

مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

أ / قيصاري علي

الملخص:

هدفت الدراسة الى قياس درجة الاحتراق النفسي لدى افراد عينة البحث والتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم، نصت الفرضية على وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي والضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم، واستعان الباحث بكل من مقياس الاحتراق النفسي للحكام اعداد روبرت واينبرج ويجي ريتشاردسون ومقياس تنسي لمفهوم الذات ومقياس الضغط النفسية للحكام اعداد حيدر غضبان، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة قوما 25 حكم من رابطة الشلف، واستخدم الباحث SPSS للمعالجة الاحصائية للنتائج، حيث اسفرت النتائج ان مستويات الاحتراق النفسي كانت مرتفعة لدى حكام كرة القدم كما كانت هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد الاحتراق النفسي وابعاد الضغوط النفسية. وعن وجود علاقة ارتباطية بين ابعاد الاحتراق النفسي وابعاد مفهوم الذات لدى حكام كرة القدم وعلاقة ارتباطية بين أبعاد الضغوط النفسية وابعاد مفهوم الذات .

الكلمات الدالة: الاحتراق النفسي، الضغوط النفسية ، مفهوم الذات، حكام كرة القدم

Abstract

The study aims Levels of Psychological burnout measure to the research sample and identify the relationship between Psychological burnout and psychological pressure and self-concept among football referees, provided the hypothesis of the existence of a correlation between burnout and stress psychological and self-concept among football referees . The researcher has used all of burnout rulers scale preparation of Robert Weinberg wenberg Luigi Richardson and scale tennessee the self-concept and measure the psychological pressure of the rulers prepare Haider ghadban , the researcher used descriptive approach on a sample of 25 of Chlef football referees , the researcher used SPSS for processing statistical results, terms of results yielded the combustion levels psychological were high among football referees as there was a correlation between the dimensions of Psychological

burnout and the dimensions of psychological pressure. Regarding the presence of correlation between the dimensions of burnout and the dimensions of self-concept among football referees and the correlation between the stress dimensions and the dimensions of self-concept.

Mots clés: Psychological burnout ,psychological pressure, self-concept

مقدمة :

اضحى مصطلح " الضغط " من المفردات الاكثر تدولا في الحياة العامة وحتى الاكاديمية والفكرية ، وقد ارتبط في العقد الاخير بمجالات مختلفة ومتعددة ، حتى شمل المجال الرياضي سواء عند اللاعبين او الإداريين او المدربين او الحكام ، وباعتبار ان الحكم هو همزة وصل في كون قرارته هي المؤثر الرئيس في نجاح المباريات وايصالها الى بر الامان ، وعلى هذا الاساس يظل الارتقاء بمستوى الحكام ملازماً لتطور هذه اللعبة. لذا فتمتع الحكم بتوافق في قدراته البدنية والذهنية يساهم في اخراج المباراة بمستوى عال يساهم في تطور مستوى اللعبة لكن طبيعة الاداء في كرة القدم والمتمثل في زمن المباراة وسرعة اداء اللاعبين، زيادة الى شعبية كرة القدم في العالم جعلها محط انظار المتتبعين ، مما الزم الحكام على الجري والتحرك لمسافات متنوعة ومواجهة ردود افعال اللاعبين على قرارته وفي بعض الاحيان الى اعتداءات لفضية واستهجان صيحات المشجعين وكذا انتقاد الاعلام، لذا فالحكم ليس بمنئى عن الاحتراق النفسي في ادارته للمباريات وتعرضه للقلق والضغط والخوف والاجهاد كل هذه العوامل من بين اسباب الاحتراق النفسي لذا فالإعداد النفسي الجيد والثقة بالنفس والتركيز اهم العوامل التي تؤدي الى قيادة المباراة قيادة ناجحة.

مشكلة البحث

ان العلاقة التي يتوقع ان تظهر بين مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم والضغط النفسية ومفهوم الذات ، تبعا لهذا تتطلب دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات، ودراسة المتغيرات المرتبطة بها والتي حددتها الدراسات السابقة في ايجاد العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية ومفهوم الذات، ومن ثمة فالوقوف على هذه النتائج وتحديد العلاقة التي ترتبط بين (الضغط النفسية - الاحتراق النفسي، الاحتراق النفسي - مفهوم الذات، الضغط النفسية - مفهوم الذات) هي تمثل الوضع الاشكالي في هذه الدراسة من خلالها يتطلب دراسة الفروقات بين الحكام في مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغط النفسية .

من خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي :

هل توجد علاقة ارتباطيه بين مستويات الاحتراق النفسي والضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم ؟

❖ ومن خلال تحديد مشكلة البحث يمكن الخروج بالتساؤلات التالية:

➤ ما مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم ؟

➤ هل توجد علاقة ارتباطيه بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية و مفهوم الذات لدى حكام

كرة القدم ؟

فروض البحث

"هي الحلول المقترحة لحل الاشكالية والغرض منها هو التخمين المؤقت" (صحراوي ، 2002) ، وبناءا على تحديد مشكلة البحث والتساؤلات المطروحة انفا ، فقد حدد الباحث فرضا عام مفاده ، توجد علاقة ارتباطيه بين مستويات الاحتراق النفسي والضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم .

❖ من خلال الفرض العام فقد حدد الباحث فروض البحث في الصياغة التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الاحتراق النفسي والضغط النفسية لدى حكام كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم.

اهداف البحث

- 1/- قياس درجة الاحتراق النفسي والضغط النفسية لدى افراد عينة البحث
- 2/- التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية ومفهوم الذات لدى حكام كرة القدم.

تحديد مفاهيم البحث

الضغط بأنه نمط معقد من حالة عاطفية ووجدانية وردود فعل فسيولوجية لمجموعة من الضواغط stressors الخارجية (جيرالند و بارون ، 2004).

الضغوط النفسية: يرى " كولمان colmen " ان الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الانسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهاتها او التكيف معها. (بدران ، 2007)

الاحتراق: أنه استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات المنافسة (راتب ، 2007)

الاحتراق النفسي: يرى فليبن (1991) FLIPPN انه حالة من الانسحاب أو التذمر أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه (راتب، 1997)

حكم كرة القدم : الحكم هو الذي له السلطة الكاملة من اجل تطبيق قوانين اللعبة (LOI DE JEUX , 2014) هم الذين يعملون اثناء ادارتهم للمباريات على تطبيق قانون اللعبة في جميع الظروف مع الحفاظ على سلامة اللاعبين ويتكونون من اربعة اشخاص (حكم ساحة -حكيم مساعدين-حكم رابع) وسلطة الحكم هي الرئيسة وهو يدير المباراة بالتعاون مع الحكيم المساعدين وعند الاقتضاء مع الحكم الرابع وقراراته النهائية (حدادة ، 2014)

مفهوم الذات : عرف ادار (ADLER , 1935) الذات " بانها تنظيم يحدد للفرد شخصيته ورؤيته وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن الحي ويعطيها معناها، وتسعى الذات فيه سبيل الخبرات التي تكفل للفرد اسلوبه المتميز في الحياة واذا لم توجد تلك الخبرات فإنها تعمل على خلقها" (مويسي، 2009)

الدراسات السابقة

➤ دراسة قام بها محسن شافي وآخرون (2013) بعنوان مقارنة الضغوط ومستويات الاحتراق لدى الحكام في بعض الرياضات المختارة " ، هدفت الدراسة الى تحديد معدل الضغوط والاحتراق النفسي من الحكام في الفريق والرياضات الفردية ، بلغ عدد افراد عينة البحث حكم ذكور منهم . 400منهم حكم وطني أو دولي في كرة القدم وكرة السلة والمصارعة وتنس الطاولة في الميدان ، تم اختيارهم عشوائيا وفقا لجداول مورغان وقد تم جمع البيانات عن طريق استخدام مقياس مسلاش ومقياس ضغط الحكام لسوس (SOSS) ، حيث كان صلاحية المقياس من خلال استخدام معامل الفا كرونباخ الذي اظهر دلالة $a = 0.86$ لمقياس ماسلاش و

$a = 0.91$ لمقياس ضغوط الميدان . وأظهرت النتائج اختلاف كبير بين احتراق الحكام في فريق

المختارة والرياضات الفردية، ولكن لم يكن هناك فرق كبير بين معدلات الضغوط للحكام في

فريق المختارة والرياضات الفردية. كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين معدل الضغوط

والاحتراق بين الحكام من

فريق والرياضات الفردية كانت هناك أيضا اختلافات كبيرة في احتراق الحكم الوطني والدولي. كان

هناك فرق كبير بين الحكام الوطنيين والدوليين حول معدل الضغوط أيضا (Shafiei ,

Khodayari,& Alireza, 2013)

➤ قام أحمد محمد محمد زينه (2006) بدراسة بعنوان مفهوم الذات والقدرة على القيادة لدى الحكام الدوليين في بعض الأنشطة الرياضية في جمهورية مصر العربية" يهدف البحث إلى التعرف على الفروق في

مفهوم الذات والفروق في القدرة على القيادة بين الحكام الدوليين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة ورسم

بروفيل للحكام الدوليين في أبعاد مفهوم الذات وأبعاد القيادة لكل فئة من فئات الحكام الدوليين قيد البحث يمكن اعتماد عليه عند انتقاء الحكام الجدد ، استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أجرى البحث على عينة قوامها 92 حكما دوليا في أنشطة (الملاكمة ، المصارعة ، السباحة، كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة) وقد استخدم الباحث مقياس تتسعى لمفهوم الذات وقام ببناء مقياس القيادة للحكم الرياضي.

وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في درجات الأبعاد التالية (الذات الواقعية ، تقبل الذات ، الذات الإدراكية ، الذات الأخلاقية ، الذات الشخصية ، الذات الأسرية ، الذات الاجتماعية) في مقياس تتسعى لمفهوم الذات بين فئات الحكام الستة بينما توجد فروق دالة إحصائية بين الحكام الدوليين في المصارعة و الحكام الدوليين في كرة السلة في درجات بعد الذات الجسمية لصالح الحكام الدوليين في المصارعة

كما أظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق بين فئات الحكام الستة في درجات أبعاد مقياس القيادة للحكم الرياضي وهي (الاتزان الانفعالي ، القدرة على إتخاذ القرار، الثقة بالنفس ، القيادة ، تحمل

المسؤولية ، دافعية الإنجاز) بينما توجد فروق دالة إحصائية في درجات بعد القيادية بين حكام الأنشطة الفردية وحكام الأنشطة الجماعية لصالح حكام الأنشطة الجماعية كما تم تحديد ورسم البروفيل المميز للحكام الدوليين بالنسبة لأبعاد مفهوم الذات في كل نشاط حيث يظهر تميز حكام المصارعة في بعد نقد الذات وتميز حكام كرة القدم في بعد الذات الواقعية وتميز حكام الكرة الطائرة في بعدين هما (تقبل الذات ، نقد الذات) وتميز حكام كرة السلة في بعد تقبل الذات كما تم تحديد ورسم البروفيل المميز للحكام الدوليين بالنسبة لأبعاد القيادة في كل نشاط حيث يظهر تميز حكام السباحة في بعد تحمل المسؤولية وتميز حكام الكرة الطائرة في بعد القدرة على اتخاذ القرار (محمد زينه ، 2006)

➤ قامت امان صالح خصاونة وآخرون (2008) بدراسة بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات" ، تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى

حكام كرة القدم في الاردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم الاردن تبعاً لمتغير درجة الحكم ، المؤهل العلمي وسنوات الخبرة وقد تكونت عينة الدراسة من 81 حكماً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة البالغ 180 حكماً مسجلين لدى الاتحاد الاردني لكرة القدم ، وهم يشكلون ما نسبته (45%) من مجتمع الدراسة وقد اجاب الحكام على استبانة الاحتراق المكونة من 24 فقرة بعد ايجاد معاملات الصدق و الثبات لها ،

وقد اشارت نتائج الدراسة الى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الاردن كان ضمن المستوى المتوسط كما خلصت الدراسة الى ان درجة الحكم (دولي ، اولي ، ثانية ، ثالثة) لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد ادت نتائج الدراسة على انه كلما ارتفعت درجة الحكم ، انخفضت لديه درجة الاحتراق النفسي في حين لم يظهر اثر للمتغيرات المؤهل العلمي وسنوات الخبرة على مستوى الاحتراق النفسي ، واوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالحكام وتطوير قدرتهم وزيادة دافعيتهم للتحكيم وعقد الدورات الداخلية والندوات الخاصة بالأمر المتعلقة بالتحكيم للتقليل من الضغوطات النفسية الواقعة عليهم (خصاونة ، الزغبى ، الخالدي،2008)

اولا/- اجراءات البحث

1/- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية

2/- العينة:

نظرا لكبر مجتمع الدراسة ، وبغرض الاقتصاد في الجهد والوقت لجأ الباحث الى دراسة عينة مأخوذة من المجتمع الاصلي حيث اشتملت عينة الدراسة على 25 حكم من مجموع 48 حكم على مستوى رابطة ولاية الشلف لموسم 2014/2015.

3/- مجالات البحث

- المجال الزمني : جرت الدراسة ما بين 15 نوفمبر و 10 ديسمبر 2014

- المجال المكاني: الرابطة الولائية لولاية الشلف

- المجال البشري : اشتملت العينة 25 حكم لكرة القدم من رابطة الولاية لكرة القدم لولاية

الشلف

4- الدراسة الاستطلاعية

4-1- اهداف الدراسة الاستطلاعية

- إعداد أدوات البحث وتجريبها، والوقوف على قياس متغيرات البحث في البيئة الجزائرية.
- معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف على أفضل الظروف

والطرق لإجراء الدراسة الأساسية

4-2- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في ظروف جيدة مساعدة في الفترة الممتدة بين 25 الى 30 اكتوبر

2014

4-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية

4-3-1- ثبات المقياس

وذلك من خلال فترة في أسبوعين من التطبيق الأول والثاني على عينة استطلاعية مكونة من 10 لاعبين ، والذين تم استبعادهم فيما بعد من عينة الدراسة الأساسية وقد بلغت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد المقياس على النحو التالي حيث كان تقدير ثبات قائمة الاحتراق النفسي بحساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون".

لأبعاد قائمة الاحتراق النفسي وجد ان معامل الثبات الكلي يساوي (0.77) اذا تبين انه يتميز بدرجة عالية من الثبات، بينما كانت درجة ثبات الكليل مقياس الضغوط النفسية يساوي (0.65) وهو يتميز بدرجة عالية من الثبات ، بينما كانت نتائج حساب معامل الثبات لمقياس مفهوم الذات تساوي (0.83) وهي درجة ثبات عالية للمقياس ، وهذا ما يستدعي الى الثقة بثبات القوائم وبالتالي تطبيقها على افراد العينة

4-3-2- صدق المقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين بغرضه تحكيمه ومدى ملائمته للبيئة الجزائرية ، حتى تم الحصول على الصورة النهائية للمقياس لتطبيقه على البيئة الجزائرية وخص بالذكر ولاية الشلف

5- الدراسة الاساسية: قام الباحث بإجراء الدراسة في الرابطة الولائية مستغلا الاجتماعات

التنسيق بين الحكام

5-1- ادوات الدراسة

5-1-1- مقياس الاحتراق النفسي

استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي الذي صممه كل من روبرت واينبرج wenberg ويجي ريتشاردسون Richardson لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق تحت عنوان الاحتراق في التحكيم Officiating Burnout وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة ماسلاش

للاحتراق Maslach Inventory ، ويتضمن المقياس 16 عبارة واعد صورته العربية محمد حسن

علاوي (علاوي، 1998)

5-1-1- تصنيف مقياس ماسلاش

الجدول رقم (1) : يمثل تصنيف ابعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

الابعاد	متدن	معتدل	مرتفع
الاجهاد الانفعالي	17-0	29-18	30 فما فوق
تبلد المشاعر	5-0	11-6	12 فما فوق
نقص الشعور بالإنجاز	11-0	23-12	24 فما فوق

5-2- مقياس الضغوط النفسية

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي يقيس درجة الضغوط النفسية لحكام كرة القدم في وقت الراحة ويتكون المقياس من 42 فقرة وفق اربع بدائل والذي أعده حيدر غضبان (غضبان، 2008)

5-3- مقياس مفهوم الذات

وضع هذا المقياس في الاصل معهد الصحة النفسية تنسي 1955 ، وتم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فنتس 1965 ، واعد صورته العربية محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون 1978 . (علاوي، 1998)

6- الادوات الاحصائية

- التكرارات والنسب المئوية للبيانات وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- معامل الارتباط ل: بيرسون Pearson، لتحديد مدى الارتباط لأداة الدراسة، و العلاقة بين متغيري الدراسة.

ثانياً/- عرض و مناقشة النتائج

1/- عرض النتائج

1-1/- التحليل الوصفي للبيانات: يهدف التحليل الوصفي للبيانات إلى التعرف على خصائص خلفية مجتمع الدراسة، و ذلك باستخدام التوزيعات التكرارية و النسب المئوية للمتغيرات الأولية.

الجدول رقم (2) : يوضح توزيع أفراد العينة

المتغير	الوصف	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	25	100%
	أنثى	0	0%
	المجموع	25	100%
العمر	17-20 سنة	10	40%
	21-25 سنة	11	44%
	26 سنة فما فوق	4	16%
	المجموع	25	100%
المستوى التعليمي	متوسط + شهادات اخرى	00	00%
	ثانوي	8	32%
	جامعي	8	32%
	ليسانس	4	16%
	شهادات عليا	5	20%
	المجموع	25	100%
الخبرة	1-3 سنوات	10	40%
	4-6 سنوات	10	40%
	7 سنوات فاكثر	5	20%
	المجموع	25	100%

الاستنتاج الاول : من خلال الجدول رقم (2) نستنتج أن جنس الذكور يمثل الأغلبية بنسبة 100%

مع خلو افراد العينة من جنس الاناث ،اما بالنسبة لمتغير العمر ان معظم أفراد العينة كانت

اعمارهم تتراوح ما بين 21-25 سنة بنسبة 44% وتلي فئة 17-20 سنة بنسبة 40 % ، بينما الحكام الذين تتراوح أعمارهم أكثر من 26 سنة فبلغت 16 % وهذا ما يعني ان غالبية افراد عينة البحث من فئة الشباب، اما تبعا لمتغير المستوى التعليمي كانت اغلبية أفراد عينة الدراسة من الجامعيين بنسبة 32% ثم مستوى تعليم الثانوي بـ 32 %، بينما المستوى العالي كانت نسبتهم تقدر بـ 20% وليسانس بـ 16% مع خلو افراد العينة من مستوى تعليم المتوسط اما فيما يخص متغير الخبرة فان غالبية الحكام ذو خبرة 1-3 سنوات بنسبة 40 % تم تليها فئة 4-6 سنوات بنسب 40% ، اما فئة اكثر من 07 سنوات بـ 20% وهذا ما يعطي نوع من التجانس للدراسة الحالي.

الجدول رقم (3) :

مستوى المتوسطات الحسابية للأبعاد الاحتراق النفسي للحكام

أبعاد الاحتراق النفسي	مستوى الاحتراق	مقياس ماسلاش	متوسط الاحتراق النفسي
الإجهاد الانفعالي	متدن	0 - 17	39.00
	معتدل	18 - 29	
	مرتفع	30 فما فوق	
تبلد الشعور	متدن	0 - 5	14.00
	معتدل	6 - 11	
	مرتفع	12 فما فوق	
نقص الشعور بالإنجاز	متدن	0 - 11	28.28
	معتدل	12 - 23	
	مرتفع	24 فما فوق	

الاستنتاج الثاني : من خلال قيم الجدول رقم (3) تم تصنيف مستويات الاحتراق النفسي وفقا لتصنف الذي وضعه ماسلاش ، حيث كان مستوى الاحتراق النفسي مرتفعاً في الابعاد الثلاث الاجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر و نقص الشعور بالإنجاز ، وكانت المتوسطات الحسابية بتتابع (39.00) و (28.28) و (14.00) نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم كان مرتفعاً

الجدول(4):

يبين قيمة معاملات الارتباط البسيط بين مستويات الاحتراق النفسي وأبعاد الضغوط النفسية لدى الحكام

قيمة معامل الارتباط					الانحراف المعياري	المتوسط	حجم العينة	ابعاد الضغوط النفسية
رد الفعل العدائي	لوم الذات	بيئة التحكيم	الضغوط العائلية	المهارات النفسية للحكام				أبعاد الاحتراق النفسي
-0.28	0.12	0.48	-0.33	-0.559*	10.76	39.00	25	الإجهاد الانفعالي
-0.058	-0.05	-0.142	-0.41	0.123	4.19	14.00		تبلد المشاعر
-0.189	0.33*	0.086	0.023	0.078	5.16	28.28		نقص الشعور بالإنجاز

* دال عند مستوى الدلالة 0.005

الاستنتاج الثالث: يمثل الجدول رقم (4) مصفوفة الارتباط الجزئي بين ابعاد مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحتراق النفسي لدى الحكام ، من خلال قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد الاحتراق النفسي تمثلت في بعد الاجهاد الانفعالي بـ(39.00) وبعد تبلد المشاعر بمتوسط حسابي قدره (14.00) وبعد نقص الشعور بالإنجاز بـ (28.28) ، ومن خلال نتائج معامل الارتباط بيرسون "Person" نجد ان معاملات الارتباط كانت معنوية عند بعد الاجهاد الانفعالي و بعد المهارات النفسية للحكام وكانت

علاقة ارتباطية خطية سالبة تماما بـ (-0.55) مما يدل على وجود علاقة بين المتغيرين وايضا هناك علاقة ارتباطية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز و بعد لوم الذات وكانت العلاقة ارتباطية موجبة تماما بـ (0.33) .

الجدول (5):

يبين قيمة معاملات الارتباط البسيط بين مستويات الاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى

الحكام

الذات الادراكية	تقبل الذات	الذات الواقعية	نقد الذات	الذات الاجتماعية	الذات الاسرية	الذات الشخصية	الذات الاخلاقية	الذات البدنية	ابعاد مفهوم الذات أبعاد الاحتراق النفسي
0.128	-0.12	-0.15	0.009	-0.559*	-0.11	0.005	0.126	-0.14	الإجهاد الانفعالي
-0.25	0.201	-0.11	0.266	-0.775*	-0.27	-0.503*	-0.115	0.127	تبلد المشاعر
0.038	0.142	0.080	-0.13	-0.158	-0.28	-0.263	-0.38*	0.077	نقص الشعور بالإنجاز

* دال عند مستوى الدلالة 0.005

الاستنتاج الرابع: من خلال الجدول (5) نجد ان معاملات الارتباط كانت معنوية عند بعد الاحتراق

النفسي في ابعاده الثلاث بحيث اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد الاجهاد الانفعالي وبعد

الذات الاجتماعية ب . (-0.55) في الاتجاه السلبي كما اسفرت النتائج عن وجود ارتباط معنوي

سالب بالنسبة لبعد تبلد المشاعر و بعد الذات الشخصية ب (-0.50) وبعد الذات الاجتماعية

ب (-0.77) كما اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز وبعد الذات

الاخلاقية (-0.38) ، وهذا ما يعكس وجود علاقة بين المتغيرين وهذا ما يحقق الفرضية التي تنص

على انه هناك علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات للحكام.

-الجدول (6): يبين قيمة معاملات الارتباط البسيط بين الضغوط النفسية و مفهوم الذات لدى

الحكام

الذات الادراكية	تقبل الذات	الذات الواقعية	نقد الذات	الذات الاجتماعية	الذات الاسرية	الذات الشخصية	الذات الاخلاقية	الذات البدنية	ابعاد مفهوم الذات ابعاد الضغوط النفسية
-0.091	0.378	0.115	-0.082	-0.136	0.265	0.133	0.435*	-0.392	المهارات النفسية للحكام
-0.279	0.158	-0.20	-0.101	-0.188	0.177	0.119	0.18	0.048	الضغوط العائلية
0.29	-0.085	0.057	0.219	-0.098	0.001	-0.128	-0.065	0.072	بيئة التحكيم
-0.81	-0.104	0.286	0.277	-0.109	-0.13	-0.358	0.128	-0.003	لوم الذات
0.288	-0.050	0.103	-0.006	0.052	0.188	0.81	-0.097	-0.103	رد الفعل العدائي

* دال عند مستوى الدلالة 0.005

الاستنتاج الخامس : اسفرت نتائج الجدول رقم (6) معاملات الارتباط كانت معنوية بين ابعاد

الضغوط النفسية وابعاد مقياس مفهوم الذات بحث اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد المهارات النفسية للحكام وبعد الذات الاخلاقية في الاتجاه الموجب ب (0.43) ، وهذا ما يعكس وجود علاقة بين المتغيرين وهذا ما يحقق الفرضية التي تنص على انه هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات للحكام.

2/- مناقشة النتائج

أوضح الإطار النظري للدراسة مدى الأهمية التي حظي بها موضوع الاحتراق النفسي من قبل العلماء والباحثين سواء في البيئة العربية أو الأجنبية على حد سواء وذلك نتيجة الآثار السلبية التي تخلفها وتنعكس على مستوى أداء وفاعلية الحكام .
فقد جاءت رؤية الباحث لمبررات المشكلة المنسجمة مع الهدف الذي وضعه من اجل دراسة هذه الظاهرة ومدى ارتباطها وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعاني منها حكام كرة القدم فقد تم حساب المتوسطات الحسابية

بين الابعاد الثلاث لتحديد اي بعد يمثل اعلى مستوى الا ان نتائج الجدول (1) اسفرت الى ان الابعاد الثلاث كانت مرتفعة وهي بعد الاجهاد الانفعالي وبعد نقص الشعور بالإنجاز وبعد تبدل المشاعر

ويعزز الباحث هذه النتائج الى ما توصلت اليه نتائج رمزي سمير جابر (2008) الى ان درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الالعاب الجماعية (رمزي سمير، 2008) وايضا دراسة شريط محمد حسن المأمون (2012) ان هناك مستويات للاحتراق النفسي بالنسبة للمدربين ، وايضا دراسة (Shafiei Khodayari, & Alireza, 2013) ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية التي تنص ان الحكام يعانون من الاحتراق النفسي.

اما للإجابة عن الفرضية الثانية استخدم الباحث معامل ارتباط لبيرسون للإيجاد العلاقة بين المتغيرين وهذا ما تم من خلال نتائج الجدول (4) حيث كانت هناك فروق معنوية في بعد الاجهاد الانفعالي وبعد المهارات النفسية للحكام حيث كانت العلاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يمكن ان يفسره الباحث الى نتيجة الاخطاء التحكيمية التي قد يقع فيها الحكم مما يترتب عنه اجهاد انفعالي ربما لقللة خبرة الحكم او لصغر سنه في تعامل مع بعض المواقف التي تصاحبه عند قيادته للمباراة مما يولد للحكم اجهاد انفعالي بحيث كلما قل الاجهاد الانفعالي زادت المهارات النفسية للحكام .

كما اسفرت النتائج الجدول (4) ايضا عن وجود دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين بعد نقص الشعور بالإنجاز وبعد لوم الذات لدى حكام كرة القدم وهي علاقة طردية موجبة ، ويعزي الباحث

هذه العلاقة الى لجوء الحكام في بعض المواقف الى لوم الذات عن الاخطاء التحكيمية مما يسبب ارتفاع في مستوى نقص الشعور في الانجاز وربما الرغبة في توقف عن ممارسة التحكيم وهذا ما لمسناه عند افراد عينة البحث .

وتعزز نتائج هذه الدراسة ما أشار اليه نصر يوسف(1996) نقلا عن دبلي وكيركو Daley& kyriaco ان الاحتراق النفسي هو ردود الافعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد وتتنوع الاستجابة لها في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها. (نصر يوسف،1996) وايضا دراسة هشام اسماعيل(1998) بأنه حالة من الإجهاد النفسي ومظاهر تدهور نفسي ووظيفي ناتج عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية والمهنية (اسماعيل،1998)وايضا دراسة(خصاونة ، الزغبى، الخالدي،2008)، وهي تؤكد صحة الفرضية التي تنص عن وجود علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي والضغوط النفسية .

اما فيما يتعلق بالفرضية الثالثة التي تبحث عن العلاقة بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات نجد ان معاملات الارتباط كانت معنوية عند ابعاد الاحتراق النفسي في ابعاده الثلاث حيث اسفرت نتائج الجدول (5) عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد الاجهاد الانفعالي وكل من الذات الاجتماعية كما اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز وبعد الذات الاخلاقية، في الاتجاه السلبي، و ايضا عن وجود ارتباط معنوي سالب بالنسبة لبعده المشاعر وبعد الذات الشخصية وبعد الذات الاجتماعية ، وهذا ما يمكن ان يعلله الباحث الى ان الذات هي المحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد ، فمفهومنا عن ذاتنا اي الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي

التي تحدد نوع شخصيتنا وكيفية ادراكنا لها . وتعتبر الذات جوهر الشخصية التي يحقق انسجامها لذا فضعف الشخصية وعدم قدرها على التعامل تنعكس على الفرد بالسلب ، ويعزز الباحث صحة الفرضيات من خلال الدارسات السابقة ، حيث اشار احمد محمد العقاد في دراسته ان سمات الشخصية ذات اهمية باللغة في دراسة توافقية للأشخاص الاسوياء في العديد من المواقف من بينها المواقف التربوية ، وبالتالي فهي قد تساهم في درجة الاحتراق النفسي (العقاد ، 1999) وايضا دراسة جوستي وآخرون (1989) JUSTICE et al في تركيز على الجانب الإنساني والمهني انه حالة من الضعف والوهن تنتج عن الاحباطات التي تقابل الفرد في العمل وتشمل انخفاض الإنتاج والتعامل اللإنساني مع الآخرين . (golembewski, 1987) يمكن ان يعلل الباحث العلاقة السلبية بين الابعاد الثلاث مع ابعاد مفهوم الذات انه كلما قل الاجهاد الانفعالي ، تبدل الشعور، نقص الشعور بالإنجاز زاد مفهوم الحكم لذاته الأخلاقية والاجتماعية والشخصية. وهذا ما يحقق الفرضية التي تنص على انه هناك علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات للحكام.

وهذا يتوافق مع الدراسة التي قامت بها أحمد محمد زينه (2006)

كما اسفرت نتائج الجدول (6) الى وجود معاملات ارتباطية كانت ذات درجة معنوية عند ابعاد الضغوط النفسية وابعاد مفهوم الذات من خلال بعد المهارات النفسية للحكام وبعد الذات الاخلاقية ويفسر الباحث الى ارتباط هذا الاخير ببعد المهارات النفسية للحكام ناتج عن ردود فعل اللاعبين او الجمهور نتيجة قرارات الحكم مما يولد للحكم ضغوط نفسية نتيجة هذه الردود. وهذا يمكن تعليله

من خلال الدراسة التي قام بها جولومبوسكي '(1987) golembewski حيث ركز على المظاهر النفسية والسلوكية والجسمية فذكر انه مجموعة مظاهر نفسية ، سلوكية وجسمية تتمثل في انخفاض الرغبة في العمل والأداء المنخفض بالإضافة لوجود الحاجة لدى الفرد للمساندة الاجتماعية من الآخرين (golembewski, 1987)

الخاتمة:

من خلال النتائج السابقة التي تمكنا من الوصول إليها من خلال هذه الدراسة الميدانية هي إثبات وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والضغط النفسية مفهوم الذات لدى حكام كرة القدم اتضح لنا أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لضغوط شديدة مما أدى إلى الزيادة في معدل الاضطرابات النفسية الجسمية وهو ما عكس حالات واضطرابات نفسية الإجهاد و زيادة كبيرة في معدل الانفعالات مثل القلق والاكتئاب، والاستنزاف الانفعالي، وانخفاض تقدير الذات ونقص الإنجاز الشخصي، وهذا ما تطلب وضع برنامج إرشادي وقائي يهدف إلى تقديم استراتيجيات للتعامل مع اسباب ومصادر الاحتراق النفسي وكيفية التغلب عليها، ومن خلال نتائج ما توصلت اليه الدراسة يمكن ان نستنتج انه:

- اسفرت عن وجود مستوى مرتفع للاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم
- توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الاحتراق النفسي وابعاد الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الاحتراق النفسي وابعاد مفهوم الذات لدى حكام كرة القدم.

➤ يوجد علاقة ارتباطية أبعاد الضغوط النفسية وابعاد مفهوم الذات .

5/- التوصيات

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة وما تمخضت عنه من نتائج هذه الدراسة يمكننا تقديم

الاقتراحات الآتية:

1 - زيادة التدريب والاسترخاء والتأمل من بين العوامل التي تساعد الحكام على مواجهة لاحتراق النفسي في العمل.

2 - زيادة مهارات التفاعل الوجداني في العمل، وذلك عن طريق العائد النفسي الذي يرفع من معنويات الحكام ويزيد من صلابتهم النفسية في مواجهة الاحتراق النفسي.

3 - توفير الرعاية النفسية الحكام وزيادة الحوافز المادية خلال ادارة المباريات لكي تساهم في تخفيف ضغوط النقل وقضاء المستلزمات الضرورية للمهنة بما تتناسب والجهد المبذول من قبل الحكام.

وتستثير هذه الدراسة عدداً من الموضوعات التي تتطلب مزيداً من البحوث والدراسات مستقبلاً من أهمها:

- ❖ أثر الاحتراق النفسي على كفاءة الحكام في كرة القدم.
- ❖ توسيع نطاق مجتمع الدراسة ليشمل حكام من رابطات مختلفة.
- ❖ الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي ومفهوم الذات لدى اللاعبين والمدربين.

المراجع

- 1- اسامة كامل راتب (1997) ، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، القاهرة: دار الفكر العربي .
- 2- اسامة كامل راتب (1997) ، قلق المنافسة : ضغوط التدريب- احتراق الرياضي ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي
- 3- امان صالح خصاونة ، زهير حسين الزغبى، حسن محمد الخالدي (2008)، مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 23، العدد 3.
- 4- احمد محمد العقاد (1999)، الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، مصر.
- 5- جيرالد جرنبيج و ربرت بارون (2004)، إدارة السلوك في المنظمات ، ترجمة: رفاعي محمد رفاعي وإسماعيل علي بسيوني، المملكة العربية السعودية ، دار المريخ .
- 6- محمد حسن علاوي (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 7- عمرو حسن احمد بدران (2007) ، الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية ، مصر: دار الايمان .

- 8-رمزي جابر (2007)، أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين، مجلة جامعة الازهر ، سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد 10 ، العدد 01 .
- 9-نصر يوسف مقابلة (1996)، العلاقة بين مراكز الضغط والاحتراق لدى عينة من المعلمين، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 39.
- 10- شريط محمد الحسن المأمون(2012)، دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي بعض الانشطة الرياضية المختارة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضة.
- 11- صحراوي مراد(2002)، المعاملة الوالدية و سمات شخصية الرياضي الجزائري : دراسة وصفية ارتباطية في ضوء البعدين الثقافي و الاجتماعي الاقتصادي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضة.
- 12- موسى فريد (2009)، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو ابعاده عند الرياضيين: دراسة نفسية متمحورة حول البعد المعرفي الاجتماعي لرياضي المستوى العالي لولاية الشلف"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 13- هشام إسماعيل محمد (1997) ، الرضا عن المهنة لدى معلمي التعليم الثانوي والصناعي وعلاقته بفاعلية الذات والنهك النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس .

14- رمزي رسمي جابر(2008) ، مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في

فلسطين، مجلة علوم الرياضة، المجلد 1 ، العدد 7. 25-36

15- Golembewski, R. R. (1987). some effects of multiple interventions on burn out and work satisfaction. *Journal of applied behavior science* , 23(2), 295-313.

16- Shafiei , Khodayari, & Alireza, H. (2013). The comparison of stress and burnout levels in selected sports referees. *International Journal of Sport Studies*, 3(11), 1246-1251.

17- International Handball Fédération(2014). LOI DE JEUX .