦٦٩	١٢٣			
	بين المجموعات	٥٠,٢٣٩	٢	٢٥,١٢٠	١٥,٢٥٨	٠,٠٠٠
التوجه الإيجابي للمستقبل	داخل المجموعات	١٩٩,٢٠٥	١٢١	١,٦٤٦		
	المجموع	٢٤٩,٤٤٤	١٢٣			
	بين المجموعات	٣١٥,٦٩٧	٢	١٥٧,٨٤٩	١٥,٤٤١	٠,٠٠٠
التكيف الايجابي	داخل المجموعات	١٢٣٦,٩٨٠	١٢١	١٠,٢٢٣		
	المجموع	١٥٥٢,٦٧٧	١٢٣			

تابع جدول(١٩): تحليل التباين الأحادي لمحاور المرونة النفسية وفقاً لمستوي التعليم (ن=١٢٣)

٠,٠٠٠	١٤,١٦٤	٨٦,٥٧٥	٢	١٧٣,١٥١	بين المجموعات	
		٦,١١٢	١٢١	٧٣٩,٥٨٣	داخل المجموعات	اتخاذ القرار
			١٢٣	٩١٢,٧٣٤	المجموع	
٠,٠٠٠	٧,٣٦٨	٧٣٩,٧٨٤	٢	١٤٧٩,٥٦٨	بين المجموعات	
		١٠٠,٤٠٥	١٢١	١٢١٤٨,٩٨٠	داخل المجموعات	الدرجة الكلية للمقياس
			١٢٣	١٣٦٢٨,٥٤٨	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,٠٠٠

يتضح من جدول(١٩): وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات التعليم الثلاثة للحكام في جميع المحاور الفرعية لمقياس المرونة النفسية؛ حيث إن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق.

جدول(٢٠): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التعليم المختلفة في محاور المرونة النفسية (ن=١٢٣)

Sig.	فروق المتوسطات لمستوي التعليم			المتوسط الحسابي	مستوي التعليم	المحاور
	متوسط	الجامعي	فوق الجامعي			
0.000	2.133	1.081		80.000	فوق الجامعي	
0.000	1.052			78.919	الجامعي	البعد الانفعالي
				77.867	متوسط	
0.000	0.900	0.765		38.900	فوق الجامعي	
0.000	0.135			38.135	الجامعي	الكفاءة الشخصية
				38.000	متوسط	
0.000	0.700	0.565		41.700	فوق الجامعي	
0.000	0.135			41.135	الجامعي	فاعلية الذات
				41.000	متوسط	
0.000	0.135	0.100		30.000	فوق الجامعي	
0.000	0.035			29.900	الجامعي	المواجهة الإيجابية
				29.865	متوسط	

تابع جدول(٢٠): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التعليم المختلفة في محاور المرونة النفسية (ن=١٢٣)

0.000	1.705	0.267	21.267	فوق الجامعي	
0.000	1.438		21.000	الجامعي	السيطرة والتحكم
			19.562	متوسط	
0.000	0.233	0.135	22.000	فوق الجامعي	
0.000	0.098		21.865	الجامعي	حل المشكلات
			21.767	متوسط	
0.000	1.767	1.361	24.767	فوق الجامعي	
0.000	0.405		23.405	الجامعي	التوجه الإيجابي للمستقبل
			23.000	متوسط	
0.000	4.467	3.386	34.467	فوق الجامعي	
0.000	1.081		31.081	الجامعي	التكيف الإيجابي
			30.000	متوسط	
0.000	3.233	2.558	17.233	فوق الجامعي	
0.000	0.676		14.676	الجامعي	اتخاذ القرار
			14.000	متوسط	
0.000	15.273	10.217	310.333	فوق الجامعي	
0.000	5.056		300.116	الجامعي	الدرجة الكلية للمقياس
			295.060	متوسط	

يتضح من جدول(٢٠): وجود فروق دالة إحصائية في جميع المحاور الفرعية وكذلك المجموع الكلي لمقياس المرونة النفسية بين مستويات التعليم الثلاثة للحكام فوق جامعي وجامعي ومتوسط لصالح حكام مستوى التعليم فوق الجامعي، كما توجد فروق دالة إحصائية بين حكام مستوى التعليم الجامعي والمتوسط لصالح حكام مستوى التعليم الجامعي؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الحكام الحاصلين على المؤهل فوق الجامعي والمؤهل الجامعي قد يتميزون بمستوى عالي من الأفق، كما أن هؤلاء الحكام غالباً ما يكون لديهم العديد من المهارات النفسية والاجتماعية والعقلية التي تميزهم عن غيرهم مما يساعدهم على ما يواجهونه من مشكلات ويتجلى ذلك في القدرة على فهم انفعالات الآخرين، فكلما زاد المستوى التعليمي للفرد أدى ذلك إلى تعرضه للكثير من مواقف الاختبارات، وبالتالي يكون لديه القدرة على التحكم في انفعالاته وإدارة ضغوطه بشكل أفضل ويستطيع أن يتخذ قراراته في هدوء، كما أن عدداً كبيراً من هؤلاء الحكام خريجي

كليات التربية الرياضية، وبالتالي فهم قادرون على مواجهة المواقف التحكيمية الضاغطة والصعبة بمرونة عالية مقارنة بالحكام الحاصلين على المؤهل المتوسط.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه حسين، رانيا(٢٠١٧) " أنه كلما زاد المستوى التعليمي لدى الفرد زاد الإدراك والوعي؛ حيث يلعب التعليم دور مهم في تشكيل الشخصية ورسم خططها المستقبلية وكل هذا يساهم في تعزيز وتدعيم المرونة النفسية لدى الأفراد" (ص، ١٠٩).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حسان، ولاء(٢٠٠٨) " حيث توصلت إلى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للفرد كلما زادت المرونة النفسية، وكلما ارتفع المستوى التعليمي كلما زاد تكيف الفرد وكان أكثر استجابة ومرونة للظروف المتغيرة" (٦٤).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمد، نجاه(٢٠١٦) "حيث أشارت إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي وكلاً من أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط والمنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي العالي، كما توجد فروق بين أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط وأفراد العينة في المستوى التعليمي المنخفض لصالح أفراد العينة في المستوى التعليمي المتوسط" (٥٩).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أبوالنور، محمد(٢٠١٦) " حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين الحاصلين على مؤهل متوسط وفوق متوسط وجامعي ودراسات عليا، وذلك على مقياس المرونة النفسية لصالح المعلمين الحاصلين علي الدراسات العليا، ويرجع ذلك إلى الفرق الذي يحدثه التعليم على المستوى النفسى للفرد؛ حيث إن الاطلاع والإعداد العلمى والثقافى لطلاب الدراسات العليا يزيد من الثقة بالنفس والتفاؤل والقدرة على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة وبالتالي يرتفع مستوى المرونة النفسية لديهم" (٥٠).

جدول(٢١): دلالة الفروق في مقياس المرونة النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية

م	المحاور	متزوج (ن=٤٧)		أعزب (ن=٧٦)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	البعد الاتفالي	80.154	5.331	76.609	2.450	3.545	*5.048	0.000
٢	الكفاءة الشخصية	38.630	1.082	38.103	0.799	0.527	*3.107	0.002
٣	فاعلية الذات	41.565	0.720	41.064	0.465	0.501	*4.709	0.000
٤	المواجهة الإيجابية	30.051	0.951	29.630	0.579	0.421	*3.066	0.003
٥	السيطرة والتحكم	21.087	0.590	21.051	0.453	0.036	*1.778	0.706
٦	حل المشكلات	22.026	0.717	21.587	0.359	0.439	*4.530	0.000
٧	التوجه الإيجابي للمستقبل	24.587	1.707	23.128	0.858	1.459	*6.323	0.000
٨	التكيف الايجابي	34.152	4.320	30.295	1.914	3.857	*6.842	0.000
٩	اتخاذ القرار	16.739	3.200	14.269	1.891	2.470	*5.408	0.000
١٠	الدرجة الكلية للمقياس	308.991	12.049	295.736	9.204	13.255	*2.312	0.022

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = 1,٦٤٥

يتضح من جدول(٢١): وجود فروق دالة إحصائياً في جميع المحاور الفرعية وكذلك المجموع الكلي لمقياس المرونة النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية لصالح الحكام المتزوجين.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الحكام المتزوجون يشعرون بأنهم أكثر تحملاً للمسئولية تجاه الحياة الزوجية، وقد يتمثل ذلك في تحديات الحياة والتغلب عليها وبذلك فهم قادرين على مواجهة عقبات الحياة وأزماتها؛ ومن ثم التمتع بمستوى عالي من المرونة النفسية والتي تساعدهم على مواجهة كل ذلك.

ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء ما يتمتع به الحكم المتزوج من توافر مساحة حرية قليلة له بالإضافة إلى زيادة المسؤوليات الملقاة على عاتقه وزيادة الأعباء الحياتية وما يرتبط بها من متغيرات وما يصاحبها من توترات مقارنة بغير المتزوجين الذين يعانون من ضغوطات قليلة ولا يوجد لديهم مسئوليات منزلية كتربية الأبناء والبحث عن الرزق، كل ذلك يؤثر على زيادة مستوى كفاءة الفرد الذاتية والاجتماعية، مما ينعكس تبعاً على مستوى المرونة النفسية لدى الأفراد المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين، فالفرد المتزوج لديه الكثير من المسؤوليات الأسرية والاجتماعية ومثقل بالكثير من الهموم والمشاكل المتعلقة بتربية الأبناء وتحصيل الرزق والبحث الدائم عن حياة مستقرة، وبذلك يمكن القول أن كثرة التعرض لهذه الأحداث والمشكلات تزيد من التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد المتزوجين وبالتالي زيادة المرونة النفسية لديهم وبذلك يكونوا قادرين على مواجهة هذه الأحداث والمشكلات من أجل الاستمتاع بالحياة،

أي أن الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية الهائلة التي يتعرض لها الحكام المتزوجون داخل المجتمع قد منحتهم قدرة عالية من المرونة النفسية تؤهلهم إلى الاستمرار في الحياة.

وقد أشار جروتبيرج (Grotberg ٢٠٠٣) "إلى أن المرونة لا تعنى حياة الفرد بدون ضغوط أو ظروف غير ملائمة لكنها تعنى كيفية التعامل بفاعلية مع ضغوط الحياة التي لا مفر منها؛ حيث أن تكرار الظروف الضاغطة التي يعيشها الأفراد كالظروف الأسرية والاقتصادية والاجتماعية تساعد في القدرة على التكيف مع تلك الظروف وبالتالي رفع مستوى المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههم" (ص، ١).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمد، نجاة (٢٠١٦) "حيث أشارت إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين الأسر اللاتي كانت مدة زواجهن من ١٥ سنة فأكثر وكلاً من الأسر اللاتي تراوحت مدة زواجهن من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة، واللاتي أقل من ١٠ سنوات لصالح الأسر اللاتي كانت مدة زواجهن من ١٥ سنة فأكثر؛ حيث كانوا أكثر مرونة نفسية، فكلما زادت مدة الزواج كلما زادت المرونة النفسية لدى الأفراد، ويرجع ذلك إلى أن الفرد يصل إلى مرحلة متقدمة من النضوج العقلي تمكنه من التكيف والتمتع بالمرونة النفسية (٥٩).

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

والذي ينص علي: هل توجد فروق في أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى الحكام عينة البحث وفقاً لكل من مستوى التحكيم، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية؟

جدول (٢٢): تحليل التباين الأحادي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمستوي التحكيم (ن=١٢٣)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
إعادة التفسير الإيجابي	بين المجموعات	2.543	2	1.272	5.165	.007
	داخل المجموعات	30.282	123	.246		
المواجهة النشطة	المجموع	32.825	125			
	بين المجموعات	59.635	2	29.817	108.324	.000
الابتعاد السلوكي	داخل المجموعات	33.857	123	.275		
	المجموع	93.492	125			
	بين المجموعات	14.909	2	7.454	108.324	.000
	داخل المجموعات	8.464	123	.069		
	المجموع	23.373	125			

تابع جدول(٢٢): تحليل التباين الأحادي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمستوي التحكيم(ن=١٢٣)

.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	التقبل
			125	23.373	المجموع	
.000	8.467	4.924	2	9.847	بين المجموعات	
		.582	123	71.526	داخل المجموعات	الابتعاد الذهني
			125	81.373	المجموع	
.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	الإنتكار
			125	23.373	المجموع	
.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	التريث
			125	23.373	المجموع	
.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	قمع الأنشطة المتنافسة
			125	23.373	المجموع	
.005	5.508	4.170	2	8.340	بين المجموعات	
		.757	123	93.128	داخل المجموعات	التركيز على الانفعالات وإظهارها
			125	101.468	المجموع	
.000	108.324	119.270	2	238.540	بين المجموعات	
		1.101	123	135.429	داخل المجموعات	الرجوع إلى الدين
			125	373.968	المجموع	
.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
			125	23.373	المجموع	
.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	التخطيط
			125	23.373	المجموع	

تابع جدول (٢٢): تحليل التباين الأحادي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمستوي التحكيم (ن=١٢٣)

.002	6.344	.563	2	1.126	بين المجموعات	
		.089	123	10.914	داخل المجموعات	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
			125	12.040	المجموع	
.000	108.324	7.454	2	14.909	بين المجموعات	
		.069	123	8.464	داخل المجموعات	السخرية أو الدعابة
			125	23.373	المجموع	
.001	7.192	2.172	2	4.345	بين المجموعات	
		.302	123	37.155	داخل المجموعات	تعاطي الأدوية النفسية
			125	41.500	المجموع	
.000	28.984	71.671	2	143.342	بين المجموعات	
		2.473	123	304.150	داخل المجموعات	الدرجة الكلية للقائمة
			125	447.492	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,٠٠٠

بدراسة جدول (٢٢) يتبين: وجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات التحكيم الثلاثة في جميع الأبعاد الفرعية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط؛ حيث إن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق.

جدول(٢٣): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التحكيم في أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط(ن=١٢٣)

Sig.	فروق المتوسطات لمستوي التحكيم			المتوسط الحسابي	مستوي التحكيم	الأبعاد
	الثالث	الثاني	الأول			
0.000	0.393	0.155		8.000	الأول	
0.000	0.238			7.845	الثاني	إعادة التفسير الإيجابي
				7.607	الثالث	
0.000	1.500	0.071		3.000	الأول	
0.000	1.429			2.929	الثاني	المواجهة النشطة
				1.500	الثالث	
0.000	0.750	0.036		4.000	الأول	
0.000	0.714			3.964	الثاني	الابتعاد السلوكي
				3.250	الثالث	
0.000	0.750	0.036		6.000	الأول	
0.000	0.714			5.964	الثاني	التقبل
				5.250	الثالث	
0.000	0.750	0.172		8.000	الأول	
0.000	0.578			7.828	الثاني	الابتعاد الذهني
				7.250	الثالث	
0.000	0.750	0.714		1.750	الأول	
0.000	0.036			1.036	الثاني	الإبتكار
				1.000	الثالث	
0.000	0.750	0.714		7.750	الأول	
0.000	0.036			7.036	الثاني	التريث
				7.000	الثالث	
0.000	0.750	0.714		2.750	الأول	
0.000	0.036			2.036	الثاني	قمع الأنشطة المتنافسة
				2.000	الثالث	

تابع جدول(٢٣): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التحكيم في أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط(ن=١٢٣)

0.000	-0.559	-0.121	0.200	الأول	التركيز على الانفعالات وإظهارها
0.000	-0.438		0.321	الثاني	
			0.759	الثالث	
0.000	3.000	2.857	7.000	الأول	الرجوع إلى الدين
0.000	0.143		4.143	الثاني	
			4.000	الثالث	
0.000	0.750	0.036	4.000	الأول	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
0.000	0.714		3.964	الثاني	
			3.250	الثالث	
0.000	0.654	0.614	0.750	الأول	التخطيط
0.000	0.040		0.136	الثاني	
			0.096	الثالث	
0.000	0.202	0.190	2.190	الأول	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
0.000	0.012		2.000	الثاني	
			1.988	الثالث	
0.000	0.750	0.036	5.000	الأول	السخرية أو الدعابة
0.000	0.714		4.964	الثاني	
			4.250	الثالث	
0.000	0.500	0.121	8.000	الأول	تعاطى الأدوية النفسية
0.000	0.379		7.879	الثاني	
			7.500	الثالث	
0.000	11.690	6.345	68.390	الأول	الدرجة الكلية للقائمة
0.000	5.345		62.045	الثاني	
			56.700	الثالث	

يتضح من جدول(٢٣): وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية وكذلك المجموع الكلي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين حكام المستويات الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) لصالح حكام المستوى الأول، كما توجد فروق دالة إحصائية بين حكام المستوى الثاني والثالث لصالح حكام المستوى الثاني؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن هؤلاء الحكام لديهم رصيد كبير من الخبرات في التعامل مع المواقف الضاغطة التي مروا بها طوال فترة ممارستهم لمهنة التحكيم وذلك نتيجة كثرة المواقف التحكيمية التي واجهتهم وكيفية تعاملهم مع تلك المواقف باستمرار أثناء إدارتهم للمباريات، كما أن هذه الخبرات تمكنهم من مواجهة الضغوط بإيجابية وتجاهل الأفكار السلبية الأمر الذي يجعلهم أكثر قدرة على التحكم في أفكارهم والسيطرة عليها مقارنة بغيرهم من الحكام ذوي المستوى الأقل من الخبرات، بالإضافة إلى الدورات التي حصلوا عليها في مجال تحكيم كرة القدم سواءً على المستوى المحلي أو الدولي، وأيضاً ثقتهم بأنفسهم في قدراتهم التحكيمية والبدنية وقدرتهم على الخروج بالمباريات إلى بر الأمان، بالإضافة إلى كثرة تعرضهم باستمرار إلى اختبارات لتقييم مستواهم من قبل اللجنة الرئيسية للحكام، كما أنهم يقومون بإدارة مباريات هامة وحساسة داخل وخارج مصر، وبذلك أصبح لديهم من الخبرات التي تكسبهم مزيداً من الثقة بالانفس وتجعلهم أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم ومواجهة الضغوط التي يتعرضون لها أثناء المباريات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد، حدادة (٢٠٠٩) "حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الحكام تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية، وهذه الفروق تميل لصالح الحكام الأقل خبرة، أي أن الحكام الأقل خبرة أكثر معاناة لمصادر الضغوط النفسية مقارنة بالحكام الأكثر خبرة، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف درجات الحكام في مستويات الضغط النفسى؛ حيث أنه كلما نزلنا في سلم الدرجة التحكيمية ارتفعت مستويات الضغط النفسى أي أن الحكام الدوليين معاناتهم من الضغوط النفسية أقل من الحكام الفيدراليين وحكام ما بين الرباطات" (١٧).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشافعى، أحمد (٢٠١٦) "حيث توصلت إلى وجود فروق فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؛ حيث ترتفع معظم أساليب مواجهة الضغوط النفسية بزيادة خبرة الحكام؛ حيث كانت أعلى لصالح حكام الدرجة الأولى فالثانية وأخيراً الثالثة" (٤).

جدول (٢٤): تحليل التباين الأحادي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمستوى التعليم (ن=١٢٣)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
	بين المجموعات	1.744	2	.872	3.452	.035
إعادة التفسير الإيجابي	داخل المجموعات	31.081	123	.253		
	المجموع	32.825	125			
	بين المجموعات	6.087	2	3.043	4.283	.016
المواجهة النشطة	داخل المجموعات	87.405	123	.711		
	المجموع	93.492	125			

تابع جدول(٢٤): تحليل التباين الأحادي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمستوي التعليم(ن=١٢٣)

.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	الابتعاد السلوكي
			125	23.373	المجموع	
.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	التقبل
			125	23.373	المجموع	
.001	7.370	4.354	2	8.708	بين المجموعات	
		.591	123	72.665	داخل المجموعات	الابتعاد الذهني
			125	81.373	المجموع	
.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	الإنكار
			125	23.373	المجموع	
.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	التريث
			125	23.373	المجموع	
.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	قمع الأنشطة المتنافسة
			125	23.373	المجموع	
.009	6.130	5.052	2	10.104	بين المجموعات	
		.824	123	101.365	داخل المجموعات	التركيز على الانفعالات وإظهارها
			125	111.468	المجموع	
.016	4.283	12.173	2	24.347	بين المجموعات	
		2.842	123	349.622	داخل المجموعات	الرجوع إلى الدين
			125	373.968	المجموع	
.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
			125	23.373	المجموع	

تابع جدول(٢٤): تحليل التباين الأحادي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمستوى التعليم(ن=١٢٣)

.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	التخطيط
			125	23.373	المجموع	
.003	6.104	.544	2	1.087	بين المجموعات	
		.089	123	10.953	داخل المجموعات	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
			125	12.040	المجموع	
.016	4.283	.761	2	1.522	بين المجموعات	
		.178	123	21.851	داخل المجموعات	السخرية أو الدعابة
			125	23.373	المجموع	
.040	3.864	.931	2	1.862	بين المجموعات	
		.241	123	29.638	داخل المجموعات	تعاطي الأدوية النفسية
			125	31.500	المجموع	
.003	5.981	19.832	2	39.664	بين المجموعات	
		3.316	123	407.828	داخل المجموعات	الدرجة الكلية للقائمة
			125	447.492	المجموع	

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٣,٠٠٠

بدراسة جدول(٢٤) يتبين: وجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات التعليم الثلاثة للحكام في جميع الأبعاد الفرعية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ حيث إن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق.

جدول(٢٥): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التعليم في أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط(ن=١٢٣)

Sig.	فروق المتوسطات لمستوي التعليم			المتوسط الحسابي	مستوي التعليم	الأبعاد
	متوسط	الجامعي	فوق الجامعي			
0.000	0.276	0.132		7.9324	فوق الجامعي	
0.000	0.144			7.8000	الجامعي	إعادة التفسير الإيجابي
				7.6563	متوسط	
0.000	0.622	0.500		3.0000	فوق الجامعي	
0.000	0.122			2.5000	الجامعي	المواجهة النشطة
				2.3784	متوسط	
0.000	0.311	0.250		4.0000	فوق الجامعي	
0.000	0.061			3.7500	الجامعي	الابتعاد السلوكي
				3.6892	متوسط	
0.000	0.311	0.250		6.0000	فوق الجامعي	
0.000	0.061			5.7500	الجامعي	التقبل
				5.6892	متوسط	
0.000	0.567	0.473		7.9730	فوق الجامعي	
0.000	0.094			7.5000	الجامعي	الابتعاد الذهني
				7.4063	متوسط	
0.000	0.311	0.061		1.3108	فوق الجامعي	
0.000	0.250			1.2500	الجامعي	الإنكار
				1.0000	متوسط	
0.000	0.311	0.061		7.3108	فوق الجامعي	
0.000	0.250			7.2500	الجامعي	التريث
				7.0000	متوسط	
0.000	0.311	0.061		2.3108	فوق الجامعي	
0.000	0.250			2.2500	الجامعي	قمع الأنشطة المتنافسة
				2.0000	متوسط	

تابع جدول(٢٥): اختبار أقل فرق معنوي بين مستويات التعليم في أبعاد قائمة أساليب مواجهة الضغوط(ن=١٢٣)

0.000	-0.081	-0.023	.4500	فوق الجامعي	
0.000	-0.058		.4730	الجامعي	التركيز على الانفعالات وإظهارها
			.5313	متوسط	
0.000	1.243	0.243	5.2432	فوق الجامعي	
0.000	1.000		5.0000	الجامعي	الرجوع إلى الدين
			4.0000	متوسط	
0.000	0.311	0.250	4.0000	فوق الجامعي	
0.000	0.061		3.7500	الجامعي	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
			3.6892	متوسط	
0.000	0.208	0.061	.3108	فوق الجامعي	
0.000	0.147		.2500	الجامعي	التخطيط
			0.1030	متوسط	
0.000	0.269	0.246	2.3000	فوق الجامعي	
0.000	0.023		2.0541	الجامعي	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
			2.0313	متوسط	
0.000	0.311	0.250	5.0000	فوق الجامعي	
0.000	0.061		4.7500	الجامعي	السخرية أو الدعاية
			4.6892	متوسط	
0.000	0.280	0.005	7.9054	فوق الجامعي	
0.000	0.275		7.9000	الجامعي	تعاطي الأدوية النفسية
			7.6250	متوسط	
0.000	5.559	2.820	65.0472	فوق الجامعي	
0.000	2.739		62.2270	الجامعي	الدرجة الكلية للقائمة
			59.4883	متوسط	

يتضح من جدول(٢٥): وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية وكذلك المجموع الكلي لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين المستويات التعليمية الثلاثة للحكام فوق جامعي وجامعي ومتوسط لصالح حكام المستوى

التعليمي فوق الجامعي، كما توجد فروق دالة إحصائية بين حكام مستوى التعليم الجامعي والمتوسط لصالح حكام المستوى التعليمي الجامعي؛ حيث إن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الحكام الحاصلين على المؤهل فوق الجامعي والمؤهل الجامعي قد يتميزون بمستوى عالي من الأفق في المعرفة والرأي، كما أن هؤلاء الحكام غالباً ما يكون لديهم العديد من القدرات العقلية والإمكانات المعرفية التي تميزهم عن غيرهم نتيجة الدراسات العلمية التي حصلوا عليها مما يساعدهم على حل ما يواجهونه من مشكلات ويتجلى ذلك في ارتفاع مستوى الثقة لديهم بالإضافة إلى قدرتهم على فهم انفعالات ومشاعر الآخرين، فكلما زاد المستوى التعليمي للفرد أدى ذلك إلى تعرضه للكثير من مواقف الاختبارات وكثرة التجارب، وبالتالي يكون لديه القدرة على التحكم في انفعالاته وإدارة ضغوطه بشكل أفضل ويستطيع أن يتخذ قراراته في هدوء، ويكون لديه القدرة على الاستفادة من طاقته العقلية والعضلية بشكل أفضل، بالإضافة إلى حصولهم على العديد من الدورات التدريبية في مجال تحكيم كرة القدم سواءً على المستوى المحلي أو الدولي والتي تزيد من معرفتهم ووعيهم الكامل باللوائح والقوانين الخاصة بلعبة كرة القدم؛ فالقرار الصحيح لا بد أن يستند إلى قدر كاف من المعلومات والمعرفة بجوانب التحكيم، كما أن عدداً كبيراً من هؤلاء الحكام خريجي كليات التربية الرياضية، وبالتالي فهم قادرين على مواجهة المواقف التحكيمية الصاغطة والصعبة والدرجة وكذلك حل المشكلات التي تحدث أثناء المباريات دون انفعال أو مبالغة في ردود الفعل مقارنة بالحكام الحاصلين على المؤهل المتوسط.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه حسين، رانيا (٢٠١٧) "حيث أشارت إلى أنه كلما زاد المستوى التعليمي لدى الفرد زاد الإدراك والوعي؛ حيث يلعب التعليم دور مهم في تشكيل الشخصية ورسم خططها المستقبلية" (ص، ١٠٩).

ويتفق ذلك مع ما ذكره أبوندي، محمد (٢٠١٥) "حيث ذكر أن اختلاف التخصص والمستوى العلمي يلعب دوراً كبيراً في كيفية مواجهة الضغوط والتعامل معها؛ فكلما ارتقى الفرد بدرجته العلمية كلما كانت لديه خبرة ووعي إيجابي في الحياة، لأن الدرجة الجامعية تعطي الفرد المجال في التوسع بالعلم والعمل وتزيد عند الفرد الخبرة المعرفية لكيفية التعامل مع الضغوط وكيفية مواجهتها" (ص، ١٢٠).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جاد الله، فاطمة (٢٠٠٢) "والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط بشكل عام تزيد بزيادة المرحلة التعليمية" (٣٨).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة الشافعي، أحمد (٢٠١٦) "حيث توصلت إلى وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؛ حيث ترتفع معظم أساليب مواجهة الضغوط النفسية بزيادة مستوى التعليم؛ حيث كانت أعلى لصالح حكام مستوى الدراسة الأعلى؛ فالأفراد ذوي التعليم الأعلى لديهم القدرة على فهم الموقف الصاغط بدرجة أكثر من الأفراد ذوي التعليم المنخفض" (٤).

جدول(٢٦): دلالة الفروق في قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية

م	الأبعاد	متزوج (ن=٤٧)		أعزب (ن=٧٦)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	إعادة التفسير الإيجابي	٧,٨٨٤	٠,٥٩٠	٧,٧٨٩	٠,٤٣٨	٠,٠٩٥	*٢,٠٣١	٠,٠٤٠
٢	المواجهة النشطة	٢,٦٥٢	٠,٩٥١	٢,٣٣٣	٠,٧٦٤	٠,٣١٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
٣	الابتعاد السلوكي	٣,٨٢٦	٠,٤٧٦	٣,٦٦٧	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
٤	التقبل	٥,٨٢٦	٠,٤٧٦	٥,٦٦٧	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
٥	الابتعاد الذهني	٧,٩٨٦	١,١٣٦	٧,٤٧٤	٠,١٢٠	٠,٥١٢	*٣,٧٢٢	٠,٠٠٠
٦	الإنكار	١,٣٣٣	٠,٤٧٦	١,١٧٤	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
٧	التريث	٧,٣٣٣	٠,٤٧٦	٧,١٧٤	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
٨	قمع الأنشطة المتنافسة	٢,٣٣٣	٠,٤٧٦	٢,١٧٤	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
٩	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٠,٥٨٠	٠,٣٤٧	٠,٣٦٨	٠,٢٠٦	٠,٢١٢	*١,٧١٤	٠,١٩١
١٠	الرجوع إلى الدين	٥,٣٣٣	١,٩٠٢	٤,٦٩٦	١,٥٢٧	٠,٦٣٧	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	٣,٨٢٦	٠,٤٧٦	٣,٦٦٧	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
١٢	التخطيط	٠,٣٣٣	٠,٤٧٦	٠,١٧٤	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
١٣	الاستعمال الإجرائي للدعم	٢,١٤٥	٠,١٣٢	٢,٠١٨	٠,٣٩٤	٠,١٢٧	*٢,٣٣٤	٠,٠٢١
١٤	السخرية أو الدعاية	٤,٨٢٦	٠,٤٧٦	٤,٦٦٧	٠,٣٨٢	٠,١٥٩	*٢,٠٨٧	٠,٠٣٩
١٥	تعاطي الأدوية النفسية	٧,٩٥٧	٠,٧٨٣	٧,٦٨٤	٠,٢٦٨	٠,٢٧٣	*٢,٧٠٦	٠,٠٠٨
١٦	الدرجة الكلية للقائمة	٦٤,١٧٣	٢,٣٠٧	٦٠,٧٢٦	١,٣٥٢	٣,٤٤٧	*٢,٧٢٠	٠,٠٠٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = 1,1٤0

يتضح من جدول(٢٦): وجود فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد الفرعية وكذلك الدرجة الكلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية لصالح الحكام المتزوجين.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى زيادة المسؤوليات العائلية والأعباء الأسرية والاجتماعية وكذلك متطلبات الحياة العائلية الملقاة على عاتق الحكام المتزوجين وما يرتبط بها من متغيرات وما يصاحبها من توترات؛ فالحكام المتزوجون يشعرون بأنهم أكثر تحملاً للمسئولية تجاه الحياة الزوجية مقارنة بغير المتزوجين الذين قد يعانون من ضغوطات قليلة ولا يوجد لديهم مسؤوليات منزلية كتربية الأبناء والبحث عن لقمة العيش من أجل توفير حياة آمنة ومستقرة لهم، فالفرد

المتزوج دائماً مُثقل بالكثير من الهموم والضغوط والمشاكل المتعلقة بتربية الأبناء وتحصيل الرزق، وبذلك يمكن القول أن كثرة التعرض لهذه الأحداث والضغوط والمشكلات تزيد من قدرة الحكام المتزوجون على إدارة هذه الضغوط وكيفية مواجهتها والتغلب عليها وبذلك فهم قادرين على مواجهة ضغوط وعقبات المباريات وأزماتها.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الحكام المتزوجون لديهم رصيد كبير من الخبرات الحياتية في التعامل مع المواقف الضاغطة التي مروا بها خلال مراحل حياتهم الزوجية نتيجة كثرة المواقف التي واجهتم وكيفية تعاملهم مع تلك المواقف باستمرار وبذلك أصبح لديهم من الخبرات التي تكسبهم مزيداً من الثقة بالنفس وتجعلهم أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم ومواجهة ما يحيط بهم من ضغوط، كما أن تكرار المواقف الضاغطة والصعبة التي تواجه الحكام المتزوجون أدت إلى زيادة القدرة على التكيف مع تلك المواقف وبالتالي الاستمرار والنجاح في إدارة المباريات واجتياز الصعاب والضغوط التي تواجههم أثناء هذه المباريات.

كما أن الحكام المتزوجون لديهم اتجاهات إيجابية ورغبات حقيقية للارتقاء بمستوياتهم من أجل إسناد إدارة العديد من المباريات لهم في المستقبل من قبل لجنة الحكام وبالتالي ارتفاع المستوى المادي لهم، فهم في حاجة إلى ذلك من أجل تحقيق حياة زوجية مستقرة لهم ولأسرهم، وبذلك فهم يحرصون على خروج المباراة تحكيمياً على أكمل وجه وإلى بر الأمان، وبالتالي هم يحاولون التغلب على جميع الصعوبات التي تعترضهم أثناء المباراة من ضغوط نفسية كبيرة منها ضغوط الجمهور - الإعلام المرئي والمسموع - اللاعبين - الأجهزة الفنية؛ حيث يتميزون بهدوء في التصرفات ومواجهة المواقف الصعبة واللحظات الحرجة وحل المشكلات دون انفعالات أو مبالغة في ردود الفعل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أبوندى، محمد (٢٠١٥) " أن الأفراد المتزوجين أقدر على تحمل الضغوط ولديهم صبر وتحمل وإدراك للأمور الحياتية والعلاقة مع الآخرين بشكل عام أكثر من الأفراد غير المتزوجين، وكذلك لديهم جرأة أكثر في التعامل مع الآخرين وذلك بسبب الخبرة الشخصية المكتسبة" (ص، ١١٤).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الشافعي، أحمد (٢٠١٦) " حيث توصلت إلى أن الحكام المتزوجون ذوي مستوى مرتفع في أساليب مواجهة الضغوط مقارنة بغير المتزوجين (٤).

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص علي: هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم؟

جدول (٢٧): العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لحكام كرة القدم (ن=١٢٣)

الدرجة الكلية للمقياس	اتخاذ القرار	التكيف الايجابي	التوجه الإيجابي للمستقبل	حل المشكلات	السيطرة والتحكم	المواجهة الإيجابية	فاعلية الذات	الكفاءة الشخصية	البعد الانفعالي	المحاور الأبعاد	م
٠,٤٧٢	٠,٤٢٨	٠,٢٢٧	٠,٣١٩	٠,٤٧٤	٠,٤٦٨	٠,٥٠٠	٠,٥٢٥	٠,٤٧٧	٠,٥٣١	إعادة التفسير الإيجابي	١
٠,٣٦٥	٠,٣٥٩	٠,٢٧٥	٠,٢٢٦	٠,٣٨٥	٠,٣٦٨	٠,٤٣٨	٠,٤٩٤	٠,٣٠٤	٠,٣٥١	المواجهة النشطة	٢
٠,٤٠١	٠,٢٦٧	٠,٢٤٧	٠,٤٩٢	٠,٤٥٣	٠,٤٨١	٠,٤٤٨	٠,٣٣٠	٠,٤٣٤	٠,٤٧٢	الابتعاد السلوكي	٣
٠,٣١٥	٠,٤٤٤	٠,٣٢٥	٠,٥٢٥	٠,٣٤٤	٠,٤١٨	٠,٤٥٥	٠,٥٣٢	٠,٤٣٩	٠,٤٩٩	التقبل	٤
٠,٣٢٧	٠,٥٨٢	٠,٢٩٧	٠,٢٩٩	٠,٣٥٥	٠,٣٧٠	٠,٤٤٥	٠,٤٦٨	٠,٣٨٦	٠,٣٤٢	الابتعاد الذهني	٥
٠,٢٦٩	٠,٥٣٦	٠,٢٩٨	٠,٢٢٩	٠,٢٧٦	٠,١٩١	٠,٢٩٦	٠,٣٢٨	٠,٣٠٠	٠,٥٣٩	الإبتكار	٦
٠,٢٢٠	٠,٤٦٢	٠,٢٧٤	٠,٢٥٦	٠,٣٩٥	٠,٥٢٣	٠,٣٧٩	٠,٤١٦	٠,٢٧٣	٠,٣٠٥	التريث	٧
٠,٣٦٦	٠,٤٨٢	٠,٣٣١	٠,٣٩٠	٠,٢٣٥	٠,٣٠٩	٠,٢٧٠	٠,٢٠٧	٠,٢٧٧	٠,٣٦١	قمع الأنشطة المتنافسة	٨
٠,٣٤١	٠,٣٤٥	٠,٤٧٢	٠,٤٧٠	٠,٤٩٧	٠,٥١٦	٠,٥٠٢	٠,٤٦٣	٠,٢٦٩	٠,٢٨٦	التركيز على الانفعالات	٩
٠,٢٣٦	٠,٢٧٢	٠,٢٩٦	٠,٣١٦	٠,٢٢٣	٠,١٩٣	٠,٣٤٤	٠,٢٧٣	٠,٣١٣	٠,٣٨٥	الرجوع إلى الدين	١٠
٠,٤٢٣	٠,٢٩٤	٠,٢٨٠	٠,٢٣٦	٠,٤٥٢	٠,٤٤٦	٠,٤٥٥	٠,٤٤٤	٠,٣٢٠	٠,٢٧٧	استعمال الدعم الاجتماعي	١١
٠,٣٤٢	٠,٣١٨	٠,٣٦٢	٠,٣٤٨	٠,٣٧٣	٠,٣٤٦	٠,٢٠٢	٠,٢٥٤	٠,٤٨٣	٠,٥٠٧	التخطيط	١٢
٠,٢٨٠	٠,٤٠٥	٠,٣٠٦	٠,٣٨٨	٠,٣٣٠	٠,٣٧٠	٠,٤٥٤	٠,٤٠٧	٠,٢١٦	٠,٢٣٢	الاستعمال الإجرائي للدعم	١٣
٠,٤٧٢	٠,٤٢٨	٠,٣٢٧	٠,٣١٩	٠,٤٧٤	٠,٤٦٨	٠,٥٠٠	٠,٥٢٥	٠,٤٧٧	٠,٥٣١	السخرية أو الدعاية	١٤
٠,٣٦٥	٠,٣٥٩	٠,٢٧٥	٠,٢٢٦	٠,٣٨٥	٠,٣٦٨	٠,٤٣٨	٠,٤٩٤	٠,٣٠٤	٠,٣٥١	تعاطي الأدوية النفسية	١٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٠,١٩٠

يتضح من جدول (٢٧): وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، أى كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لحكام كرة القدم ارتفعت لديهم القدرة على إدارة الضغوط النفسية التى يتعرضون لها أثناء المباريات والعكس صحيح.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية تشكل أهمية كبيرة بالنسبة لحكام كرة القدم؛ حيث يتعرض حكام كرة القدم للضغوط المستمرة أثناء إدارة المباريات، وبالتالي فإن امتلاك حكام كرة القدم للمرونة النفسية تمنحهم القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المباريات، كما تجعلهم أكثر قدرة على التصرف بشكل إيجابي وسليم مع ما يواجههم من مواقف ضاغطة أثناء المباريات، كما أن تحلى الحكم بالمرونة النفسية يؤدي إلى القدرة على التكيف وتحمل المسؤولية ومواجهة المواقف الضاغطة التى تحدث أثناء المباريات، والذي يؤدي إلى شعور الحكم بثقة كبيرة فى نفسه تؤهله للنجاح فى إدارة المباراة والخروج بها إلى بر الأمان.

ويرجع الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن المرونة النفسية تُعد أحد المكونات النفسية الضرورية والهامة لمواجهة ضغوط المباراة المتباينة والمتلاحقة التى يتعرض لها الحكم، فكلما أمتلك الحكم المرونة النفسية كلما أصبح قادراً على التكيف مع المواقف المختلفة والتغلب على النتائج السلبية للضغوط وضبط النفس عند التعرض لتلك الضغوط، والعمل بفاعلية فى ضوء نظرة واقعية لمحددات الموقف الضاغط، كما أن المرونة النفسية تساعد بصورة كبيرة على التقليل من حدة الضغوط النفسية التى يتعرض لها الحكم، فكلما كان الحكم أكثر مرونة نظر للمشكلات التى يواجهها نظرة مختلفة تساعده فى إيجاد الحلول المناسبة مما يقلل من حدة الضغوط النفسية لديه باعثة فى نفسه الارتياح وتقبل الواقع بصورة أفضل.

وهذه النتيجة يدعها ما ذكره هانز سيلي Hans Seely " أن الفرد يمتلك مستوى من المرونة النفسية وكلما زاد هذا المستوى كلما زادت قدرته على مواجهة القلق والضغط، وكلما انخفض هذا المستوى ضعفت قدرته وانتابه التعب والإرهاق، كما يضيف هانز سيلي أن المرونة النفسية تعنى التوازن بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط وبين قدرته على مواجهتها وتحملها، وقدرته على التوافق الإيجابي مع العوامل الضاغطة" (ص، ١٦٤).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم، مروان (٢٠١٦) " حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة الإيجابية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة أى كلما زادت المرونة الإيجابية زاد ميل الفرد إلى استخدام أساليب مواجهة الضغوط الحياتية، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى المرونة الإيجابية فى استخدام أساليب مواجهة الضغوط الحياتية ولصالح الأفراد مرتفعى المرونة الإيجابية" (٥٥).

استنتاجات البحث:

فى ضوء هدف وتساؤلات البحث وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة فى جمع البيانات تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، أى كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم ارتفعت لديهم القدرة على إدارة الضغوط النفسية التى يتعرضون لها أثناء المباريات والعكس صحيح.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم (المستوى الأول - المستوى الثانى - المستوى الثالث) لصالح حكام المستوى الأول، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام المستوى الثانى والمستوى الثالث لصالح حكام المستوى الثانى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً للمستوى التعليمى (فوق جامعي - جامعي - متوسط) لصالح حكام المستوى التعليمى فوق الجامعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام مستوى التعليم الجامعي والمتوسط لصالح حكام المستوى التعليمى الجامعي.
- الحكام المتزوجون ذوى مستوى مرتفع فى المرونة النفسية مقارنة بغير المتزوجين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم (المستوى الأول - المستوى الثانى - المستوى الثالث) لصالح حكام المستوى الأول، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام المستوى الثانى والمستوى الثالث لصالح حكام المستوى الثانى.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً للمستوى التعليمى (فوق جامعي - جامعي - متوسط) لصالح حكام المستوى التعليمى فوق الجامعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام مستوى التعليم الجامعي والمتوسط لصالح حكام المستوى التعليمى الجامعي.
- الحكام المتزوجون ذوى مستوى مرتفع فى أساليب مواجهة الضغوط النفسية مقارنة بغير المتزوجين.
- تم بناء مقياس المرونة النفسية لحكام كرة القدم الذى تكون من ٧٦ عبارة مقسمة على ٩ محاور وهى: البعد الانفعالي - الكفاءة الشخصية - فاعلية الذات - المواجهة الإيجابية - السيطرة والتحكم - حل المشكلات - التوجه الإيجابي للمستقبل - التكيف الإيجابي - اتخاذ القرار.

توصيات البحث:

- فى ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:
- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس المرونة النفسية بشكل دورى على حكام كرة القدم، وذلك للتعرف على مستوى المرونة النفسية لديهم.
 - الاهتمام ببناء وتقنين مقاييس التشخيص والتقويم والاختبارات الموضوعية لتكون قاعدة انطلاق للإعداد النفسى لحكام كرة القدم، وتكون معيار جيد لاختيار الحكام الجدد، ووسيلة فعالة لاختبارات ترقى الحكام للدرجات الأعلى.
 - تصميم برامج إرشادية تطبيقية لرفع مستوى المرونة النفسية لحكام كرة القدم والتى ينعكس دورها فى زيادة كفاءتهم فى إدارة الضغوط النفسية التى يتعرضون لها أثناء المباريات.

- عقد دورات وبرامج تدريبية تحت إشراف الجهات الرسمية لحكام كرة القدم على اختلاف مستويات التحكيم وذلك لرفع مهاراتهم وقدراتهم فى إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بفعاليات ممارسات التحكيم على تباين مستوياته.
- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغوط النفسية التى يتعرض لها حكام كرة القدم أثناء المباريات، وتشخيص الأسباب المؤدية إلى ارتفاعها عن المستويات المعتدلة والمعروفة، وذلك بالكشف عن مستويات الضغوط والبحث عن العوامل والمصادر المتسببة فى إحداثها.
- مطالبة وسائل الإعلام بعدم تضخيم أخطاء الحكام وعدم التركيز المستمر على السلبيات والسخرية منهم، والبعد عن الشحن الإعلامى الزائد ضدهم، لأن ذلك قد يضعف ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على اتخاذ القرار الصحيح.
- سنّ تشريع يُجرم الاعتداء على الحكم أو مساعديه سواءً أثناء المباراة أو بعدها، والجدية فى تنفيذ القرارات الصادرة من الاتحاد المصرى لكرة القدم.
- تأكيد الثقة فى الحكم المصرى والاستعانة به فى المباريات النهائية ذات الشعبية الكبيرة مثل مباريات نهائى الكأس أو الدورى العام المصرى لكرة القدم.
- رفع نتائج البحث الحالى إلى الاتحاد المصرى لكرة القدم للإفادة منه فى عملية تقويم الأداءات التحكيمية للحكام فى مختلف المستويات.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات مغايرة من الحكام لرياضات جماعية وفردية أخرى للوصول إلى تعميمات علمية.

١٢/١ قائمة المراجع

محمد، إبراهيم(٢٠١٩): المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ١، العدد ٤٨، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

Muhammad, Ibrahim (2019): *Psychological flexibility and its relationship to some psychological aspects among students of the Faculty of Physical Education - Minia University, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Volume 1, Issue 48, Faculty of Physical Education, Assiut University.*

صديق، أحمد(٢٠١٣): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.

Siddiq, Ahmed (2013): *Psychological resilience and its relationship to stressful life events among a sample of students of the College of Education, Minia University, Master Thesis, College of Education, Minia University.*

التلاوى، أحمد(٢٠١٩): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد ١، العدد ٨٩، كلية الآداب، جامعة المنيا.

Al-Talawy, Ahmad (2019): *Self-pity and its relationship to psychological resilience and violence against divorced women*, Journal of Arts and Human Sciences, Volume 1, Issue 89, College of Arts, Minya University.

الشافعي، أحمد (٢٠١٦): جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى فئات من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد ١، العدد ٥٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

El-Shafei, Ahmed (2016): *Quality of life and its relationship to psychological stress management among groups of football referees in the Arab Republic of Egypt*, The Scientific Journal of Physical Education and Sports, Volume 1, Issue 52, College of Physical Education for Girls, Alexandria University.

عريبي، آسيا (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

Arabi, Asia (2017): *Psychological resilience and its relationship to psychological and social compatibility among students in Jordan*, Master Thesis, Faculty of Educational and Psychological Sciences, Amman Arab University, Jordan.

محمد، السيد (٢٠٠١): عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية (دراسة تحليلية مقارنة)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Muhammad, Al-Sayed (2001): *Psychological stress factors and their relationship to decision-making among sports activity rulers (a comparative analytical study)*, PhD thesis, College of Physical Education for Boys, Helwan University.

أحمد، الشيماء (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.

Ahmed, Al-Shaima (2018): *Psychological resilience and its relationship to anger management among a student teacher at the Faculty of Kindergarten, Minia University*, MA thesis, College of Early Childhood Education, Minya University.

باطة، أمال (٢٠١٦): مقياس المرونة النفسية _ كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

Baza, Amal (2016): *A Scale of Psychological Resilience _ Instruction Booklet*, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.

العلي، إيمان (٢٠١٤): *فاعلية البرنامج التدريبي القائم على المهارات الحياتية في تنمية المرونة النفسية ونوعية العلاقة مع الشريك وتقليل مستوى الاستفزاز لدى عينة من المتزوجات المعتدى عليهن، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.*

Al-Ali, Iman (2014): *The effectiveness of the training program based on life skills in developing psychological resilience and the quality of the relationship with the partner and reducing the level of provocation among a sample of abused married women, PhD thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.*

رضوان، بدوية (٢٠١١): *مرونة الأنا وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية في ضوء عدد من المتغيرات الديموجرافية لدى مجموعة من معلمي ومعلمات المدارس الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد ٦، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.*

Radwan, Badawiya (2011): *The flexibility of the ego and its relationship to some psychological variables in light of a number of demographic variables among a group of secondary school teachers, Journal of the College of Education, Issue 6, College of Education, Kafr El-Sheikh University.*

على، بريقة (٢٠١٧): *علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.*

Ali, Barqa (2017): *The relationship of psychological resilience to the variables of sex and age, Master Thesis, Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities, Kassady Merbah University and Ouargla, Algeria.*

رزق الله، بطرس (١٩٩٧): *موسوعة قوانين الألعاب، دار المعارف، القاهرة.*

Rizkallah, Boutros (1997): *Encyclopedia of Laws of Games, Dar Al Maaref, Cairo.*

سعاد، بوسعيد (٢٠١٤): *المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية - دراسة ميدانية بعيادة متخصصة لأمراض الغدد والسكري بمدينة بورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر.*

Souad, Bou Said (2014): *Psychological resilience and its relationship to future anxiety in women with thyroid disorders - a field study in a specialized clinic for endocrine diseases and diabetes in the city of Ouargla, Faculty of Human and Social Sciences, Kasadi Merbah University, Ouargla, Algeria.*

عبد المحسن، جهاد (٢٠٠٢): السمات الإرادية المميزة لمتسابقى المستويات العليا فى مسابقات الحواجز وعلاقتها بالإنجاز الرقمى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

Abdel Mohsen, Jihad (2002): *Voluntary Characteristics of High-Level Contestants in Hurdles Competitions and Their Relation to Digital Achievement*, PhD Thesis, College of Physical Education for Boys, Zagazig University.

صفوت، جيهان (٢٠١٩): بناء مقياس المرونة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

Safwat, Gehan (2019): *Building the Psychometric Resilience Scale for Female Students of the Faculty of Physical Education in Alexandria*, Master Thesis, College of Physical Education for Girls, Alexandria University.

مجدى، حاتم (٢٠١٤): دراسة تحليلية للقدرات العقلية المؤثرة فى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Magdy, Hatem (2014): *An Analytical Study of the Mental Abilities Affecting the Decision-Making of Football Referees*, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

محمد، حدادة (٢٠٠٩): الضغوط النفسية لدى حكام النخبة فى كرة القدم: مستوياتها ومصادرها، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

Mohamed, Haddada (2009): *Psychological stress among elite referees in football: its levels and sources*, MA thesis, Institute of Physical Education and Sports, University of Algiers.

حمدي، حسناء (٢٠٢٠): المرونة النفسية كمنبئ بدوافع الاتجاه نحو المنافسة الرياضية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجلد ١، العدد ٣، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي، السعودية.

Hamdi, Hasna (2020): *Psychological resilience as a predictor of motivations towards sports competition among players of some individual sports*, International Journal of Psychological and Sports Sciences, Volume 1, Issue 3, Saudi Group for Applied Sports Psychology, Saudi Arabia.

بن مطر، خالد (٢٠١٦): الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة فى سلطنة عمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

Bin Matar, Khaled (2016): *Perceived psychological pressures among teachers and their relationship to psychological resilience and problem-solving skills in*

Al Dhahirah Governorate in the Sultanate of Oman, Master Thesis, College of Science and Arts, University of Nizwa, Sultanate of Oman.

حسين، رانيا (٢٠١٧): *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظة غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

Hussein, Rania (2017): *Social support and its relationship to psychological resilience among divorced women in Gaza Governorate*, Master Thesis, College of Education, Islamic University.

عبدالستار، رشا (٢٠١٥): *مقياس مرونة التكيف (المرونة النفسية)*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

Abdel Sattar, Rasha (2015): *Scale of Adaptive Resilience (Psychological Resilience)*, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.

قدوري، رؤى (٢٠١٦): *تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق*، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٩، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العراق.

Kaddouri, Ruaa (2016): *Evaluating the psychological resilience of players of some group games in the city of Mosul in Iraq*, Journal of Physical Education Sciences, Volume 9, Issue 1, College of Physical Education, University of Maysan, Iraq.

العاسمي رياض، على بدرية (٢٠١٨): *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء*، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد ٤٠، العدد ٣، جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.

Al-Asimi Riyad, Ali Badriya (2018): *Emotional organization and its relationship to psychological resilience for a sample of secondary school students in Sweida Governorate*, Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies, Arts and Humanities Series, Volume 40, Issue 3, Tishreen University, Lattakia, Syria.

شقيير، زينب (٢٠٠٥): *الشخصية السوية والمضطربة - نظريات الشخصية - المشكلات السلوكية - اضطرابات الشخصية*، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

Choucair, Zainab (2005): *The Normal and Disturbed Personality - Personality Theories - Behavioral problems - Personality disorders*, The Egyptian Renaissance Library, Cairo.

الأنصاري سامية، الفيل حلمى (٢٠٠٩): *ما وراء معرفة النكاح الوجداني*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

Al-Ansari Samia, The Elephant Helmy (2009): *Beyond the knowledge of emotional intelligence*, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.

أل شويل سعيد، ومهدى فتحى (٢٠١٢): الفروق بين مرتفعى ومنخفضى المرونة النفسية الإيجابية فى بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد ١٣، الجزء ٣، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس.

Al Shweil Saeed and Mahdi Fathy (2012): *The differences between high and low positive psychological flexibility in some psychological variables among a sample of university students*, Journal of Scientific Research in Education, Issue 13, Part 3, Girls College of Arts and Educational Sciences, Ain Shams University.

البهاص، سيد (٢٠١١): فاعلية برنامج إرشادي تكاملى فى تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء معاملاتهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢١، العدد ٧٣، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس.

Al-Bahas, Syed (2011): *The Effectiveness of an Integrated Counseling Program in Improving the Psychological Resilience of Evening Children with Their Transactions*, The Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume 21, Issue 73, The Egyptian Association for Psychological Studies, College of Education, Ain Shams University.

عمران، صبرى (٢٠١٦): المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسى لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ١، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

Imran, Sabry (2016): *Psychological flexibility and its relationship to competitive behavior among players of the Minia University teams*, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Volume 1, Issue 42, Faculty of Physical Education, Assiut University.

عبود، عبدالعباس (٢٠٠٥): قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.

Abboud, Abdul-Abbas (2005): *Measuring the psychological resilience of the players of some team games (construction and implementation)*, Master Thesis, College of Physical Education, Basra University, Iraq.

المهايرة، عبدالله وآخرون (٢٠١٨): مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوى الاحتياجات الخاصة فى الجامعة الأردنية، مجلة دراسات - العلوم التربوية، المجلد ٤٥، العدد ١، عمادة البحث العلمى، الجامعة الأردنية.

Al-Mahaira et al. (2018): *Level of psychological stress and psychological resilience of students with special needs at the University of Jordan, Dirasat - Educational Sciences Journal, Volume 45, Issue 1, Deanship of Scientific Research, University of Jordan.*

فرج، عبداللطيف (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي للمرونة النفسية على مستوى قلق الطلاب بقسم علوم التربية البدنية - كلية التربية درنة جامعة عمر المختار بلبيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

Faraj, Abdullatif (2017): *The effectiveness of a counseling program for psychological resilience at the level of students' anxiety in the Department of Physical Education Sciences - College of Education Derna, Omar Al-Mukhtar University, Belbia, Ph.D., College of Physical Education for Girls, Alexandria University.*

حامد، عبير (٢٠١٩): المرونة النفسية وعلاقتها بكل من الأمن النفسي والدافعية للإنجاز لدى عينة من المعاقين بصرياً دراسة سيكومترية -كلينكية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.

Hamed, Abeer (2019): *Psychological resilience and its relationship to both psychological security and achievement motivation for a sample of the visually impaired: Psychometric-clinical study, master's thesis, Faculty of Education, Sohag University.*

السعداوي، عزة (٢٠٢٠): فاعلية برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتحسين المرونة النفسية لدى عينة من الأطفال بطيئي التعلم، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

El Saadawi, Azza (2020): *The Effectiveness of a Program Based on Virtual Reality Technology to Improve the Psychological Resilience of a Sample of Slow Learning Children, PhD Thesis, College of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University.*

كمال، علي (١٩٨٨): النفس (انفعالاتها - أمراضها - علاجها)، ط ٤، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع، بغداد، العراق.

Kamal, Ali (1988): *The Nafs (Its Emotions - Its Illnesses - Its Treatment)*, 4th Edition, House of Wasit Studies, Publishing and Distribution, Baghdad, Iraq.

مخيمر، عماد (٢٠٠٩): الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي، دار الكتب الحديثة، القاهرة.

Mukhaimer, Imad (2009): *Human Development in the Light of Positive Psychology*, Dar Al Kutub Al Haditha, Cairo.

هادى، فاتن(٢٠١٩): المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات فى المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة فى منطقة القصيم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجلد الثانى، السعودية.

Hadi, Faten (2019): *The psychological resilience of a sample of high school students, practices and non-practices of sports in the Qassim region, International Journal of Psychological and Sports Sciences, Volume Two, Saudi Arabia.*

النوايسه، فاطمة(٢٠١٧): فعالية برنامج إرشادى فى تنمية الطموح والمرونة النفسية لدى المتقاعدين من الخدمات الطبية فى الأردن، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد ٣٩، العدد ٢، جامعة تشرين، سوريا.

Al-Nawaisa, Fatima (2017): *The effectiveness of a mentorship program in developing ambition and psychological resilience of retired medical services in Jordan, Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Literature and Humanities Series, Volume 39, Issue 2, Tishreen University, Syria.*

جاد الله، فاطمة(٢٠٠٢): دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر، المجلة العربية للإدارة، المجلد ٢٢، العدد ١، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، جامعة الدول العربية.

Jad Allah, Fatima (2002): *An Analytical Study of Work Pressures for Egyptian Women, Applied to the General Office of the Egyptian Electricity Authority, Arab Journal of Administration, Volume 22, Issue 1, Arab Administrative Development Organization, League of Arab States.*

بن ناصر، فهد(٢٠٠٢): العناصر البدنية والسمات الشخصية المساهمة فى الأداء الفنى لحكم كرة القدم السعودى، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية، جامعة الملك سعود.

Bin Nasser, Fahd (2002): *Physical Elements and Personal Characteristics Contributing to the Technical Performance of Saudi Football Referee, Master Thesis, Department of Physical Education, King Saud University.*

رضوان، فوقية(٢٠١٥): مقياس المرونة النفسية _ كراسة التعليمات والأسئلة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

Radwan, Fawqeya (2015): *Psychometric Resilience Scale _ Instructions and Questions Booklet, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.*

قاسم، قداوى(٢٠١٢): المسئولية الاجتماعية ومرونة الأنا لدى طلاب المرحلة الإعدادية العاملين وغير العاملين(دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

Qasim, Qadawi (2012): *Social responsibility and ego resilience among working and non-working middle school students (a comparative study)*, Master Thesis, College of Education, University of Mosul, Iraq.

عزت، كرم وآخرون (٢٠١٩): فاعلية برنامج تأهيلي لاكتساب المرونة النفسية وأثره على صورة الذات لدى مستخدمي الأجهزة التعويضية - دراسة مقارنة بين الذكور والإناث من الريف والحضر، مجلة العلوم البيئية، المجلد ٤٥، الجزء الثالث - مارس، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

Izzat, Karam and others (2019): *Effectiveness of a rehabilitation program to gain psychological flexibility and its impact on self-image among prosthetic device users - a comparative study between males and females from rural and urban areas*, Journal of Environmental Sciences, Volume 45, Part Three - March, Institute of Environmental Studies and Research, University of Ain Shams.

باسل، لانا (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

Basil, Lana (2017): *Psychological resilience and its relationship to problem-solving ability among Yarmouk University students*, Master Thesis, College of Education, Yarmouk University, Jordan.

قيس، لمياء (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ديالى، العراق.

Qais, Lamia (2012): *Psychological resilience and its relationship to stressful life events among university students*, Master Thesis, College of Education, University of Diyala, Iraq.

أبو حلاوة، محمد (٢٠١٣): المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد ٢٩، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

Abu Halawa, Muhammad (2013): *Psychological resilience, what it is, its determinants, and its protective value*, E-book of the Psychological Sciences Network, Issue 29, Publications of the Arab Psychological Science Network.

جاسم محمد، نعمة محمد، خضير علي (٢٠٠٧): دراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان، المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، بابل.

Jassim Muhammad, Nehme Muhammad, Khudair Ali (2007): *A comparative study in the psychological resilience of arena and field players*, the Sixteenth Scientific Conference of Faculties and Departments of Physical Education in Iraq, Babylon.

النظاري، محمد (٢٠١٢): قياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٥، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

Al-Nazari, Muhammad (2012): *Measuring the psychological pressures caused by the sports press on football referees according to the years of arbitration*, Journal of Physical Education Sciences, Volume 5, Issue 1, College of Physical Education, University of Babylon, Iraq.

سعد، محمد (٢٠١٠): الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، المجلد ٢، العدد ٣٤، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس.

Saad, Muhammad (2010): *Psychometric Properties of the Positive Resilience Scale for University Youth*, Volume 2, Issue 34, Journal of the College of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University.

حامد، محمد (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

Hamed, Muhammad (2010): *The Effectiveness of a Mentoring Program for the Development of Positive Resilience in Facing Stressful Life Events for a Sample of Youth*, PhD Thesis, College of Education, Ain Shams University.

عبدالنواب محمد، عواد هناء (٢٠١٦): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات الطلاب ذوي الإعاقة السمعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية، المجلد ٦٣، العدد ٤، كلية التربية، جامعة طنطا.

Abdul-Tawab Muhammad and Awad Hana (2016): *Psychological flexibility and its relationship to job satisfaction among teachers of students with hearing disabilities in light of some demographic variables*, Journal of the College of Education, Volume 63, Issue 4, College of Education, Tanta University.

سلامة محمد، نصر سكيانة (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٩٤ - ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Salama Muhammad, Nasr Sakina (2017): *Psychological flexibility and its relationship to achievement motivation among athletes*, Journal of Sports Sciences Applications, Issue 94 - December, College of Physical Education for Boys, Alexandria University.

عزت، محمد (٢٠١٠): تأثير مواقف تحكيمية باستخدام الحاسب الآلي على المستوى المعرفي لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

Ezzat, Mohamed (2010): *The Impact of Computer-Based Arbitration Positions on the Knowledge Level of Soccer Referees*, Master Thesis, College of Physical Education for Boys, Zagazig University.

أبوندى، محمد (٢٠١٥): الضغوط النفسية في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

Abundi, Muhammad (2015): *Psychological stress at work and its relationship to psychological resilience among workers at Kamal Adwan Hospital in North Gaza Governorate*, Master Thesis, College of Education, Islamic University, Gaza.

نصر الدين، محمد (٢٠١١): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Nasr El-Din, Muhammad (2011): *Introduction to Measurement in Physical Education and Sports*, 2nd Edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

نعمات، مروان (٢٠١٦): المرونة الإيجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.

Nemat, Marwan (2016): *Positive Resilience and its Relationship to Methods of Facing Life Pressures for Al-Aqsa University Students*, Master Thesis, College of Education, Al-Aqsa University, Gaza.

حنصالي، مريامة (٢٠١٤): إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتى الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي - دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

Hansali, Maryamah (2014): *Management of psychological stress and its relationship to the two immune personality traits (psychological rigidity and affirmation) in the light of emotional intelligence - a field study on university professors practicing administrative tasks*, a PhD thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Mohamed Khaider University, Biskra, Algeria.

أسعد، موفق (٢٠٠٩): التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط ٢، دار دجلة، عمان.

Asaad, Mwafak (2009): *Education and basic skills in football*, 2nd floor, Dijla House, Amman.

خالد، ناصر (٢٠١٨): الذكاء الروحي وعلاقته بالمرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من الأخصائيين الاجتماعيين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات.

Khaled, Nasser (2018): *Spiritual Intelligence and its Relation to Psychological Resilience and Social Skills for a Sample of Social Workers*, Master Thesis, College of Education, Sadat City University.

عبد الله، نجاة (٢٠١٦): المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، المجلد ٥، العدد ١٠، الجزء ١، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، القاهرة.

Abdullah, Najat (2016): *Psychological Resilience and Its Relation to Achievement Motivation*, The Arab Journal of Social Sciences, Volume 5, Issue 10, Part 1, Arab Foundation for Scientific Consulting and Human Resource Development, Cairo.

قاسم، نعمات (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، العدد ٥٤ - أكتوبر، كلية التربية، جامعة سوهاج.

Qasim, Nemat (2018): *Psychological resilience and its relationship to moral thinking among a sample of university students*, The Educational Journal, Issue 54 - October, College of Education, Sohag University.

عبدالستار، نيفين (٢٠١٨): أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد ١١، الجزء ٢، كلية التربية، جامعة الفيوم.

Abdul Sattar, Nevin (2018): *Dimensions of positive thinking predictive of psychological resilience among middle school students*, Fayoum University's Journal of Educational and Psychological Sciences, Issue 11, Part 2, Faculty of Education, Fayoum University.

سامي، هبة (٢٠٠٩): المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

Sami, Heba (2009): *Positive resilience and its relationship to the point of control among a sample of university youth*, a master's thesis, Faculty of Education, Ain Shams University.

عزمي، هشام (٢٠٠٢): تقرير عن الكرة المصرية بين الواقع والمستقبل، وزارة الشباب (الدوريات والتوصيات)، القاهرة.

Azmy, Hisham (2002): *A report on Egyptian football between reality and the future*, Ministry of Youth (Periodicals and Recommendations), Cairo.

إسحاق، ولاء (٢٠٠٨): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

Ishaq, Walaa (2008): *Effectiveness of a proposed counseling program to increase the ego resilience of female students of the Islamic University of Gaza*, MA thesis, College of Education, Islamic University, Gaza.

أبو زيد، ولاء (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

Abu Zaid, Walaa (2014): *The Effectiveness of an Integrated Counseling Program for the Development of Positive Resilience and Reducing the Intensity of Burnout among Working Women*, PhD Thesis, College of Education, Ain Shams University.

أبو زيد، ولاء (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Abu Zaid, Walaa (2018): *Psychological Resilience and its Relation to Sources of Sports Confidence and Achievement Motivation among Athletes*, PhD Thesis, College of Physical Education for Boys, Alexandria University.

حسنى، ياسمين (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات العقلية ومستوى أداء الناشئين فى تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

Hosni, Yasmine (2018): *Psychological resilience and its relationship to mental variables and the level of youth performance in table tennis*, Master Thesis, College of Physical Education for Girls, Zagazig University.

يونس، ياسمين (٢٠١٨): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، العدد ٥٢ - إبريل، كلية التربية، جامعة سوهاج.

Yunus, Yasmina (2018): *Perceived self-efficacy and its relationship to psychological resilience among a sample of female students of kindergarten teachers*, The Educational Journal, Issue 52 - April, College of Education, Sohag University.

شقورة، يحي (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

Shaqoura, Yahya (2012): *Psychological resilience and its relationship with life satisfaction among Palestinian university students in Gaza governorates*, Master Thesis, College of Education, Al-Azhar University, Gaza.

American Psychological Association(2000): *The Road to Resilience.(APA) American Psychological Association. Washington: Discovery Health Chanel.*

- Beasley, M., Thompson, T., Davidson, J. (2003): *Resilience in response to Life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95.
- Block, J., Kremen, A. (1996): *IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical commutations and separateness. Journal of personality, social psychology*. Vol 70 pp.349-361.
- Proios, Doganis (2003): *Experiences from Active Membership and Participation in Decision – Making Process and Age in Moral Reasoning and goal Orientation of Referees, and Motor – Skills*, United States, 2003.
- Collin, A. B. (2010): *Life experiences and Resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness (Unpublished doctoral dissertation) Texas A&M University, College Station, TX.*
- Davidson, J. R. Concor, K. M. (2003): *Development of a new resilience scale: The Concor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- De Caroli, M. E. Sagone, E. (2014): *Resilient profile and Creative personality in Middle and Late Adolescents: A Validation Study of the Italian- RASP. American Journal of Applied Psychology*, 2(2), 53-58.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. and Martinussen, M. (2003): *A new rating scales for adult resilience: what are the control Projective resources behind healthy adjustment? International Journal of Methods in Psychiatric Research? Vol. 12. N.2, PP.65-67.*
- Grotberg, E. H. (2003): *Resilience for Today Gaining strength from Adversity*, Westport, Greenwood publishing Group INC.
- Jennifer Hains et al (2014): *Relationships between stressful life events Psychological distress and resilience among Aboriginal and non- Aboriginal adolescents. International Journal of Child and adolescent Resilience Vol.(2). No.(1). Pp.4-15.*
- Jew, C., Green, K., and Kroger, J. (1999): *Development and validation of measure of resiliency. Journal of measurement and evaluation in counseling and development. Vol 32, No.2, pp75-90.*
- Kim, T., Lee, S. M., Yu, K., Lee, S., & Puig, A. (2005): *Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents resilience: Implications for counselors. Asia Pacific Education Review*, 6(2), 143-152.
- Martin, A. J., Marsh, H. W. (2008): *Workplace and academic buoyancy. Journal of Psycho educational Assessment*, 26(2), 168-184.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., Nakaya, M. (2003): *Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. Psychological Reports.*

Proios, Doganis(2003): *Experiences from Active Membership and Participation in Decision – Making Process and Age in Moral Reasoning and goal Orientation of Referees, and Motor – Skills*, United States.

Wagnild. G. M. & Young. H. M(1993): *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. Journal 01 Nursing Measurement. 1. 165'.178.

Wald, J, Taylor, S., Asmundson, G. Jang K. and Stapleton, J(2006): *Literature review of concepts Psychological resiliency*,_Final report. Defense RSD Canada- Toronto.

Wending, H.(2012): *The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self-compassion*. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.