

# الاحترق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى حُكّام كرة القدم

بهزاد احمد صالح<sup>١</sup>، جروان جميل حميد<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> قسم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة دهوك، إقليم كردستان، العراق

<sup>٢</sup> كلية التربية الأساس-أميدي، جامعة دهوك، إقليم كردستان، العراق

## المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان عن طريق الإجابة على أسئلة البحث الآتية: وما مستوى الاحتراق النفسي لدى حُكّام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟، وما مستوى المرونة النفسية لدى حُكّام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟، وما العلاقة بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى حُكّام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟ اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي الذي يهتم بالتعرف على المتغيرات المتعلقة بالدراسة وتحليل البيانات التي يتم الحصول عليها في ضوء أداة الدراسة عن طريق استعمال الأساليب والطرائق الإحصائية للوصول إلى نتائج يمكن عن طريقها تحقيق أهداف الدراسة. إذ تكوّنت عينة البحث من (50) حُكّاماً من حُكّام كرة القدم في دوري الدرجة الأولى والممتازة في إقليم كردستان العراق (دهوك، أربيل، سلبيانية)، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، ووجود تأثير طردي ذي دلالة إحصائية لمستوى الاحتراق النفسي على مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق، كما قدمت الدراسة عدة توصيات أهمها: توجيه انتباه القائمين على تنظيم المباريات إلى أهمية تقليل الضغوط التي تتسبب في ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام، وتقديم الدعم النفسي والتدريبات وورش العمل للحكام لرفع مستوى المرونة النفسية لديهم، والاهتمام ببناء وتنفيذ مقاييس التشخيص والتقييم والاختبارات الموضوعية لتكون قاعدة انطلاق للإعداد النفسي لحكام كرة القدم، وتكون معياراً جيداً لاختبار الحكام الجدد، ووسيلة فعالة لاختبارات ترقّي الحكام إلى الدرجات العليا. وتصميم برامج إرشادية تطبيقية لرفع مستوى المرونة النفسية لحكام كرة القدم التي تنعكس أثرها على زيادة كفاءتهم في التعامل مع الاحتراق النفسي الذي يتعرضون له في المباريات.

**الكلمات المفتاحية:** الاحتراق النفسي، المرونة النفسية، حُكّام كرة القدم، الاحتراق النفسي في الرياضة، الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم، المنهج الوصفي التحليلي

## ١. المقدمة

يقع على عاتقه عبء كبير، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة منها الشعبية الكبيرة والمسافة الكبيرة للمعب كرة القدم وزمن المباراة الذي قد يمتد إلى أكثر من تسعين دقيقة في بعض المباريات، فضلاً عن وجود عدد كبير من اللاعبين الذين قد يصل عددهم إلى اثنين وعشرين لاعباً، مما يتطلب أن يكون الحكم في فورمة متكاملة من جميع النواحي سواء كان بديناً أو عقلياً أو انفعالياً أو معرفياً، فإن توافرت كل هذه العوامل في شخصية الحكم مكنّته من إدارة جميع المباريات بنجاح من دون أن يقع في مشكلات قد يتعرض لها، مما يؤثر ذلك على مستواه التحكيمي في المباريات.

ويجب على الحكم أن يكون عادلاً في قراراته وغير مستغفّر للاعبين أو المدربين أو الإداريين أو الجمهور وأن تكون توجيهاته بأسلوب لائق في حال تدخل أحد هذه العناصر في صميم عمله. (بوشكاره، 2023، 8)

ويمكن عدّ مهنة التحكيم من أكثر الأعمال صعوبة لما تتطلبه من مسؤولية كبيرة في إدارة المنافسات وإخراجها بشكل ناجح ولا سبياً في كرة القدم كما يُعدّ الحكم ركناً أساسياً للعبة؛ وذلك لأن وجوده يبيّن روح الطمأنينة لدى المدربين واللاعبين والجمهور، مما يسهم في تطوير أداء اللاعب في كل الجوانب الفنية والمهارية، كما يرتبط أداء الحكم

أصبح مصطلح الاحتراق burnout - الآن- من المصطلحات الأكثر انتشاراً في مجالات عديدة منها الرياضة، ويتضمن الاحتراق النفسي عدداً من الأعراض المعرفية والسلوكية الدافعية التي تختلف من فرد لآخر، وعلى الفرد أن يؤدي مهامه في ظلّ هذه الأعراض أياً كانت هذه الأعراض إذ يرى المتخصصون أن العوامل المسببة لتلك الأعراض أهمية من الأعراض ذاتها.

ويعدّ التحكيم الرياضي من أهمّ العناصر في المنافسات الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة؛ لأنها الرياضة الأكثر شعبية في العالم ومن ثم فإنّ حكم كرة القدم



مجلة جامعة كويه للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد ٧، العدد ١ (٢٠٢٤)

أستلم البحث في ٢٤ ايلول ٢٠٢٣؛ قبل في ٢٦ تشرين الثاني ٢٠٢٣

ورقة بحث منتظمة: نُشرت في ٢٢ حزيران ٢٠٢٤

البريد الإلكتروني للمؤلف: [charwan.hameed@uod.ac](mailto:charwan.hameed@uod.ac)

حقوق الطبع والنشر © ٢٠٢٤ بهزاد احمد صالح، جروان جميل حميد. هذه مقالة الوصول

البيبا مفتوح موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0

### ٢.١ مشكلة البحث:

إن الضغوط والمشكلات التي تقع على كاهل حكام كرة القدم في السنوات الأخيرة يُتوقع زيادتها في السنوات القادمة؛ وذلك نظراً للاهتمام الكبير من وسائل الإعلام والجمهور بالمنافسات الرياضية بوجه عام وكرة القدم بوجه خاص، وما تحمله في طياتها من التركيز على أخطاء الحكام وقراراتهم وتضخيمها والاعتداء البدني واللفظي من قِبل الجماهير المتعصبة عليهم، وكذلك كثير من الاعتراضات من قِبل الأجهزة الفنية والإدارية على قراراتهم؛ الأمر الذي قد ينتج عنه احتراق نفسي مما يسهم في انخفاض مستوى أدائهم التحكيمي واتخاذهم للقرارات بشكل غير سليم، مما يتطلب أن يتمتع الحكم بمستوى عالٍ من المرونة النفسية حتى يتسنى له اتخاذ القرار بشكل مناسب؛ لذا نتج عن مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي الآتي: ما أثر الاحتراق النفسي على المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم؟

وتتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

### ٢.١ اسئلة البحث:

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟
- 2- ما مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟
- 3- ما العلاقة بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟

### ٣.١ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق.
- مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق.
- الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق.

### ٤.١ مصطلحات الدراسة:

**الاحتراق النفسي:** هو حالة من الإجهاد والتعب العقلي والجسمي والانفعالي وعدم القدرة على التأقلم واستنفاد العامل لطاقته في مجابهة إجهاد مهني مزمن ويمتيز باليأس والعجز ونظرة سلبية نحو الذات ونحو العمل. ويُعد كذلك حالة استنفاد انفعالي لطاقات الفرد الجسمية والانفعالية والوجدانية والمهارية نتيجة لعوامل التوتر والتدهور الناجمة عن ضغوط نفسية أو اجتماعية أو معرفية. (الهراني، 2022، 4).

**الاحتراق النفسي إجرائياً:** هو الحالة التي يشعر بها حكام كرة القدم في إقليم كردستان نتيجة الإجهاد والتعب المتزايد مما يؤدي إلى نظرة سلبية نحو أنفسهم ونحو العمل.

**المرونة النفسية:** تُعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها: "عملية جيدة التكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتحديات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة، أو

العديد من الجوانب النفسية إذ يؤدي مهمته في ظروف صعبة، ويتعرض لضغوط مختلفة قبل المباراة وأثناءها وبعدها، وقد تستمر هذه الضغوط لمدة زمنية سواء من وسائل الإعلام المتحيزة أو من الجماهير المتعصبة والمتحيزة ضد الحكام أو من مجالس إدارات الأندية ذات النفوذ القوي والشعبية الجارفة، أو ضغوط إدارة المباريات الرياضية المهمة، أو ضغوط اللاعبين والمدربين داخل الملعب، فضلاً عن ضغوط حياته الخاصة خارج نطاق الممارسة الرياضية. (المصطفى، 2019، 11)

لذا يجب على الحكم أن يكون له قدر من الثبات والحفاظ على هدوئه واتزان الداخلي عند التعرض للضغوط أو المواقف العصبية؛ فضلاً عن القدرة على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ولكي يستطيع الحكم مواجهة تلك المواقف الضاغطة يجب أن تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص التي من بينها المرونة النفسية التي تساعده على التكيف مع الضغوط التي يتعرض لها باستمرار. (سليمان، 2020، 17)

ويُعد متغير المرونة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الحكم على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط التي يتعرض لها، كما أنها تُعد سمة عامة في الشخصية الإنسانية، والتي تعمل الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة على تكوينها وتمييزها في الفرد منذ الصغر، ويشير مضمونها إلى أن الحكام الأكثر مرونة من السهل أن يلوموا أنفسهم بما يفعلونه ويعتقدون في قدرتهم على التحكم في أحداث الضغوط، وينظرون للتغير على أنه تحدٍ طبيعي يسمح لهم بالنمو، فسيمة المرونة النفسية سمة بالغة الأهمية لحكم كرة القدم، إذ لا بد أن يتميز بها أثناء إدارته للمباريات؛ لما يتعرض له من اعتراضات من اللاعبين والأجهزة الفنية والجمهور أثناء المباراة، ومن هنا يكون للمرونة النفسية أثر بارز في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام كرة القدم؛ فالمرونة النفسية تغير من التقييم المعرفي للحدث الضاغظ فيبدو أقل تهديداً للحكم الرياضي، كما أنها تجعله أكثر قدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب بغض النظر عن أية ضغوط واقعة عليه (مبروك وآخرون، 2022، 19).

### ١.١ أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته مما يأتي:

### الأهمية النظرية:

يتناول البحث الحالي متغير الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم.

- إلقاء الضوء على الاحتراق النفسي الذي يتعرض له حكام كرة القدم.
- طبيعة العينة التي يعتمد عليها البحث وهي حكام كرة القدم.
- انخفاض مستوى الحكام في الدول العربية مقارنة بالدول الأجنبية.

### الأهمية التطبيقية:

تقديم نتائج يمكن أن تسهم في تنمية المرونة النفسية لدى الحكام.

تقديم نتائج عن مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم.

تقديم نتائج عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم.

**المرحلة الأولى : Stress Arousal**

وتُعرّف بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط النفسية أو الشد العصبي الذي يعيشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية سرعة الانفعال، القلق الدائم، فترات من ضغط الدم العالي والأرق والنسيان وصعوبة التركيز، والصداق.

**المرحلة الثانية: Energy Conservation:**

وتُعرّف بمرحلة الحفاظ على الطاقة، وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل التأخر عن المواعيد وتأجيل الأمور العالقة بالعمل والزيادة في استهلاك المنبهات، الانسحاب الاجتماعي، الشعور بالتعب المستمر.

**المرحلة الثالثة: EXHAUSTION**

وهي مرحلة الاستنزاف أو الإهناك وترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل الاكتئاب المتواصل، واضطرابات في المعدة، تعب جسدي، إجهاد ذهني صداع دائم والرغبة في الانسحاب النهائي من المجتمع، والرغبة في هجر الأصدقاء وليس من الضروري وجود جميع الأعراض بكل مرحلة للحكم بوجود الاحتراق النفسي.

**٤.٢ مستويات الاحتراق النفسي:**

**احتراق نفسي معتدل:** وينتج عنه نوبات قصيرة من التعب والقلق والإحباط والتبجج.  
**احتراق نفسي متوسط:** وينتج عنه نفس الأعراض السابقة لكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

**احتراق نفسي شديد:** وينتج عنه أعراض جسمية مثل القرحة المعدية الألم في الظهر المزمن ونوبات الصداع الشديدة. (محمد، 2020، 11)

وفي ضوء ماسبق يتضح أنه ليس غريباً أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي منخفضة ومتوسطة من حين إلى آخر ولكن عندما تلوح هذه المشاعر وتظهر تُشكل أمراضاً جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق النفسي مشكلة خطيرة.

**٥.٢ عوامل ومسببات الاحتراق النفسي:**

اتفقت دراسة (عبد المعز، 2021، 8)، و (المطيري، 2022، 9)

**صراع وتعارض الدور:** يحدث صراع الأثر أو الآثار عندما يكون هناك أكثر من مطلب إذ كلما استجاب إلى أحد الآثار يَصُعب عليه الاستجابة للآخر، ففي مجال التحكم صحيح أن أثر الحكم يتمثل في تسيير المقابلة لكنه قد يتغاضى عن أثره الموكل إليه وهو تطبيق القانون في سبيل الأثر الرئيسي المتمثل في تسيير المقابلة قد يتغاضى عن ركلة جزاء لفريق ما فائز في نتيجة المباراة في الدقائق الأخيرة حتى لا تحدث مشكلة في إرساء توصيل المقابلة إلى نهاية جيدة ترضي الطرفين.

**غموض الأثر:** يتعلّق غموض الأثر بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من العامل، فقد يبين بأن غموض الأثر يرتبط بانخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وتكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل والتوتر في مكان العمل وانخفاض مستوى الثقة بالنفس.

**طبيعة العمل:** تُعدُّ الأعمال الخاصّة التي تتمثل في الاحتكاك المباشر بأفراد كثر ولا سيّما حين يتعلق الأمر بأفراد ممارسين لرياضة تفرض عليهم ضغوطاً مهيمنة مثل كرة القدم

الضغوط المالية وأماكن العمل، إنها تعني الارتداد إلى الحالة السوية من الخبرات الصعبة. (وادبي، 2022، 9).

**المرونة النفسية إجرائياً:** هي قدرة حُكّام إقليم كردستان على التكيف ومواجهة ضغوط العمل بالدوري الممتاز.

**٢. الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:****١.٢ الاحتراق النفسي:**

**مفهوم الاحتراق النفسي:** تعود التسميات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي إلى الطبيب العقلي والمحلل النفسي "هربرت فريد نرجر HERBERT FREUDENBERGER" سنة 1974م الذي أدخله لوصف حالة مجموعة من المتطوعين العاملين معه في هياكل العناية الطبية والاجتماعية والذي أصبح تصرفهم أسوأ من سلوك المرضى واختار "FREUDENBERGER" استعمال لفظ BURN OUT الذي ترجم بالفرنسية إلى "BRULURE INTERNE" إذ اعتبره ضحية كما قال: "أدركت في ضوء ممارستي العادية أنّ الأفراد قد يكونون أحياناً ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائات جعل تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد تلتهم طاقته ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران ولا يُبق إلا فراغاً شاسعاً يجتدل دواخل أنفسهم، حتى ولو بدت هياتهم الخارجية سليمة نوعاً ما. (نعماش، 2023، 16)

الاحتراق لغوياً يُعرّف الفعل "يجترق" ب: يفشل وينهار أو يصبح مُنهكاً نتيجة العمل الزائد على طاقة المقدرة. فالاحتراق النفسي هو شعور الفرد بالتوتر النفسي أثناء تأدية العمل ناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الضغوطات التي تواجهه في مجال عمله. (الفايز، 2023، 9)

وتُعرّف (رجب، 2023، 12) الاحتراق النفسي بأنه من المؤشرات السلوكية الناتجة عن الضغط الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لمدة طويلة.

**٢.٢ أبعاد الاحتراق النفسي:**

يرى (بوشكارة، 2023، 18)؛ و(اللامي، 2023، 9) أنّ الاحتراق النفسي يتكون من ثلاثة أبعاد هي:

**الإجهاد الانفعالي:** هو استنزاف المهني لطاقته البدنية النفسية وفقدانه لحيويته و نشاطه الذي كان يتمتع به في الماضي.

**تبلد المشاعر:** وهو حالة المهنيين الذين تتولد لديهم مواقف سلبية وساخرة و تمهكية تجاه الآخرين. بحيث يتعاملون معهم كأنهم أشياء بدون قيمة إنسانية.

**نقص الشعور بالإنجاز:** ويشير إلى التقييم المهني لنفسه بطريقة سلبية بأنه غير قادر على القيام بواجباته بالمستوى المطلوب.

**٣.٢ مراحل الاحتراق النفسي:**

لا يحدث الاحتراق النفسي دفعة واحدة ولكنه يمر بمراحل حتى يصل الفرد إلى ذروة المعاناة بالاحتراق النفسي، وتمثل هذه المراحل فيما اتفق عليه (اللامي، 2023، 10)؛ و(نفاوة، 2022، 23) إلى ثلاث مراحل:

إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلاً من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية. (الطيوي والقضاة، 2023، 11)

وعزف (عبدان، 2023، 9) المرونة بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول. وعزفها (وادي، 2022، 7) بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع الحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها.

كما تُعرّف المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية. (همام، 2022، 12).

ويتضح مما سبق أنّ المرونة النفسية تُعدُّ فرصة لتوظيف الإمكانيات النفسية والبدنية للتوافق الفعال مع ظروف الحياة وأحداثها؛ وذلك لتكوين الاتزان النفسي والإحساس بجودة الوجود وتعزيز الثقة بالذات وصورتها الإيجابية والقدرة على إدارة المشاعر والاندفاعات.

### ٣.١ مصادر المرونة النفسية:

أولاً: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة.

ثانياً: القوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت.

ثالثاً: امتلاك محمارة حلّ المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة الحن والشدائد (علاونة، 2021، 40).

### ٣.٢ مقومات المرونة النفسية:

**تنمية الكفاءة:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية.

**القدرة على التعامل مع العواطف:** وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة.

**تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته.

**تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه و ذاته ضمن إطار معيّن بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

**نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهو نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة. (عبد المعتمد، 2020، 5)

### ٣.٣ أبعاد المرونة النفسية:

تقوم المرونة النفسية على خمسة أبعاد رئيسية حدّدها (المنشري، 2020، 23)؛ (وعار، 2021، 7).

فالتحكيم يُعدُّ من أكبر المهن التي يتعرض أصحابها إلى الضغوط المهنية من مختلف الجهات.

**زيادة العبء الوظيفي:** ازدياد المهام المطلوبة من حيث الكمية ومستوى المهارة من أهم الأمور التي تُحدث الضغوط والاحتراق النفسي، وفي مجال التحكيم نجد أنّ الحكم كلما ازداد في المستوى ازدادت المطالب كلاً ونوعاً.

**البنية المادية:** تشمل بنية الحكم الجسمية وبنية اللعب والجمهور وطبيعته (جمهور مسلم أو عنيف).

وإذا نظرنا في الأسباب السابقة يتضح أنّها جميعاً مرتبطة بالمهنة أي أنّها أسباب مهنية، ولكن توجد أسباب أخرى منها المرتبطة بالحياة الاجتماعية وكذلك بالفرد نفسه، ومن هذه الأسباب مدى الكفاءة المهنية المتوقّرة لدى الحكم، وكذلك نوعية المباريات وما توفّره من إثارة وإمتاع، كذلك المجتمع الذي يعمل فيه الحكم، إذ يعتبر طبيعة العلاقات بين الحكم والإدارة والحكام فيما بينهم من أهم العوامل التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى الحكم.

### ٢.٦ أعراض الاحتراق النفسي:

**الأعراض الجسمية:** وتتمثل في الإجهاد والاستنزاف، وتشنج العضلات، والالام البدنية، وابتعاد الفرد عن الآخرين، وارتفاع ضغط الدم، وتناول الأدوية والكحول وأمراض القلب والصحة العقلية.

**الأعراض العقلية المعرفية:** وتتمثل بصعف مهارات صنع القرار وعيوب في معالجة المعلومات ومشكلات مخاطر الوقت، والتفكير المفرط بالعمل.

**الأعراض الاجتماعية:** ومنها زواج الوظيفة، أي إعطاء الموظف وقته كاملاً لعمله على حساب نفسه وبدنه، وأيضاً الانسحاب الاجتماعي والسخرية والتذمر والفاعلية المنخفضة والدعابة الساخرة وتفرغ الضغط في البيت وأيضاً الارتباطات المنقرّة والعزلة الاجتماعية.

**الأعراض النفسية - العاطفية:** وتتمثل في التبرير أو الإنكار والغضب والاكنتاب وجنون العظمة واللامبالاة "اللانسانية" و "انقاص الذات والاستخفاف بها والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغيير. (نعاش وبومقارن، 2023، 7).

### ٢.٧ استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي:

**تحويل الخوف إلى التحدي:** وذلك حينما يكون الموقف المسبب للإهناك من الممكن ضبطه والتحكّم فيه، وإنّ أفضل طريقة لمواجهته معاملة الموقف كأنّه تحدي والتركيز على طرائق السيطرة عليه والتحكّم فيه.

**جعل الموقف المهّدّد أقلّ مهدّداً:** وذلك بأن يُغيّر الفرد تقيّمه للموقف هنا بصورة جديدة وبمعنى آخر يكون أكثر تفاعلاً حتى لا يكون أكثر عرضة للإحباط.

**تغيّر أهداف الفرد:** حينما يتعرّض الفرد لموقف لا يمكنه ضبطه والتحكّم فيه فإنّه يجب عليه أن يبيّن أهدافاً جديدة تلائم هذا الموقف. (الهراني، 2022، 12)

### ٣. المرونة النفسية:

برز مفهوم المرونة النفسية مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصبّ اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل

لكرة القدم للموسم 2022/2021م. إذ قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (350) حكاماً، وقد تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (300) حكاماً، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (50) حكاماً من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق في درجة الاحتراق النفسي بين حكام كرة القدم وفقاً لمتغير المستوى لصالح حكام الدرجة الأولى، ويرجع ذلك سبب إلى الضغط الجماهيري والمستوى المرتفع من المنافسة بين فرق الدرجة الأولى.

دراسة بدر إبراهيم (2020) بعنوان "علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين" التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين، فضلاً عن تحديد الفروق تبعاً لمتغيرات صفة الحكم، والمؤهل العلمي ومستوى الحكم. وأجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها (50) حكاماً لكرة القدم في الضفة الغربية، وتم تطبيق مقياسي الاحتراق النفسي وتقدير الذات للحكام من أجل جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم، ولا توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير صفة الحكم في الملعب، ولا توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، بينما توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين متوسطي الدبلوم فأقل والباكالوريوس فأعلى ولصالح متوسط البكالوريوس فأعلى. وأوصى الباحثان بعدة توصيات أهمها ضرورة الاهتمام بتنمية السمات النفسية لدى الحكام.

دراسة لشقر (2017) بعنوان "علاقة اللياقة البدنية بالاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم- حكام ولاية أم البواقي" التي هدفت إلى الكشف عن أهمية الجانب النفسي للحكام، ومستوى الاحتراق النفسي الذي يتعرض له الحكام، وقد اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، إذ تكونت عينة الدراسة من (15) حكاماً من حكام كرة القدم، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى الحكام، ويعزو الباحث ذلك إلى المعاناة والفوضى التي يعيشها الحكم، ولعدم وجود نظام حمايته، وكذلك مواجهته لمشكلات تحول دون القيام بمهامه بشكل كامل، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب، مما يترتب عليه حدوث ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدي إلى تدني مستوى الدافعية والشعور بعدم الرضا.

دراسة علي (2015) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم". التي هدفت إلى قياس درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث والتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي للملاءمة طبيعة الدراسة على عينة قوامها (25) حكاماً من رابطة الشلف، إذ أظهرت النتائج أنّ مستويات الاحتراق النفسي كانت مرتفعة لدى حكام كرة القدم، كما كانت هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد الضغوط النفسية. وعن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الاحتراق النفسي وأبعاد مفهوم الذات لدى حكام كرة القدم وعلاقة ارتباطية بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد مفهوم الذات.

#### ٤. ٢ الدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية:

١. **الانتران الانفعالي:** ويمثل في قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها التوجه الصحيح والقدرة على التحكم فيها والتسيطرة عليها مع تعدد المواقف التي يميز بها واختلافها.

٢. **فاعلية الذات:** وهي ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات، ومعرفة مكان من قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه؛ ليتمكن من التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها، والسعي لتحقيق أهدافه، وقدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.

٣. **العلاقات الاجتماعية:** هي القدرة على إنشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والحفاظة عليها، والاندماج وسط الجماعة، وتقبل الآخرين والقدرة على التسامح والعفو مع الذات والآخرين، بالرغم من اختلافهم معاً، ومساعدة الآخرين.

٤. **الصبر:** هو القدرة على تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية ونفس راضية من دون تسرع والاندفاع في رد الفعل، والقدرة على المثابرة والجلد لإنجاز الطموحات ومهام الحياة.

٥. **حل المشكلات:** وهو القدرة على النظر إلى الصعوبات والأزمات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها ومواجهتها، والبحث عن أفكار إبداعية وبدائل متعددة واستشارة أهل الخبرة.

#### ٣. ٤ مميزات المرونة النفسية:

- تحسن الأداء الإدراكي المعرفي.
- الحفاظ على الهدوء الداخلي في المواقف المجهدة.
- النظر إلى الحياة على أنها سلسلة من التحديات للمشاكل.
- الاستقرار في مواجهة الأزمات.
- القدرة على الثبات والازدهار في حالات الضغط المستمر.
- القدرة على الارتداد إلى الوراء والتعافي بسرعة من الانتكاسات.
- أخذ العبرة من الإخفاقات والنكسات التي تُعدُّ فرصاً للتعلّم (فارس، 2021، 11).

#### ٤. الدراسات السابقة:

##### ٤. ١ الدراسات المرتبطة بالاحتراق النفسي:

دراسة خلوي (2022) بعنوان "بناء مقياس الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم" التي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم عن طريق بناء استمارة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم، وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، وذلك باستعمال الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث، إذ يتحدد مجتمع البحث الحالي من حكام كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري

- معامل الفأكورناح لحساب مستوى ثبات أداة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون لتحديد مستوى الاتساق الداخلي وصدق أداة التراسة وللتعريف على العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- النسب والتكرارات لوصف خصائص عينة الدراسة.
- الوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف مستوى استجابة أفراد عينة التراسة لعبارات أداة التراسة.
- معادلة الانحدار الخطي البسيط لقياس الأثر بين متغيرات الدراسة.

#### ٤.٥ أداة الدراسة

قام البحث باستعمال استمارة استبيان كأداة للدراسة الميدانية وتم إعدادها عن طريق الاستعانة بالإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التراسة، وتكونت استمارة الاستبيان من ثلاثة أقسام يتضمن القسم الأول البيانات الشخصية لأفراد عينة التراسة (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة) ويشتمل القسم الثاني على العبارات المتعلقة بمحور الاحتراق النفسي ويتضمن ثلاثة أبعاد (الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، الشعور بالإنجاز الشخصي) ويشتمل على (22) عبارة، وتمت الاستعانة بدراسة (تفاوة، 2022) ودراسة (خلوي، 2022) ودراسة (شياء، 2023) ويشتمل القسم الثالث على العبارات المتعلقة بمحور المرونة النفسية ويتضمن (30) عبارة وتمت الاستعانة بدراسة بدراسة (مشير، 2022) ودراسة (المنتشري، 2020) ودراسة (نزبه، 2021) وتم استعمال مقياس ليكرت ذي الخمس درجات الذي يتكون من موافق جداً (5)، موافق (4)، محايد (3)، غير موافق (2)، غير موافق جداً (1) في الإجابة على أسئلة محاور الدراسة.

وقد قام الباحث بتقسيم مستويات موافقة عينة التراسة على عبارات أداة التراسة إلى خمس مستويات وذلك على النحو الآتي:

$$\text{مدى المقياس} = \text{أعلى درجة} - \text{أقل درجة} = (5) - (1) = (4)$$

مدى المستوى = مدى المقياس (4) عدد المستويات (5) = 0.80 (مقياس ليكرت، 2013).

الجدول رقم (1)

يوضح مستويات موافقة عينة التراسة على عبارات أداة الدراسة.

| الدرجة      | المستوى    |
|-------------|------------|
| 1.79 – 1    | منخفض جداً |
| 2.59 – 1.80 | منخفض      |
| 3.39 – 2.60 | متوسط      |
| 4.19 – 3.40 | مرتفع      |
| 5.00 – 4.20 | مرتفع جداً |

دراسة مشير (2022) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز " التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية بدافعية الإنجاز، وبين التعرف على مدى تأثير المرونة النفسية على دافعية الإنجاز، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: أن الثقة بالنفس لها أثر فاعل في زيادة الدافعية أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي ولا سيما أن هذه الفئة العمرية تتميز بالاندفاع والإصرار على إبراز المواهب؛ وذلك راجع إلى عوامل نفسية وفسيولوجية وبدنية نتيجة كونهم في مرحلة عمرية حساسة إذ يمتاز تلاميذ الطور الثانوي بالقدرة على تحدي الصعوبات التي يواجهونها أثناء الأداء، ويشعر أغلبهم بأن لهم أهمية وأثراً محورياً في النشاط الرياضي المتقدم، كما أن فشلهم في أداء أي نشاط رياضي بصورة جيدة يُشعرهم بالإحباط، ويكون دافعاً لهم في تحقيق النجاح، ولا تكون الصعوبات المعترضة سبباً في عجزهم عن الأداء، ومن الطبيعي أن أي عمل ناجح يتعرض له عوائق وصعوبات تجعل الفرد مُصرّاً أكثر على النجاح والنشاط الرياضي ولا يخلو من هذه الصعوبات أي تكون حافزاً لبذل جهد أكثر وفاعلية كبيرة لاجتياز التمرين المتقدم بنجاح. وفي ضوء ما تقدم نلاحظ أن المرونة النفسية في التعامل مع إنجاز النشاط الرياضي لها ارتباط كبير بالدافعية في الإنجاز، وهذا ما لمسناه أثناء هذه الدراسة التي سلّطت الضوء على تلاميذ الطور الثانوي.

دراسة هام (2022) بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الأداء المهني لدى أخصائي خدمة الفرد " التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الأداء المهني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الأخصائي الاجتماعي، واعتمدت على المنهج الوصفي إذ تكونت عينة الدراسة من (48) من الأخصائيين الاجتماعيين بمحافظة أسيوط، وأظهرت نتائج الدراسة ضعف مستوى الأداء المهني لدى الأخصائيين عينة البحث، كما أظهرت أن الأخصائيين الذين يتمتعون بمرونة نفسية يكون مستوى الأداء المهني لديهم أعلى.

#### ٥. الدراسة الميدانية:

##### ١.٥ منهجية البحث:

يستعمل البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يُعنى بالتعرف على المتغيرات المتعلقة بالتراسة وتحليل البيانات التي يتم الحصول عليها عن طريق أداة التراسة وذلك باستعمال الأساليب والطرائق الإحصائية للوصول إلى نتائج يمكن عن طريقها تحقيق أهداف التراسة.

##### ٢.٥ مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع التراسة من حُكّام كرة القدم في دوري الدرجة الأولى والممتازة في إقليم كردستان العراق (دهوك، أربيل، السليمانية) ونظراً لصعوبة إجراء الحصر الشامل لكافة أفراد مجتمع التراسة فقد قامت الدراسة باستعمال أسلوب العينات من أجل جمع البيانات المتعلقة بالتراسة إذ تم الاعتماد على أسلوب العينة العشوائية وتم نشر الرابط الخاص بالاستبيان على كافة مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بأفراد مجتمع التراسة، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (50) فرداً وهم الذين أجابوا على أسئلة استمارة الاستبيان بنسبة تمثل 83.3% من حجم مجتمع التراسة البالغ 60 فرداً.

##### ٣.٥ الأساليب الإحصائية:

قام البحث باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل بيانات التراسة عن طريق استعمال مجموعة من الأساليب الإحصائية وكما يأتي:

## ٥.٥ صدق أداة الدراسة:

الجدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الموافقة على عبارات الاحتراق النفسي

| العبرة  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---|-----------------|-------------------|----------------|
| الإجماع الانفعالي   |                 |                   |                |
| أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليًا نتيجة عملية التحكم.                 | 3.820           | 0.800             | مرتفع          |
| أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية المباراة.                            | 3.660           | 0.895             | مرتفع          |
| أشعر بالإنهاك حينما أستيقظ في الصباح وأعرف أن عليّ مواجهة عمل جديد. | 4.020           | 0.795             | مرتفع          |
| إن التعامل مع الناس طوال العمل يسبب لي الإجهاد.                     | 4.160           | 0.817             | مرتفع          |
| أشعر بالاحتراق النفسي من عملي.                                      | 3.720           | 0.991             | مرتفع          |
| أشعر بالإحباط من ممارستي المهنة التحكم.                             | 4.140           | 0.808             | مرتفع          |
| أشعر أنني أعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير.                          | 4.180           | 0.661             | مرتفع          |
| إن العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي بي إلى ضغوط شديدة.                | 3.940           | 0.867             | مرتفع          |
| أشعر وكأني أشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة.             | 4.020           | 0.769             | مرتفع          |
| تبلد المشاعر  |                 |                   |                |
| أشعر أنني أتعامل مع بعض اللاعبين وكأني أشياء لا بشر.                | 4.100           | 0.678             | مرتفع          |
| أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتحكم.                        | 3.840           | 0.766             | مرتفع          |
| أشعر بالارتجاج والقلق لأن مهنتي تزيد من قسوة عواطفني.               | 3.920           | 0.665             | مرتفع          |
| حقيقتي لا أهتم بما يحدث مع اللاعبين من مشاكل.                       | 4.140           | 0.606             | مرتفع          |
| أشعر بأن اللاعبين يلوموني على بعض مشاكلهم.                          | 3.920           | 0.695             | مرتفع          |
| الشعور بالإنجاز الشخصي  |                 |                   |                |
| من السهل معرفة مشاعر اللاعبين                                       | 3.900           | 0.735             | مرتفع          |
| أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل اللاعبين.                             | 3.860           | 0.926             | مرتفع          |
| أشعر بأن لي تأثيرًا إيجابيًا في حياة كثير من الناس عن طريق عملي.    | 4.120           | 0.746             | مرتفع          |

تم حساب صدق عبارات استمارة الاستبيان عن طريق القيام بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، وذلك لتحديد مستوى الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، وتبين أن جميع معاملات الارتباط لجميع عبارات استمارة الاستبيان كانت ذات دلالة إحصائية عند مستويات معنوية (0.01) وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمستوى صدق مرتفع وهي صالحة لأغراض الدراسة.

## ٦.٥ ثبات أداة الدراسة:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة، وتبين أن قيمة معامل الثبات Alpha أكبر من 0.7 إذ بلغت 0.981 مما يؤكد على صلاحية وارتباط عبارات أداة الدراسة وارتفاع مستوى ثبات الأداة المستعملة في الدراسة.

خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للخصائص الشخصية

| الخاصية          | الفئات                         | العدد | النسبة % |
|------------------|--------------------------------|-------|----------|
| العمر            | أقل من 30 سنة                  | 11    | 22       |
|                  | من 30 سنة إلى أقل من 40 سنة    | 29    | 58       |
|                  | 40 سنة فأكثر                   | 10    | 20       |
| المؤهل العلمي    | متوسط                          | 9     | 18       |
|                  | بكالوريوس                      | 31    | 62       |
|                  | ماجستير                        | 7     | 14       |
|                  | دكتوراه                        | 3     | 6        |
| عدد سنوات الخبرة | أقل من 5 سنوات                 | 12    | 24       |
|                  | من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات | 17    | 34       |
|                  | من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة  | 15    | 30       |
|                  | من 15 سنة فأكثر                | 6     | 12       |

## ٧.٥ الإجابة على أسئلة الدراسة:

نتائج الإجابة على السؤال الأول للدراسة الذي ينص على " ما مستوى الاحتراق النفسي لدى حكماء كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟"

للإجابة على هذا السؤال قامت الدراسة باستعمال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور الاحتراق النفسي وللمحور كله وجاءت النتائج كالآتي:

## الجدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومستوى الموافقة على عبارات المرونة النفسية.

| العبارة  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|--|-----------------|-------------------|----------------|
| أأخذ قراراتي بنفسني.   | 4.020           | 0.795             | مرتفع          |
| أشارك الآخرين في مناسباتهم الشعبية والحزبية.                         | 4.160           | 0.817             | مرتفع          |
| أسعى لمساعدة الآخرين في محتهم.                                       | 3.720           | 0.991             | مرتفع          |
| أعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة.                        | 4.140           | 0.808             | مرتفع          |
| أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.                                      | 4.180           | 0.661             | مرتفع          |
| لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.                            | 3.940           | 0.867             | مرتفع          |
| أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المناقش.               | 4.020           | 0.769             | مرتفع          |
| أبني علاقتي مع الآخرين على الاحترام والتقدير.                        | 4.100           | 0.678             | مرتفع          |
| أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية.                         | 3.840           | 0.766             | مرتفع          |
| أعتمد أمة فرصة للتواصل مع الآخرين.                                   | 3.920           | 0.665             | مرتفع          |
| أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت العقبات.                                | 4.140           | 0.606             | مرتفع          |
| أحترم آراء زملائي بالرغم من تعارضها مع رأي الشخصي.                   | 3.920           | 0.695             | مرتفع          |
| لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.                           | 3.900           | 0.735             | مرتفع          |
| أحفظ لأموور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة.                        | 3.860           | 0.926             | مرتفع          |
| أتمسك برأيي بالرغم من صواب الآخرين.                                  | 4.120           | 0.746             | مرتفع          |
| أشعر بأن لدي حب الاستطلاع والرغبة في معرفة ما لا أعرفه.              | 3.920           | 0.665             | مرتفع          |
| أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات لا أستطيع مواجهتها. | 3.980           | 0.795             | مرتفع          |
| أقدم المساعدة لزملائي في حل المشاكل التي لا يقدر على حلها.           | 3.980           | 0.795             | مرتفع          |
| أشعر بمحرج من الاتصال بمسؤولي المباشر.                               | 4.140           | 0.808             | مرتفع          |
| أستمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة غير المألوفة.                     | 4.180           | 0.661             | مرتفع          |

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| أشعر بالحوية والنشاط.  | 3.920 | 0.665 | مرتفع |
| أستطيع بسهولة خلق جو نفسي مريح مع اللاعبين.                                | 3.980 | 0.795 | مرتفع |
| أشعر بالتعب والراحة بعد انتهاء العمل مع اللاعبين.                          | 3.980 | 0.795 | مرتفع |
| أنجرت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لهذه المهنة.                  | 3.820 | 0.800 | مرتفع |
| أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة. | 3.660 | 0.895 | مرتفع |

عند دراسة عبارات محور الاحتراق النفسي المتعلقة بالإجهاد الانفعالي تبين أن جميع العبارات جاءت في مستوى الموافقة المرتفع، مما يوضح ارتفاع مستوى الإجهاد الانفعالي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق، من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.962 بانحراف معياري 0.823

عند دراسة عبارات محور الاحتراق النفسي المتعلقة بتبليد المشاعر تبين أن جميع العبارات جاءت في مستوى الموافقة المرتفع مما يوضح ارتفاع مستوى تبليد المشاعر كأحد أبعاد الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.984 بانحراف معياري 0.682

عند دراسة عبارات محور الاحتراق النفسي المتعلقة بالشعور بالإنجاز الشخصي تبين أن جميع العبارات جاءت في مستوى الموافقة المرتفع مما يوضح ارتفاع مستوى الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.905 بانحراف معياري 0.795

يتبين مما سبق ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.946 بانحراف معياري 0.780 وهو ما يجيب على السؤال الأول للدراسة وهو ما يتفق مع دراسة شمس والسروري (2021) ودراسة بدير وإبراهيم (2020) التي أكدت ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم وذلك لتعدد مصادر الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل الحكام نتيجة للمثيرات الخارجية التي تؤدي إلى عدم قدرتهم على التركيز والانتباه واتخاذ القرار، ويتضح ذلك عن طريق: ضوضاء الجماهير، التعليقات السلبية للمدربين والإداريين، اللاعبين أثناء المباريات، الإعلام، الأمن، مجريات أحداث المباراة أو الحكم ذاته.

نتائج الإجابة على السؤال الثاني للدراسة الذي ينص على " ما مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟"

للإجابة عن هذا السؤال قامت الدراسة باستعمال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور المرونة النفسية وللمحور كله وجاءت النتائج كالآتي:

أشعر أن معظم زملائي يحبوني. 4.180 0.661 مرتفع

أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه. 3.940 0.867 مرتفع

أعتقد أن ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي. 4.020 0.769 مرتفع

أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله. 4.100 0.678 مرتفع

أعتقد أن البعد عن الناس غثيمة. 3.840 0.766 مرتفع

أعتقد أن الحياة المستقرة هي الحياة الممتعة. 3.920 0.695 مرتفع

أهتم بقضايا الوطن وأشارك في معظم نشاطاته. 3.900 0.735 مرتفع

أعتبر أن التغيير هو سمة الحياة والمهم مواجته بنجاح. 3.860 0.926 مرتفع

أعتبر قيمتي ومبادئها إذا دعت الحاجة إلى ذلك. 4.120 0.746 مرتفع

لا تستحق الحياة أن نعيشها. 3.920 0.665 مرتفع

## المصدر: نتائج التحليل الإحصائي برنامج SPSS 23

### \*\* ذات دلالة إحصائية عند 0.01

اتضحت معنوية النموذج إذ كانت قيمة F ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ووجود تأثير طردتي ذي دلالة إحصائية لمستوى الاحترق النفسي على مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق عند مستوى 0.01 مما يجيب على السؤال الثالث للدراسة وتبين أن المتغير المستقل (الاحترق النفسي) يفسر 95.3% من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع (المرونة النفسية) بينما ترجع باقي التغيرات لمتغيرات أخرى لم تدخل في النموذج واتضح وجود علاقة طردية بين مستوى الاحترق النفسي

ومستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق إذ بلغت قيمة معامل الارتباط 0.976 وتبين أنه كلما ازداد مستوى الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق بمقدار 1% ازداد مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق بمقدار 1.324% وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة علي (2021) التي أكدت على أن المرونة النفسية تُعدُّ أحد المكونات النفسية الضرورية والمهمة لمواجهة ضغوط المباراة المتباينة والمتلاحقة التي يتعرض لها الحكم، فكلما امتلك الحكم المرونة النفسية كلما أصبح قادراً على التكيف مع المواقف المختلفة والتغلب على النتائج السلبية للضغوط وضبط النفس عند التعرض لتلك الضغوط، والعمل بفاعلية في ضوء نظرة واقعية لمحددات الموقف الضاغط، كما أن المرونة النفسية تساعد بصورة كبيرة على التقليل من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الحكم، فكلما كان الحكم أكثر مرونةً نظر للمشكلات التي يواجهها نظرةً مختلفةً تساعده في إيجاد الحلول المناسبة مما يقلل من حدة الضغوط النفسية لديه باعتناء في نفسه الارتياح وتقبل الواقع بصورة أفضل.

## ٦. استنتاجات الدراسة :

### ٦.١ توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

١. ارتفاع مستوى الاحترق النفسي بأبعاده لد حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.946 بانحراف معياري 0.780 وهو ما يجيب على السؤال الأول للدراسة وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة لشقر (2017) ومع نتيجة دراسة علي (2015).

٢. ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.999 بانحراف معياري 0.759 وهو ما يجيب على السؤال الثاني للدراسة وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة القرني والمحمدي (2023) ومع نتيجة دراسة مشير (2022) وكذلك مع نتيجة دراسة همام (2022).

٣. وجود تأثير طردتي ذي دلالة إحصائية لمستوى الاحترق النفسي على مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق مما يجيب على السؤال الثالث للدراسة، وتبين أنه كلما ازداد مستوى الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق بمقدار 1% ازداد مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة

عند دراسة عبارات محور المرونة النفسية تبين أن جميع العبارات جاءت في مستوى الموافقة المرتفع، مما يوضح ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم بإقليم كردستان العراق من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.999 بانحراف معياري 0.759 وهو ما يجيب على السؤال الثاني للدراسة ويتفق مع نتائج دراسة علي (2021) التي أكدت على أن الحكم في الدوري الممتاز لديهم رصيد كبير من الخبرات تمكنهم من التعامل بمرونة مع المواقف الضاغطة التي مروا بها طوال مدة ممارستهم لمهنة التحكم؛ نتيجة كثرة المواقف التحكيمية التي واجهتهم وكيفية تعاملهم مع تلك المواقف باستمرار أثناء إدارتهم للمنافسات الرياضية، وكذلك التورات التي حصلوا عليها في مجال التحكم في كرة القدم سواء على المستوى المحلي أو الدولي، وأيضاً قمتهم بأنفسهم في قدراتهم التحكيمية والبدنية وقدرتهم على الخروج بالمباريات إلى برّ الأمان، فضلاً عن كثرة تعرضهم باستمرار لاختبارات التقييم لمستواهم من قبل اللجنة الرئيسية للحكام، كما أنهم يقومون بإدارة مباريات حساسة ومهمة، وبذلك أصبح لديهم من الخبرات التي تكسبهم مزيداً من المرونة النفسية.

نتائج الإجابة على السؤال الثالث للدراسة الذي ينص على " ما العلاقة بين الاحترق النفسي والمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق؟"

للإجابة على هذا السؤال قامت الدراسة باستعمال معامل الارتباط بيرسون ومعادلة الانحدار البسيط وجاءت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (5) يوضح العلاقة بين الاحترق النفسي والمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم في إقليم كردستان العراق

| P-VALUE | R     | R <sup>2</sup> | F         | T        | B     |
|---------|-------|----------------|-----------|----------|-------|
| 0.000   | 0.976 | 0.953          | **968.576 | 31.122** | 1.324 |

الطوي، إسرائ شوكت، القضاة، محمد اسماعيل . (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالعودة الى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، مجلة العلوم الانسانية، 7(37)، 75-94.

علي ، قيصاري.(2015).مستويات الاحترق النفسي وعلاقتها بالضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم. مجلة المحترف، 7(11)، 1-25.

علي، محمد الشحات. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، 41(041)، 234-311.

علي ثابت همام. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الأداء المهني لدى أخصائي خدمة الفرد. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، 20(2)، 244-276.

عمار، طاهر سعد. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالتبؤة بالاضغاط الايجابية والاضغاط المدركة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(113)، 151-192.

عبدان، أنوار محمد عبدان. (2023). متلازمة ملكة النحل وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تدريسيات الجامعات، مجلة علوم التربية الرياضية، 12(3)، 1-34.

فارس، أشرف حكيم. (2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا. مجلة المنهج العلمي والسلوك، 2(3)، 64-151.

الفايز، بدرية موسى. (2023). الاحترق النفسي عند معلمي التربية الخاصة. المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة، 7(25)، 67-84.

القرني، عبدالله القرني، ، بشاير، علي الحمدي. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهقين في مدينة جدة. المجلة العلمية لكلية الآداب-جامعة أسيوط، 27(85)، 1383-1418.

الآلي، حسن عبد الرحمن. (2023). الاحترق النفسي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى الأخصائيين النفسيين بمدينة مكة المكرمة. مجلة القراءة والمعرفة، 23(261)، 113-140.

لشقر، عبدالوهاب.(2017).علاقة اللياقة البدنية بالاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم - حكام ولاية أم البواقي- رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

مبروك، بدر الدين ، علي، بوعونية، عبدالله، د. شرطي، رشيد. اللياقة البدنية وعلاقتها بالاضغاط النفسية لدى حكام كرة القدم-رابطة المسيلة، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف.

محمد، نوال حامد محمد. (2020). مستويات الاحترق النفسي وعلاقتها بمستويات حجم الإرشاد الأكاديمي لدى عضوات هيئة التدريس. المجلة الدولية للدراسات النفسية التربوية، 1(18)، 1-20.

مشير، عقبة. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة العربي التبسي.

المصطفى، عبدالعزيز عبدالكريم. (2019). مستويات الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية. مجلة شؤون اجتماعية، مع36، ع143، 73 - 93 .

المطيري، نواف خليفة، المطيري، منى خليفة المطيري، & الهنوف خليفة المطيري. (2022). الاحترق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي للممرضين بالقطاع الصحي الحكومي بمدينة الرياض. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية والقانونية، 6(28)، 140-156.

المنتشري، محمد بن علي المنتشري. (2020). أبعاد المرونة النفسية كعوامل منبئة بجودة الحياة الأكاديمية لدى المتعززين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 1(1)، 67-219.

نزيه راضي علاونة. (2021). المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية.

القدم في إقليم كردستان العراق بمقدار 1.324 % وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة بدير وإبراهيم (2020) وعن نتيجة دراسة علي(2015).

## ٦. ٢ توصيات الدراسة:

### توصي الدراسة الحالية بالآتي:

١. توجيه انتباه القائمين على تنظيم المباريات إلى أهمية تقليل الضغوط التي تكون سبباً في ارتفاع مستوى الاحترق النفسي للحكام.

٢. تقديم الدعم النفسي والتدريبات وورش العمل للحكام لرفع مستوى المرونة النفسية لديهم.

٣. الاهتمام ببناء وتقنين مقاييس التشخيص والتقويم والاختبارات الموضوعية لتكون قاعدة انطلاقاً للإعداد النفسي لحكام كرة القدم، وتكون معياراً جيداً لاختيار الحكام الجدد، ووسيلة فعالة لاختبارات ترقية الحكام إلى الدرجات العليا.

٤. تصميم برامج إرشادية تطبيقية لرفع مستوى المرونة النفسية لحكام كرة القدم التي ينعكس أثرها على زيادة كفاءتهم في التعامل مع الاحترق النفسي الذي يتعرضون له في المباريات.

٥. عقد دورات وبرامج تدريبية تحت إشراف الجهات الرسمية لحكام كرة القدم على اختلاف مستويات التحكيم وذلك لرفع مهاراتهم وقدراتهم في إدارة الاحترق النفسي المرتبطة بفاعلية ممارسات التحكيم على تباين مستوياته.

### المصادر:

بدير، عوض ؛ إبراهيم، محمد. (2020). علاقة الاحترق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين. مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، 5(2)، 1-25.

بوشكار، بومعزة. (2023). الاحترق النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن يحيى.

نفاوه، محمد عويد نفاوه. (2022). الاحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم لأندية دوري العراق للمنطقتين (الوسطى والجنوبية). مجلة الكوفة للتربية البدنية، 18(2)، 1-30.

خلوي، أحمد وحيد. (2022). بناء مقياس الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 29(8)، 1-27.

سلجان، ونيس. (2020). إدارة المباراة وعلاقته بالاحترق النفسي لدى حكام كرة الشلة. المجلة الليبية العالمية، 30(3)، 1-23.

شمس، أحمد حسن ، السروري، علي عبد العزيز. (2021). الصلابة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار ومواجهة الاحترق النفسي لدى حكام كرة القدم. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 59(4)، 1-29.

شياء عبد الله رجب. (2023). مقارنة في الإحترق النفسي للمعلمين ذوي نمط الشخصية (أ) و (ب) في محافظة الأنبار. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 14(2)، 622-634.

عبد العمد، يثرب محمد. (2020). الأمل والمرونة النفسية وعلاقتها بالاضغاط المدركة لأحداث الحياة اليومية لأهات أطفال طيف التوحد المدججين في مدارس التعليم العام بأسيوط. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، 9(التاسع)، 126-163.

عبد المعز، فولي. (2021). الاحترق النفسي لدى أخصائي الإعلام التربوي وعلاقته بتطبيق معايير التنمية المهنية. مجلة البحوث الإعلامية، 58(1)، 509-554.

- نعاش، فاطمة، بومنتار، مراد. (2023). الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة الإناسة و علوم المجتمع, 7(1), 42-55.
- الهراني، إيمان تركي. (2022). استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي لدى قائدات المدارس بمدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية والنفسية, 6(28), 106-127.
- همام، علي ثابت. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الأداء المهني لدى أخصائيي خدمة الفرد. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية, 20(2), 244-276.
- وادي، علوية. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب النفسي لدى السيدات المعنفات في محافظات غزة. مجلة العلوم التربوية والنفسية, 5(3), 291-311.