

## الإحترق النفسي وعلاقته بتقدير الذات

لدى عدائين المسافات النصف-طويلة فئة (16-18 سنة)

**The psychological burnout and its relationship  
With self-esteem for half-long distance runners**

ميلي فائزة\*<sup>1</sup>،

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، [mili.faiza@univ-alger3.dz](mailto:mili.faiza@univ-alger3.dz)

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/09

تاريخ الإرسال: 2022/06/28

### الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الإحترق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى عدائي المسافات النصف-طويلة لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته مع طبيعة الدراسة، كما تم استعمال مقياس كل من كوبر سميث لتقدير الذات ومقياس الإحترق النفسي لماسلاش، وتكونت عينة الدراسة من 120 لاعب على مستوى نوادي العاصمة لألعاب القوى، وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الإحترق النفسي وتقدير الذات وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية لما لها من أثر على الصحة العقلية والبدنية للرياضيين

**الكلمات المفتاحية:** الإحترق النفسي؛ تقدير الذات؛ عدائي المسافات النصف طويلة..

### Abstract

the current study aims at identifying the psychological burnout and its relationship with the self esteem of half long distance runners, to achieve the objectives of the study, the descriptive correlative approach was used for its relevance to the nature of the study, the cooper smith scale of self esteem and the maslach burnout scale were also used, the study sample consisted of 120 players at the level of algiers athletic clubs the findings show that there is an inverse correlation between the level of psychological burnout and the self esteem of the half long distance runners so the higher the level of psychological burnout the lower the level of self esteem, considering that, the researcher recommended the need to pay attention so psychological aspects because of their impact on the mental and physical athletes' health.

**Key words :** the psychological burnout; the self esteem; the half long distance

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم العلمي والتكنولوجي السريع والتغيرات المفاجئة والسريعة من بين الأسباب الرئيسية في انتشار العديد من المشكلات النفسية مثل القلق والتوتر والاحترق النفسي ونقص الدافعية وتقدير الذات، مما يؤثر سلبا على الصحة النفسية للفرد وعلى مردوده وإنتاجه في بيئته وعلاقته مع الآخرين، والبيئة الرياضية على اختلاف مستوياتها ومجالاتها، تزخر بالمواقف الضاغطة المولدة للضغط والتوتر، ولا سيما في ألعاب القوى وخاصة سباق النصف-طويل، وهذا للوصول إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية وكسر الأرقام القياسية أو الحصول على مراكز متقدمة.

غير أن زيادة هذه الضغوط عن الحد المطلوب، يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية والبدنية للاعب والدخول في حالة الاحترق النفسي، ومن هذا المنطلق ينظر للإحترق النفسي على أنه المحصل النهائي للضغوط النفسية (البتال 1999)، وقد أشار (Adams 1988) إلى أن ظاهرة الإحترق النفسي، هي ظاهرة عامة في ميدان الخدمات الإنسانية والاجتماعية، والتدريب الرياضي واحد من هذه الميادين إن لم يكن أهمها، ويعتبر اللاعبون من أكثر الناس عرضة للإحترق النفسي، فيسبب لهم نوعا من الإحساس بالقصور والعجز عن تأدية الإنجاز الرياضي والدافعية والشعور بعدم الرضا عن الذات وضعف الإبداع في المجال الرياضي والتشاؤم والإحباط والتغيب، وقد ينتهي الأمر بترك ميدان الرياضة والاتجاه إلى مهنة أخرى (عسكر 1986).

وكنتيجة لهذه المتطلبات، يتعرض اللاعب إلى ضغوط تدريبية شديدة، نظرا لطول فترة التدريب وارتفاع الأحمال التدريبية والإصرار على الفوز وتحقيق النتائج، وبالتالي كل المواقف التي يمر بها اللاعب سواء في التدريب أو المنافسات، يقارن فيها بين شيئين، ما هو مطلوب إنجازه أو تحقيقه، وبين إمكانات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية، كارتفاع مستوى المنافسة أو مكان

المنافسة أو نظامها، فإن اللاعب يصبح تحت موقف ضاغط، أما إذا فسر اللاعب الموقف على أن إمكانياته وقدراته تسمح له بأداء المطلوب بنجاح، فإن الموقف سيصبح غير ضاغط، ومنه نجد أن الاحتراق النفسي هو اختلال التوازن بين إمكانيات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب في مواقف التدريب والمنافسة، وهذا ينعكس بطبيعة الحال على عامل تقدير الذات، حيث أكد "فروم روجز" على أهمية تحقيق الذات على الصحة النفسية للأفراد ( أيمن غريب 1994 ص 54)، أما روزنبرج (Rosenberg 1979)، فيعرفها على أنها اتجاهات الفرد الشاملة سواء موجبة أو سالبة نحو نفسه، يعني أن تقدير الذات المرتفع، هو أن الفرد يعتبر نفسه ذات قيمة وأهمية والذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته أو نفسه، وهي متعلقة بالفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له.

وبما أن ألعاب القوى هي عبارة عن منافسات بين الأفراد، لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم البدنية، لتحقيق الأرقام القياسية فيما يتعلق بالركض لمسافات النصف-طويلة، التي ترتبط بقوة التحمل والاعداد البدني والمهاري والنفسي، فكان من دواعي اهتمامنا بالموضوع، تسليط الضوء على واقع المعاناة النفسية والبدنية لهذه الفئة من الرياضيين، من خلال طرح التساؤل العام التالي: ما هو مستوى الاحتراق النفسي لعدي المسافات النصف-طويلة؟ وما هو مستوى تقديرهم لذواتهم؟ وهل هنالك علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى تقدير الذات عند عدائي المسافات النصف طويلة؟

#### ○ التساؤلات النوعية:

- ما هو مستوى الإحترق النفسي لدى عدائي المسافات النصف-طويلة؟
- ما هو مستوى تقدير الذات لدى عدائي المسافات النصف-طويلة؟
- هل هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي وبين مستوى تقدير الذات لدى عدائي المسافات النصف-طويلة؟

### ○ الفرضية العامة

مستوى الإحترق النفسي عند عدائي المسافات النصف-طويلة مرتفع و تقديرهم لذواتهم منخفض، وتوجد علاقة ارتباطية بين مستوى الإحترق النفسي (مرتفع) ومستوى تقدير الذات (منخفض) لدى عدائي المسافات النصف-طويلة

### ○ الفرضيات الجزئية:

- مستوى الإحترق النفسي لدى عدائي المسافات النصف-طويلة مرتفع.
- مستوى تقدير الذات لدى عدائي المسافات النصف-طويلة منخفض.
- هنالك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الإحترق النفسي (مرتفع) ومستوى تقدير الذات (منخفض) لدى عدائي المسافات النصف-طويلة.

### 1. أهمية الدراسة:

- توعية العاملين بالمجال الرياضي إلى ظاهرة الإحترق النفسي والتنبؤ بها من خلال الأعراض التي تظهر في سلوكيات اللاعبين.
- إدخال مفهوم الإحترق النفسي في المجال الرياضي لما له من أثر سلبي على الصحة النفسية والعقلية للاعب.
- تحديد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الإحترق النفسي لدى الرياضيين.
- الاهتمام بكفاءة الموارد البشرية والصحة النفسية والبدنية للرياضيين.
- إيجاد الحلول العلمية والعملية للحد من أزمة الإحترق النفسي لتفادي اتجاه الرياضيين نحو مهن أخرى.

### 2. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الإحترق النفسي عند عدائي المسافات النصف-طويلة.
- التعرف على مستوى تقدير الذات عند عدائي المسافات النصف-طويلة.

- التعرف على مدى ارتباط الإحترق النفسي بتقدير الذات بحيث كلما كان مستوى الإحترق النفسي مرتفع كان مستوى تقدير الذات منخفض وفق علاقة ارتباطية عكسية لدى عدائي المسافات النصف-طويلة.

### 3. تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث:

- الإحترق النفسي اصطلاحاً، هو مرحلة يصل إليها الفرد عند ضغوط تسبب الإنهيار والإرهاق، إذ يرى Smith 1981، أن الإحترق النفسي الرياضي حالة من الانسحاب أو التدمير مع فقدان الدافع للمنافسة، أما من الناحية الإجرائية، فيتحدد الإحترق النفسي بالدرجة التي يحصل عليها العداء على مقياس الإحترق النفسي لMaslach؛
- تقدير الذات اصطلاحاً، يعرفها روزنبرج Rosenberg 1965، أنها تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكتنه الفرد لذاته، كما يعرفه كوبر سميث Cooper Smith 1967، بأنها اتجاهات الفرد نحو ذاته، سواء كانت إيجابية أو سلبية، أما إجرائياً، فهي الدرجة التي يتحصل عليها العداء على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات.
- المسافات النصف طويلة تشمل سباقات 800 متر و1500 متر، وهي التي يقوم بها العداء في دراستنا.

### 4. الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع:

- دراسة الدكتور محسن موسى السعداوي - أد. عبد الكاظم جليل حسان - أد عبد الحليم جبر نزال بعنوان: "دراسة مستوى الإحترق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم" على لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم" (2009)، حيث هدفت الدراسة إلى قياس درجة الإحترق النفسي لدى أفراد عينة البحث وعلاقتها بمفهوم الذات، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للموسم 2008 - 2009 والتي ضمت 13 نادياً رياضياً، حيث بلغ العدد الكلي

للعيينة 234 لاعب، وبالنسبة لأداة الدراسة، فقد تم استخدام مقياس "تنسي" لمفهوم الذات كما تم الاعتماد على مقياس الإحترق النفسي المصمم من طرف الباحثة "أميرة حنا مرقس"، أما بالنسبة للوسائل الإحصائية فقد تم استخدام النسبة المئوية و المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط البسيط (برسون) وقد خلصت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الإحترق النفسي لدى أندية كرة القدم للدرجة الممتازة وأقل نسبة في المستوى المتوسط، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإحترق النفسي ومستوى تقدير الذات عند لاعبي كرة القدم بالعراق.

• دراسة محمد سالم الحجايا - مهند عودة الزعبلات، 2016، بعنوان: "مستوى الإحترق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكوانجتسو". في جنوب الأردن، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإحترق النفسي لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن وعلاقته بالإحترق النفسي بالإصابات الرياضية، بالإضافة إلى التعرف على أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الإحترق النفسي وقد استخدم الباحثان المنهج الوصف بأسلوبه المسحي، كما استخدمت استمارة استخدمت في العديد من الدراسات على مقياس ماسلاش للإحترق النفسي وتم تعديل فقراتها بما يتناسب مع أهداف الدراسة وتكونت عينة الدراسة من 85 لاعب مثلوا 96% من مجتمع الدراسة وبعد توزيع الإستمارة على اللاعبين وإجراء المقابلات مع اللاعبين، أظهرت النتائج أن لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن قد عانوا من الإحترق النفسي بدرجة متوسطة بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية للإحترق النفسي بين اللاعبين و عدد الإصابات الرياضية وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإحترق النفسي و متغير درجة الحزام والعمر التنافسي.

- دراسة أعوض قاسم محمد بدير - أد. مهذ محمود محمد إبراهيم بعنوان "علاقة الاحتراق النفسي في تقدير الذات لدى حكام القدم في فلسطين" 2018

وقد هدفت الدراسة للتعرف على علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين إضافة إلى تحديد الفروق تبعاً لمتغيرات صفة الحكم والمؤهل العلمي، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها 50 حكماً لكرة القدم في الضفة الغربية، حيث تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي وتقدير الذات للحكام من أجل جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج spss وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين حيث بلغت قيمة معامل الارتباط = 0,331.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.
- توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.
- وأوصى الباحثان بعدة توصيات أهمها، ضرورة الإهتمام بقيمة السمات النفسية لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

- دراسة المنصوري 2011:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الاحتراق النفسي لحكام الدرجة الأولى والثانية الاحترافية لكرة القدم، أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 حكماً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ضعيفة دالة إحصائياً بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي ومفهوم الذات، تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم والمستوى التعليمي.

## 5. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

**1.5. الدراسة الإستطلاعية:** لقد كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو اكتشاف ميدان الدراسة من خلال ضبط العينة واستخدام المقاييس وحصد المجال المكاني والزمني وكذلك تسليم العدائين لاستمارة المقاييس والتأكد من إدراكهم للموضوع وعدم وجود صعوبات في العبارات للإجابة على الأسئلة، كما قمنا بشرح لهم أهداف الدراسة ومدى أهميتها على صحتهم من النفسية والبدنية.

**2.5. منهج البحث:** إن الدراسة التي بين أيدينا تستدعي استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبه مع طبيعة الموضوع، فنحن بصدد وصف واقع من خلال جمع بيانات ومعلومات حول علاقة بين متغيرين إثنين وهو يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (محمد شفيق 1998 ص 108).

**3.5. مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من عدائي المسافات النصف-طويلة، لبعض النوادي المتركرة في الجزائر العاصمة للموسم الرياضي 2019 - 2020 والموزعين على 8 نوادي على مستوى ولاية العاصمة التابعة لاتحادية ألعاب القوى.

**4.5. عينة الدراسة:** إن طبيعة الأهداف التي يحددها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (عبد الحميد حمرة - عصرية ردام مرزوك 1988 ص 10) لذا فقد تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة وشملت 120 لاعب ينتمون إلى نوادي مختلفة.

## 5.5. مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة من شهر نوفمبر إلى شهر جانفي 2020.
- المجال المكاني: نوادي الجزائر العاصمة التابعة لاتحادية ألعاب القوى.



- المجال البشري: وقع الاختبار على عدائي المسافات النصف طويلة ذكور وإناث ذوي الفئات العمرية 16-18 سنة.

### 6.5. أدوات البحث:

إن أداة البحث هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته (وجيه محجوب 1980 ص 122).

- مقياس الإحترق النفسي ماسلاش:

يتكون مقياس الإحترق النفسي لماسلاش من 22 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهم على التوالي: بعد الإجهاد الإنفعالي، تبدل المشاعر وبعد نقص الشعور بالإنجاز، وتتم الإجابة على فقراته وفق التدرج الاختيارات (لا يحدث إطلاقاً، يحدث بعض المرات في السنة على الأقل، يحدث مرة واحدة في الشهر على الأقل، يحدث بعض المرات في الشهر، يحدث مرة واحدة في الأسبوع، يحدث بعض المرات في الأسبوع، يحدث كل يوم). ويتكون مقياس الإحترق النفسي من 3 أبعاد:

- **الإجهاد الإنفعالي:** وقياس مستوى الإجهاد والتوتر الإنفعالي نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين وتقيس هذا البعد (9 فقرات).
- **تبدل المشاعر:** يقيس مستوى الإهتمام أو اللامبالاة نتيجة للعمل مع فئة معينة أو مجال معين وقياس هذا البعد (5 فقرات).
- **نقص الشعور بالإنجاز:** وقياس تقييم الفرد لنفسه و مستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله وقياس هذا البعد (8 فقرات).

أما توزيع فقرات المقياس على هذه الأبعاد الثلاثة فيمكن توضيحها من خلال الجدول التالي:

المجموع	توزيع الفقرات	البعد
9 فقرات	1، 2، 3، 6، 8، 13، 14، 16، 20	الإجهاد الإنفعالي
5 فقرات	5، 10، 11، 15، 20	تبدل المشاعر

نقص الشعور بالإنجاز	4، 7، 9، 12، 17، 18، 19، 21	8 فقرات
---------------------	-----------------------------	---------

جدول (1) يمثل توزيع فقرات المقياس على أبعاد الإحترق النفسي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الإحترق النفسي لماسلاش:

- صدق المقياس: اختيار الصدق بطريقة الإتساق الداخلي يدل على أن معاملات الإرتباط المتحصل عليها مرتفعة مما يؤكد وجود اتساق داخلي بين فقرات الإحترق النفسي وأبعاده.

البعد	الإجهاد الانفعالي	تبلد المشاعر	نقص الشعور بالإنجاز
الإجهاد الانفعالي	1	**0.86	**0.86
تبلد المشاعر	**0.86	1	**0.85
نقص الشعور بالإنجاز	**0.86	**0.85	1

الجدول (2) مصفوفة معامل الإرتباط بين أبعاد الإحترق النفسي لماسلاش.

\*\* كل الإرتباطات دالة على مستوى 0.01

- اختيار الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

أبعاد مقياس الإحترق النفسي	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الإرتباط سيرمان-براون
الإجهاد الانفعالي	9	05 04	0.83 0.83	0.85
تبلد المشاعر	5	03 02	0.85 0.85	0.86
نقص الشعور بالإنجاز	8	04 04	0.83 0.83	0.84

جدول (3) بين نتائج التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الإحترق النفسي.

من خلال الجدول نلاحظ أن معاملات الإرتباط لأبعاد المقياس تتحصر ما بين 0.83 - 0.85 وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

❖ مقياس تقدير الذات لكوبر سميث Cooper Smith:

تم تصميم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث 1967 وله اتجاه تقييمي نحو الذات في المجال الشخصي، الأسري، الاجتماعي، المدرسي والمهني، يتكون من 25 فقرة تنقسم إلى فقرات سالبة وأخرى موجبة.

عدد الفقرات	نوع الفقرات
1، 2، 3، 4، 6، 7، 10، 12، 13، 21، 22، 23، 24، 17، 16، 25	سالبة
5، 8، 9، 11، 14، 19، 20	موجبة

جدول (4) توزيع فقرات مقياس كوبر سميث.

- صدق مقياس كوبر سميث:

من خلال اختيار الصدق بطريقة الإتساق الداخلي، تبين أن جميع معاملات الارتباط بين فقرات تقدير الذات والدرجة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

- ثبات مقياس كوبر سميث:

معامل الارتباط سيرمان	ألفاكونباخ	التجزئة النصفية	مقياس تقدير الذات
0.83	0.82 0.81	13 12	25

جدول (5) يبين نتائج التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات حيث بلغ معامل الارتباط 0.83 وهي درجة ثبات عالية.

6. الأساليب الإحصائية:

تم استخدام:

- Spss برنامج الخدمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- معامل الارتباط برسون.

- معامل ألفا كرونباخ.

## 7. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

### 1.7. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي مفادها

كالتالي:

- مستوى الإحترق النفسي لدى عدائي المسافات النصف-طويلة مرتفع

حيث كانت النتائج كالتالي:

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الإحترق النفسي
الإجهاد الانفعالي	37.76	3.28	مرتفع
تبلد المشاعر	16.67	5.06	مرتفع
نقص الشعور بالإنجاز	15.36	6.20	مرتفع

جدول (6) يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مسلاس للإحترق النفسي

نلاحظ من خلال الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لبعد الإجهاد الانفعالي على مقياس مسلاس للإحترق النفسي قدر بـ 37.76 وهو مستوى مرتفع حيث أن المستوى المرتفع من 30 درجة إلى ما فوق كما قدر المتوسط الحسابي لتبلد المشاعر بـ 16.67 وهو كذلك مستوى مرتفع مع معيار المقياس (من 12 درجة إلى ما فوق)، فيما يخص نقص الشعور بالإنجاز فكانت قيم المتوسط الحسابي 15.36 وهذه القيمة كذلك مرتفعة بالنسبة لمعيار البعد (من 0 إلى 33).

### 2.7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج فقد تبين تحقق نتائج الفرضية الجزئية الأولى على مستوى الأبعاد الثلاثة للمقياس لدى عدائي المسافات النصف-طويلة ولقد اتفقت هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة كدراسة الدكتور محسن علي موسى

السعداوي 2009، حيث هدف الدراسة إلى دراسة مستوى الإحترق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

وقد خلصت النتائج إلى ارتفاع مستوى الاحترق النفسي لدى أندية كرة القدم من الدرجة الممتازة، وأقل نسبة في المستوى المتوسط، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاحترق النفسي ومستوى تقدير الذات.

من جهة ثانية، اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة محمد سالم الحجايا 2016، بعنوان مستوى الاحترق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التيكوانجتسو في جنوب الأردن، حيث خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية للاحترق النفسي للاعبين وعدد الإصابات الرياضية وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاحترق النفسي ومتغير درجة الحزام والعمر التنافسي.

وبناء على ما سبق، يمكن تفسير الاحترق النفسي لدى عدائي المسافات النصف-طويلة أنه ناتج عن ضغوط التدريب والمنافسة لما يبذله اللاعب من جهد وعناء لتحقيق الإنجازات الرياضية (Martins and Lopes 2013)، وقد أشار البتال 1999، إلى أن موضوع الإحترق النفسي بعد أحد الأزمات النفسية الخطيرة على الإطارات البشرية العاملة في المؤسسات الرياضية التي قد تسبب في نهاية المطاف إلى ترك الرياضة والاتجاه نحو مهن أخرى (عسكر 1986)، ولهذه الأسباب، فإن الرياضي بحاجة إلى دعم توجيه و تحفيز لرفع مستواه البدني والمهاري والخططي والنفسي بصورة متكاملة، وهذا يفرض على المسؤولين العمل بشكل دقيق وفعال يتماشى مع إمكانيات وقدرات اللاعب ( محمد حسن علاوي - 1998 ص - 34)، كما يشير نزار الطالب وكامل لويس مليكة، أنه مهما كان نضج اللاعب فإنه يحتاج إلى عامل التشجيع ويحتاج إلى أن يعترف الآخرين بإنجازاته، بمجرد كلمة بسيطة من المدرب قد

تؤدي إلى تحسن ملموس في مزاجه (نزار الطالب - كامل لويس مليكة 2000 ص 119).

### 3.7. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي مفادها كالتالي:

مستوى تقدير الذات منخفض لدى عدائي المسافات الطويلة:

تقدير الذات (الدرجة الكلية)	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
/	34.11	8.39

الجدول (7) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث للعدائين.

تبين من خلال الدراسة الإحصائية أن المتوسطات الحسابية التي حصل عليها العدائين على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث كانت منخفضة حيث قدر بـ 34.11 ومن هنا تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

### 4.7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقد اتفقت الدراسة الحالية فيما يخص تقدير الذات المنخفض للاعبين مع دراسة منصورى 2011 حيث هدفت للتعرف إلى العلاقة بين مفهوم الذات وظاهرة الإحترق النفسي لحكام الدرجة الأولى والثانية الإحترافية لكرة القدم إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة دالة إحصائياً بين الإحترق النفسي وتقدير الذات، كما أجريت دراسة بعنوان علاقة الإحترق النفسي لتقدير الذات عند الممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية لولاية مستغانم وخلصت الدراسة على أن الممرضين يظهرون بتقدير ذات منخفض، وفي هذا الصدد تشير رشيدة عبد الرؤوف رمضان، أن الأفراد ذوي الذات المنخفضة، يتصفون باحترق الذات والتشاؤم والميل إلى سحب أو تعديل آرائهم خوفاً من سخرية الآخرين والشعور بالذنب والهزيمة وصعوبة اقتحام المواقف الجديدة (رمضان 2000 ص 218) وتقديره الذات لدى اللاعب تعتبر حاجة أساسية وليست غاية ترتبط بمفهوم اللاعب لذاته (Belkacem et saleh 2017) ووعيه وتقديره لنفسه، ومن هنا

تتجلى لنا أهمية التحضير النفسي للرياضيين لأجل رفع من تقدير ذاتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وإعادة بناء تصوراتهم لأنفسهم بقيمة إيجابية (مغني إبراهيم حماد، 1998، ص 71).

**5.7. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:** و التي مفادها أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي (مرتفع) ومستوى تقدير الذات (منخفض) لدى عدائي المسافات النصف-طويلة.

مستوى الدلالة 0.01	القيمة المعنوية Sig	معامل الارتباط برسون	علاقة الإحترق النفسي بتقدير الذات
دالة	0.000	0.84	علاقة بعد الإجهاد الإنفعالي بتقدير الذات
دالة	0.000	0.81	علاقة بعد الشعور بتقدير الذات
دالة	0.000	0.80	علاقة بعد نقص الشعور بتقدير الذات

**جدول (8) يوضح العلاقة بين الإحترق النفسي وتقدير لدى عدائي المسافات النصف-طويلة.**

يتضح من خلال الجدول رقم (8) تحقق الفرضية الجزئية الثالثة أي أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بحيث كلما ارتفع مستوى الإحترق النفسي عند اللاعبين، انخفض مستوى تقدير الذات لديهم، وتبين النتائج أن العلاقة قوية بين الأبعاد الثلاثة أي الإجهاد الإنفعالي - تبدل الشعور ونقص الشعور بالإنجاز وكانت معاملات الإرتباط على التوالي: 0.84، 0.81، 0.80، عند مستوى الدلالة 0.01 بينما كان تقدير الذات منخفض وتراوح قيمته بـ 34.11 (جدول 7).

## 6.7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

لقد انفتحت نتائج الدراسة مع دراسة كل من بن درف إسماعيل وأد مكي محمد وكذلك مع دراسة ناهد محمد حسن (2003) والتي خلصت إلى نتيجة مفادها أنه كلما زاد الضغط النفسي المهني لدى المعلمين الرياضيين بالمينيا قل تقدير الذات لديهم وهذه النتائج منطقية ومتوقعة لأن الإحترق النفسي الرياضي هو استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والإنفعالي تظهر نتيجة تكرار جهد كبير، والذات من الجوانب الهامة التي تؤثر في سلوك أداء اللاعب ولها دور مباشر في إمكانية للاعب على الإستمرار بأداء عالي أو منخفض (أسامة كامل رائى 1997 ص 16) وبناء على هذا لابد ممن التعرف على مسببات الإحترق النفسي والعمل على زيادة القدرات النفسية وإمكانية التعامل مع مختلف الضغوط والتي تؤدي إلى انسحاب اللاعب الكلي أو الجزئي (الطحاينة - 1995)

## 8. خاتمة وتوصيات:

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الوقوف على ظاهرة الإحترق النفسي وعلاقتها بتقدير الذات لدى عدائي المسافات النصف-طويلة وبناء على النتائج المتحصل عليها فقد تحققت الفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة ومن ثمة تحقق الفرضية العامة والتي مفادها أن هنالك علاقة دالة إرتباطية عكسية بين مستوى الإحترق النفسي ومستوى تقدير الذات عند عدائي المسافات النصف-طويلة وهذا اعتمادا على أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس ماسلاش للإحترق النفسي ومقياس كوبر سميث بحيث كلما ارتفع معدل الإحترق النفسي عند اللاعبين، انخفض مستوى تقدير الذات لديهم، وفي ظل هذه النتائج خرج الباحث ببعض التوصيات من أهمها ما يلي:

- توعية الإطارات المهنية في المجال الرياضي بأهمية الجانب النفسي على الصحة العقلية والبدنية للرياضي.



- مراعاة الجوانب البدنية للرياضي وعدم تحميله فوق قدرته.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- التركيز على الإعداد النفسي الرياضي خلال التدريب والمنافسة.
- إدراج موضوعات الإحترق النفسي ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية لألعاب القوى.

#### ❖ قائمة الكتب والمراجع:

- أسامة كامل راتب. (1997)، *احترق الرياضي بين الضغوط، التدريب والإجهاد العالي*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أيمن غريب، (1994)، *مفهوم الذات والإدراك*، (ط1)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- البتال زيد محمد، (1999)، *الإحترق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، البحرين*: مجلة جامعة الخليج العربي.
- محمد شفيق، (1998)، *الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية*، (ط1)، القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- محمد حسن علاوي، (1998)، *سيكولوجية الإحترق النفسي للاعب والمتدرب*، (ط1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مفتي إبراهيم حماد، (1998)، *التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة*، (ط1)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عسكر علي، (1986)، *مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت إلى ظاهرة الإحترق النفسي*، المجلة التربوية - المجلد ثلاثة العدد 10.
- عبد الحميد حمرة - عصريت ردام مرزوك، (1988)، *العينات*، الموصل: مطابع التعليم العالي.
- نزار الطالب - لويس كامل مليكة، (2000)، *علم النفس الرياضي*، (ط3)موصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- وحيد محجوب، (1980)، *طرق البحث العلمي ومناهجه*، الموصل: مديرية مطبعة الجامعة .

❖ اللغة الأجنبية:

- Adams B :, (1988), *Leader behaviour of principals and its effect on teacher*, PHD, the University of Wisconsin, Madison USA
- Brewer B , (2003), *Developpement Differences in Psychological Aspect of Sport-Injury* , *Réhabilitation Journal of Athletic Training*,
- Martin L and Lopes , (2013), *Rank Job Stress*, *Psychological Distress and Physical Activity Among Military Personnel*.
- Maslach C, (1986), *Stress, Burnout and Workholism* in R.R Kilburg ps Nathan and RW, *professionals in stress American psychological association*.

❖ الرسائل الجامعية والمجلات:

- مستوى الإحترق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكونجيتسو جنوب الأردن - محمد سالم الحجايا - مهند عودة الزعبلات - دراسات في العلوم التربوية - المجلد 43 - العدد 2 - 2016 عمان - الأردن.
- دراسة مستوى الإحترق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم - أدم محسن علي موسى السعداوي - أمد عبد الكاظم جليل حسان - آدم عبد الحليم جبر نزال - مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية - العدد الأول 2009 - العراق.
- علاقة الإحترق النفسي بتقدير الذات لدى الممرضين، دراسة ميدانية بمؤسسات الصحة العمومية لولاية مستغانم سماعين بن درف - محمد مكي،، دراسات نفسية وتربوية - المجلد 12 - 2019.
- علاقة الإحترق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين، أ-عوض قاسم محمد يدير - أ مهند محمود محمد إبراهيم، مجلة جامعة استقلال للأبحاث المجلد (5) - العدد (2) - 2018.
- مستويات الإحترق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات - رسالة ماجستير غير منشورة - الجامعة الأردنية - 1995.