

## الاحترق النفسي لدى حكام الاتحاد المصري لكرة اليد

أ. د/ محمود عصمت أحمد\*

د/ ايمان محمد أحمد ابو فريخة\*\*

د/ بلال سيد هاشم حسين\*\*\*

أ/ محمد على محمود أحمد\*\*\*\*

### المقدمة ومشكلة البحث:

يؤكد علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب والمنافسة، حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية. (٢٦: ٨)

والاحترق النفسي هو أحد المعوقات الأساسية التي تحول بين الإنسان وبين الراحة النفسية، وتؤدي إلى القلق والخوف، حيث أن الضغوط النفسية التي ينجم عنها الاحتراق النفسي لها أثر كبير في مجتمعنا الرياضي، لما لها من انعكاسات سلبية على أداء المؤسسات بشكل عام والمؤسسة الرياضية بشكل خاص. (٢٣: ٤٧٦)

وترى "ماسلاش" Maslach (٢٠٠١) أن الاحتراق النفسي بأنه فقدان الاهتمام بالأشخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق

\* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

\*\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

\*\*\* مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

\*\*\*\* أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بأسيوط

والاستنزاف العاطفي الذي يجعل الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز، ويولد عنده الاتجاهات السلبية نحو الآخرين ويفقد بذلك تعاطفه نحوهم. (٢٨ : ٢١٤)

وينظر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤) إلى الاحتراق كحالة متقدمة من الضغوط النفسية تتميز بالإرهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط مرتفعة الشدة أي أن الاحتراق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن الذي يتعرض له الشخص. (١ : ١٤٣)

ويذكر عبد الله جاد محمود (٢٠٠٥) أن أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي، وأدخله إلى حيز الاستخدام هو فرويد نبرجر Freudenberger، فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل Burnout ومعناه: أن الفرد يصاب بالضعف والوهن، أو يجهد ويهرق، ويصبح منهكاً؛ بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوى. (١٧ : ٢٦٠)

ويشير "محمد احمد درويش" (٢٠١٤) نقلاً عن "Freudenberger" ان الاحتراق النفسي هو عمليات تدريجية تؤدي الى أن شخص ما يصبح تدريجياً في حالة من التعب الصحي الجسدي وفارغ تماماً وفاقد لكل طاقة. (١٩ : ٢٤) والسبب الرئيسي لظهور الاحتراق النفسي هو الرغبة القوية والشديدة لتحقيق أهداف مثالية ومميزة، وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد أو يفرضها الفرد على نفسه، وعند الفشل في تحقيق الأهداف أو عدم الرضا عن عملة فإنه يقع تحت وطأة الضغوط النفسية، ومن ثم وبشكل تراكمي ينجرف دون أن يشعر إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي، والجدير بالذكر أن الاحتراق النفسي لا يحدث فجأة، وإنما يحدث بشكل تدريجي وخلال فترة زمنية طويلة، وتكون له أعراض بدنية، وفسيولوجية، ونفسية، وسلوكية، والشعور بعدم الإنجاز، أو قلة الإنجاز يسبب فقد الشعور بالهدف، والغاية، والطاقة، مما يؤدي إلى الصراع النفسي والقلق. (٢٤ : ٤٧٦)

أعراض الأحتراق النفسي :

- وهناك العديد من الإعراض المتزامنة التي تظهر معا في وقت واحد والتي قد تشير إلى حدوث الاحتراق لدى الرياضي ومن بين أهم هذه الإعراض:
- **الإنهاك العقلي:** وهو الشعور بالاستنفاد العقلي أو الإرهاق العقلي أو الذهني وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.
  - **الإنهاك الانفعالي:** وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي.
  - **الإنهاك البدني:** ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني.
  - **التغير الشخصي نحو الأسوأ:** ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وهبوط الحماس نحو العمل والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.
  - **نقص الإنجاز الشخصي:** وهو أدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجاز وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين (٢٠ : ٤٩)
- أسباب الاحتراق النفسي**
- يذكر "خليلي عبد الحليم" (٢٠٠٧) نقلا عن "ماسلاش وليتر **Maslach & Leiter**" أن أسباب نشأة الاحتراق النفسي مرتبطة بالعوامل التنظيمية التالية :
- عوامل متصلة بالعمل:

يذكر " خيلى عبد الحليم" (٢٠٠٧) نقلا عن "ماسلاش وليتر  
**Maslach & Leiter**" أن أسباب نشأة الاحتراق النفسي مرتبطة بالعوامل  
 التنظيمية التالية :

#### - ضغط العمل:

يشعر الموظف بأن لديه أعباء كثيرة مناطة به، وعليه تحقيقها في  
 مدة قصيرة جداً ومن خلال مصادر محدودة وشحيحة وكثير من المؤسسات  
 والشركات سعت في العقود الماضية إلى الترشيد من خلال الاستغناء عن أعداد  
 كبيرة من الموظفين والعمالة، مع زيادة الأعباء الوظيفية على الأشخاص الباقين  
 في العمل، ومطالبتهم بتحسين أدائهم وزيادة إنتاجيتهم.

#### - محدودية صلاحيات العمل:

أن أحد المؤشرات التي تؤدي للاحتراق النفسي وهو عدم وجود  
 صلاحيات لاتخاذ قرارات لحل مشكلات العمل.. وتأتى هذه الوضعية من خلال  
 وجود سياسات وأنظمة صارمة لا تعطي مساحة من حرية التصرف واتخاذ  
 الأجراء المناسب من قبل الموظف.

#### - قلة التعزيز الإيجابي:

عندما يبذل الموظف جهداً كبيراً في العمل وما يستلزم ذلك من  
 ساعات إضافية وأعمال أبداعية دون مقابل مادي أو معنوي يكون ذلك مؤثراً  
 آخر عن المعاناة والاحتراق الذي يعيشه الموظف.

#### - انعدام الاجتماعية:

يحتاج الموظف أحياناً إلى مشاركة الآخرين في بعض المهوم  
 والأفراح والتنفيس، لكن بعض الأعمال تتطلب فصلاً فيزيقياً في المكان وعزلة  
 اجتماعية عن الآخرين، حيث يكون التعامل أكثر مع الأجهزة والحاسبات  
 وداخل المختبرات والمكاتب المغلقة.

#### - عدم الأنصاف والعدل:

يتم أحياناً تحميل الموظف مسئوليات لا يكون في مقدوره تحملها. وعند إخلاله بها يتم محاسبته، وقد يكون القصور في أداء العمل ليس تقاعساً من الموظف، ولكن بسبب رداءة الأجهزة وتواضع إمكانياتها ومحدودية برامجها، إضافة إلى إمكانيه عدم وجود كفاءات فنية مقتدرة لأداء الواجبات المطلوبة.

#### - صراع القيم:

يكون الموظف أحياناً أمام خيارات صعبة، فقد يتطلب منه العمل القيام بشيء ما ولا يكون ذلك متوافقاً مع قيمه ومبادئه، فمثلاً قد يضطر عامل المبيعات أن يكذب من أجل أن يمرر منتجاً على عميل، أو غير ذلك من الظروف والملابسات. (٩: ٣)

#### مراحل الاحتراق النفسي:

- ويشير " أكرم إبراهيم عبد الله" (٢٠٠٤) نقلاً عن Gorkin (١٩٩٨) الى أن الاحتراق النفسي يمر بأربع مراحل هي:
- الإنهاك الجسدي الانفعالي والعقلي ، و يترافق معه هبوط فى الطاقة والشعور بالإجهاد وارتفاع حاد فى مستوى الضغط النفسى ومرضى هذه المرحلة عند تطور حالتهم قد يقفزى إلى المرحلة الثالثة دون المرور بالمرحلة الثانية.
  - الشعور بالخجل والشك بالنفس ، مما يجعله متردداً فى قبول مناصب وظيفية أعلى ، وهذا التردد ناتج عن تدنى التقييم النفسى والشعور بعدم بالثقة بالنفس.
  - السخرية والقسوة، وفى هذه المرحلة يسيطر التحويل على الشخص كوسيلة من وسائل الدفاع الأولية إذ ينزع الشخص إلى توجيه النقد الحاد والسخرية إلى زملائه وعملائه والتعامل معهم بقسوة شديدة

- الفشل والعجز والشعور بقلّة الإنتاج، وتنتج هذه الاعراض من التخبط وعدم القدرة على التخطيط. (٧ : ٢٣)

ويذكر "أحمد فتحي على" (٢٠٠٦) ان الحكم الرياضي هو الرجل الرياضي الذي يدير المباراة ويعمل على حماية اللاعبين وكذلك على التصرف في الحالات التي لم ينص عليها القانون كما أنه يمنح السلطة التامة والسيطرة الكاملة وأحكامه نهائية ولذلك يجب أن تتوافر لديه الثقة في النفس وفي قدرته على الحكم والتحكم معتمداً على نفسه في أكثر الحالات التي يكون هو قاضياً الأوحد، ويعتبر اتخاذ القرار المحك الرئيسي لقياس مهارة الحكم لأنها جوهر قيادته ودليل حكمته في اتخاذ القرارات الحكيمة التي يصدرها كما أنها تساعد على تعزيز مستقبل الهيئة أو النادي أو اللاعب أو الفريق أو المنافس أو الخطة التدريبية، كما أنها الأساس في بث الحماس في نفوس اللاعبين ورفع روحهم المعنوية والتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجابة والتركيز في اللعب دون الاحتجاج، والتحكيم السيئ له مساوئ عديدة تؤدي إلى عدم الاستفادة من ممارسة النشاط الرياضي، وقد زادت شغب الجماهير وإصابات اللاعبين من سوء التحكيم، كما أن التحكيم الرديء يسبب اللعب الخشب ويتبع ذلك أضرار للروح الرياضية وتفقد المباراة قيمتها التربوية والفنية ويفقد النشاط الرياضي كلة كثيراً

(٤ : ٢، ٤)

ويرى الباحثون أن ظاهرة الاحتراق النفسي للحكم الرياضي انتشرت أنتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التحكيم من حيث الوقت والجهد وأهمية أثبات الذات، ومن جانب آخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها الحكم الرياضي، بالإضافة إلى أن الحكام يمارسون عملية التحكيم بدون مقابل مادي مجزى بل أن اغلب مستحقات الحكام تتأخر لسنوات حتى يستطيع الحكم الحصول على مستحقاته المالية بالإضافة إلى أن الحكم مطلوب منه

السفر لإدارة مباريات والظهور بمظهر جيد والخروج بها إلى بر الأمان، ومن هنا يشعر الحكم بالضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي وربما تؤدي به إلى ترك المجال.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:**

- **الاحتراق النفسي psychological burnout**

ويعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم من الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمر في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة منه أو دون تحقيق عائد (٢١ : ٣٣)

- **الحكم referee :**

هو الرياضي الذي أجتاز اختبارات الالتحاق بمجال التحكيم وأصبح مسجلاً في قوائم الحكام بالاتحاد المعنى ويمارس التحكيم (٨ : ١٠٢)

- **التحكيم adjudication:**

رسالة أو مهمة لتنفيذ القانون في حدود السلطات المخولة للحكم بين متنافسين في مكان وزمان محددين. (٢٢ : ١٦)

**أهمية البحث :**

- التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة اليد

**أهداف البحث:**

- يهدف البحث إلى التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة اليد.

**تساؤلات البحث:**

- ما طبيعة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة اليد؟

**خطة وإجراءات البحث:**

**منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

## مجتمع البحث:

يمثل مجتمع الدراسة حكام كرة اليد المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضى (٢٠١٥/٢٠١٦) والبالغ عددهم (٤٥٠).

- **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من حكام الدرجة ( الثالثة والثانية والاولى والقارية والدولية) والبالغ عددهم (٢١٦) حكم وذلك بخلاف العينة الاستطلاعية وعددهم (٢٥) حكم من الحكام المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم (٢٠١٥ / ٢٠١٦م) والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول رقم (١)

## بيان عددي لتوصيف عينة البحث

الدرجة	المجتمع	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	المجموع
الدولية	١٠	١٠	-	١٠
القارية	١٥	١٥	-	١٥
الاولى	١٠٠	٥٧	٩	٦٦
الثانية	١٠٥	٦٧	٨	٧٥
الثالثة	٢٢٠	٦٧	٨	٧٥
المجموع	٤٥٠	٢١٦	٢٥	٢٤١

## أدوات جمع البيانات:

- أستعان الباحثون ون فى جمع بيانات البحث بالأدوات التالية :-
- تحليل المراجع.
- استمارة الاستبيان
- المقابلة الشخصية.
- الخطوات التنفيذية للبحث :
- لكى يتمكن الباحثون من تحقيق هدف البحث ،قام بإعداد أدوات جمع البيانات بالخطوات التالية :-



### أ- استبيان الاحتراق النفسي لدى حكام كرة اليد:-

قام الباحثون ون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث ومنها دراسة (٢)، (٣)، (٥)، (٧)، (١٠)، (١٢)، (١٤)، (١٧)، (١٨)، وذلك للمساعدة فى جمع البيانات التى تقيد فى أعداد محاور وعبارات الاستمارة وفى ضوء نتائج التحليل قام الباحثون بوضع بعض المحاور فى صورة مبدئية مرفق (٢) ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم (٧) خبير فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي بهدف الوصول الى الغرض التي وضعت من أجله ولإبداء الرأي من حيث ما يلي:

- ١- مدى أتفاق المحاور التى تقيسها استمارة الاستبيان مع عنوان الدراسة.
- ٢- مدى كفاية هذه المحاور.
- ٣- حذف ما يراه المحكم من محاور رئيسية أو فرعية تكون غير هامة أن وجدت.

- ٤- إضافة ما يراه المحكم من محاور رئيسية ولم يتم ذكرها.
- تم حساب النسبة المئوية وترتيب كل محور على حدى ، ويوضح ذلك جدول (٢)

#### جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان الخاص بابعاد الاحتراق النفسي (ن=٧)

م	المحاور	مناسب (٣)	مناسب الى حد ما (٢)	غير مناسب (١)	النسبة المئوية
١	الاجهاد البدنى	٦	-	١	%٩٠.٤٧
٢	الاجهاد العقلى	٦	-	١	%٩٠.٤٧
٣	الاجهاد الانفعالى	٦	-	١	%٩٠.٤٧
٤	تبلد المشاعر	٥	-	٢	%٨٠.٩٥
٥	نقص الشعور بالإنجاز الشخصى	٦	-	١	%٩٠.٤٧

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المحاور الرئيسية لاستمارة الاحتراق النفسى قد تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد أرتضى الباحثون نسبة ٨٠% من آراء الخبراء للموافقة على المحور وبذلك تكون المحاور التي أتفق عليها الخبراء هي (الإجهاد البدني- الإجهاد العقلى- الإجهاد الانفعالي- تبدل المشاعر- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي).

### أعداد عبارات الاستبيان :

بعد تحديد المحاور الرئيسية للاستبيان قام الباحثون بوضع عبارات أولية لمحاور الاستبيان من خلال دراسة كل محور دراسة تفصيلية، وذلك لتحديد العبارات الكافية الخاصة به استرشاداً ببعض المراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجال البحث، ثم قام الباحثون بعرض الاستبيان على الخبراء مرفق (٣) لتحديد ما يلي:

١- مدى مناسبة العبارات المقترحة بالنسبة للمحور .

٢- تعديل أو حذف أو إضافة عبارات أخرى حيث اشتملت الاستمارة على

(٤٠) عبارة ، والجدول التالى يوضح آراء الخبراء حول العبارات

المقترحة.

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات الاستبيان الخاص بالاحتراق

النفسى (ن=٧)

المحور الاول		المحور الثانى		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة
١٠٠%	١	١٠٠%	١	٩٠%	١	٩٠%	١	٩٠%	١
٩٠%	٢	٨٠%	٢	١٠٠%	٢	٩٠%	٢	٨٠%	٢
٩٠%	٣	٩٠%	٣	١٠٠%	٣	٩٠%	٣	١٠٠%	٣

### تابع جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات الاستبيان الخاص بالاحترق  
النفسي (ن=٧)

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة	النسبة المئوية	العبارة
%١٠٠	٤	%٩٠	٤	%٥٠	٤	%٦٠	٤	%٥٠	٤
%١٠٠	٥	%٦٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%٩٠	٥
%٩٠	٦	%٩٠	٦	%٨٠	٦	%٥٠	٦	%٦٠	٦
%٩٠	٧			%٥٠	٧	%١٠٠	٧	%٩٠	٧
%٥٠	٨			%١٠٠	٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٨
						%٨٠	٩	%٩٠	٩

فى حدود ما وضعة الباحثون ون من نسبة لقبول العبارات وهو اتفاق (٨٠%) على الأقل من اراء السادة الخبراء ويتضح من جدول (٣) ما يلى:-  
تراوحت النسبة المئوية لعبارات استمارة الاحترق النفسى لحكام كرة اليد ما بين (٥٠ : ١٠٠%) وقد أرتضى الباحثون بنسبة موافقة (٨٠%) وبالتالي تم حزف العبارات رقم (٤ ، ٦) من محور الاجهاد البدنى، والعبارات رقم (٤ ، ٦) من محور الاجهاد الانفعالي، والعبارات رقم (٤ ، ٧) من محور الاجهاد العقلي، العبارة رقم (٥) من محور تبليد المشاعر، والعبارة رقم (٧) من محور نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان :

- صدق الاستبيان :

قام الباحثون بإيجاد صدق الاستمارة عن طريق صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

أ- صدق المحكمين :

أستخدم الباحثون صدق المحكمين حيث تم عرض استمارة الاستبيان بعد أعدادها وقبل تطبيقها على العينة الأساسية على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وبلغ عددهم (٧) خبير مرفق (٣) وقد أرتضى الباحثون العبارات التي حققت نسبة ٨٠% فأكثر من اراء الخبراء كما هو موضح بالجدول (٤).

#### جدول (٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء فى محاور استمارة الاحتراق النفسى ( ن = ٧ )

م	المحور	كاف تمام (٣)	كاف الى حد ما (٢)	غير كاف (١)	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	الاجهاد البدني	٦	-	١	١٩	٩٠.٤٧%
٢	الاجهاد العقلي	٦	-	١	١٩	٩٠.٤٧%
٣	الاجهاد الانفعالي	٦	-	١	١٩	٩٠.٤٧%
٤	تبلد المشاعر	٥	-	٢	١٧	٨٠.٩٥%
٥	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٦	-	١	١٩	٩٠.٤٧%
	محتوى الاستمارة ككل	٢٩	-	٦	٩٣	٨٨.٥٧%

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لمحاور استبيان الاحتراق النفسى تراوحت ما بين (٨٠.٩٥ : ٩٠.٤٧%) وبذلك يتحقق صدق الاستبيان.

#### ب- صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذى ينتمى اليه كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان والجدول (٥)، (٦) توضح النتيجة على التوالي:

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ٢٥)

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
٠.٨٥	١	٠.٧٠	١	٠.٤٣	١	٠.٦٠	١	٠.٧٧	١
٠.٥٨	٢	٠.٦٤	٢	٠.٧٧	٢	٠.٧٠	٢	٠.٨٦	٢
٠.٨٧	٣	٠.٧٦	٣	٠.٧٧	٣	٠.٥٥	٣	٠.٩٠	٣
٠.٤٤	٤	٠.٧٤	٤	٠.٧١	٤	٠.٧٧	٤	٠.٨٢	٤
٠.٥٥	٥	٠.٧٦	٥	٠.٦١	٥	٠.٧١	٥	٠.٦٥	٥
٠.٨٣	٦			٠.٧٩	٦	٠.٨٠	٦	٠.٥٣	٦
٠.٧٣	٧					٠.٧٧	٧	٠.٨٥	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.38$

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه تراوحت (٠.٤٣ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي لجميع العبارات في الاستبيان.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان (ن = ٢٥)

معامل الارتباط	المحور	م
٠.٩١	الاجهاد البدني	١
٠.٩١	الاجهاد العقلي	٢
٠.٨٧	الاجهاد الانفعالي	٣
٠.٩٢	تبلد المشاعر	٤
٠.٩٣	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.38$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل محور من محاور الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان تراوحت ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل على الاتساق الداخلي للاستبيان.

### ج- ثبات الاستمارة :

قام الباحثون بإيجاد ثبات الاستمارة بالطريقة التالية:

#### - معامل التجزئة النصفية :

أستخدم الباحثون طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون لحساب معامل ثبات استمارة الاستبيان حيث بلغ معامل ثبات الاستمارة وفق معامل التجزئة النصفية (٠.٨٩٢) حيث أن قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٣٨ مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاستمارة في البحث.

#### - معامل ثبات ألفا كرونباخ:

أستخدم الباحثون معامل ألفا كرونباخ للاستبيان وذلك للتأكيد على ثبات العبارات داخل المحاور، ويوضح ذلك جدول (٧).

#### جدول (٧)

معامل ثبات ألفا كرونباخ للاستبيان الخاص بالاحترق النفسي والاستبيان  
ككل (ن=٢٥)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	الاجهاد البدني	٠.٨٥٢
٢	الإجهاد الانفعالي	٠.٨١
٣	الإجهاد العقلي	٠.٧٥٣
٤	تبلد المشاعر	٠.٧٣٣
٥	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٠.٨٠٩
	المجموع ككل	٠.٩٠٣

قيمة دلالة معاملات الارتباط عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٨

ويتضح من جدول (٧) أن العبارات ثابتة داخل محاور الاستبيان حيث يتراوح معامل ألفا كرونباخ حيث يتراوح ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨١) إلى (٠.٨٥٢) مما يدل على ثبات العبارات داخل المحور كما جاء معامل ألفا كرونباخ لمجموع الابعاد (٠.٩٠٣).

#### - تطبيق الاستبيان:

بعد أتمام المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان الخاص بالاحتراق النفسي، ثم تطبيق الاستبيان مرفق (٤) على عينة البحث وعددهم (٢١٦) حكم خلال الفترة ٢٠١٦/٢/٢٠م حتى ٢٠١٦/٤/١٥م.

#### عرض ومناقشة النتائج:

١- التساؤل الأول : ما طبيعة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة اليد؟  
قام الباحث بالإجابة على التساؤل الأول وذلك فى تطبيق أستبيان الاحتراق النفسى لدى حكام كرة اليد باستخدام الوزن النسبي لتحديد طبيعة الاحتراق النفسي لدى حكام الاتحاد المصري لكرة اليد.

#### جدول (٨)

الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات محور الإجهاد البدني (ن = ٢١٦)

م	العبارات	موافق			الدرجة التحقق
		ك	ك	ك	
١	أشعر بانخفاض فى قدرتي البدنية نتيجة لعملي كحكم كرة يد.	٥	٤٨	١٦٣	٠.٤٢
٢	أكاد أشعر بإجهاد عندما أستيقظ من النوم صباحا فى اليوم الذي سوف أقوم فيه بتحكيم مباراة لكرة اليد.	٥	٣٦	١٧٥	٠.٤٠
٣	أشعر بالإجهاد التام عقب الانتهاء من تحكيم مباراة لكرة اليد.	١٠١	٥	١٠٦	٠.٥١
٤	أحس بأن مهنة التحكيم تشكل عبء بدني ثقيل حيث لا أستطيع القيام بأعباء الحياة اليومية.	٤	٥٠	١٦٢	٠.٤٢

الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات محور الإجهاد البدني (ن = ٢١٦) (٨) تابع جدول

م	العبارات	موافق ك	إلى حد ما ك	غير موافق ك	الوزن النسبي	درجة التحقق
٦	اشعر بالحيوية والنشاط قبل وأثناء قيامي بتحكيم مباراة لكرة اليد.	١٦٨	٤١	٧	٠.٩٢	١
٧	أشعر بجفاف الحلق قبل وأثناء تحكيم مباراة لكرة اليد.	٨	٦٣	١٤٥	٠.٤٦	٣
	المجموع				٠.٤٢	٣

يتضح من جدول (٢٣) أن الوزن النسبي لمحور الاجهاد البدني لدى حكام كرة اليد بلغت (٠.٤٢) كما تراوح الوزن النسبي لآراء العينة بين (٠.٤٠) إلى (٠.٩٢)، حيث حصلت عبارات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧) على الحد الأدنى للثقة، وهذا يدل على أن الحكام لا يشعرون بانخفاض في قدرتهم البدنية نتيجة لعملهم في مجال التحكيم، ولا يشعرون بإجهاد عند الاستيقاظ من النوم صباحا في اليوم الذي سوف يقوم فيه بتحكيم مباراة لكرة اليد، حيث أن مهنة التحكيم لا تشكل عبء بدني ثقيل عليهم حيث يستطيعون القيام بأعباء الحياة اليومية، بالإضافة إلى الشعور بالحيوية والنشاط وعدم الحمول في اليوم الذي سوف يقوم الحكم بتحكيم مباراة لكرة اليد، ولا يشعرون بجفاف الحلق قبل وأثناء المباراة. بينما حصلت العبارة رقم (٦) على الحد الأعلى للثقة وهذا يدل على أن اللياقة البدنية العالية لحكام كرة اليد تجعلهم يشعرون بالحيوية والنشاط قبل وأثناء المباراة.



ويلاحظ في السنوات الأخيرة أن أداء كرة اليد الحديثة أمتاز بالسرعة، الأمر الذي يتطلب من الحكام ضرورة الاستعداد للمباراة بدرجة لا تقل عن استعداد اللاعبين لها، حتى يكون قادرا على مجاراة حركة اللاعبين.

ومن خلال ذلك يرى الباحث أن اللياقة البدنية العالية تعتبر من أهم العوامل التي تساهم في الارتقاء بمستوى أداء الحكم ، فالحكم الذي يتمتع بكفاءة بدنية عالية يستطيع أن يقوم بكل المتطلبات الخاصة بإدارة المباراة، وهذا ما تشير إليه دراسة شريف على طة (٢٠١٠)(٥٩) أن الحكم هو ذلك الشخص الذي تتوفر فيه شروط خاصة به والمتضمنة اجتيازه للاختبارات المقررة البدنية والفنية وفي ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعنى وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة فواز محمد عيسى (٢٠٠٧)(٦٥) ودراسة إيناس خضر عباس (٢٠١٣)(١٩) في أن الحكام يشعرون بالحوية والنشاط نتيجة عملهم كحكام ولا يشعرون بالإجهاد البدني.

#### جدول (٩)

الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات محور الإجهاد الانفعالي (ن = ٢١٦)

م	العبارات	إلى حد			درجة التحقق
		موافق	ك	ك	
١	يشعري عملي في تحكيم كرة اليد بالضغط الانفعالية والعصبية.	٦٥	١٢١	٦٠	٠.٧٧
٢	اتضايق بسرعة من اعتراضات المدربين واللاعبين على قراراتي.	٨٨	١٠٢	٢٦	٠.٧٦
٣	أشعر بانخفاض الروح المعنوية عند تحكيم مباراة لكرة اليد.	٢١	٣٨	١٥٧	٠.٤٦
٤	أشعر بالسعادة النفسية عند تحكيم مباراة لكرة اليد.	١٣٢	٣٤	٥٠	٠.٧٩

تابع جدول (٩)  
الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات محور الإجهاد  
الانفعالي (ن = ٢١٦)

م	العبارات	موافق	إلى حد ما		درجة التحقق
			غير موافق	موافق	
		ك	ك	ك	
٥	أقل درجة مرتفعة عند تحكيم مباريات لبعض الفرق.	٦٩	١٢٥	٢٢	٣
٦	انفعل بسرعة لأي خطأ.	١٤٨	٥١	١٧	٣
٧	أحس بالميل للمشاحنة والشجار مع الآخرين.	١٦٩	٤٠	٧	٣
	المجموع				٣

يتضح من خلال جدول (٩) أن الوزن النسبي لمحور الإجهاد الانفعالي لدى حكام كرة اليد بلغت (٠.٥٩) كما تراوح الوزن النسبي لآراء العينة بين (٠.٤٢) إلى (٠.٧٩)، حيث حصلت عبارات (٣، ٥، ٦، ٧) على الحد الأدنى للثقة، وهذا يدل على أن الروح المعنوية للحكام جيدة كما يتميزون بالثبات الانفعالي من خلال ضعف الشعور بالقلق من تحكيم المباريات وكذلك ندرة المشاحنة والشجار سواء مع اللاعبين أو المدربين أو الجمهور. بينما حصلت عبارات (١، ٢، ٤) على الحد الأعلى للثقة وهذا يدل على أن حكام كرة اليد يشعرون بالسعادة النفسية عند تحكيم مباراة لكرة اليد بالرغم من الضغوط الانفعالية والعصبية التي يتعرضون لها نتيجة اعتراضات المدربين واللاعبين على قرارات الحكام.

ومن خلال ذلك يرى الباحث أن حكام كرة اليد يتعرضون لضغوط مختلفة من مدربين وإداريين ولاعبين وجمهور مما يجعلهم يشعرون بالتوتر

والقلق والعصبية ولكنهم يشعرون بالسعادة وهذا ما تشير إليه دراسة أحمد محمد زينة (٢٠٠٢) (١١) أن الحكام يتعرضون لضغوط كثيرة يتأثر بها الحكم وتسبب لهم ضغوط عصبية وانفعالية، حيث تعتبر مزاوله التحكيم هواية خالصة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنة يسعد بمزاولتها ولا يعبأ بمشاكلها لأنه يزاولها بدافع من السعادة والحب لها، ولذلك يسعى دائما إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية، وهذا هو قمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات واكبر الدرجات.

وتؤكد دراسة فواز محمد عيسى (٢٠٠٧) (٦٥) أن الحكام كبشر عرضة لضغوطات مختلفة من أطراف اللعبة، سواء كان من اللاعبين والمدربين، والإداريين، والإعلاميين، والجمهور، والمتابعين للفرق الرياضية، بحيث تضعهم هذه الضغوطات تحت ظروف عمل صعبة ومسؤوليات كبيرة مما يؤدي إلى تعرضهم إلى درجة عالية من التوترات النفسية والانفعالية.

وهذا ما يؤكد **Altahayneh** (٢٠٠٦) (١١٠) أن مواجهة الحكم الرياضي للعديد من المعوقات والضغوط النفسية بالعمل كمخاوف الأداء وضغوط الوقت وقلة التقدير والاحترام، الإهانة اللفظية، والخوف من الاعتداء البدني هي التي ساهمت في ظهور هذه الدرجة من الاحتراق النفسي.

جدول (١٠)  
الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات  
محور الإجهاد العقلي (ن = ٢١٦)

م	العبارات	موافق ك	إلى حد ما ك	غير موافق ك	الوزن النسبي	درجة التحقق
٢	يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتحكيم وكأنه يمتلئ بالكثير والكثير من الإرهاق الذهني والعقلي.	٧٧	١١٩	٢٠	٠.٧٥	١
٣	أشعر بأنني أقل ميل إلى التخطيط والتفكير بالمقارنة ببداية عملي كحكم	٥٨	١٢٦	٣٢	٠.٧١	٢
٤	تؤثر كثرة الاعتراضات على تركيزي في المباراة.	٦٥	١١٠	٤١	٠.٧٠	٢
٥	يشغل ذهني باستمرار فكرة ترك مجال التحكيم.	٩٠	١٠٧	١٩	٠.٧٨	١
٦	أشعر بأنني أحترق ذهنياً نتيجة لضغوط عملي كحكم كرة يد.	٥١	١٠٥	٦٠	٠.٦٥	٢
	المجموع				٠.٧٣	١

يتضح من خلال جدول (١٠) أن الوزن النسبي لمحور الإجهاد العقلي لدى حكام كرة اليد بلغت (٠.٧٣) كما تراوح الوزن النسبي لآراء العينة بين (٠.٦٥) إلى (٠.٧٨)، حيث حصلت عبارات (٣، ٤، ٦) على الحد المتوسط للثقة، وهذا يدل على أن تركيز الحكم في المباراة يتأثر إلى حد ما بالاعتراضات من المدربين واللاعبين والجمهور، وأن الحكام يتعرضون لضغوط نفسية شديدة نتيجة عملهم كحكام كرة يد والتي أدت إلى شعورهم إلى حد ما بالاحتراق

الذهنى لتفكيرهم المستمر فى المباراة ومعتبة الذات فى حالة الاخفاق والذى يؤثر على حياتهم الخاصة ، وأصبحوا إلى حد ما أقل ميل إلى التخطيط والتفكير بالمقارنة ببداية عملهم كحكام.

بينما حصلت العبارات (١، ٢، ٥) على الحد الأعلى للثقة، وهذا يدل على أن الحكام لديهم شعور بأن التحكيم يسبب لهم مزيد من العبء العقلى والذهنى نتيجة التفكير المستمر قبل وبعد المباراة فى المباراة والنتائج المترتبة عليها خاصة فى اليوم الذى سوف يقومون فية بتحكيم مباراة لكرة اليد، والتى تجعلهم باستمرار يفكرون فى ترك مجال التحكيم.

ويرجع الباحث ذلك إلى ان الحكام يتعرضون لضغوط نفسية تسبب لهم توتر وقلق وخوف من الفشل و تؤثر على العمليات العقلية والذهنية وتجعلهم أقل ميل إلى التخطيط والتفكير، وتسبب شعورة بان اليوم الذى يقوم فيه بالتحكيم يمتلئ بالكثير والكثير من الإرهاق الذهني والعقلي، والتى بالطبع تؤثر على القرارات التى يتخذها أثناء المباراة والتى قد تكون وبالأعلى نجاحة فى تحكيم المباراة وتجعله يشعر بأنه يحترق ذهنيا فيفكر بترك مجال التحكيم. وتشير دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٢) (٥٩) الى أنه يوجد العديد من المصادر الخارجية والضغوط الواقعة على كاهل الحكم اثناء إدارة المباراة، والتى قد تؤثر بالسلب على أدائه التحكىمي، وتؤدى به إلى الاحتراق الذهني نتيجة للضغوط الذهنية والعصبية التى يتعرضون لها والتى تتطلب منهم الفهم الجيد الفطن والادراك وحسن التصرف.

وتشير دراسة احمد فتحى على (٢٠٠٦) (٨) أنه عند قيام الحكم بمهمه التحكيم لأى نوع من أنواع الانشطة الرياضية، تستقبل عيناه سلسلة من التأثيرات المستمرة والسريعة، وعلية أن يلاحظ فيها كل أخلال بالقواعد المتعلقة باللعبة، مما يستلزم تركيز الانتباه لأبعد مدى كما أن كل لحظة تشتت فيها أنتباه الحكم تصبح وبالأعلى نجاحة فى تحكيم المباراة. .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة زياد لطفى الطحاينة (٢٠٠٦) (٤٤) فى أن الضغوط التى يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية تجعلهم يفكرون فى ترك مجال التحكيم.

### جدول (١١)

الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات محور تبليد المشاعر (ن = ٢١٦)

م	العبارات	موافق ك	إلى حد ما ك	غير موافق ك	الوزن النسبي	درجة التحقق	
١	أشعر بهبوط فى مستوى الثقة بالنفس.	٥	٤٤	١٦٧	٠.٤٢	٣	
٢	أسمح ببعض الاعتراضات والتجاوزات من المدربين.	٧٠	١١٠	٣٦	٠.٧٢	٢	
٣	أشعر بأني أعامل المدربين بطريقة قاسية.	١٠٢	٢٦	٨٨	٠.٦٩	٢	
٤	أشعر بالتقدير السلبي للذات والتقدير السلبي من الآخرين.	٨٦	١١٢	٣٦	٠.٨٠	١	
٥	اميل الى لوم الآخرين عندما تسوء الامور فى المنافسة الرياضية.	٥٠	١١١	٥٥	٠.٦٦	٢	
المجموع						٢	٠.٦٩

يتضح من خلال جدول (١١) أن الوزن النسبي لمحور تبليد المشاعر لدى حكام كرة اليد بلغت (٠.٦٩) كما تراوح الوزن النسبي لآراء العينة بين (٠.٤٢) إلى (٠.٨٠)، حيث حصلت العبارة (١) على الحد الأدنى للثقة وهذا يدل على ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى حكام كرة اليد.

بينما حصلت العبارات (٢، ٣، ٥) على الحد المتوسط للثقة، مما يدل على انخفاض إلى حد ما فى مستوى تقدير الذات، والتقدير السلبي من الآخرين

لذلك قد يسمحوا إلى حد ما ببعض الاعتراضات والتجاوزات من المدربين، ويشعرون إلى حد ما بأنهم يعاملون المدربين بطريقة قاسية، ويميلون إلى لوم الآخرين عندما تسوء الامور فى المنافسة الرياضية.

ومن خلال ذلك يرى الباحث أن حكام كرة اليد لديهم مستوى عالى من الثقة بالنفس، ولكن كثرة الاعتراضات والتجاوزات وعدم رضى المدربين الدائم عن أداء الحكام يجعلهم يميلون إلى لوم الآخرين عندما تسوء الامور فى المنافسة الرياضية ويشعرون بالتقدير السلبي للذات والتقدير السلبي من الآخرين والذي ينتج عنه معاملة المدربين بطريقة قاسية لشعورهم بعدم التقدير الكافي وإلقاء اللوم عليهم عند الهزيمة.

ويشير **صبحى نصير** (١٩٩٧) (٥٤) إلى أن لا بد أن تتوفر لدى الحكم الثقة فى النفس وفى قدرته التحكيمية معتمداً على نفسه فى المباراة.

ويشير **رمزي رسمي جابر** (٢٠٠٨) (٣٩) نقلا عن "أسامة كامل راتب" أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية التي تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين، فضلا عن افتقاد المثالية والشعور بالغضب.

ويوضح **شريط محمد الحسن** (٢٠١٢) (٥٢) أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي الذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة الى تكوين اتجاهات سلبية فى العمل والحياة والناس والآخرين فضلا على أفتقاد المثالية والشعور بالغضب.

وتتفق نتائج دراسة **تايلور ودانيال ولايث وبروك** .aylor. **T A. Daniel&Leith, Burk** (١٩٩٠) (١١٤) ودراسة **زياد عبد العزيز محمد** (٢٠١٤) (٤٣) الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة، وأن من المظاهر النفسية

والاجتماعية للاحتراق النفسى هو انخفاض تقدير الذات والسخط من الذات والآخرين.

**جدول (١٢)**  
**الوزن النسبي ودرجة التحقق لاستجابات عينة البحث لعبارات محور نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (ن = ٢١٦)**

م	العبارات	الوزن النسبي		
		موافق ك	إلى حد ما ك	غير موافق ك
١	أشعر بالخوف من الفشل بصفة مستمرة.	١١١	٩٠	١٥
٢	أحس بضعف الدافعية وهبوط الحماس.	٨٠	١٠٠	٣٦
٣	أشعر بأن إنجازاتي فى مجال التحكم اصبحت قليلة.	٣٩	٩٥	٨٢
٤	لا اتطلع الى تحكيم مستويات اعلى خوفا من الفشل.	٢٠	٨٠	١١٦
٥	أشعر بأنني أساهم فى الارتقاء بمستوى اللعبة.	٩٠	١٠٠	٢٦
٦	أشعر بأنني تحت المراقبة المستمرة ولا يوجد مساعدة من الآخرين.	٨٨	٩٥	٣٣
٧	أشعر بأن المدربين يقنون اللوم على عند هزيمتهم.	٩٠	١٠٠	٢٦
المجموع				

يتضح من خلال جدول (١٢) أن الوزن النسبي لمحور نقص الشعور بالإنجاز لدى حكام كرة اليد بلغت (٠.٧٥) كما تراوح الوزن النسبي لآراء العينة بين (٠.٥٢) إلى (٠.٨١)، حيث حصلت عبارات (٣، ٤) على الحد الأدنى للثقة، مما يدل على الشجاعة التي يتميز بها الحكام وعدم الخوف من تحكيم مستويات أعلى حتى يضيفوا ذلك إلى إنجازاتهم التي ليست بقليلة.

بينما حصلت العبارات (١، ٢، ٥، ٦، ٧) على الحد الأعلى للثقة، مما يدل على شعور الحكام بدورهم القوي في الارتقاء بمستوى اللعبة، ولكن



إحساسهم بأنهم تحت المراقبة المستمرة ولا يوجد مساعدة من الآخرين، وإلقاء المدربين اللوم عليهم عند الهزيمة يقلل ضعف الدافعية والحماس لديهم ويسبب لهم الشعور بالخوف بصفة مستمرة من الفشل.

ومن خلال ذلك يرى الباحث أن الحكام لهم دور مهم وأساسي في الارتقاء بمستوى اللعبة، ولديهم شجاعة كافية في تحكيم مستويات أعلى ولكنهم يشعرون بأنهم تحت المراقبة المستمرة ولا يوجد مساعدة من الآخرين سواء لجنة حكام أو مدربين الذين يلقون اللوم عليهم عند الهزيمة بسبب أن أغلب المدربين لا يريدون أن يعترفوا حتى ولو في قرارة أنفسهم بأنهم لا يستطيعون تحقيق المزيد من الإنجازات لأنه يشعر بتقليل من شأنهم ويظهرهم كما لو أنهم مدربين ذوى قدرات تدريبية منخفضة ولا يستطيعون تحقيق المزيد من النجاحات حتى ولو كان ذلك ينطبق عليهم ولكنهم يحاولون بشتى الطرق الابتعاد عن الاعتراف بذلك، والشعور وبالفشل في إرضاء الآخرين قد يسبب ذلك الإحباط لدى الحكام، ونتيجة عدم وجود تقدير للحكم يشعر بضعف الدافعية والحماس، والخوف من الفشل بصفة مستمرة.

ويرى عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٢) (٥٩) إلى أن عملية التحكيم لها أثر كبير فى الأرتقاء بمستوى اللعبة، حيث أن الحكم هو عنصر من العناصر الأساسية لأى لعبة شأنه شأن المدرب واللاعب وهذا المربع يبنى عليه أى لعبة من الألعاب.

ويشير أحمد فتحى على (٢٠٠١) (٧) نقلاً عن محمد حسن علاوى أن نقص الإنجاز الشخصى هو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافى من الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة احمد السيد محمود " (٢٠١٥) (٩) إلى أنه كلما ارتفعت درجة الاحتراق النفسى كلما قل دافعية الإنجاز، وتتفق نتائج

الدراسة و دراسة منصور ذياب(٢٠٠٧)(٩٧) أن هناك نقص في الشعور بالإنجاز لدى الرياضيين.

ومن خلال العرض السابق لجداول (٢٩)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢)، (٣٣)، يتضح أن نقص الشعور بالإنجاز الشخصي هو من أهم أعراض الاحتراق النفسي حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٧٥)، وفي المرتبة الثانية الإجهاد العقلي حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٧٣)، وفي المرتبة الثالثة تبلد المشاعر حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٦٩)، وفي المرتبة الرابعة الإجهاد الانفعالي حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٥٩)، وفي المرتبة الأخيرة الاجهاد البدني حيث بلغ الوزن النسبي (٠.٤٢).

ويرجع الباحث نقص الشعور بالإنجاز الشخصي إلى شعور الحكام بأنهم تحت المراقبة المستمرة ولا يوجد مساعدة من الاخرين سواء لجنة حكام أو مدربين الذين يلقون اللوم عليهم عند الهزيمة، ويشعروهم بالخوف من الفشل الذي يؤدي إلى ضعف الدافعية والحماس للحكم وبالتالي نقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة ايمن احمد عبد الفتاح الباسطي (١٩٩٩) (٢٠)، ودراسة **Goddard** (٢٠٠٦) (١٢١) حيث جاء محور نقص الشعور الإنجاز الشخصي فى المركز الأول كأحد الأعراض التي قد تظهر متزامنة مع حدوث الاحتراق النفسي وكانت مرتفعا.

بينما حصل محور الإجهاد العقلي على الترتيب الثانى نتيجة الضغوط النفسية التى تسبب التوتر والقلق والخوف والتي تؤثر على العمليات العقلية والذهنية للحكم وتجعله أقل ميل إلى التخطيط والتفكير وتشعره بأنه يحترق ذهنياً ورغبته فى ترك مجال التحكيم.

بينما حصل محور تبلد المشاعر على الترتيب الثالث نتيجة كثرة الاعتراضات والتجاوزات من المدربين والتقدير السلبي للذات والتقدير السلبي

من الآخرين الذى يشعر به الحكم والذى ينتج عنه معامل قاسية أتجاه المدربين من الحكام لشعورهم بأن المدربين يلقون اللوم عليهم عند الهزيمة. بينما حصل محور الإجهاد الانفعالي على الترتيب الرابع ويرجع ذلك إلى كثرة الضغوط الانفعالية والعصبية وكثرة الاعتراضات على قرارات الحكام. بينما حصل محور الإجهاد البدنى على الترتيب الأخير مما يدل على أن حكام كرة اليد لا يشعرون بالإجهاد البدنى ولديهم شعور بالحيوية والنشاط ولياقة بدنية عالية.

**وبهذا ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد استطاع الإجابة على التساؤل الخاص بما طبيعة ظاهرة الاحتراق النفسى لدى حكام كرة اليد؟**  
**الاستخلاصات:**

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفى ضوء عينة البحث ومن خلال التحليل الأحصائى للبيانات أمكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات الأتية:

**أ- الاستخلاصات الخاصة بالاحتراق النفسى لدى حكام كرة اليد:**

١- أظهرت نتائج الدراسة فى المحور الأول والخاص بالإجهاد البدنى بان حكام كرة اليد لا يعانون من الإجهاد البدنى.

٢- أظهرت نتائج الدراسة فى المحور الثانى والخاص بالإجهاد الانفعالي أن حكام كرة اليد يتعرضون لضغوط مختلفة من مدربين ولاعبين وجمهور مما يجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر والعصبية ورغم ذلك يشعرون بالسعادة النفسية عند التحكيم.

٣- أظهرت نتائج الدراسة فى المحور الثالث والخاص بالإجهاد العقلى ان الحكام يتعرضون لضغوط نفسية تسبب لهم توتر وقلق وخوف من الفشل و تؤثر على العمليات العقلية والذهنية وتجعلهم أقل ميل إلى التخطيط والتفكير نتيجة الإرهاق الذهني والعقلي.

٤- أظهرت نتائج الدراسة فى المحور الرابع والخاص بتبلىء المشاعر ان كثرة الاعتراضات والتجاوزات وعدم رضى المدربين الدائم عن أداء الحكام يجعلهم يميلون إلى لوم الاخرين عندما تسوء الامور فى المنافسة الرياضية ويشعرون بالتقدير السلبى للذات والتقدير السلبى من الاخرين والذى ينتج عنه معاملة المدربين بطريقة قاسية لشعورهم بعدم التقدير الكافى وإلقاء اللوم عليهم عند الهزيمة.

٥- أظهرت نتائج الدراسة فى المحور الخامس والخاص بنقص الشعور بالإنجاز الشخصى بان الحكام يشعرون بأنهم تحت المراقبة المستمرة ولا يوجد مساعدة من الاخرين سواء لجنة حكام أو مدربين والذين يقون اللوم عليهم عند الهزيمة ونتيجة عدم وجود تقدير للحكام يشعرون بضعف الدافعية والحماس، والخوف من الفشل بصفة مستمرة.

#### التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحثون بما يلى :

- تشديد العقوبات تجاه المدربين واللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية والتي تعترض على قرارات الحكم بصورة غير لائقة سواء بالاعتداء اللفظى أو البدنى.
- الاهتمام بالجانب النفسى لحكام كرة القدم لما له من تأثير إيجابى على ثقتهم بأنفسهم وبالتالى زيادة قوتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة.
- زيادة البدلات المتعلقة بأجور الحكام ووضع حوافز أجادة لما لها من أثر فعال وهام على تقدم مستواهم.
- الاهتمام الإعلامى بالتحكيم وبلعبة كرة اليد وزيادة المساحة الإعلامية المختصة بتوعية الجماهير بالقوانين الخاصة باللعبة مما يعمل على زيادة الوعي لدى الجماهير وبالتالى قلة الاعتراض والشغب من جانبهم.

- الاهتمام بحكام الصعيد ومحاولة صقلهم بالدورات التحكيمية لرفع مستوي أدائهم أثناء إدارة المباريات.
- الاهتمام من قبل نقابة الرياضيين بالحكام وتخصيص لجنة خاصة بهم لمناقشة أمورهم الخاصة.
- الاهتمام من قبل اتحاد اللعبة ولجنة الحكام بوضع خطط لتطوير مستوي الحكام البدني والفني والنفسي بأكثر فاعلية.
- الاهتمام بعمل اختبارات نفسية للحكام.
- الاهتمام بعمل اختبارات نفسية للحكام الجدد لانتقاء حكام جيدين.
- ضرورة اطلاع الحكام على الجزء الخاص بكيفية التعامل مع الاحتراق النفسي وذلك لمحاولة تنفيذ التوجهات المقدمة فيه للعمل على تفادي الاحتراق.
- انتظام صرف المستحقات المالية للحكام فى موعدها.
- وجود أخصائي نفسى داخل كل لجنة فرعية للحكام لمتابعة الحالة النفسية لهم.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع باللغة العربية :

١. أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، (ط - ٢)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢ - أحمد السيد محمود: "مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ٣ - أحمد فتحي على: "الاحتراق النفسي لمدربي كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١م.

- ٤- **احمد فتحي على:** " السمات الشخصية لحكام كرة السلة وعلاقتها بإدارة المباريات" ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م.
- ٥- **احمد محمد محمد زينة:** " دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي وسمات الشخصية بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م.
- ٦- **ايمن احمد عبد الفتاح الباسطي:** " الضغوط المهنية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي لمدربي الهوكي وبعض سمات الشخصية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق. ١٩٩٩م.
- ٧- **أكرم إبراهيم عبد الله :** " ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى الممرضات العاملات فى المستشفى العام والمراكز الصحية فى مدينة بنى وليد ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم ، جامعة المرقب ، ليبيا، ٢٠٠٤م.
- ٨- **الاتحاد المصرى لكرة اليد :** التحكيم في كرة اليد وعلاقته بالارتقاء بمستوى اللعبة ، مؤتمر رأس البر، ١٩٩٢م.
- ٩- **خليلي عبد الحليم زهاني :** " مستوى الاحتراق النفسي لدى مربى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة"، المكتبة الالكترونية و أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة، ٢٠٠٧م.
- ١٠- **رمزي رسمي جابر:** "أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن ، ٢٠٠٧م.

- ١١- رمزي رسمي جابر: "دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب"، بحث مجاز للنشر في المجلة العلمية للعلوم الإنسانية، جامعة الأقصى، فلسطين، ٢٠٠٨م.
- ١٢- زياد لطفي الطحاينة: "مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهن لترك التحكيم، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت ٢٠٠٦م.
- ١٣- زياد عبد العزيز محمد: "دراسة مقارنة عن الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وأقرانهم بالتعليم العام"، رسالة ماجستير غير منشورة، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، قسم الدراسات التربوية، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعه الدول العربية، ٢٠١٤م.
- ١٤- شريف على طة: "دراسة مقارنة لتحليل الكفاءة البدنية لحكام كرة اليد في جمهورية مصر العربية، رسالة منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٠م.
- ١٥- صبحي نصير: "الحكم والكرة، (ط-٢) معدلة، مطبعة النهضة، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٦- عمرو فؤاد عبد الحميد: "الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠١٢م.
- ١٧- عبد الله جاد محمود: "بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموجرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين"، مجلة كلية التربية، جامعه المنصورة، ٢٠٠٥م.

- ١٨- فوز محمد عيسى: مستوى الاحتراق النفسى لدى حكام كرة القدم بالأردن"، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ٢٠٠٧م
١٩. محمد أحمد درويش: " الاحتراق النفسى " ( ط - ١ )، علم الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠١٤م
٢٠. محمد حسن علاوى: "سيكولوجية المدرب الرياضى ، ( ط - ١ )، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٢١. محمد حسن علاوى: "سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب الرياضى" ( ط - ١ )، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٨م.
٢٢. محمد مجدى محمد: "تصور مقترح للسياسات الادارية للجأن الحكام للاتحاد المصرى لكرة اليد في ضوء مبادئ الحوكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط، ٢٠٠٩م.
٢٣. مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية ) المجلد ٢٣ (٢) الأردن ، ٢٠٠٩ ،
٢٤. مصطفى حسين باهى: "مقياس الإنهاك للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، مصر، ٢٠٠٢م.
٢٥. منصور ذياب: " الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى" وقائع مؤتمر العلمى الدولى الثانى، جامعه اليرموك، الاردن، ٢٠٠٧م.
٢٦. وفاء درويش: "إسهامات علم النفس الرياضى فى الأنشطة الرياضية، (ط-١)، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٧م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

27. Altahayneh, Z. L. (2006). Sources of stress and intention to terminate among Jordanian referees. The



- Educational Journal– University of Kuwait ,  
21 (81), 11-35
- 28. Maslach , c., Schaufeli, w. & Leiter, m. (2001) , “ job  
burnout, in Fiske, s.t., Schacter, D.L. and  
Zahn- Waxler, c. ( Eds) , of Psychology,  
Annual Reviews, Palo Alto, ,52, 397-422**
- 29. Taylor , A., Daniel , Leith, Burke (1990) Perceived  
Stress Psychological Burnout and Paths to  
Turnout Intentions Among Sports Officials ,  
Psychology Journal of Sport , 8, 36-50**