



دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي بين حكام بعض  
الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار

م.م كمال عبد نجم  
مديرية تربية ذي قار



## دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار

م.م كمال عبد نجم

الكلمات المفتاحية (الاحتراق النفسي ، حكام الألعاب الفردية والجماعية)

### ملخص البحث :

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي تحتاج إلى دراسة وتعمق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد لا سيما في المجال الرياضي لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء وقد تكرر في السنوات الأخيرة مصطلح (Burnout) ضمن مصادر علم النفس الرياضي والذي يعني (الاحتراق) وهو حالة الإنهاك البدني والنفسي والتي قد تصيب الرياضي نتيجة لتراكم أعباء الطموح والمتعة ومصدراً للقلق والخوف من الفشل بدلاً من الرغبة في التفوق والفوز والرفعة ، وقد هدف البحث إلى التعرف على الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار، وتكونت عينة البحث من (٢٨) حكماً مقسمين على (١٤) حكماً للألعاب الفردية و (١٤) حكماً للألعاب الجماعية ، وبعد تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على عينة البحث قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين باستعمال قانون (t) للعينات المستقلة ، ومن أهم الاستنتاجات أن حكام الألعاب الجماعية لديهم احتراق نفسي أكثر من حكام الألعاب الفردية في محافظة ذي قار .

### ABSTRACT

**Keywords (psychological combustion, between individual and collective game rules**

Psychology is an important science that needs to be studied and deepened because of its great biological effects on individuals The process of arbitration is difficult to bear the burden of heavy burdens and troubles but many Because the basis of practicing it is purely a hobby so it always seeks to succeed in it through continuous work, including physical, technical and social obligations and this is the development and success to reach the highest levels and the highest grades. The purpose of the research to identify the differences in the phenomenon of psychological combustion between the rulers of some Games in the province of Dhi Qar. The researcher used the descriptive method in the method of comparative studies. The sample consisted of (28) sentences divided into (14) rules for the games of division and (14) rules for individual games. After applying the psychological combustion measure on the research sample, the researcher found differences between the two groups using the law ) Of the

independent samples, and the most important conclusions that the rulers of the Games of the game have a lot of self-burning of the rulers of individual games in the province of Dhi Qar.

#### ١ - التعريف بالبحث :

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي تحتاج إلى دراسة وتعميق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد ، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة وخصوصاً في المجال الرياضي لما له من تأثير فعال سواءً خلال التدريب أو المنافسة وقد أعطاه البعض أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء وقد تكرر في السنوات الأخيرة مصطلح (Burnout) ضمن مصادر علم النفس الرياضي والذي يعني (الاحتراق) وهو حالة الإنهاك البدني والنفسي التي قد تصيب الرياضي نتيجة لتراكم أعباء الطموح والمتعة ومصدراً للقلق والخوف من الفشل بدلاً من الرغبة في التفوق والفوز والرفعة .

وتعد عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاولتها لان أساس مزاولته لها هو هواية خالصة لذلك يسعى دائماً إلى نجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات واكبر الدرجات .

فمهنة التحكيم من أكثر المهن التي تتعرض إلى ضغوط نفسية وهذه الضغوط بدورها تؤدي إلى الاحتراق النفسي سيما وان الاحتراق النفسي يؤدي إلى نشوء مواقف سلبية نحو الآخرين والذي يقود إلى حالة من عدم الاستقرار والصراع الذاتي وتدهور العلاقات الشخصية إذ يؤثر الاحتراق النفسي في الشخصية بأكملها ويكون هذا التأثير أكثر وضوحاً في الصحة النفسية والجسمية والأداء في العمل مما يؤدي إلى عدم قيام الحكم بدوره كاملاً الأمر الذي يسهم في إحساسه بالعجز والتشاؤم مع استنفاد الجهد يؤدي إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي ما يجعله يقدم على الأداء بمستوى ادني ما هو مطلوب منه .

ويعد دور حكم المباراة أو المنافسة مهماً جداً في إدارة دفة المباراة أو المنافسة وإيصالها إلى بر الأمان وهذا يتطلب جهداً بدنياً ونفسياً عالياً ، إذ إن طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها الحكم الرياضي سواءً كانت من الجمهور أو الصحافة ووسائل أعلام الفرق المتبارية أو لجنة التحكيم التي يعمل معها تعطي أهمية كبيرة لدراستها ، وذلك لدورها في رفع مستوى مهنة التحكيم وتطويرها والارتقاء بها إلى

المستوى المطلوب ما يجعل ممارسة هذه المهنة الرياضية ممارسة خالية من المشكلات والتخلص من سلبياتها بما هو يؤمن أعطاء قيمته ومكانه محترمة للحكم الرياضي في المجتمع .

ومن خلال ما تقدم وفي ضوء المصادر العلمية المتوفرة حول هذه الظاهرة النفسية المهمة فان أهمية البحث الحالي تظهر بوضوح في التعامل مع إحدى المهن الرياضية المؤثرة في مجال الرياضي والتي تشترك مع غيرها في أظهار مستوى المنافسات الرياضية بالصورة المشرفة والمشرقة لأي نشاط رياضي ممارس ، ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في التعرف على درجة الاحتراق النفسي وكذلك على الفروق في الاحتراق النفسي بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار وأيهما أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره لغرض تخفيف شدة الاحتراق النفسي لديهم من خلال الوقوف على المسببات التي أدت إلى احتراقهم ، والعمل على تطوير ورفع مستوى قابلية حكام المحافظة والوصول بهم إلى تحقيق أفضل المستويات .

#### ١-٢ مشكلة البحث:

إن القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير الملقى على كاهل الحكم سواء أكان قبل أو بعد أو في أثناء المباراة أو المنافسة فهو يعمل تحت ضغوط كبيرة ، وبالرغم من تعدد الدراسات العالمية والعربية التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي إلا أن غالبيتها على - حد علم الباحث - لم تتطرق إلى الاحتراق النفسي لدى الحكم الرياضي وخصوصاً حكام الألعاب الفردية أو الفرقية والذي قد يؤدي دوراً مهماً في قيادة المباراة أو المنافسة وإعطائها جمالية كبيرة ، ومن خلال الملاحظة والمقابلة الشخصية لبعض حكام الألعاب الفردية والجماعية في المحافظة ظهرت مشكلة البحث في أن هنالك عدداً من الحكام لا يستمرون بالعمل باختلاف اللعبة التي يتم التحكيم فيها سواء كانت فردية أو جماعية نتيجة لتعرضهم لبعض الضغوط النفسية أو قد يستمرون في عملهم مع عدم رضاهم عن أدائهم بسبب هبوط مستواهم ، وتختلف هذه الضغوط المسببة للاحتراق النفسي باختلاف اللعبة ومتطلباتها ما دفعنا إلى محاولة الكشف عن هذه الفروقات في ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم .

#### ١-٣ أهداف البحث :

- ١- قياس درجة الاحتراق النفسي لدى حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار .
- ٢- التعرف على الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار .

#### ١-٤ فروض البحث :

- ١- توجد درجة عالية من الاحتراق النفسي لدى حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في ظاهرة الاحتراق النفسي بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار .

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٨/٩/٢٠ ولغاية ٢٠١٨/١٢/١ م .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب وساحات محافظة ذي قار .

#### ١-٦ تحديد المصطلحات :

- الاحتراق النفسي : "حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ، ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها : التعب والإرهاق والشعور بالعجز ، وفقدان الاهتمام بالعمل والسخرية من الآخرين ، والكآبة والشك في قيمة الحياة ، والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات"<sup>(١)</sup> .

- كما يعرف بأنه : "مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس ، وتتمثل هذه الأعراض في : الإجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر ، ونقص الانجاز الشخصي"<sup>(٢)</sup> .

#### ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### ١-٢ منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وذلك لملاءمته مشكلة البحث.

##### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بحكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية في محافظة ذي قار والمسجلين فعلياً في الاتحادات الخاصة بفعاليتهم ، والبالغ عددهم (٥٢) حكماً ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، إذ تم اختيار (٢٨) حكماً منهم وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل تساوي (٥٣.٨٤%) وبواقع (١٤) حكماً للألعاب الفردية و(١٤) حكماً للألعاب الجماعية ، و(٨) حكام أجرى الباحث عليهم التجربة الاستطلاعية والجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١) يبين عدد عينة البحث

| حكام الألعاب الفردية |                   | حكام الألعاب الفردية |             |
|----------------------|-------------------|----------------------|-------------|
| العدد                | الفعالية          | العدد                | الفعالية    |
| ٥                    | كرة القدم         | ٣                    | ساحة وميدان |
| ٣                    | كرة القدم للصالات | ٢                    | ملاكمة      |

|    |               |    |         |
|----|---------------|----|---------|
| ٢  | كرة السلة     | ٣  | منضدة   |
| ٢  | الكرة الطائرة | ١  | مصارعة  |
| ٢  | كرة اليد      | ٢  | جودو    |
|    |               | ٣  | جمناسك  |
| ١٤ |               | ١٤ | المجموع |

## ٢-٢-١ التجانس :

لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التحكيمي) وقد استعمل الباحث قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس بين أفراد العينة وكما مبين في الجدول (٢)

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات العمر الزمني

## والتحكيمي

| المعاملات<br>المتغيرات | وحدة<br>القياس | الوسط<br>الحسابي<br>(س) | الانحراف<br>المعياري<br>(ع $\bar{+}$ ) | معامل<br>الاختلاف*<br>% |
|------------------------|----------------|-------------------------|----------------------------------------|-------------------------|
| العمر الزمني           | سنة            | ٢٥.٢٤                   | ٣.٨٢                                   | ١٥.١٣                   |
| العمر التحكيمي         | سنة            | ٦.٣٦                    | ١.٨١                                   | ٢٨.٤٥                   |

\* قيم معامل الاختلاف كانت أقل من ٣٠% ما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه

## ٢-٢-٢ التكافؤ :

لغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية) باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة في متغيرات (العمر الزمني والعمر التحكيمي) والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التحكيمي )

| المعاملات<br>المتغيرات | وحدة<br>القياس | حكام الألعاب<br>الفردية |                | حكام الألعاب<br>الجماعية |                | قيمة t*  |          | الدلالة<br>الإحصائية |
|------------------------|----------------|-------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----------|----------|----------------------|
|                        |                | (س)                     | (ع $\bar{+}$ ) | (س)                      | (ع $\bar{+}$ ) | المحسوبة | الجدولية |                      |
| العمر<br>الزمني        | سنة            | ٢٦.٢٧                   | ٣.٥٥           | ٢٥.٧٥                    | ٢.٨٦           | ٠.٦١     | ٢.٠٧     | غير معنوي            |
| العمر<br>التحكيمي      | سنة            | ٥.٤٤                    | ٢.٠٦           | ٦.٧١                     | ٢.٤٩           | ١.٧٦٨    |          | غير معنوي            |

• قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٧)

من خلال ملاحظة قيم (t) المحسوبة للمتغيرات السابقة نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢٠٠٩) عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتان في المتغيرات أعلاه .

## ٢-٣ أداة البحث :

### ٢-٣-١ مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي :

صمم المقياس من قبل روبرت وايتيرج وبجي ريتشاردسون لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق تحت عنوان الاحتراق في التحكيم وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة (ماسلاس) للاحتراق وقد قام بترجمته إلى العربية محمد حسن علاوي<sup>(١)</sup> ويتضمن المقياس (١٥)<sup>(\*)</sup> عبارة يقوم الحكم بالإجابة على فقرات المقياس على وفق سبعة بدائل (لا تنطبق علي تماماً ، ينطبق علي بدرجة قليلة جداً ، ينطبق علي بدرجة قليلة ، ينطبق علي بدرجة متوسطة ، ينطبق علي بدرجة كبيرة ، ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، ينطبق علي تماماً). تعطى الدرجات من (١-٧) على التوالي ما عدا الفقرات (٥، ٧، ١١) إذ تحسب درجاتها عكسياً ، وكلما اقتربت درجة الحكم الكلية من (١٠٥) تعني وصوله إلى حافة الاحتراق .

### ٢-٣-٢ الأسس العلمية للمقياس :

#### ٢-٣-٢-١ صدق المقياس :

يعني الصدق "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من اجله"<sup>(١)</sup> ، وقد اعتمد الباحث على صدق المقياس الظاهري وهي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية المقياس لقياس السمة التي وضع من اجلها ، فقام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين<sup>(\*)</sup> في مجال علم النفس الرياضي وعلوم التربية الرياضية للإطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها، وبعد جمع الاستمارات من السادة المتخصصين تم تفرغها من الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (١٠٠%).

#### ٢-٣-٢-٢ ثبات المقياس :

يشير الثبات إلى مدى الدقة التي يتصف بها المقياس كلما استعمل ، فهو "إعطاء الاختبار النتائج نفسها إذا ما استعمل أكثر من مرة تحت الظروف نفسها وعلى نفس الأفراد"<sup>(٢)</sup> ، ومن اجل الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (٨) حكام من الذين يقومون بمهام التحكيم في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية ومن غير عينة البحث الرئيسة كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور أسبوعين من الاختبار الأول على العينة نفسها ، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستعمال معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (ر) ٠.٩٠ وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ ومن ثم وجود معامل ثبات للمقياس .

## ٢-٤ الوسائل الإحصائية : تم استعمال المعالجات الإحصائية التالية :

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط - الوسط الفرضي - اختبار (t) للعينات المستقلة .

## ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي للاحتراق النفسي لدى بعض حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي للاحتراق النفسي لدى بعض حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار

| الألعاب  | الوسط الحسابي<br>( $\bar{x}$ ) | الانحراف المعياري<br>( $\bar{s}$ ) | الوسط<br>الفرضي |
|----------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| الفردية  | ٦٤.٨٤                          | ٢.١٦                               | ٦٠              |
| الجماعية | ٧٧.٢٥                          | ٣.٠٦                               |                 |

يبين الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي للاحتراق النفسي لدى بعض حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار :

إذ ظهر أن حكام الألعاب الفردية كان الوسط الحسابي (٦٤.٨٤) وانحراف معياري (٢.١٦) وهو أكبر من الوسط الفرضي البالغ (٦٠) وهذا يدل على أن حكام الألعاب الفردية في محافظة ذي قار لديهم احتراق نفسي .

كما ظهر أن حكام الألعاب الجماعية في محافظة ذي قار كان الوسط الحسابي (٧٧.٢٥) وانحراف معياري (٣.٠٦) وهو أكبر من الوسط الفرضي البالغ (٦٠) وهذا يدل على أن حكام الألعاب الجماعية في محافظة ذي قار لديهم احتراق نفسي .

يظهر من خلال الجدول (٤) أن حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار لديهم احتراق نفسي إذ أن قيم الوسط الحسابي للاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الفردية والجماعية أكبر من الوسط الفرضي ويعزو الباحث انه سبب ذلك يعود إلى أن الحكم بوصفه مهنيًا يقوم بقيادة المباراة إذ "يصاب باحتراق نفسي عندما يواجه معوقات تحول دون قيامه بمهنته بنحو كامل ما يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور عند أداء ما يقوم به من عمل مما يترتب عليه ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤديان إلى تدني مستوى اهتمامه ودفاعيته"<sup>(١)</sup> ، وهذا ينطبق على جميع الحكام سواء في الألعاب الفردية أم الألعاب الجماعية إذ أن طبيعة عمل الحكام قد تتطلب في بعض الأحيان إلى زيادة التوتر الانفعالي لمواجهة

المواقف المختلفة وطبيعة العمل ما يؤثر بنحو سلبي في شخصية الحكم وتتعاكس على تعامله مع لاعبيه وأفراد مجموعته والذي يؤدي بنحو النهائي إلى عدم القدرة على الأداء الجيد وضعف الدافعية نحو هذا الأداء كحالة ناتجة عن انخفاض المستوى فضلاً عن هبوط الحماس نحو العمل التحكيمي له .

٢-٣ عرض نتائج مقياس الاحتراق النفسي بين بعض حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار وتحليلها ومناقشتها

### جدول (٥)

يبين دلالة الفروق بين نتائج مقياس الاحتراق النفسي بين بعض حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار

| المعالجات<br>المتغيرات | حكام الألعاب<br>الفردية |      | حكام الألعاب<br>الجماعية |      | قيمة t*  |          | الدلالة<br>الإحصائية |
|------------------------|-------------------------|------|--------------------------|------|----------|----------|----------------------|
|                        | (س)                     | (ع)  | (س)                      | (ع)  | المحسوبة | الجدولية |                      |
| الاحتراق<br>النفسي     | ٦٤.٨٤                   | ٢.١٦ | ٧٧.٢٥                    | ٣.٠٦ | ٩.٩٤     | ٢.٠٩     | معنوي                |

### • قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٧)

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في مقياس الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية في محافظة ذي قار ، وقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمجموعة حكام الألعاب الفردية كان (٦٤.٨٤) وبانحراف معياري (٢.١٦) أما الوسط الحسابي لمجموعة حكام الألعاب الجماعية كان (٧٧.٢٥) وبانحراف معياري (٣.٠٦) ، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (٩.٩٤) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٠٩) وبدرجة حرية (٢٦) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية - محافظة ذي قار في الاحتراق النفسي ، إذ يظهر أن حكام الألعاب الجماعية لديهم احتراق نفسي أكثر ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الضغوط النفسية التي تواجه حكام الألعاب الجماعية سواء المشكلات التي تواجههم مع اللاعبين أو الإداريين أو الجمهور أو وسائل الإعلام ، كلها تعمل على إظهار التعب البدني والذهني على سلوكية الحكم وتعامله فنراه عند انتهاء المباراة يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته<sup>(١)</sup> ما يزيد من الاحتراق النفسي لديه .

كما يعزو الباحث ظهور الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية أكثر إلى أن حكام الفعاليات الجماعية يتم تسليط الضوء عليهم أكثر من بقية المكونات الأخرى باعتبار أن قراراتهم لا ترضي جميع الأطراف ، وعليه فهم قد يتعرضون للعديد من الانتقادات من الجمهور والصحافة والتي تكون أحياناً

مصدرها التعصب ويتعدى ذلك للتجريح بهم ، بما يمكن أن يعرضهم لمواقف محرجة ليس في الملعب فحسب بل في محيطهم الأسري والاجتماعي الامر الذي قد يولد الاحتراق النفسي لديهم ، فالتحكم الرياضي يعد احد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغط النفسية ، فالحكم غالبا ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمساءلة من الرياضيين بنحو عام ، ففي الوسط الرياضي تكون النظرة في الغالب له سلبية ، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطاءهم عليه ، ونادرا ما يذكر من الفريق الفائز ، إضافة إلى النقد والهجوم غير المبرر أحيانا الذي يتعرض له في الصحافة الرياضية من المدربين واللاعبين والإداريين ، إذ يشير محمد النظاري (٢٠١٢) بأنه: "من العوامل التي تؤثر على التحضير النفسي لدى الحكام في المباريات تعاطي رجال الصحافة الرياضية مع الحكام عبر تهويل الأخطاء رغم وجودها ، مع عدم الإشادة بالحكام الجيدين ، وعليه يجب أن تسود حالة من الود بين قضاة الملاعب ورجال الصحافة<sup>(١)</sup> .

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- اظهر كل من حكام الألعاب الفردية والجماعية في محافظة ذي قار بان لديهم مستوى من الاحتراق النفسي.
- ٢- ظهر بان حكام الألعاب الجماعية في محافظة ذي قار لديهم مستوى من الاحتراق النفسي أكثر من حكام الألعاب الفردية .

##### ٤-٢ التوصيات :

بناء على نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي :

١. إشراك الحكام سواء حكام الألعاب الفردية أو الجماعية في دورات تتعلق بالجوانب النفسية وتحت إشراف أخصائي نفسي لغرض تعريفهم عن ظاهرة الاحتراق النفسي ومسبباتها وذلك لضمان تعرفهم لهذه الظاهرة مستقبلاً .
  ٢. رفع مستوى اللياقة البدنية للحكام للحد من ظهور ظاهرة الإنهاك النفسي البدني الذي يؤثر على أدائه في أثناء المباريات .
  ٣. تقديم الدعم المادي والمعنوي للحكام الذين يعانون من أعراض الاحتراق النفسي.
- المقترحات:**

٤. إجراء بحوث ودراسات مشابهة تطبيقية تعالج ظاهرة الاحتراق النفسي أو أي متغير نفسي آخر .

## المصادر

١. أسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥ .
٢. بوداود عبداليمين وعطالله احمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ٢٠٠٩ ، ص ١٠٦ .
٣. زيد محمد البتال : الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، ماهيته - أسبابه - علاجه ، الرياض ، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة ، ٢٠٠٠ .
٤. علي عسكر : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٠ .
٥. ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
٦. محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٩ .
٧. محمد حسين النظاري : قياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد الخامس ، ٢٠١٢ .
٨. محمد مقبل علميات : دراسة استطلاعية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في محافظة اربد وأثر متغيرات الخبرة والمؤهل والجنس والمهنة، مجلة كلية التربية ، العدد (٢) الجامعة المستنصرية ، بغداد ، ١٩٩٣ .

## ملحق (١) مقياس الاحتراق النفسي

|   | لا تتطبق تماماً                                                                              | تتطبق قليلاً جداً | تتطبق بدرجة قليلة | تتطبق بدرجة متوسطة | تتطبق بدرجة كبيرة | تتطبق بدرجة كبيرة جداً | تتطبق تماماً |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--------------|
| ١ | اشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم                                             |                   |                   |                    |                   |                        |              |
| ٢ | اكاد اشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف اقوم فيها بالتحكيم .          |                   |                   |                    |                   |                        |              |
| ٣ | اشعر بأنني أعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية                                             |                   |                   |                    |                   |                        |              |
| ٤ | اشعر بأنني ابذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج الى جهد بسيط أثناء قيامي بالتحكيم . |                   |                   |                    |                   |                        |              |

|    |                                                                                      |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| ٥  | اشعر بأنني قد حققت نتائج طبية أثناء عملي في التحكيم الرياضي                          |  |  |  |  |  |
| ٦  | أثناء قيامي بالتحكيم اجد ان التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي المزيد من التوتر   |  |  |  |  |  |
| ٧  | اشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم                             |  |  |  |  |  |
| ٨  | يزعجني بان التحكيم يسبب لي المزيد من الضغط العصبي                                    |  |  |  |  |  |
| ٩  | التعامل مع المدربين واللاعبين الذين لا يحترمون الحكم يسبب لي قدراً كبيراً من التوتر. |  |  |  |  |  |
| ١٠ | اشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي                                        |  |  |  |  |  |
| ١١ | اشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم .                |  |  |  |  |  |
| ١٢ | اشعر بأنني أكاد احترق كنتيجة لعملي في مجال التحكيم الرياضي.                          |  |  |  |  |  |
| ١٣ | اشعر بأنني قد أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ ان بدأت في العمل كحكم رياضي.              |  |  |  |  |  |
| ١٤ | اشعر بالإجهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.                              |  |  |  |  |  |
| ١٥ | اشعر بان المدربين يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها. |  |  |  |  |  |

## ملحق (٢) الخبراء والمختصين الذين تم توزيع المقياس عليهم

| ت | الاسم              | اللقب العلمي | الاختصاص          | مكان العمل                                        |
|---|--------------------|--------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| ١ | د. محسن علي موسى   | أستاذ        | علم النفس الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار |
| ٢ | د. عادل عودة الغزي | أستاذ        | تعلم حركي         | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار |
| ٣ | د. ميثاق غازي محمد | أستاذ        | اختبارات          | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار |

|   |                          |             |                      |                                                      |
|---|--------------------------|-------------|----------------------|------------------------------------------------------|
| ٤ | د.عبدالعباس<br>عبدالرزاق | أستاذ مساعد | علم النفس<br>الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم<br>الرياضة - جامعة ذي قار |
| ٥ | د. عماد كاظم ياسر        | أستاذ مساعد | اختبارات             | كلية التربية البدنية وعلوم<br>الرياضة - جامعة ذي قار |
| ٦ | أ.م باسم سامي شهيد       | أستاذ مساعد | علم النفس<br>الرياضي | كلية التربية البدنية وعلوم<br>الرياضة - جامعة ذي قار |
| ٧ | د. رشاد طارق يوسف        | أستاذ مساعد | تعلم حركي            | كلية التربية البدنية وعلوم<br>الرياضة - جامعة ذي قار |
| ٨ | د. صالح جويد هليل        | أستاذ مساعد | تعلم حركي            | كلية التربية البدنية وعلوم<br>الرياضة - جامعة ذي قار |

## الهوامش:

- (١) علي عسكر : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٠ ، ص ١٠٢.
- (٢) زيد محمد البتال : الاحتراق النفسي (ضغوط العمل النفسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، ماهيته - أسبابه - علاجه ، الرياض ، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٣.
- (١) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٩ ، ص ٥٠٣.
- (\*) ملحق (١)
- (١) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ١١٢.
- (\*) ملحق (٢)
- (٢) بوداود عبداليمين وعطالله احمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ٢٠٠٩ ، ص ١٠٦.
- (١) محمد مقبل علميات : دراسة استطلاعية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في محافظة اربد وأثر متغيرات الخبرة الموهل والجنس والمهنة، مجلة كلية التربية ، العدد (٢) الجامعة المستنصرية ، بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ١٩.
- (١) أسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧٣.
- (١) محمد حسين النظاري : قياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول ، المجلد الخامس ، ٢٠١٢ ، ص ٣٩٧ .