

مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات

أنعام محمد فلاح الذيابات

عماد محمد سالم الذيابات*

تاريخ قبول البحث 2018/9/22

تاريخ استلام البحث 2018/7/22

ملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات (سنوات التدريب، مركز اللاعب)، وهدفت كذلك إلى تعزف الفروق الإحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وفقاً لهذين المتغيرين، وقد استخدم الباحثان المنهج المسحي الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، في حين تكونت عينة الدراسة من (200) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد استخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع البيانات وبرنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. وفي نهاية الدراسة أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن جاء بمستويات مرتفعة، بدلالة وجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وفقاً لمتغير سنوات التدريب حيث جاءت لصالح من خبرتهم (6 سنوات فأكثر). كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وفقاً لمتغير مركز اللاعب. وأوصى الباحثان في نهاية هذه الدراسة بضرورة إعداد برامج نفسية وقائية خاصة باللاعبين وذلك لتجنب التعرض لظاهرة للاحتراق النفسي.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، أندية الدرجة الثالثة، كرة القدم، الأردن.

* كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية/ الأردن.

The Level of Psychological Burnout among the Third-Class Clubs of Football in the North of Jordan and its Relationship with Some Variables

**Enaam Mohammad Falah Al-Thiabat
Ahmad Mohammad Salem Al-Thiabat***

Abstract:

This study aimed at identifying the level of psychological burnout among the third-class clubs of football in the north of Jordan and its relationship with some variables; training years and player position. It also aimed at identifying whether there were statistically significant differences in the level of psychological burnout among the third-class clubs of football in the north of Jordan due to these variables. The researchers employed the descriptive survey approach due to its compatibility to the study nature and objectives. The study sample consisted of (200) footballers who were chosen in the simple random method. The questionnaire was used as a method for data collection and (SPSS) software was used to analyze data. The results showed that the level of psychological burnout among the third class clubs of football in the north of Jordan was high and that there were statistically significant differences in the level of psychological burnout among the third class clubs of football in the north of Jordan according to the variable of training years in favor of 6 years training experience or more. Besides, the results revealed that there were no statistically significant differences in the level of psychological burnout among the third class clubs of football in the north of Jordan according to the variable of (the player position). The researchers recommended conducting protective psychological programs for the footballers in order to avoid psychological burnout.

Keywords: Psychological Burnout, Third Class Clubs, Football, Jordan.

المقدمة

أسهم التطور الحاصل بكافة المجالات في بروز مكانة الألعاب الرياضية وفعاليات الرياضة في حياة الأمم والشعوب، وذلك للتداخل الواضح بين علوم الرياضة مع غيره من العلوم المختلفة كعلم النفس، وعلم الاجتماع والتعلم الحركي وعلم التدريب، مما جعل للرياضة أثرا كبيرا في حياة المجتمعات البشرية، ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي؛ إذ يهدف إلى تحقيق الإنجازات الرياضية العالية على كافة المستويات، خاصة وأن التدريب الرياضي عملية علمية فنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني ومهاري وفني، وفي ظل هذه المتطلبات، يتعرض اللاعب إلى ضغوطات تدريبية كبيرة نظرا لطول الفترة التدريب وارتفاع الأحمال التدريبية والتأكيد على الفوز من جهة، والقلق والتوتر الفردي والجماعي الذي يعانيه اللاعبون أثناء يومهم بسبب التغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقيد أسلوب الحياة من جهة أخرى، والذي نتج عنه عدم مقدرتهم على التكيف مع تلك المتغيرات المشار إليها، مما ولد لديهم العديد من المظاهر التي يندرج تحتها الاحتراق النفسي.

ويعتبر الاحتراق النفسي في حياة الإنسان المعاصر أحد المعوقات الأساسية التي تحول بينه وبين الراحة النفسية، وشيوع القلق والخوف، وتعد الضغوط النفسية التي ينجم عنها الاحتراق النفسي من أهم الموضوعات التي لها أثر كبير في المجتمع الرياضي، ولذلك يتم مناقشتها في مجالات كثيرة من فروع الحياة، حيث تعتبر التوترات، والضغوط النفسية ذات انعكاسات سلبية على أداء المؤسسات بشكل عام والمؤسسات الرياضية بشكل خاص، لا سيما المدربين واللاعبين الذين يقع على كاهلهم الكثير من المسؤوليات (Rateb, 2001).

إن الكثير من المصطلحات في مجال علم النفس تعكس طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في عالم اليوم وما يعانيه من المشكلات واضطرابات نفسية حتى أصبح كل من القلق والضغوط النفسية والاحتراق النفسي ظواهر نفسية تتطلب مزيدا من جهود الباحثين وتقديرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها وتحديد مسبباتها وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر فيها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم ومواقف ضاغطة تعترضهم قد يصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعتها، ويزداد الأمر سوءا إن لم يكن الفرد مهينا لمثل هذه الظروف بحيث لا يمتلك

الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو انه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه فيصبح عرضة للتأثير السلبي للمواقف الضاغطة، وبالتالي الإصابة بما يسمى بالاحتراق النفسي (Jasim, 2010).

هذا وتحل رياضة كرة القدم الترتيب الأول عالميا من حيث ممارستها ومتابعيها، مما جعلها محط أنظار أصحاب الاختصاص بهدف إيجاد أفضل الطرق والأساليب المتنوعة اعتمادا على الأبحاث والدراسات العلمية، ولم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في العالم سهلة المنال، سواء كان هذا التفوق في الألعاب الفردية أو الجماعية، وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد والتدريب (Jabbar, 2011).

إن نجاح لاعب كرة القدم في المستويات المتقدمة يتطلب منه مستوى عال من اللياقة البدنية ليساير متطلبات اللعبة بنديا ومهاريا وخططيا في جميع مراحل المباراة واعتمادا على متطلبات اللعبة فسيولوجيا تتناوب كرة القدم في أداء متطلباتها البدنية بين النشاط عالي الشدة ذو الزمن القصير ومنخفض ومعتدل الشدة وبزمن طويل (Reilly, 2003).

مشكلة الدراسة:

تعتبر ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة من الظواهر النفسية المهمة في المجال الرياضي؛ إذ ممكن أن تعمل على إنهاء مستقبل اللاعب، خاصة إذا لم يمتلك القدرة على التكيف لهذه الظاهرة، ويفتقر لكيفية تجنبها، فعلى الرغم من أن ظاهرة الاحتراق النفسي خضعت لدراسات ميدانية عديدة، وأشبع بحثا ودراسة في بيئات كثيرة وفقا للأدبيات التي تحدثت حول الموضوع، إلا إن مثل هذه الظاهرة لا تزال تقتقر للعديد من الدراسات في المجال الرياضي، وبالأخص لدى لاعبي كرة القدم، إذ يمر لاعب كرة القدم أثناء ممارسته لهذه اللعبة بالعديد من الضغوط النفسية والانفعالات التي تعمل على استنزاف طاقته نتيجة الضغط والعبء الواقع عليه أثناء التدريب أو المنافسة، وقد تستمر هذه الضغوط إلى أن تصل إلى مرحلة الإنهاك. وهنا يكون اللاعب قد وصل إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي الذي قد يوقف حياة اللاعب ويهدد مستقبله، ويؤدي إلى تراجع مستواه التدريبي، ومن المحتمل كذلك أن ينسحب اللاعب من اللعبة نهائيا.

ومن خلال اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات العربية، لاحظ الباحثان أن قلة من الدراسات تناولت لاعبي كرة القدم بسبب التركيز على المدربين والحكام ومن هذه الدراسات دراسة (Orabi,2007) ودراسة (Jaber,2007)، ودراسة الطحاينة (Al-Tahayne,2007) ودراسة هاني (Hani, 2014).

من هنا، ومن خلال خبرة الباحثين العملية في الميدان مع العديد من أندية كرة القدم، لاحظ الباحثان أن هناك تراجعاً بمستوى الأداء البدني والمهاري والنفسي، كما لاحظا وجود خوف من دخول المنافسات، وعدم الثقة بالنفس والتوتر والضغط، وعدم التركيز في التدريبات لدى بعض اللاعبين، دون معرفة الأسباب التي تؤدي إلى هذه الحالات، لذلك ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة انطلاقاً من إحساسهم بأن لظاهرة الاحتراق النفسي دور في هذا التراجع والتوتر والضغط، أملين أن تخدم نتائج هذه الدراسة عدداً كبيراً من اللاعبين، وتحسن من مستواهم البدني والنفسي والمهاري، وتجنبهم هذه الظاهرة، مما يحسن قدرتهم على كيفية التعامل معها.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن؟
2. هل هناك فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن تبعاً لمتغيري سنوات التدريب ومركز اللاعب؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن.
2. بيان الفروق الإحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن تبعاً لمتغيري سنوات التدريب ومركز اللاعب.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1. كونها الأولى في شمال الأردن التي تناولت موضوع ظاهرة الاحتراق لدى لاعبي كرة القدم في أندية الدرجة الثالثة في الأردن.
2. كونها تتعرض لموضوع ظاهرة الاحتراق لدى لاعبي كرة القدم في الأردن، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات، لتكون في متناول المدربين والقائمين على إعداد الفريق.
3. كونها تسهم في التعرف على أهم المشكلات التي يعاني منها لاعبي كرة القدم في أندية الدرجة الثالثة في الأردن.
4. كونها توضح أسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة، مما يؤدي إلى زيادة وعيهم بأنفسهم وبحالتهم، ليحاولوا أن يعرفوا مدى إحساسهم بالاحتراق في الوقت المناسب وكيفية تجنبه.
5. كونها تفتح الآفاق أمام الباحثين في تناول ظواهر نفسية أخرى من الممكن ان يكون لها أثر على الأداء المهاري والبدني والنفسي لدى اللاعبين.

مصطلحات الدراسة:

تناولت الدراسة العديد من المصطلحات منها:

الاحتراق النفسي: هو حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والإحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب (Rateb,2001).

وتعرف الباحثة الاحتراق النفسي إجرائيا على انه: انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل إن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب كما إن حالة الاحتراق ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

أندية الدرجة الثالثة لكرة القدم: هي الأندية المسجلة في اتحاد كرة القدم الأردني والمعترف بها من قبل اتحاد الفيفا.

حدود الدراسة:

تناولت الدراسة العدد من المحددات نذكرها بما يلي:

1. الحد البشري: لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن.

2. الحد المكاني: ملاعب وأندية الدرجة الثالثة في محافظة اربد في الأردن.

3. الحد الزمني: الموسم الرياضي في الفترة (2018/6/3 – 2018/6/20).

الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة ومتغيراتها، وجد الباحثان إن هناك دراسات مشابهة بالموضوع ودراسات مرتبطة تعرض بما يلي:

أجرى الزغيلات (Al-Zogailat & Hajaya , 2016) دراسة هدفت إلى تعرّف مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجيتسو في جنوب الأردن وعلاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية، بالإضافة إلى التعرف إلى أثر المتغيرات (العمر، ودرجة الحزام، والعمر التنافسي) على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الديكونجيتسو في جنوب الأردن. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة (85) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث استخدم مقياس الاحتراق النفسي ، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن لاعبي التايكونجيتسو يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، ووجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لمتغير (درجة الحزام، والعمر التنافسي)، وعدم وجود فروق لمتغير العمر، ووجود علاقة ارتباطيه إيجابية في مستوى الاحتراق النفسي وعدد الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.

كما أجرى محمد (Mohammad, 2014) دراسة هدفت إلى تعرّف مستوى الاحتراق النفسي الذي قد يؤثر على عطاء اللاعبين داخل المباريات والتدريب، وبالتالي قد يكون أحد أسباب هذه النتائج السلبية في محاولة منها لمساعدة المدربين الالتفات إلى هذه الحالة، ومعالجتها للوصول باللاعب إلى أفضل مستويات العطاء والقدرة على التغلب على الظروف المتغيرة وخصوصا أثناء المباريات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (70) لاعبا وهم لاعبي بعض أندية الدوري الممتاز بكرة اليد وعددهم خمسة أندية ذات الاحتراق النفسي العالي وتم استبعاد الأندية ذات الاحتراق النفسي الأقل، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الاحتراق النفسي والنتائج النهائية بالدوري.

كما قام السعداوي وجابر (Al-Sa'adawi, Mousa & Jaber, 2009) بدراسة هدفت إلى تعرّف درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومعرفة العلاقة الارتباطيه بين الاحتراق النفسي ومفهوم الذات، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة أهداف الدراسة، وتكونت عينة

الدراسة من (234) لاعب، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، حيث استخدم مقياسين مقياس الاحتراق النفسي ومقياس مفهوم الذات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الأندية بالدرجة الممتاز، وتباين مستوى الاحتراق النفسي حيث جاء بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الاحتراق النفسي ومفهوم الذات.

كما أجرت عرابي (Orabi, 2007) دراسة هدفت إلى تعرّف مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدرباً، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي a، B، c) لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه.

وأجرى جابر (Jaber, 2007) دراسة هدفت إلى تعرّف أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) مدرباً، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي: بعد الإنهاك العقلي (1) بعد الإنهاك الانفعالي (2) بعد نقص الإنجاز الرياضي (3) بعد الإنهاك البدني (4) بعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ (5) وقد أوصى الباحث المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستشارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

أجرى دانيال و لايت و تايلور و بروك (Taylor, Daniel , Leith & Burke, 1990) الدراسة هدفت إلى تعرّف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين العاملين في مجال كرة القدم، وأوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة - وجود علاقة دالة

إحصائيا بين الاحتراق الرياضي والضغط النفسية - وجود علاقة دالة إحصائيا بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة .

أجرى سليفا (Silva, 1990) دراسة هدفت إلى تعرّف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وأوضحت النتائج أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين هي: التعب البدني الشديد - عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة - عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط - الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرّب - الآباء - الزملاء - الجمهور).

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فقد استفاد الباحثان ما يلي:

1. التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.
2. التعرف على الأداة المناسبة لهذه الدراسة.
3. التعرف على كيفية اختيار عينة الدراسة.
4. التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن استخدامها في هذه الدراسة.

وأهم ما يميز هذه الدراسة هو تناولها للاعبين كرة القدم في أندية الدرجة الثالثة في شمال الأردن.

إجراءات الدراسة:

المنهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج المسحي الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية الدرجة الثالثة لكرة القدم في شمال الأردن والبالغ عددهم (420) لاعب من لاعبي أندية اربد في شمال الأردن، حسب إحصائيات إدارة الأندية لكرة القدم لعام (2017-2018).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من لاعبي أندية الدرجة الثالثة لكرة القدم في شمال الأردن إذ بلغ عدد أفرادها (200) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) توزيع خصائص عينة الدراسة وفقا للمتغيرات (سنوات التدريب، مركز اللعب)

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة %
سنوات التدريب	أقل من سنة	51	25.5%
	اقل من 4 سنوات	27	13.5%
	4-6 سنوات	47	23.5%
	أكثر من 6 سنوات	75	37.5%
	المجموع	200	100%
مركز اللاعب	مهاجم	44	22.0%
	مدافع	57	28.5%
	وسط	63	31.5%
	حارس	36	18.0%
	المجموع	200	100%

أداة الدراسة:

قام الباحثان باستخدام مقياس الاحتراق النفسي الذي أعده الزغيلات والحجاي (Al-Zogailat, Hajaya , 2016) والمكون من (24) فقرة عدد منها كانت سلبية وأخرى ايجابية تم التعامل معها حسب المعتاد حيث تم عكس درجات المقياس بالنسبة لل فقرات السلبية، وقد تم الاعتماد على مقياس ليكرت في بناء مقياس الاحتراق النفسي.

تم تصنيف إجابات فقرات أداة الدراسة وفقا لمقياس ليكرت الخماسي (Likert) وحدد بخمس إجابات حسب أوزانها رقميا وحسب درجة الموافقة على النحو التالي:

1. (تطبيق بدرجة كبيرة جدا)	ويمثل (5 درجات).
2. (تطبيق بدرجة كبيرة)	ويمثل (4 درجات).
3. (تطبيق بدرجة متوسطة)	ويمثل (3 درجات).
4. (تطبيق بدرجة قليلة)	ويمثل (درجتان).
5. (لا تنطبق)	ويمثل (درجة واحدة).

كما تم الاعتماد على مقياس الوسط الحسابي للتدرج كالتالي: من (1 إلى 1.49) لا تنطبق، ومن (1.5 إلى 2.49) باعتبارها تنطبق بدرجة قليلة، (2.5 إلى 3.49) باعتبارها تنطبق بدرجة متوسطة، ومن (3.5 إلى 4.49) باعتباره تنطبق بدرجة كبيرة، وأكثر من (4.49) باعتبارها تنطبق بدرجة كبيرة جدا، وعالجت الدراسة البيانات التي تم الحصول عليها من الدراسة الميدانية إحصائيا، باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS.

صدق الأداة:

تم عرض الأداة على عدد من المختصين في هذا المجال وتم الأخذ بملاحظاتهم وتعديلها بما يتناسب مع أفراد العينة ونوع اللعبة.

ثبات أداة الدراسة:

قام الباحثان بإجراء عينة استطلاعية مكونة من (10) لاعبين خارج عينة الدراسة، وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام معادلة (Cronbach's -Apha) حيث بلغت القيمة الكلية لثبات الأداة (0.891) وهي مناسبة لإجراء هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

وللإجابة عن أسئلة الدراسة، استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

1. مقاييس الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistic Measures) وذلك لوصف خصائص عينة الدراسة، اعتماداً على التكرارات والنسب المئوية، ولمعرفة المتوسطات الحسابية، والمتوسط الحسابي العام للبعد، والانحراف المعياري، ومستوى إجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات أبعاد الدراسة.

2. استخدام معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤال الثاني.

3. تحليل التباين الأحادي

4. كرونباخ-الفا (Cronbach's -Apha) للاستخراج ثبات الأداة.

عرض النتائج والتوصيات

أولاً: عرض النتائج:

يتضمن هذا القسم عرضاً مفصلاً لنتائج الدراسة في ضوء أسئلتها المطروحة، كما يتضمن مناقشة لنتائج الدراسة وتفسيرها وفقاً لتسلسل أسئلتها.

السؤال الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في

شمال الأردن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد

عينة الدراسة عن أسئلة الاستبيان، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

جدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات مفردات عينة الدراسة على فقرات الاستبانة

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	اشعر أنني مستنزف انفعاليا من جراء ممارسة لعبة كرة القدم	3.95	1.19	1	مرتفع
2	اشعر أن طاقتي النفسية مستنفذة مع نهاية اليوم التدريبي	3.92	1.21	2	مرتفع
6	اشعر أن اليوم التدريبي يشعرنى بالإجهاد في تعاملى مع الآخرين	3.89	1.01	3	مرتفع
3	اشعر بالإرهاق عندما استيقظ من نومى واستقبال يوم تدريبي جديد	3.88	1.22	4	مرتفع
14	اشعر بإجهاد نفسي كبير في أثناء التدريب	3.89	1.23	5	مرتفع

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
16	تعاملتي بشكل مباشر مع الآخرين يوقع بي ضغوطا شديدة	3.86	1.14	6	مرتفع
15	اشعر بعدم الاهتمام بما يحدث مع زملائي اللاعبين	3.84	1.18	7	مرتفع
21	أتعامل بكل هدوء مع المشكلات الانفعالية والعاطفية بعد ممارستي لهذه اللعبة	3.75	1.18	8	مرتفع
18	اشعر بالسعادة والراحة بعد التدريب مع زملائي اللاعبين	3.74	1.23	9	مرتفع
24	اشعر بالأرق (عدم القدرة على النوم)	3.84	1.22	10	مرتفع
8	اشعر بأنني بحالة سيئة أثناء ممارستي لهذه اللعبة	3.72	1.26	11	مرتفع
19	اشعر بانني أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة في لعبة كرة القدم	3.83	1.04	12	مرتفع
10	أصبحت سلوكياتي أكثر قسوة في التعامل مع الآخرين	3.69	1.23	13	مرتفع
12	اشعر بدرجة عالية من الحيوية.	3.69	1.21	14	مرتفع
17	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع زملائي اللاعبين	3.69	1.20	15	مرتفع
23	اشعر بعدم رغبتني في تناول الطعام	3.68	1.24	16	مرتفع
7	أتعامل بسلبية عالية مع مشاكل زملائي اللاعبين في النادي	3.67	1.21	17	مرتفع
22	يوجه اللاعبين لي بعض اللوم فيما يخص بعض مشكلاتهم	3.67	1.36	18	مرتفع
11	اشعر بأنني أرغب في ترك اللعبة	3.57	1.29	19	متوسط
20	اشعر أنني أرغب بالانعزال عن زملائي اللاعبين	3.50	1.35	20	متوسط
4	أستطيع أن أفهم مشاعر زملائي في اللعبة	3.49	1.43	21	متوسط
3	اشعر بالإحباط من ممارستي للعبة كرة القدم	3.34	1.36	22	متوسط
9	اشعر بأنني أؤثر ايجابيا في حياة كثير من الناس بعد ممارستي للعبة	3.28	1.39	23	متوسط
5	اشعر بعدم الرغبة في التعامل مع جميع اللاعبين	3.04	1.52	24	متوسط
	الكلية	3.68	0.98		مرتفع

يبين الجدول (2) أنّ المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي ككل جاءت بمستويات مرتفعة، وبمتوسط حسابي بلغ (3.68)، وانحراف معياري بلغ (0.98). كما جاءت التصورات على مستوى الفقرات بدرجات متفاوتة، محتلاً الفقرة "أشعر أنني مستنزف انفعاليا من جراء ممارسة لعبة كرة القدم" المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (3.95) بينما جاء في المرتبة الأخيرة " اشعر أنني لا أرغب في التعامل مع جميع اللاعبين"، وبمتوسط حسابي بلغ (3.04). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الضغوط المترتبة على اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة، حيث يطلب من اللاعب الإنجاز في ظروف تتعدى قدراته واستعداداته، لذلك يحاول اللاعبون بذل جهدهم وتحمل الأعباء، والأحمال التدريبية الزائدة، ويستمر ذلك إلى أن يصل إلى مرحلة الإجهاد الذي يقود بالنهاية إلى مرحلة الإنهاك البدني ونفسيا والانفعالي والإدراكي إلى أن يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي والتي من الممكن أن تؤدي بالنهاية إلى الانسحاب والتوقف عن اللعب، ويشير راتب (Rateb,1997) أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق الرياضي نتيجة الكثير من الضغوط ومن هذه الأسباب منها، المبالغة في الارتقاع التدريجي بحمل

التدريب ، والاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضي ، والخوف من الفشل وعدم الكفاءة، ووضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي ، وعدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Al-Sa'adawi, Mousa & Jaber , 2009) التي أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الأندية بالدرجة الممتاز في كرة القدم، وتباين مستوى الاحتراق النفسي حيث جاء بدرجة عالية.

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن تبعاً لمتغيري سنوات التدريب، ومركز اللاعب؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة وفقاً لمتغيرات سنوات التدريب، مركز اللاعب، والجدول (3) يوضح نتائج ذلك.

جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات (سنوات التدريب، مركز اللاعب)

المتغير	فئات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سنوات التدريب	أقل من سنة	51	3.89	0.67
	اقل من 4سنوات	27	3.95	0.58
	من 4- 6 سنوات	47	3.91	0.73
	أكثر من 6 سنوات	75	3.29	1.26
مركز اللاعب	مهاجم	44	3.67	0.81
	مدافع	57	3.59	1.08
	وسط	36	3.69	1.09
	حارس	63	3.76	0.93

نلاحظ من الجدول (3) أن هناك فروقاً ظاهرية بين المتوسطات الحسابية وللتعرف على هذه الفروق تم استخدام تحليل التباين المتعدد (Multiple Anova) ، والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

جدول (4) نتائج تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق في تقديرات أفراد العينة لمستوى الاحتراق

النفسي يُعزى للمتغيرات (سنوات التدريب، مركز اللاعب)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
سنوات التدريب	18.008	3	6.003	6.755	*.000
مركز اللاعب	0.933	3	.311	.325	0.807
الخطأ	177.109	185	0.957		
المجموع	2909.550	200			

* ذات دلالة إحصائية على مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

تشير البيانات الواردة في الجدول (4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تصورات مفردات عينة الدراسة للاحتراق النفسي يعزى لمتغير (مركز

(اللاعب)، بينما تشير البيانات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تصورات مفردات عينة الدراسة للاحتراق النفسي يعزى لمتغير (سنوات التدريب). ولتحديد الفروق لصالح أي فئة من فئات متغير سنوات التدريب، قام الباحثان بإجراء اختبار شافيه، والجدول (5) يوضح نتائج ذلك.

جدول (5) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) لتحديد الفروق في متغير سنوات التدريب

مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	الفروق في المتوسطات	المتغيرات
.994	.224	.0645	أقل من سنة - أقل من 4 سنوات
1.000	.191	.0230	بين 4-6 سنوات
.008	.171	*.5960	أكثر من 6 سنوات
.994	.224	.0645	بين أقل من 4 سنوات - أقل من سنة
.998	.228	.0414	بين 4-6 سنوات
.023	.211	*.6604	أكثر من 6 سنوات
1.000	.191	.0230	بين 4-6 سنوات - أقل من سنة
.998	.228	.0414	أقل من 4 سنوات
.007	.175	*.6190	أكثر من 6 سنوات
.008	.171	*.5960	أكثر من 6 سنوات - أقل من سنة
.023	.211	*.6604	أقل من 4 سنوات
.007	.175	*.6190	بين 4-6 سنوات

تشير البيانات الواردة في الجدول (5) إلى أن الفروق بين مجموعات متغير سنوات التدريب جاءت لصالح اللاعبين الذين يمتلكون عمر تدريبي أكثر من (6) سنوات.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الاختلاف في مستوى الاحتراق بين الأفراد حسب خبراتهم التدريبية وحسب ممارستهم للعبة وحسب خوضهم للمنافسات، وطبيعة هذه المنافسات سواء أكانت هذه المنافسات عالمية أو محلية يكون لها أثر على الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون. بالإضافة إلى عدد هذه المنافسات في الموسم الرياضي، لذلك ظهرت الفروق لمن لديهم خبرة تدريبية أكثر من 6 سنوات، أما بالنسبة لمتغير مركز اللعب فجميع اللاعبين يمرون بنفس الوحدات التدريبية ونفس الضغوط المنافسة، ولكن تختلف باختلاف السمات الشخصية لذلك اللاعب، وهذا ما أكده راتب (Rateb,1997) إلى إن هناك فروق فردية واضحة بين كل لاعب رياضي وآخر واللاعب الرياضي الذي يمكن إن يقترب من حافة الاحتراق بدرجة أكبر من اللاعب الآخر ويتسم بالعديد من السمات نذكر منها نقص الدافعية نحو الانجاز والتفوق والافتقار إلى الثقة بالنفس.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان ما يلي:

1. أن مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن جاء بمستويات مرتفعة.
2. وجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وفقاً لمتغيري سنوات التدريب، ولصالح من خبرتهم 6 سنوات فأكثر، وكذلك عدم وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الثالثة في كرة القدم في شمال الأردن وفقاً لمتغير مركز اللاعب.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

1. إعداد برامج نفسية وقائية خاصة باللعبين وذلك لتجنب التعرض لظاهرة للاحتراق النفسي.
2. إجراء المزيد من الدراسات حول الاحتراق النفسي لدى حراس المرمى في كرة القدم للاستفادة من نتائجها وتعميماتها والحد من هذه الظاهرة.

References:

- Al-Sa'adawi, Mohsen, Ali, Mousa, Nazzal, Abdul-Halim Jaber, (2009). "Studying the level of burnout and its relationship to the self-concept among footballers (2008-2009). Misan journal for the sciences of physical education, issue 1.
- Al-Tahayneh, Ziad, (2007), "the levels of psychological burnout among the coaches of sports in Jordan and their relationship to some variables, the Proceedings of the Second International Scientific Conference, Al-Yarmouk University, Jordan.
- Al-Zogailat, Mohannad & Hajaya, Mohammad (2016). The level of psychological burnout and its relation with sports injuries among the players of Taekwondo in the south of Jordan, the Journal of Educational Sciences Studies, Volume 43, Issue, 2.
- Hani, Ahmad Dari, (2014). The relationship of status anxiety with the level of performance among the assistant referees of football in the governorate of Baghdad, the Journal of the Faculty of Physical Education, the University of Baghdad, volume 26, Issue (1).

- Jabbar, Ali Jabbar (2011). The impact of weight training program for developing the maximum strength of handball juniors, the Journal of Sports Sciences, Volume 4, Issue, 3.
- Jaber, Ramzi, (2007). The symptoms of psychological burnout among basketball coaches in Palestine, the Proceedings of the Second International Scientific Conference, Al-Yarmouk University, Jordan.
- Jasim, Nida' Jamal (2010) "the psychological burnout among university students and its relationship with some variables", the University of Al-Moustansiriya. The department of psychology.
- Mohammad, Jinan (2014). The psychological burnout and its relationship with the results of some premier league clubs in handball, the Journal of Sports Science, Volume 7, Issue 1, Iraq. Diala University, the Basic Education Faculty.
- Orabi, Samira, (2007), the psychological burnout of football coaches in Jordan, the Proceedings of the Second International Scientific Conference, Al-Yarmouk University, Jordan.
- Rateb, Osama Kamel (1997), "The Psychological burnout between training stressors and emotional stress". Arab Thought House.
- Rateb, Osama Kamel (2001), "The Psychological Preparation of Juniors, the guide for coaches and Parents", Cairo. Arab Thought House.
- Reilly, T. Motion analysis and physiological demands. In: Science and Soccer. T. Reilly, ed. London: E & FN Spon, 2003. pp. 59–72
- Silva, J. M., (1990) An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables, Diss bst . Inter.
- College women's basketball teams, Dissertation abstracts
- Taylor, A., Daniel, J. , Leith, L. & Burke, R., (1990) Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal of Sport Psychology , 8, 36-50 .