

الإجهاد النفسي لدي حكام بعض الأنشطة الرياضية

م/د صبري إبراهيم عمران

مقدمة البحث :

هناك العديد من المصطلحات والمفاهيم التي انتشرت في الآونة الأخيرة والتي تشير إلى ظواهر نفسية واجتماعية تحتاج إلى التفسير والتوضيح ، وقد انتشرت في السنوات الأخيرة ظاهرة الإجهاد النفسي ويتوقع تزايدها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب والمنافسة الرياضية من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز وغير ذلك، ويعتبر الإجهاد النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل ثم أصبح من المصطلحات الأكثر انتشاراً وشيوعاً في مجالات عديدة منها الرياضة ، ويشير الإجهاد النفسي إلى حالة ترتبط بأحاسيس الرياضي واتجاهاته السلبية نحو نفسه ونحو الآخرين الزملاء والمنافسين.

ويذكر : أسامة راتب " (١٩٩٧) نقلاً عن " فرند نبرجر Fren denberger " (١٩٨٠) و " ماسلاسن Maslach) (١٩٨٢) أن الإجهاد يعتبر بمثابة حالة استنزاف للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو ذاته بالإضافة إلى اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والآخرين ، فضلاً عن الإفتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب (ص ١٦٥) .

ويشير " واينبرج " (١٩٩٠) إلى أن الإجهاد النفسي هو عبارة عن اختلال التوافق بين الموارد (القدرة والوقت) والمتطلبات مما يسبب استجابة انفعالية سريعة وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق والتوتر (ص ٦٧) .

وهناك العديد من الأعراض التي يمكنك ملاحظتها والتي حددها دليل إدارة الإجهاد (٢٠٠٦) في الأعراض التالية :

المشاعر :

- الشعور بالضيق والضغط .
- الشعور بالخوف .
- الشعور بسرعة الغضب .
- تقلب المزاج .

(*) مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

الأفكار :

- تقدير منخفض للذات.
- الخوف من الفشل.
- عدم القدرة على التركيز.
- النسيان الشديد.

السلوك :

- الاندفاع في التعامل مع الآخرين .
- الذهول بسهولة .
- الضغط على الأسنان.
- فقدان للشهية والطعام.

جسماً :

- زيادة العرق .
- سرعة دقات القلب .
- جفاف الحلق والحنجرة .
- مشاكل النوم .
- مشاكل الهضم .

(ص ٦)

وقد أنتشر مصطلح الإجهاد النفسى Staleness فى المجال الرياضى فى السنوات الأخيرة وذلك كنتيجة لتزايد ظاهرة الإجهاد النفسى ، ويتوقع زيادة حدوثها فى السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بالمجال الرياضى عندما وجد أن العديد من العاملين فى المجال الرياضى (إدارى - مدرب - حكم) يشعرون بحالات من الملل والضيق والأمراض المختلفة الناتجة عن الضغوط Stress المرتبطة بالمجال الرياضى ، ولقد أهتم العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى بدراسة الإجهاد النفسى فى إطار بعض النظريات المرتبطة بهذه الظاهرة فى مجال بعض الوظائف خارج المجال الرياضى والتي ينظر إليها على أنها وظائف ضاغطة على الفرد وتؤدى إلى انخفاض مستوى انجازاته وعدم رضاه عن مهنته أو نشاطه .

وفى المجال الرياضى يواجه الحكم العديد من العقبات والمعوقات المادية والمعنوية وكذلك العديد من الأعباء التى يجب على الحكم الرياضى الوفاء بها مما يعرضه للإجهاد النفسى وبالتالي عدم قدرته على مواجهة تلك الأعباء وقد تؤدى إلى انسحابه من هذا النشاط سواء بإرادته أو بدون إرادته ، وتعد مهنة التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة فى سبيل الوفاء بالالتزامات البدنية والفنية والاجتماعية للوصول إلى أعلى المستويات ، والعاملين فى أى مهنة بصفة عامة يتعرضون لدرجات متباينة من الإجهاد النفسى المتعلق بالعمل ومدى شعورهم بأن

جهودهم غير فعالة ولا تلقى أى تقدير أو إثابة ، وحيث أن العاملين بالمجال الرياضى ينطبق عليهم ما ينطبق على العاملين فى أى مهنة أخرى إذ أنهم يتعرضون لضغوط نفسية تؤدى بهم إلى الإجهاد النفسى نتيجة للأعباء الزائدة كما وكيفا . كالحكام مثلاً حتى يمكن أرضائهم جمهور على حساب آخر .

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٧) أنه قد أهتم الباحثون فى علم النفس الرياضى بدراسة ظاهرة الإجهاد النفسى للتعرف على أسبابها وإعراضها حتى يمكن التوصل إلى بعض الحلول والتوجيهات للوقاية منها (ص ٤٣) .

مشكلة البحث:

لكل عمل هادف ركائزه ومن الركائز الرئيسية فى المنافسات الرياضيه الحكم ، والحكم يمثل عنصر فى مجال الرياضة كما أن التحكيم جانب أساسى لنجاح أو فشل أى برنامج رياضى والتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجابة والتركيز فى اللعب دون الاحتجاج والتحكيم السيئ له مساوئ عديدة تؤدى إلى عدم الاستفادة من ممارسة النشاط الرياضى .

وتشير "رشيدة العزبى" (١٩٨٤) إلى أن مدى أنجاز الجهود والطاقات التى تبذل خلال الموسم الرياضى تتحدد فى ضوء قرارات الحكم (ص ٢٠) .

ويرى " مختار سالم" (١٩٨٧) أن عملية التحكيم الرياضى هى مهمة لا ينال منها الحكام ما يوفيههم حقهم من الشكر والتقدير حيث أن الحكم لا يستطيع أن يرضى معظم اللاعبين وكافة أذواق الجماهير والهيئات المعنية (ص ٢١٦) .

كما أن الحكم يؤدى دوره بين جمهور لا يخدم ولا ينتهى تشجيعه أو نقده ولا يخفى علينا أن الحكم يضع الكثير من الاعتبار لعامل الجمهور ويمثل هذا الاعتبار عبء ثقيل يقع على كاهل الحكم بجانب الأعباء البدنية والنفسية الأخرى .

وهذه الأعباء والمعوقات التى يصادفها الحكم والتى تحول دون قيامه بدوره بصورة متكاملة لها آثارها السلبية والمتمثلة بصورة رئيسية فى الإجهاد النفسى الذى قد يؤدى إلى تفكير الحكم فى الابتعاد عن ممارسة التحكيم .

ويذكر "أسامة راتب" (١٩٩٧) أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن هناك عدد من الحكام قد إعتزلوا التحكيم نتيجة وقوعهم بصفة مستمرة تحت تأثير الضغوط النفسية والإجهاد النفسى (ص ٤٥) .

ويشير كلاً من " السيد شلتوت ، حسن معوض " (١٩٨٠) إلى أنه قد تنتج حوادث شغب الجماهير وإصابات اللاعبين من سوء التحكيم ، كما أن اللعب الخشن قد يلزم التحكيم الردئ ويتبع ذلك انعدام الروح الرياضية فتفقد المباريات قيمتها التربوية والفنية وبالتالي يفقد البرنامج كله كثيراً من المتعة والسرور كما تنعدم روح الرضا (ص : ١٧) .

وتذكر " رشيدة العزبى " (١٩٨٤) أن القرارات التى يصدرها حكام الأنشطة الرياضية تشكل فى مجموعها تحديد لمكانه الفرق فى قائمة الهيئات المتبارية فى نفس مستوى المنافسة ، ويظهر الدور الفعال لحكام المباريات حيث أن الحكم صاحب القرار فى كل لحظة من لحظات المباراة وفقاً للقواعد الدولية المتبعة فى كل نشاط رياضى لذلك فإن مدى أنجاز الجهود والطاقت التى تبذل خلال مواسم الإعداد لمباريات الفرق يتحدد فى ضوء قرارات الحكم التى تعتمد على قدراته وبالتالي فإن نتيجة أى مباراة لا تتوقف على تفسير قواعد القانون فحسب ولكن فى دقة تطبيقها (ص ٥) .

ونظراً لأهمية الدور الذى يقوم به الحكم فقد نصت القوانين التى تجرى المنافسات طبقاً لها على سلطات واختصاصات الحكم لأداء رسالته .

ويرى " محمد حسن علاوى " (١٩٨٣) أن هناك اعتبارات كثيرة زادت من أهمية الدور الذى يقوم به الحكم حيث أن المنافسات الرياضية تقام فى حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذى لا يحدث فى كثير من فروع الحياة اليومية (ص ١١٢) .

ومما سبق يتضح أنه من الأهمية بمكان إلقاء الضوء على الإجهاد النفسى للحكام والضغوط المرتبطة بمجال التحكيم للإسهام فى الارتقاء بمستوى الحكام وكذلك إعطائهم المكانة التى يستحقونها فى المجتمع ، مما دفع الباحث الى القيام بدراسة الإجهاد النفسى لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية للإسهام فى الارتقاء بمستوى التحكيم ، كما يمكن أن تسهم فى وقاية الحكام من التعرض للإجهاد النفسى .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الإجهاد النفسى لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية مع المقارنة بين حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية طبقاً لمتغيرات (المؤهل الدراسى - سنوات الخبرة).

فروض البحث:

فى ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلى :

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية فى الإجهاد النفسى .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث طبقاً للمؤهل الدراسى فى الإجهاد النفسى.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث طبقاً لسنوات الخبرة فى الإجهاد النفسى .

مصطلحات البحث :

الإجهاد النفسى :

شعور الفرد عندما يدرك بأن ما هو مطلوب منه يتجاوز مصادره الشخصية والمجتمعية ، بحيث يصبح قابلاً للتعب (لازروس Lazarus ١٩٨١) .

الحكم :

هو الشخص الذى يدير المباراة وتقع عليه المسؤولية الأولى فى اتخاذ القرار ومؤهل من حيث مزاوله التحكيم ودراسة القانون الرياضى ويخضع للوائح الاتحادات التى يقوم بالتحكيم فيها وله بطاقة تحكيم للاتحاد المنتمى إليه .

دراسات سابقة :

قام الباحث بإجراء مسح شامل للتعرف على الدراسات التى أجريت فى مجال الإجهاد النفسى فى المجال الرياضى ، وسوف يستعرض الباحث الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية وفقاً لحدائتها .

١-دراسة ريجينا Regina (٢٠٠٦) :

- عنوان الدراسة :** الضغط السائد لدى حكام الألعاب الجماعية فى المنشورات الصحفية .
هدف الدراسة : التعرف على أسباب الضغوط التى يتعرض لها الحكام والتى تناولتها الصحف .
المنهج المستخدم : المنهج الوصفى .
عينة الدراسة : حكام الهوكى فى كندا .
أهم النتائج : أسفرت أهم النتائج عن أن أهم عوامل الضغوط لدى حكام الهوكى فى كندا هى التعرض للإيذاء الجسدى واللفظى من اللاعبين ومن الجمهور .

٢-دراسة تسربا تروديس ، كاي سيديس ، رودا فينوس (٢٠٠٦) :

- عنوان الدراسة :** مصادر الضغوط لدى حكام كرة اليد اليونانية .
هدف الدراسة : تحديد مصادر الضغط النفسى لحكام كرة اليد فى اليونان .
المنهج المستخدم : المنهج الوصفى .
عينة الدراسة : حكام كرة اليد فى اليونان .
أهم النتائج : أسفرت النتائج عن وجود أربع مصادر للضغط لدى حكام كرة اليد فى اليونان وهى :
(التقدير - الخوف من الإيذاء الجسدى - الصراع بين الأفراد - الخوف من الأداء غير الكفاء) .

٣-دراسة وليد زنون يونس ، يحيى محمد محمد (٢٠٠٤) :

- عنوان الدراسة :** دراسة مقارنة للاحتراق النفسى لدى حكام كرة القدم .
هدف الدراسة : التعرف على الفروق فى الاحتراق النفسى لحكام كرة القدم وفق متغير المستوى التحكىمي والتحصيل الدراسى .
المنهج المستخدم : المنهج الوصفى .

- مينة الدراسة :** حكام كرة القدم فى العراق .
- أهم النتائج :** - عدم وجود فروق بين الحكام فى الاحتراق النفسى وفق المستوى التحكىمى .
- عدم وجود فروق بين الحكام فى الاحتراق النفسى وفق التحصيل الدراسى .

٤- دراسة دايفيد ودينى (١٩٩٩) :

- عنوان الدراسة :** مصادر الضغط والإجهاد والرغبة فى اعتدال التحكىم .
- هدف الدراسة :** التعرف على مصادر الإجهاد والضغط لدى حكام كرة السلة .
- المنهج المستخدم :** المنهج الوصفى .
- مينة الدراسة :** حكام كرة السلة .
- أهم النتائج :** أسفرت أهم النتائج عن أن مصادر الإجهاد لدى حكام كرة السلة تتمثل فى :
- مخاوف الأداء - الخوف من الإيذاء الجسدى - نقص التقدير - الصراع بين الأفراد - ضغط الوقت - إصدار قرار تحكىمى خاطئ - الإساءة اللفظية من جانب المدربين - المواجهات العدوانية مع اللاعبين .

٥- دراسة دانيال وينستريتش ودايفيد راينى (١٩٩٥) :

- عنوان الدراسة :** مقدار الإجهاد الذى يتعرض له حكام كرة السلة .
- هدف الدراسة :** التعرف على مقدار الإجهاد الذى يتعرض له حكام كرة السلة .
- المنهج المستخدم :** المنهج الوصفى .
- مينة الدراسة :** حكام كرة السلة بأستراليا .
- أهم النتائج :** أسفرت النتائج عن أن الحكام يتعرضون لدرجة عالية من الإجهاد النفسى وأن النساء يتعرضون لدرجة أعلى من الإجهاد عن الحكام الرجال .

٦- دراسة جراف Grafe (١٩٩٣) :

- عنوان الدراسة :** الإجهاد النفسى لدى المدربين .
- هدف الدراسة :** التعرف على الإجهاد النفسى بكل من سنوات الخبرة ، الدخل وضغوط الوقت .
- المنهج المستخدم :** المنهج الوصفى .

- مينة الدراسة :** مدربي الكرة الناعمة بأمريكا .
- أهم النتائج :** أشارت النتائج الإحصائية الى أن :
- نصف أفراد العينة يعانون من الإجهاد النفسى .
 - وجود علاقة بين الإجهاد النفسى وسنوات الخبرة ودخل المدرب وعدد الساعات التى يقضيها المدرب بالاتصال مع اللاعبين .

٧- دراسة تايلور ودانيال ولايت ويورك Taylor, Daniel, Leith, Burke (١٩٩٠)

- عنوان الدراسة :** الإجهاد النفسى لدى حكام كرة القدم .
- هدف الدراسة :** التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسى والعزم على اعتزال التحكيم عند حكام كرة القدم .
- المنهج المستخدم :** المنهج الوصفى .
- عينة الدراسة :** حكام كرة القدم الأمريكية .
- أهم النتائج :** أشارت النتائج الإحصائية الى :
- وجود علاقة دالة بين الخوف من الفشل ، الاستنزاف الانفعالى الحاد والإجهاد النفسى .
 - وجود علاقة دالة طردية بين الشعور بعدم التقدير من الآخرين والعزم على اعتزال التحكيم والإجهاد النفسى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى الأسلوب المسحى حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على حكام الألعاب الجماعية (كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة القدم - كرة اليد) وحكام الألعاب الفردية (ألعاب القوى - الكاراتيه - السباحة - التايكوندو - الجودو) .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بحيث يكون الحكم مستمر فى التحكيم وأن يكون مارس التحكيم مدة لا تقل عن عام وقد بلغ اجمالى عينة البحث (١٢٥) حكم بواقع (٣٢) حكم للدراسة الاستطلاعية ، (٩٣) حكم عينة الدراسة الأساسية ، وقد تراوحت أعمار الحكام ما بين (٢٤ : ٥٠) سنة ، وتراوحت سنوات الخبرة ما بين (١ : ٣٠) سنة ، وأنقسم المستوى التعليمي للحكام الى ثلاث مستويات (٣٥) حكم مؤهل متوسط ، (٦١) حكم مؤهل عالى ، (٢٩) حكم مؤهل دراسات عليا والجدول التالى يوضح تقسيم عينة البحث :

جدول (١)

تقسيم عينة البحث بالنسبة للدراسة الأساسية والاستطلاعية

النشاط الرياضى	عينة الدراسة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية	الاجملى
كرة السلة	١١	٤	١٥
الكرة الطائرة	٩	٣	١٢
كرة القدم	١٣	٤	١٧
كرة اليد	١١	٤	١٥
ألعاب القوى	١٢	٣	١٥
كاراتيه	٦	٣	٩
سباحة	١١	٤	١٥
تايكونندو	٩	٣	١٢
جودو	١١	٤	١٥
الاجملى	٩٣	٣٢	١٢٥

أداة البحث :

مقياس الإجهاد النفسى للحكم الرياضى .

تم تصميم المقياس من قبل روبرت واينبرج Weinberg وريتشاردسون Richardson لقياس شعور الحكم الرياضى بالاحترق تحت عنوان الاحتراق فى التحكيم Officiating burnout وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة ماسلاش للاحتراق inventor Maslach . Burnout

وقد قام محمد حسن علاوى باقتباسه وإعداده فى الصورة العربية ، وقام الباحث بتعديل بعض العبارات وعرضها على الخبراء (ملحق ١) لتحديد مناسبتها للمقياس ، ويتضمن المقياس (١٥) عبارة (ملحق ٢) يقوم الحكم بالإجابة على عبارات المقياس على ميزان سباعى التدرج (لا تنطبق تماماً - ينطبق على بدرجة قليلة جداً - ينطبق على بدرجة قليلة - ينطبق على بدرجة متوسطة - ينطبق على بدرجة كبيرة - ينطبق على بدرجة كبيرة جداً - ينطبق على تماماً) .

العبارات الإيجابية: ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٦ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ .
العبارات السلبية: ٥ - ٧ - ١١ ، تتراوح الدرجات ما بين (١٠٥ ، ١٥) وكلما اقتربت درجة الحكم من الدرجة القصوى (١٠٥) كلما اقترب الحكم من الإجهاد النفسى.

المعاملات العلمية للمقياس :

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٢) حكم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتعرف على مدى مناسبة العبارات من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على العينة قيد البحث وكذلك التحقق من صدق وثبات المقياس وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- مناسبة المقياس للتطبيق على عينة البحث .
- أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات حيث تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة الفاكرونباخ وقد بلغ معامل ثبات المقياس ٠,٥٥ ، والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول (٢)

معامل ثبات مقياس الإجهاد النفسى للحكم الرياضى

ن = ٣٢

المتوسط	الانحراف المعياري	معامل ألفا
٨٤,٤٤	١٧,٨٧	٠,٥٥

يتضح من الجدول (٢) ما يلى :

أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% ويعنى ذلك أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

- أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق حيث تم حساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الإجهاد النفسى للحكم الرياضى

ن = ٣٢

م	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١.	أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم .	٠,٣٦	دال
٢.	أشعر بالإجهاد فى الأيام التى أقوم فيها بالتحكيم .	٠,٣٨	دال
٣.	أشعر بأننى أعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية .	٠,٤١	دال
٤.	أشعر بأننى أبذل مزيداً من الجهد فى بعض الأمور التى تحتاج الى جهد بسيط أثناء قيامى بالتحكيم .	٠,٤٥	دال
٥.	أشعر بأننى حققت نتائج طيبة أثناء عملى فى التحكيم الرياضى .	٠,٤٠	دال
٦.	أثناء قيامى بالتحكيم أجد أن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لى الإجهاد.	٠,٣٥	دال
٧.	أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامى بالتحكيم .	٠,٤٣	دال
٨.	يزعجنى أن التحكيم يسبب لى المزيد من الضغط العصبى .	٠,٥١	دال
٩.	التعامل مع المدربين واللاعبين اللذين لا يحترمون الحكم يسبب لى قدراً كبيراً من التوتر .	٠,٥٣	دال
١٠.	أشعر بالاحباط كنتيجة لعملى فى التحكيم الرياضى .	٠,٤٧	دال
١١.	أشعر بأننى أساهم فى الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامى بالتحكيم .	٠,٤٩	دال
١٢.	أشعر بالإجهاد كنتيجة لعملى فى مجال التحكيم الرياضى .	٠,٥٥	دال
١٣.	أشعر بأننى قد أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ أن بدأت فى العمل كحكم رياضى .	٠,٤٨	دال
١٤.	أشعر بالإجهاد التام فور انتهاء المنافسة .	٠,٥٢	دال
١٥.	أشعر بأن المدربين يعتبروننى السبب الرئيسى فى هزيمتهم فى المباراة التى أقوم بتحكيمها .	٠,٤٨	دال

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٣٠ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٥ .

يتضح من جدول (٣) مايلى :

أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس عند مستوى ثقة ٩٥% ويعنى ذلك أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

عرض النتائج :

من خلال هدف البحث وفروضه سوف يقوم الباحث بعرض النتائج لتحقيق هدف البحث والتحقق من فروضه ولكن قبل ذلك قام الباحث بدراسة الوصف الإحصائي لعبارات مقياس الإجهاد النفسى للحكم الرياضى ، والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول (٤)

الوصف الإحصائى لعبارات مقياس الإجهاد النفسى للحكم الرياضى

رقم العبارة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	٢,٦٠	٢,٠٠	١,٨٠	١,١٤
٢	٢,٩٩	٢,٠٠	٢,٠٤	٠,٦٧
٣	٢,٩٩	٣,٠٠	١,٨٤	٠,٦١
٤	٣,٧١	٤,٠٠	٢,٢٦	٠,٤٨
٥	٣,٣٩	٣,٠٠	١,٩٨	٠,٤٥
٦	٢,٨٤	٢,٠٠	١,٩٣	٠,٧٨
٧	٣,٢١	٣,٠٠	١,٩٩	٠,٥٤
٨	٢,٨٥	٢,٠٠	٢,٠١	٠,٩٩
٩	٣,٢١	٣,٠٠	٢,١٤	٠,٥٣
١٠	٢,٧٢	٢,٠٠	١,٩١	١,٠٠
١١	٢,٧٠	٢,٠٠	١,٧٩	٠,٩٣
١٢	٢,٨٠	٢,٠٠	١,٩٣	٠,٩١
١٣	٢,٩٥	٢,٠٠	٢,٠٦	٠,٧٤
١٤	٢,٩٩	٢,٠٠	٢,٠٥	٠,٦٦
١٥	٢,٥٧	٢,٠٠	١,٨٢	١,٠٨
المجموع	٤٤,٤٠	٤٥,٠٠	٧,٠٣	٠,٢٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين ١,١٤ ، ٠,٢٢ ، وهى تنحصر بين ٣+ ، ٣- ويعنى ذلك اعتدالية البيانات .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية فى الإجهاد النفسى

ن = ٩٣

رقم العبارة	حكام الألعاب الجماعية		حكام الألعاب الفردية		ت	مستوى الدلالة
	م	ع±	م	ع±		
١	٢,٥٥	١,٩٣	٢,٦٥	١,٦٩	٠,٢٩	غير دال
٢	٢,٦٨	١,٧٥	٣,٢٧	٢,٢٥	١,٣٨	غير دال
٣	٢,٧٠	١,٧٧	٣,٢٤	١,١٩	١,٤٢	غير دال
٤	٣,٧٠	٢,٠٨	٣,٧١	٢,٤٣	٠,٠٢	غير دال
٥	٣,٧٠	٢,١١	٣,١٠	١,٨٤	١,٤٧	غير دال
٦	٢,٧٣	١,٩٢	٢,٩٤	١,٩٥	٠,٥٣	غير دال
٧	٣,٤٣	٢,٠٠	٣,٠٠	١,٩٨	١,٠٤	غير دال
٨	٢,٩٣	٢,١٢	٢,٧٨	١,٩٣	٠,٣٧	غير دال
٩	٣,٦٤	٢,٠٧	٣,٢٠	٢,٢١	٠,٩٧	غير دال
١٠	٢,٧٠	٢,١٤	٢,٧٣	١,٧١	٠,٧٥	غير دال
١١	٢,٨٤	١,٩٠	٢,٥٧	١,٦٨	٠,٧٢	غير دال
١٢	٢,٩٣	١,٧٨	٢,٦٧	٢,٦	٠,٦٤	غير دال
١٣	٢,٧٥	٢,٠٢	٣,١٢	٢,١٠	٠,٨٧	غير دال
١٤	٢,٨٤	١,٩٠	٣,١٢	٢,١٩	٠,٦٦	غير دال
١٥	٢,٤١	١,٧٨	٢,٧١	١,٨٦	٠,٨١	غير دال
المجموع	٤٤,٥٥	٧,٥٦	٤٤,٨٤	٦,٦١	٠,٢٠	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٩١ ومستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يتضح من الجدول (٥) ما يلى :

إن قيم (ت) غير دالة إحصائياً بين حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية .

جدول (٦)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين عينة البحث طبقاً للمؤهل الدراسي

ن = ٩٣

رقم العبارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
١	بين المجموعات	١,٩٧	٢	٠,٩٨	٠,٣٠
	داخل المجموعات	٢٩٦,٣١	٩٠	٣,٢٩	
٢	بين المجموعات	١١,٩٦	٢	٥,٩٨	١,٤٥
	داخل المجموعات	٣٧١,٠٣	٩٠	٤,١٢	
٣	بين المجموعات	٢,٤٥	٢	١,٢٣	٠,٣٦
	داخل المجموعات	٣١٠,٥٤	٩٠	٣,٤٥	
٤	بين المجموعات	٥,٦٥	٢	٢,٨٣	٠,٥٥
	داخل المجموعات	٤٦٣,٥١	٩٠	٥,١٥	
٥	بين المجموعات	٤,٧٥	٢	٢,٣٧	٠,٦٠
	داخل المجموعات	٣٥٧,٣٢	٩٠	٣,٩٧	
٦	بين المجموعات	٢,٤٠	٢	١,٢٠	٠,٣٢
	داخل المجموعات	٣٤٠,١٨	٩٠	٣,٧٨	
٧	بين المجموعات	٧,٦٠	٢	٣,٨٠	٠,٩٦
	داخل المجموعات	٣٥٧,٥٣	٩٠	٣,٩٧	
٨	بين المجموعات	٧,٧٩	٢	٣,٨٨	٠,٩٦
	داخل المجموعات	٣٦٤,١٤	٩٠	٤,٠٥	
٩	بين المجموعات	٣,٩٢	٢	١,٩٦	٠,٤٢
	داخل المجموعات	٤١٨,٥٦	٩٠	٤,٦٥	
١٠	بين المجموعات	٣,٦٤	٢	١,٨٢	٠,٤٩
	داخل المجموعات	٣٣٣,٠٩	٩٠	٣,٧٠	
١١	بين المجموعات	٦,٠٩	٢	٣,٠٥	٠,٩٥
	داخل المجموعات	٢٨٧,٤٨	٩٠	٣,١٩	
١٢	بين المجموعات	٦,٥٥	٢	٣,٢٧	٠,٨٨
	داخل المجموعات	٣٣٤,٥٧	٩٠	٣,٧٢	
١٣	بين المجموعات	١٨,٦٦	٢	٩,٣٣	٢,٢٦
	داخل المجموعات	٣٧٢,٠٧	٩٠	٤,١٣	
١٤	بين المجموعات	١,٤٥	٢	٠,٧٣	٠,١٧
	داخل المجموعات	٣٨٥,٥٤	٩٠	٤,٢٨	
١٥	بين المجموعات	٨,٤٨	٢	٤,٢٤	١,٢٩
	داخل المجموعات	٢٩٦,٣١	٩٠	٣,٢٩	
المجموع	بين المجموعات	٤٥,٠٦	٢	٢٢,٥٣	٠,٤٥
	داخل المجموعات	٤٥٠٦,٥١	٩٠	٥٠,٠٧	

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية ٩٠ ومستوى ٠,٠٥ = ٣,١١

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

أن قيمة (ف) غير دالة إحصائياً بين عينة البحث طبقاً لمتغير المؤهل الدراسي في مقياس

الإجهاد النفسى للحكم الرياضى .

جدول (٧)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين عينة البحث طبقاً لسنوات الخبرة

رقم العبارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
١.	بين المجموعات	٣,٨٢	٢	١,٩١	٠,٥٨
	داخل المجموعات	٢٩٤,٤٥	٩٠	٣,٢٧	
٢.	بين المجموعات	٨,١٨	٢	٤,٠٩	٠,٩٨
	داخل المجموعات	٣٧٤,٨١	٩٠	٤,١٦	
٣.	بين المجموعات	٦,٠٧	٢	٣,٠٤	٠,٨٩
	داخل المجموعات	٣٠٦,٩٢	٩٠	٣,٤١	
٤.	بين المجموعات	١,٩٧	٢	٠,٩٨	٠,١٩
	داخل المجموعات	٤٦٧,١٩	٩٠	٥,١٩	
٥.	بين المجموعات	٢٢,٨٨	٢	١١,٤٤	٣,٠٤
	داخل المجموعات	٣٣٩,١٨	٩٠	٣,٧٧	
٦.	بين المجموعات	٦,٢١	٢	٣,١١	٠,٨٣
	داخل المجموعات	٣٣٦,٣٧	٩٠	٣,٧٤	
٧.	بين المجموعات	٩,٨٩	٢	٤,٩٥	١,٢٥
	داخل المجموعات	٣٥٥,٢٣	٩٠	٣,٩٥	
٨.	بين المجموعات	٠,١٩	٢	٠,٠٩	٠,٠٢
	داخل المجموعات	٣٧١,٧٠	٩٠	٤,١٣	
٩.	بين المجموعات	٢,٣٩	٢	١,٢٠	٠,٢٦
	داخل المجموعات	٤٢٠,٠٨	٩٠	٤,٦٧	
١٠.	بين المجموعات	٨,٧٢	٢	٤,٣٦	١,٢٠
	داخل المجموعات	٣٢٨,٠١	٩٠	٣,٦٤	
١١.	بين المجموعات	١٢,٤٤	٢	٦,٢٢	١,٩٩
	داخل المجموعات	٢٨١,١٣	٩٠	٣,١٢	
١٢.	بين المجموعات	٢٠,٣٦	٢	١٠,١٨	٢,٨٦
	داخل المجموعات	٣٢٠,٧٦	٩٠	٣,٥٦	
١٣.	بين المجموعات	١٣,٨٧	٢	٦,٩٣	١,٦٦
	داخل المجموعات	٣٧٦,٨٦	٩٠	٤,١٩	
١٤.	بين المجموعات	٦,٢١	٢	٣,١١	٠,٧٣
	داخل المجموعات	٣٨٠,٧٨	٩٠	٤,٢٣	
١٥.	بين المجموعات	١٣,٣٨	٢	٦,٦٩	٢,٠٧
	داخل المجموعات	٢٩١,٤٢	٩٠	٣,٢٤	
المجموع	بين المجموعات	٤٣,٧٠	٢	٢١,٨٥	٠,٤٤
	داخل المجموعات	٤٥٠٧,٨٨	٩٠	٥٠,٠٩	

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية ٢ ، ٩٠ ومستوى ٠,٠٥ = ٣,١١

يتضح من الجدول (٧) مايلى :

أن قيم (ف) غير دالة إحصائياً بين عينة البحث طبقاً لمتغير سنوات الخبرة فى مقياس الاجهاد النفسى للحكم الرياضى .

بالرجوع الى النتائج نجد أن حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية يعانون من الضغوط الانفعالية المرتبطة بالتحكيم ويتفق ذلك مع دراسة تايلور وآخرون التي أشارت الى أن هناك علاقة بين الاستنزاف الانفعالي والإجهاد النفسى وكذلك شعور الحكام بالإجهاد فى الأيام التي يقوموا فيها بالتحكيم قد يرجع الى الخوف من الفشل .

ويتفق ذلك مع دراسة تسرباتروديس وآخرون (٢٠٠٦) والتي أشارت الى أن الخوف من الأداء الغير كفاء يمثل أحد مصادر الإجهاد بالنسبة لحكام كرة اليد .

كما أن معاملة الحكم للمدربين واللاعبين بطريقة قاسية قد ترجع الى شعور الحكم بأن المدربين يعتبرونه دائماً السبب الرئيسى فى هزيمتهم وكذلك الجدل من اللاعبين والمدربين وعدم احترام اللاعبين والمدربين للحكم من الأمور الهامة التي تسبب له الإجهاد النفسى ويتفق ذلك مع دراسة تايلور وآخرون (١٩٩٠) التي أشارت الى أن عدم التقدير من الأمور التي تعمل على تفكير الحكم فى اعتزال التحكيم .

وكذلك تتفق مع دراسة دايفيد ودينى (١٩٩٩) التي أكدت على أنه من المصادر الرئيسية للإجهاد النفسى لحكام كرة السلة الإساءة اللفظية من جانب المدربين والمواجهات العدوانية مع اللاعبين .

كما أن شعور الحكام بالإحباط نتيجة العمل فى التحكيم قد يرجع ذلك الى الصراع بين الأفراد وتعرض الحكام للعديد من المعوقات التي تصادفهم وكذلك التوتر الناتج عن الخوف من الأداء الغير كفاء والتي قد تؤدي الى شعور الحكم ببذل المزيد من الجهد فى الأمور التي تحتاج الى جهد بسيط وشعوره بالإجهاد التام عقب انتهاء المنافسة مما يؤثر على تعاملاته مع الناس .

ويتفق ذلك مع دراسة تسرباتروديس وآخرون (٢٠٠٦) ودراسة دايفيد ودينى (١٩٩٩) حيث أكدوا على أن الصراع بين الأفراد والخوف من الأداء الغير كفاء وإصدار قرار تحكيمى خاطئ يمثلوا مصادر للإجهاد النفسى والضغط لدى الحكام .

بالرجوع الى جدول (٥) نجد أنه بالرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية فى الإجهاد النفسى إلا أنهم يعانون من الإجهاد النفسى نتيجة لتعدد مصادر الإجهاد التي تصادفهم أثناء قيامهم بالتحكيم والتي تتعلق بكافة جوانب المنافسة الرياضية .

وبالرجوع الى جدول (٦) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام عينة البحث فى الإجهاد النفسى وفقاً للمؤهل الدراسى ويتفق ذلك مع دراسة داونسى وآخرون (١٩٨٩) حيث أشارت نتائج تلك الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المؤهل الدراسى ومستوى الاحتراق النفسى لدى المعلمين .

وبالرجوع الى جدول (٧) نجد عدم وجود فروق بين الحكام عينة البحث فى الإجهاد النفسى وفقاً لسنوات الخبرة وقد يرجع ذلك الى أن الحكام يتعرضون لمشاكل تحول دون تحقيق النجاح فى المنافسات التى يقومون بإدارتها وبالتالي فإن ذلك يمثل انعكاساً لعوامل انفعالية ودافعية كما أن الحكام يصادفهم العديد من المعوقات التى تتعلق بالجمهور المتعصب ، اللاعبين ، الإداريين ، المدربين ، الإعلاميين ، وما يتعلق بالعمل المهنى للحكم .

ويتفق ذلك مع دراسة وليد زنون ، يحيى محمد (٢٠٠٤) والتى أشارت نتائجها الى عدم وجود فروق بين الحكام فى الاحتراق النفسى وفق المستوى التحكىمى.

الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- ١- معاناة حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية من الإجهاد النفسى بنسب مختلفة وفقاً لطبيعة النشاط .
- ٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام فى الإجهاد النفسى وفقاً للمؤهل الدراسى .
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام فى الإجهاد النفسى لسنوات الخبرة .

التوصيات :

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها يوصى الباحث بما يلى :

- ١- ضرورة الإعداد النفسى للحكام بجانب الإعداد البدنى فى كافة المستويات .
- ٢- إعداد الأخصائى النفسى الرياضى لمقابلة الاحتياجات النفسية للحكام .
- ٣- الاهتمام بإقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام وإعداد البرامج المناسبة لهم .
- ٤- الاهتمام بمصادر الإجهاد النفسى والعمل على علاجها .
- ٥- تنمية الثقة بالنفس لدى الحكام والبعد عن أسباب الإجهاد النفسى التى قد يتعرضون لها من خلال تفاعلهم مع المجتمع .
- ٦- ضرورة إجراء دراسات أخرى لإعداد برامج للوقاية من الإجهاد النفسى .

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢- السيد حسن شلتوت ، حسن سيد معوض (١٩٨٠): التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣- داونى كمال وآخرون (١٩٨٩): مستويات الاحتراق النفسى لدى معلمى المدارس الحكومية فى الأردن ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، المجلد الخامس ، العدد التاسع عشر .
- ٤- دليل إدارة الإجهاد (٢٠٠٦): دائرة الصحة النفسية المجتمعية ، رام الله ، ٢٠٠٦م.
- ٥- رشيدة محمد العزبى (١٩٨٤): تحديد مظاهر الانتباه لحكام بعض الألعاب الجماعية فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٦- محمد حسن علاوى(١٩٨٣): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧- محمد حسن علاوى(١٩٩٧): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- محمد حسن علاوى(١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- مختار سالم(١٩٨٧): حول الكرة الطائرة ، مؤسسة المعارف ، بيروت .
- ١٠- وليد زنون يونس ، يحيى محمد محمد (٢٠٠٤): دراسة مقارنة فى الاحتراق النفسى لدى حكام كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

- 11- *Address Correspondence to visit W. Raiany* Psychology department, John Carroll, University, University Heights, Clepel and OH, 44118.
- 12- *Grafe, Jo. Anne*(1993) : The Relationship of Burnout to Coaching Softball in Ncaaddivision 1, 2, 3 Colleges and Universities, Florida State University Dissertation Abstract International Vol. 53, No. 7,
- 13- *Lazarus R. S.* (1981): Little Hassles Can be Hazardous to Your Health, *Psychology Today*, 15 (7), pp. 55-62,.
- 14- *Taylor A. et., al*(1990) : Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions among Sport Officials, *Applied Sport Psychology* 2, 84-97.
- 15- *Tsorpatzoudish, Kaissipis Rodafinos, A. Partenian S. G. Rouios G.* : Department of Phisical Education and Sport Since, Sport Psychology Lahoragor, Artistotle Vnier Thess Alonlike, Greege, Lanpo@phe Ed. Eudh, Gr.
- 16- *Rainay, D. W. Winteriith, D. Py* (1995): perceptual and Motor Skills, *Missoula, Mont*, 81 (3 parts), De, 1995, 1241-1242,
- 17- *Rainay, D. W*(1999): *Journal of Sport Behavior* (mobile – Ala) 2214, 578-590, Total No., of pp : 13, Dec.
- 18- *Weinberg, D.*(1990) : Burnout in Sport : A Review and Critique *Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.

ملخص البحث

الإجهاد النفسى لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية

د / صبرى إبراهيم عمران

لكل عمل هادف ركائزه ومن الركائز الأساسية فى المنافسات الرياضية الحكم حيث أن الحكم يمثل عنصر هام فى المجال الرياضى لأنه العامل الأساسى فى نجاح أو فشل أى برنامج رياضى ، ومما لاشك فيه أن عملية التحكيم الرياضى مهمة لا ينال منها الحكام ما يوفيههم حقهم من الشكر والتقدير فى معظم الأحيان حيث أن الحكم لا يستطيع أن يرضى معظم اللاعبين وكافة أذواق الجماهير والهيئات ، ويواجه الحكم العديد من المواقف الى تحول دون قيامه بدوره بصورة متكاملة ويكون لها آثار مباشرة على سلوك الحكم وقراراته وكذلك علاقته مع الآخرين.

ويهدف البحث إلى التعرف على الإجهاد النفسى لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية مع المقارنة بين حكام الألعاب الجماعية وحكام الألعاب الفردية طبقاً لمتغيرات (المؤهل الدراسى - سنوات الخبرة).

وقد أسفرت النتائج عن :

- أن حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية يعانون من الإجهاد النفسى .
- عدم وجود فروق فى الإجهاد النفسى بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.
- عدم وجود فروق فى الإجهاد النفسى للحكام وفقاً لمتغير سنوات الخبرة ومستوى التعليم.

مدرس علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

Exhaustion of some sport activities referees

*Dr . Sabry Ibrahim Omran **

Every meaning action has it's pillars, The basic pillar in sport competitions is the referee who represents an important component in sport field because he is the basic element in success or failure of any sport programm ,No doubt that the process of sport referees is a task where referees don't have their right of thank and appreciation sometimes because referee can't satisfy most athletes and all audiences and organizations tastes , Referee faces several situations which hinder his role completely and have their direct effects on referees behavior, his decisions, and his relations with others.

This research aims at Recognizing differences of exhaustion between some team sports referees, and some individual sports referees , as well as correlation between both education level, experiences years and exhaustion of referees.

Results revealed that

- Individual - team sport referees experience exhaustion.
- There are not differences in exhaustion between Individual - team sports referees
- There are not differences in referees exhaustion according to variables of experience years and education level.

* A teacher of sport psychology - Faculty of Physical Education - Minia University.