

**”علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى
حكام كرة القدم في فلسطين“**

أ. عوض قاسم محمد بدير ، أ. مهند محمود محمد ابراهيم

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين إضافة إلى تحديد الفروق تبعاً لمتغيرات صفة الحكم، والمؤهل العلمي، ومستوى الحكم. وأجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها (50) حكماً لكرة القدم في الضفة الغربية، وتم تطبيق مقياسي 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 بيرسون ($r = -0.531$).
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير صفة الحكم في الملعب.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين متوسطي دبلوم فأقل وبكالوريوس فأعلى ولصالح متوسط بكالوريوس فأعلى.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في الضفة الغربية-فلسطين تبعاً لمتغير مستوى الحكم.
- وأوصى الباحثان بعدة توصيات أهمها ضرورة الاهتمام بتنمية السمات النفسية لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، تقدير الذات، الحكم الرياضي، كرة القدم.

“ Relationship of Psychological burnout to self-esteem among soccer referees in Palestine”

Abstract:

The aim of this study was to identify the relationship between psychological burnout and self-esteem among soccer referees in Palestine in addition to determine the differences according to referee role in court, scientific qualification and referee level (degree) variables. The sample of study was consisted of (50) soccer referee. The researchers carried out tow scales for measuring psychological burnout and self-esteem. To analyse data, they used spss program.

The results of the study revealed the following:

- There were a negative significant correlation between psychological burnout and self-esteem among soccer referees Palestine and the value of Pearson correlation was ($R=- 0.531$).
- There weren't significant differences in psychological burnout and self-esteem among soccer referees in Palestine according to referee role in court variable.
- There weren't significant differences in psychological burnout among soccer referees in Palestine according scientific qualification variable, but there were significant differences self-esteem among soccer referees in Palestine according scientific qualification between diploma and less mean and Bachelor and more mean in fever of Bachelor and more mean.
- There weren't significant differences in psychological burnout and self-esteem among soccer referees in Palestine according to referee level variable.

Based on the study findings, the researchers recommended giving attention in order to develop psychological traits among soccer referees in Palestine.

Key words: Psychological burnout, Self-esteem, Sport referee, Soccer.

مقدمة الدراسة:

تعد مهنة التحكيم عملاً صعباً يخضع إلى المسؤولية والمهمة الكبيرة في إدارة المنافسات وإخراجها بشكل ناجح وخاصة في كرة القدم، وأكد على ذلك محمود وحسام الدين (1999) بأن عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه ينبسط في مزاولتها لأنها تعد هوايته المفضلة، والتي يسعى فيها دائماً إلى النجاح والوصول لأعلى المستويات عن طريق العمل المتواصل.

ويعد الحكم أحد الأركان الأساسية للعبة لما يضيفه من بث روح الطمأنينة لدى المدربين واللاعبين والجمهور إذا اتسم بالنزاهة والحيادية، وهذا أيضاً يسهم في تطوير الجوانب الفنية والمهارية للاعبين بصورة فعالة، كما يوفر لهم الطمأنينة والذي بدوره يكرس دور اللاعب طيلة المنافسة على أداءه (سمرين وأبو حليمة، 1996).

ويرتبط أداء الحكم بالعديد من الجوانب النفسية والتي تتعلق في فهمه لذاته وتقديره لها، إضافة إلى تعرضه إلى عوامل الضغط النفسي والتي تتفاوت من حيث شدتها ونوعها في المنافسات، ومن هذه الجوانب التي تناولها الباحثان الاحتراق النفسي، وتقدير الذات.

إن ظاهرة الاحتراق النفسي نشأت مبكراً منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل، وإن انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعد حديثاً نسبياً (راتب، 1997).

وأكد على ذلك (Allen, 2006) بأن ظاهرة الاحتراق النفسي موجودة عند جميع أصحاب المهن وتؤثر عليهم، والرياضة كمهنة لا تستثنى من حيث الشعور بالإرهاك والإجهاد من قبل الحكام والمدربين واللاعبين وغيرهم.

كما أشار (Leiter & Maslach, 2001) بأنها حالة نفسية نشأت نتيجة إجهاد عمل غير مرغوب فيه يصاحبه أرهاك انفعالي (Emotional Exhaustion) وتبدد الشخصية أي فقدان الإحساس فيها (Depersonalization) وهبوط الانجازات الشخصية (Personal Accomplishments).

ويرى (راتب، 1997) بأن مكونات الاحتراق النفسي هي: الأرهاك الانفعالي، وتبدد الشخصية، والانجازات الشخصية.

ويعرف الاحتراق النفسي (Psychological Burnout) بأنه “حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بتطور خيبة الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية التي تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور تدريجياً مع مرور الوقت” (Gold & Roth, 1992, p51).

وفيما يتعلق بحدوث الاحتراق النفسي لدى الحكام يرجع كما أشار (Teipel & et al, 2011) إلى الأدوار التي يقوموا بها والتي قد تكون مصدر للضغوط التي يتعرض لها مثل: دوره كمفاوض لحل الخلاف والتوتر بين المتنافسين، ودوره كقاضي يطبق القوانين واتخاذ القرارات، ودوره كمشرف على مجريات المنافسة ككل.

أما مصادر الاحتراق النفسي لدى الحكام يرجع كما أشار علاوي (1998، ص43) إلى شخصية الحكم وثقته بنفسه، وقيمة الانجاز الشخصي من حيث السيطرة على مجريات المنافسة، والإصابة البدنية والنفسية، وضغوط المنافسة بشكل عام من إعلام و جماهير ولاعبين ومدربين وغيرهم، وضغوط الحياة العامة.

وفيما يتعلق في تقدير الذات (Self-esteem) فقد عرفها (Sonstroem, 1998) بأنها « درجة شعور الفرد بإيجابية نحو ذاته».

كما عرفها القدومي وعبد الحق (2000) بأنها « التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والأخلاقية، والجسدية. وينعكس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها، وجدارتها، وتوقعاته منها كم يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته».

وتقدير الذات لدى الحكم هي حاجة وليست غاية وترتبط أيضا في مفهومه لذاته حيث أشار (Belkacem & Salih, 2017) إلى أن قدرة الحكم على الوعي الذاتي أو تقديره لذاته تعد الخطوة الأولى لفهمه لذاته، اضافة إلى أن دراسة تقدير الذات لدى الحكم الرياضي من المفاهيم الأساسية في الوقت الحالي في علم نفس الشخصية الرياضية.

كما أشار عبد المنعم (2008، ص14) بأن تقدير الذات للحكم الرياضي يعد بعدا هاما للمنافسة الرياضية، لأنه يعد معيارا للفاعلية وذلك من خلال التأثير على شخصية اللاعبين والمدربين والإداريين.

ومما سبق يرى الباحثان إلى أن أهمية الدراسة الحالية تكمن بضرورة الإعداد النفسي لحكام كرة القدم في فلسطين لما يترتب عليه من دور قيادي في إدارة المنافسة، ومواجهة ردود أفعال المدربين واللاعبين والجمهور والإعلام وغيرهم، إذ أن فهم الحكم لذاته، وتقديره لقدراته، وإمكانياته، البدنية، والعقلية، والجسمية، والاجتماعية، والمهارية، والتحكم في تصرفاته وانفعالاته، والثقة بنفسه، وعدم الشعور بالخوف، والتوتر، والقلق، يقوده إلى السيطرة على المنافسة، وعلى خلاف ما سبق يؤدي إلى فقدان سيطرة الحكم على المنافسة وبالتالي ظهور ظاهرة الاحتراق النفسي لديه والتي يسعى الباحثان لدراستها بالإضافة لتقدير الذات لدى حكام كرة القدم والذي يعد من المواضيع الحيوية وقليلة البحث في الوقت الحالي ويوصيان بدارسته في جميع الألعاب الرياضية المختلفة.

مشكلة الدراسة:

تعد مهنة تحكيم كرة القدم ليست بالمهنة السهلة لما يرتبط أداء الحكم فيها بالعديد من الجوانب النفسية والتي تتعلق في فهمه لذاته وتقديره لها، إضافة إلى تعرضه إلى عوامل الضغط النفسي والتي تختلف من حيث شدتها ونوعها، وقد تؤدي إلى الإنهاك العقلي والبدني لديه، والذي بدوره ينعكس على قدراته البدنية، والنفسية المتعلقة في التحكم في تصرفاته وانفعالاته، واتخاذ القرار الصحيح، إذ يشعر حكم كرة القدم الفلسطيني أن تقديره واحترامه من قبل الآخرين يكمن في مدى نجاحه في اخراج المنافسة، ومن هنا تطرق الباحثان بكون أحدهما يعمل مدربا لكرة القدم، والآخر مراقبا لمنافسات كرة القدم في مجالي لدراسة ظاهرتي الاحتراق النفسي وعلاقته في تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة لدى الباحثان من خلال ما يلي:

- يؤمل من الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات الدراسة.
- يؤمل من الدراسة الحالية معرفة الاختلافات في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات الدراسة.
- يؤمل من الدراسة الحالية معرفة الاختلافات في تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغيرات الدراسة.
- نتيج الدراسة الحالية المجال للباحثين بإجراء دراسات أخرى مشابهة على حكام جميع الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى والفردية.
- تلقي نتائج هذه الدراسة الضوء إلى ضرورة الإهتمام من قبل الاتحادات الرياضية المختلفة بالجانب النفسي للحكام، وتطوير السمات النفسية والإرادية لديهم.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
- التعرف إلى الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير صفة الحكم في الملعب.
- التعرف إلى الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي.
- التعرف إلى الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مستوى الحكم.

تساؤلات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على تساؤلات الدراسة الآتية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير صفة الحكم في الملعب؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير مستوى الحكم؟

مجالات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المجالات الآتية:

- المجال البشري: حكام كرة القدم في المحافظات الشمالية.
- المجال المكاني: مقر اتحاد كرة القدم.
- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين (1-3-2018 و 1-6-2018م).

مصطلحات الدراسة:

- **الحكام (Referees):** هم « مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة وهم نوعان: حكم ساحة الذي يؤدي واجباته في وسط الملعب، وحكم مساعد الذي يؤدي واجباته من على الخط الجانبي، وحكم رابع يؤدي واجباته من خارج الملعب ويصنفون إلى حكام دوليين يعتمدون من قبل الاتحاد الدولي» (جابر، 2008).

- **الاحتراق النفسي (Psychological Burnout):** «هو استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات المنافسة (راتب، 1997، ص166).

أما **التعريف الإجرائي** فيقصد فيها: الدرجة التي يحصل عليها الحكم على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

- تقدير الذات (Self-esteem): هي «معرفة كيف تحب نفسك وتشعر بالرضا عنها، وهي حالة مستمرة تمتد بين تقدير الذات المرتفعة من جهة والذات المنخفضة من جهة أخرى» (Pruitt & et al, 2001).

أما التعريف الإجرائي فيقصد فيها: الدرجة التي يحصل عليها الحكم على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

تطرق الباحثان إلى العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوعي الاحتراق النفسي وتقدير الذات في المجال الرياضي ومنها:

قام بن هلال (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في البليدة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (28) حكما، حيث أظهرت نتائجها ان مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة كان عاليا، ويعزو الباحث ذلك إلى المعاناة والفوضى التي يعيشها الحكم، ولعدم وجود نظام لحماية الحكام.

وقام بن الشيخ (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في ولاية برج بو عريريج إضافة إلى تحديد الفروق بين الحكام تبعا لمتغير درجة التحكيم، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (50) حكما، وأظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات لدى عينة الدراسة كان مرتفعا، وأظهرت أيضا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في ولاية برج بو عريريج تبعا لمتغير درجة التحكيم.

كما قام (Belkacem & Salih, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين بعض مصادر الضغط النفسي ومستوى تقدير الذات لدى حكام كرة القدم. أجريت الدراسة على عينة قوامها (80) حكما من حكام كرة القدم للدوري الممتاز والمسجلين ضمن لوائح الاتحاد الجزائري لكرة القدم. وأظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات لدى حكام كرة القدم كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج أيضا ان مصادر الضغوط النفسية كانت مرتفعة بشكل عام لدى عينة الدراسة وكانت ترتيبها تنازليا على التوالي (الإعلام، والمكافآت والحوافز، وصراع المقارنة بالزملاء، والبعد الاجتماعي، والخوف من الفشل، والخوف من الإتهام البدني، والصراع الشخصي، والحالة البدنية والوقت)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ضعيفة دالة احصائيا بين تقدير الذات وبعض مصادر الضغوط النفسية.

وقام أيضا (Al-haliq & et al, 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام في الأردن وعلاقته بمتغيرات مستوى الحكم، ونوع اللعبة، وسنوات

الخبرة في التحكيم. وقد تكونت عينة الدراسة من (120) حكماً. وأظهرت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط، كما أظهرت وجود فروق دالة احصائياً بين مستوى الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة حيث كان للحكام الأقل خبرة مستويات أعلى من الاحتراق مقارنة بالمحترفين الأكثر خبرة، بينما لا توجد فروق دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي ومتغيري مستوى الحكم ونوع اللعبة.

وأجرى أنظاري (2012) دراسة هدفت التعرف إلى أهم العوامل التي تسبب الضغوط النفسية من قبل الصحافة الرياضية لدى الحكام، مستخدماً المقياس الذي صممه الباحث والمتكون من (50) عبارة، والذي تم تطبيقه على عينة الدراسة والبالغ عددهم (62) حكماً من حكام الدرجة الأولى والمسجلين في الاتحاد اليمني لكرة القدم، وأظهرت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على الحكام حسب عمرهم، كما أظهرت النتائج من حيث التأثير أن الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على الحكام تقل كلما تقدم الحكام بالعمر ويعزز الباحث ذلك إلى وصول الحكام لسن النضج التحكيمي والذي بدوره يتأقلم الحكام المتقدمين بالعمر (أصحاب الخبرة) فيها مع أفكار الصحفيين الرياضيين وما يدور بداخلهم من أفكار، مما يجعلهم قادرين على مواجهتها.

كما أجرى منصورى (2011) دراسة هدفت التعرف إلى 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 ايجابية ضعيفة دالة احصائياً بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائية في الاحتراق النفسي ومفهوم الذات تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم والمستوى التعليمي.

كما قام خصاونة وآخرون (2008) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغيرات درجة الحكم، المؤهل العلمي وسنوات الخبرة. وقد تكونت عينة الدراسة من (81) حكماً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة البالغ (180) حكماً مسجلين لدى الاتحاد الأردني لكرة القدم. وأظهرت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط، كما خلصت الدراسة إلى أن درجة الحكم (دولي، أولى، ثانية، ثالثة) لها تأثير على مستوى الاحتراق، فقد دلت نتائج الدراسة على أنه كلما ارتفعت درجة الحكم، انخفضت لديه درجة الاحتراق النفسي في حين لم يظهر أثر لمتغيرات المؤهل العلمي ولسنوات الخبرة على مستوى الاحتراق.

وأجرى جابر (2008) دراسة هدفت التعرف إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين. وقد تكونت عينة الدراسة من (68) حكما. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين.

كما أجرى الطحاينة (2007) دراسة هدفت التعرف إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكم، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي. وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

وقام عيسي (2007) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن وأيضاً إلى تحديد الفروق تبعاً إلى متغيرات العمر والمؤهل العلمي ودرجة الحكم وتخصص الحكم. وأجريت الدراسة على (35) حكماً. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغيرات العمر والمؤهل العلمي والدرجة الكلية لدرجة الحكم وتخصص الحكم.

كما قام الناهي (2007) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة تبعاً لمتغيري الدرجة التحكيمية والتحصيل الدراسي، وأجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (12) حكماً، (6) حكام دوليين و(6) حكام درجة أولى. وأظهرت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق دالة احصائية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة تبعاً لمتغيري الدرجة التحكيمية والتحصيل الدراسي.

وأجرى (Taylor & et al, 1990) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة الاحتراق الرياضي بالضغط النفسية والانسحاب من الرياضة، وأيضاً التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم، 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، وأيضاً وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاحتراق الرياضي والضغط النفسية، وأظهرت أيضاً وجود علاقة دالة إحصائياً بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بأحد صوره الارتباطية نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع حكام كرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية والبالغ عددهم (107) حكما وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للعام 2018م.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من حكام كرة القدم في المحافظات الشمالية الفلسطينية قوامها (50) حكما، والتي تمثل ما نسبته (46.72%) من مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة (ن=50).

معامل الالتواء	النسبة المئوية %	التكرار	مستويات المتغيرات	المتغيرات المستقلة
0.249-	44	22	حكم ساحة	صفة الحكم في الملعب
	56	28	حكم مساعد	
0.234	40	20	دبلوم فأقل	المؤهل العلمي
	60	30	بكالوريوس فأعلى	
0.421-	28	14	حكم دولي	مستوى الحكم (درجة الحكم)
	30	15	حكم درجة أولى	
	24	12	حكم درجة ثانية	
	18	9	حكم درجة ثالثة	

يتضح من الجدول رقم (1) أن متغيرات الدراسة المستقلة تقع تحت منحى التوزيع الطبيعي لأن قيم معامل الالتواء التي تم استخراجها تقع بي (3±3)، وهذا يدل على تجانس عينة الدراسة الحالية.

* الثبات:

للتأكد من ثبات المقياسين قام الباحثان باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معامل ثبات مقياسي الدراسة، حيث كانت قيمته لمقياس الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم (86.2%)، ولمقياس تقدير الذات لحكام كرة القدم (94.2%)، وتظهر القيمتان أن أدوات الدراسة ثابتة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

أ. المتغيرات المستقلة (Independent variables):

- صفة الحكم في الملعب، ولها مستويان هما: (حكم ساحة، وحكم مساعد).
- المؤهل العلمي، وله مستويان هما: (دبلوم فأقل، وبكالوريوس فأعلى).
- مستوى الحكم، وله أربعة مستويات هم: (حكم دولي، مستوى أولى، مستوى ثانية، مستوى ثالثة).

ب. المتغيرات التابعة (dependent variables): وتتمثل في استجابات حكام كرة القدم في فلسطين على مقياسي الاحتراق النفسي وتقدير الذات.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي:

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent samples t test) للإجابة عن تساؤلي الدراسة الثاني والثالث.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار اقل فرق دال (LSD Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ان لزم الامر للإجابة عن تساؤل الدراسة الرابع.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

قام الباحثان في الدراسة الحالية باستخدام الدرجة الكلية للمقياسين في اختبار تساؤلات الدراسة والجدول رقم (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والمستوى.

جدول رقم (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والمستوى للدرجة الكلية لمقياسي الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين (ن=05).

المتغيرات التابعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى
الاحتراق النفسي	2.37	0.72	47.4	منخفض جدا
تقدير الذات	4.04	0.63	80.08	مرتفع جدا

* تم تحديد الأهمية النسبية والمستوى تبعاً لدراسة القدومي (2014، ص 570).

يتضح من الجدول رقم (2) أن مستوى استجابات حكام كرة القدم في فلسطين على الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي كان منخفضاً جداً وبأهمية نسبية (47.4%)، بينما كان مرتفعاً جداً على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات وبأهمية نسبية (80.08%). وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الأول والذي نصه:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل الأول قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتحديد علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين والجدول رقم (3) يبين ذلك.

جدول رقم (3): نتائج معامل الارتباط بيرسون لتحديد علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين (ن = 05).

المتغيرات التابعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R)	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	2.37	0.72	-0.531	0.000**
تقدير الذات	4.04	0.63		

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، ** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة سلبية ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين حيث بلغت قيمة قيم معامل الارتباط بيرسون ($R= 0.531$)، ويرى الباحثان أن السبب يعود الى طبيعة خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة والجدول رقم (1) يبين ذلك، بمعنى أنه كلما تقدم الحكم الفلسطيني بدرجة التحكيم والمؤهل العلمي كلما زاد لديهم تقديرهم لذاتهم وتقييمهم لها وقل الاحتراق النفسي لديهم، وأكد على ذلك (البستاني، 1988، ص241) الى أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يعتبرون انفسهم مهمين يستحقون الاحترام ويتمتعون بمعرفتهم للصواب ويفهمون ذاتهم ومكوناتها ويقبلون التحدي ولا يضطربون عند الشدائد. ومثل هذه النتائج اتفقت مع دراسة خصاونة وآخرون (2008) والتي أظهرت نتائجها أنه كلما ارتفعت درجة الحكم قل مستوى الاحتراق النفسي لديه.

بينما اختلفت نتائجها مع دراسة منصورى (2011) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية ضعيفة دالة احصائيا بين مفهوم الذات والاحتراق النفسي. وأيضا اختلفت نتائجها مع دراسة (Belkacem & Salih, 2017) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ضعيفة دالة احصائيا بين تقدير الذات وبعض مصادر الضغوط النفسية.

ثانيا: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير صفة الحكم في الملعب؟ وللإجابة عن التساؤل الثاني قام الباحثان باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples- t-test) لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير صفة الحكم في الملعب، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في الضفة الغربية-فلسطين تبعا لمتغير صفة الحكم في الملعب (ن=05).

المتغيرات التابعة	المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير المستقل (ن=50)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	صفة الحكم	حكم ساحة (22)	2.23	0.65	1.320	0.256
		حكم مساعد (28)	2.48	0.77		
تقدير الذات	في الملعب	حكم ساحة (22)	4.20	0.62	1.236	0.272
		حكم مساعد (28)	3.90	0.72		

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير صفة الحكم في الملعب، ويعزو الباحثان أنه لا توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة إلى دور الحكام أنفسهم فتارة حكم الساحة يكون مساعدا وتارة أخرى يكون حكما للساحة، وهذا يوحد جميع الضغوط التي يتعرض الحكم لها، وأيضا يعود إلى الحماية التي يوفرها اتحاد كرة القدم الفلسطيني للحكام باختلاف صفتهم التحكيمية بشكل عام، وبشكل خاص الإعداد النفسي، والذهني، والبدني، والاجتماعي الذي يتمتع فيه الحكم الفلسطيني باختلاف صفته والذي بدوره يساعده على السيطرة على المنافسة وذلك من خلال بث روح الطمأنينة بين اللاعبين والمدربين والجمهور إضافة إلى دور وسائل الإعلام المختلفة في التركيز على جوانب التحكيم الإيجابية والحد من الجوانب السلبية إعلاميا، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه سمرين وأبو حليلة (1996) بأن الحكم أحد الأركان الأساسية للعبة لما يضيفه من بث روح الطمأنينة لدى المدربين واللاعبين والجمهور إذا اتسم بالنزاهة والحيادية، وهذا أيضا يسهم في تطوير الجوانب الفنية والمهارية للاعبين بصورة فعالة، كما يوفر لهم الطمأنينة والذي بدوره يكرس دور اللاعب طيلة المنافسة على أداءه.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة عيسي (2007) والتي أظهرت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى حكام كرة القدم في الأردن تبعا لمتغير تخصص الحكم.

وتختلف نتائجها مع نتائج دراسة هلال (2017) والتي أشارت إلى حدوث الاحتراق النفسي لدى الحكام يعود إلى المعاناة والفوضى التي يعيشها الحكم، ولعدم وجود نظام

لحماية الحكام. وأيضاً تختلف مع نتائج دراسة جابر (2008) والتي أظهرت أن مستوى الاحتراق النفسي عند الحكام الفلسطينيين كان عالياً بما يعاونه من ضغوط كثيرة في مجال التحكيم منها: ضعف أجرة التحكيم، وعدم وجود نظام لحماية الحكام من قبل الاتحادات الرياضية، والنظرة السلبية للحكم الرياضي، والإهانات اللفظية من قبل الجمهور واللاعبين والمدربين، والاعتداءات البدنية على الحكم الرياضي وغيرها.

وفيما يتعلق بتقدير الذات يعزو الباحثان أنه لا توجد فروق في تقدير الذات لدى عينة الدراسة يعود إلى فهم الحكام لدورهم في المنافسة الرياضية وانسجامهم مع بعضهم البعض في إدارتها واتخاذهم القرارات السليمة، وأيضاً يعود لرضاهم عن أدائهم التحكيمي وهذا خفف من ظاهرة القلق النفسي لديهم وعمل على تنمية الثقة بالنفس والذي ساعدهم بضبط المنافسة الرياضية وإخراجها بأكمل صورة إيجابية، ومن خلال النظر إلى المتوسطات الحسابية لتقدير الذات في الجدول رقم (4) نرى أن حكام كرة القدم الفلسطينيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من تقدير الذات والتي ولدت لديهم الثقة بالنفس ومثل هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات بن الشيخ (2017)، ودراسة جابر (2009، ص206) بعنوان «السمات الانفعالية لحكام كرة القدم في فلسطين» والتي أشار فيها إلى أهمية الثقة بالنفس لدى الحكام، إذ يرى الكثير من الحكام في كرة القدم أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق النجاح والإبداع في المجال التحكيمي.

ويرى الباحثان مما سبق ان حكام كرة القدم الفلسطينيين في الوقت الحالي يتلقون اهتماماً كبيراً من قبل الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بتوفير جميع متطلباتهم المادية والنفسية والبدنية والأمنية والإعلامية والعقلية والاجتماعية وغيرها والذي بدوره انعكس على صفاتهم الشخصية والنفسية مما ساهم في تطوير السمات الايجابية كالثقة بالنفس والتحكم بالتصرفات والرغبة والدافعية والجرأة باتخاذ القرار والنزاهة والحيادية ومفهوم الذات وغيرها من جهة، ومن جهة أخرى تقليل حالة القلق والتوتر والضغط النفسي والاحتراق النفسي وغيرها.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة عن التساؤل الثالث قام الباحثان باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples- t-test) لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، والجدول رقم (5) يبين ذلك.

جدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن=05).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات المتغير المستقل (ن=50)	المتغيرات المستقلة	المتغيرات التابعة
0.411	0.689	0.77	2.48	دبلوم فأقل(20)	المؤهل العلمي	الاحتراق النفسي
		0.69	2.30	بكالوريوس فأعلى(30)		
*0.006	8.444	0.83	3.81	دبلوم فأقل(20)	المؤهل العلمي	تقدير الذات
		0.53	4.18	بكالوريوس فأعلى(30)		

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي، ويعزو الباحثان ذلك يعود إلى أن معظم الحكام في فلسطين هم من هواة التحكيم وأغليبتهم من تخصص التربية الرياضية ومارس معظمهم لعبة كرة القدم سابقا كلاعبين للترجيح وهذا عرفهم بقوانين اللعبة وأنظمتها، كما يعود أيضا إلى أن المؤهل العلمي لا يعد معيارا أساسيا للحكم على اختيار الحكام وأدائهم التحكيمي، إضافة إلى طبيعة شخصية الحكم الفلسطيني وما يتلقاه من الدعم النفسي والبدني والذهني والدورات التدريبية باستمرار من قبل المسؤولين وبشكل متكافئ باختلاف مؤهلاتهم العلمية، إضافة إلى عمل الحكام في نفس الظروف البيئية وفقا لقدراتهم وإمكانياتهم وانسجامهم بها وتعرضهم لنفس الضغوط المختلفة وهذا ساهم في عدم وجود اختلاف في ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الناهي (2007) والتي أظهرت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة تبعا لمتغير التحصيل الدراسي، وتتفق أيضا مع نتائج دراستي خصاونة وآخرون (2008) ودراسة عيسى (2007).

وفيما يتعلق بتقدير الذات أظهرت نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في تقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي بين متوسطي دبلوم فأقل وبكالوريوس فأعلى ولصالح متوسط بكالوريوس فأعلى، ويرى الباحثان أن ذلك يعود إلى نضج الخبرات المعرفية (المعلومات) المكتسبة التي حصلوا عليها الحكام ذو المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى

والتي انعكست على تكوين شخصيتهم وفهمهم وتقييمهم لها، حيث أشار (Belkacem & Salih, 2017) إلى أن قدرة الحكم على الوعي الذاتي أو تقديره لذاته تعد الخطوة الأولى لفهمه لذاته، إضافة إلى أن دراسة تقدير الذات لدى الحكم الرياضي من المفاهيم الأساسية في الوقت الحالي في علم نفس الشخصية الرياضية، كما أشار (عبد المنعم، 2008، ص14) بأن تقدير الذات للحكم الرياضي يعد بعدا هاما للمنافسة الرياضية، لأنه يعد معيارا للفاعلية وذلك من خلال التأثير على شخصية اللاعبين والمدربين والإداريين.

رابعا: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير مستوى الحكم؟

وللإجابة عن التساؤل الرابع قام الباحثان باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مستوى الحكم، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق، والجدولين رقم (7،6) تبين ذلك.

جدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مستوى الحكم (ن=05).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوياته	المتغير المستقل	المتغيرات التابعة
0.69	2.11	حكم دولي (ن=14)	مستوى الحكم (درجة الحكم)	الاحتراق النفسي
0.71	2.40	حكم درجة أولى (ن=15)		
0.66	2.73	حكم درجة ثانية (ن=12)		
0.79	2.24	حكم درجة ثالثة (ن=9)	تقدير الذات	
0.56	4.27	حكم دولي (ن=14)		
0.60	4.17	حكم درجة أولى (ن=15)		
0.62	3.84	حكم درجة ثانية (ن=12)		
0.95	3.69	حكم درجة ثالثة (ن=9)		

جدول رقم (7): نتائج تحليل التباين الأحادي للاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مستوى الحكم (ن=05).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الاحتراق النفسي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.655 23.222 25.876	3 46 49	0.885 0.505	1.753	0.169
تقدير الذات	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.564 20.729 23.292	3 46 49	0.855 0.451	1.897	0.143

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من الجدول رقم (7) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير (مستوى الحكم) درجة الحكم في الملعب، ويعزو الباحثان أنه لا توجد فروق في الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة يعود إلى أن الحكام الفلسطينيين باختلاف درجاتهم يحكمون في الدوريات الفلسطينية المحلية والتي تعودوا على ظروفها ومعايشتها وعلى الصعوبات التي من الممكن مواجهتها في المنافسة أيضا والجماهير واللاعبين والمدربين والإعلام وغيرها، إضافة إلى أن الحكام الدوليين الفلسطينيين يشاركون في التحكيم الخارجي وبشكل منخفض ونسبي، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الناهي (2012) على حكام كرة السلة حيث أظهرت عدم وجود فرق بين درجات الحكام والسبب جاهزية الحكام بدنيا ومعرفيا ومهاريا.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة خصاونة وآخرون (2008) والتي أظهرت نتائجها أنه كلما ارتفعت درجة الحكم قل مستوى الاحتراق النفسي لديه.

وفيما يتعلق بتقدير الذات يعزو الباحثان أنه لا توجد فروق في تقدير الذات لدى عينة الدراسة يعود إلى العلاقات الاجتماعية الوثيقة والمتينة بين حكام كرة القدم الفلسطينيين خارج الملعب وداخل الملعب والتي لا تغير درجة الحكم وشهرته أي نوع من التكبر أو النرجسية اتجاه الآخرين إضافة إلى تعايشهم بجميع الظروف الصعبة التي يعيشها الشعب

الفلسطيني والتي ولدت لديهم الاحترام المتبادل والصبر والمثابرة والتحدي، وهذا يظهر أن الحكم الفلسطيني يعيش في عائلة واحدة وبيت واحد الذي يستمد منه مكونات شخصيته، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة منصورى (2011) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات تبعا لمتغير درجة الحكم، وأيضا اتفقت مع نتيجة دراسة بن الشيخ (2017) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير درجة الحكم.

الاستنتاجات:

وفقا لنتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
- لا يوجد تأثير لمتغير صفة الحكم في الملعب في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
- لا يوجد تأثير لمتغير المؤهل العلمي في الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في فلسطين، بينما يوجد تأثير واختلاف له في تقدير الذات لدى عينة الدراسة لصالح متوسط المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى.
- لا يوجد تأثير لمتغير مستوى الحكم (شارة الحكم) في الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بالآتي:

- ضرورة الاهتمام بتتبع المهارات النفسية والسمات الإرادية لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
- ضرورة الإعداد النفسي لحكام كرة القدم قبل البطولات بشكل عام، وقبل المنافسة بشكل خاص.
- ضرورة إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على لاعبي كرة القدم وباقي الألعاب الرياضية المختلفة في فلسطين.

المراجع العربية والأجنبية

- البيستاني، محمد.(1988). دراسات في علم النفس الاسلامي. القاهرة: دار البلاغة، المجلد الأول، مصر، ص 241.
- الخصاونة، أمان، والزعبي، زهير، والخالدي، حسن.(2008). مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 23 (3).
- الطحائية، زياد.(2007). مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك ، الأردن.
- الناهي، عصام.(2007). الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 6 (4)، ص 244-256.
- أنظاري، محمد.(2012). قياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم. مجلة علوم التربية الرياضية، 1 (5)، ص 385-400.
- بن الشيخ، مراد.(2017). تقدير الذات عند حكام كرة القدم (برج بو عرييج). رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- بن هلال، بخوش.(2017). الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم-دراسة ميدانية لحكام الرابطة الجهوية لكرة القدم-البلدية-. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
- جابر، رمزي رسمي.(2009). السمات الانفعالية لحكام كرة القدم في فلسطين. مجلة العلوم والتقانة، 10 (5)، ص 184-214.
- جابر، رمزي رسمي.(2008). مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين. مجلة علوم التربية الرياضية، 1 (7)، ص 25-36.
- راتب، أسامة.(1997). احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- سمرين، هاني، وأبو حليلة، فائق.(1996). مستويات ومصادر القلق النفسي لدى

- لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن. وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الجزء الأول، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عبد المنعم، محمد جمال.(2008). بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية. ط1، المحلة الكبرى: دار الكتب القانونية، مصر، ص 14.
- عبد الناصر، القدومي، وعبد الحق، عماد.(2000). تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية. مجلة جامعة بيت لحم، 19، ص 39-65.
- علاوي، محمد حسن.(1998). مدخل إلى علم النفس الرياضي. ط1، القاهرة: مذكرات الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر، ص43.
- علاوي، محمد حسن.(1998). موسوعة الاختبارات النفسية. ط1، القاهرة: مكتبة الناشر للتوزيع، مصر.
- عيسي، فواز.(2007). مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الاردن. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- محمود، مصطفى كامل، وحسام، محمد.(1999). الحكم العربي في قوانين كرة القدم. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.
- منصورى، نبيل.(2011). مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم. رسالة ماجستير (غير منشورة)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر (3)، سيدي عبدالله، زرادة، الجزائر.
- Al-haliq, M., Altahayneh, Z. & Oudat, M..(2014). Levels of burnout among sports referees in Jordan. Journal of Physical Education and Sport, 14(1), p 47-51.
- Allen, J. D. (2006). Burnout and the effect on the collegiate athlete. Unpublished master thesis, California University of Pennsylvania.
- Belkacem,C. & Salih, K..(2017). The relationship of sources of psychological stress to the level of self-esteem among football referees. European Journal of Physical Education and Sport Science, 3 (12), p575-593.

- Gold & Roth .(1992). Stress reduction programs to prevent teachers burnout. Education, 107 (3), p 51.
- Leiter, M. P. & Maslach, C. (2001). Burnout and health. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (eds). Handbook of health psychology (415-426). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Pruitt, B. E., Crumpler, K. T. and Prothrow-Smith, D. (2001). Health skills for wellness. (3rd Ed.), U.S.A.: Prentice-Hall Inc.
- Sonstroem, R, J.(1998). Physical self-concept: assessment and external validity.
- Exercise Sport Science Review, 26,p 133-64.
- Taylor , A., Daniel , Leith Burke. (1990). Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials. Journal of Sport Psychology, 8, p 36-50 .
- Teipel, D., Kemper, R., and Heinemann D. (2001). Psychische Beanspruchung von Schiedsrichtern in niedrigen und hohen Spielklassen. (Psychological strain on referees in lower and higher divisions) In. D. Teipel and R. Kemper (Hrsg.), Nachwuchsförderung im Fußball. 15.

الملاحق

ملحق رقم (1) مقياس الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم (علاوي، 1998، ص 501).

رقم الفقرة	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جداً
1	اشعر بانني اعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم.					
2	اكاد اشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحا في الايام التي سوف اقوم فيها بالتحكيم.					
3	اشعر بانني اعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية.					
4	اشعر بانني ابذل المزيد من الجهد في بعض الامور التي تحتاج الى جهد بسيط اثناء قيامي بالتحكيم.					
5	اشعر بانني قد حققت نتائج طيبة اثناء عملي في التحكيم الرياضي.					
6	اثناء قيامي بالتحكيم اجد ان التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي المزيد من التوتر.					
7	اشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية اثناء قيامي بالتحكيم.					
8	يزعجني بان التحكيم يسبب لي المزيد من الضغط العصبي.					
9	التعامل مع المدربين واللاعبين الذين لا يحترمون الحكم يسبب لي قدرا كبيرا من التوتر.					
10	اشعر بالاحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي.					

					اشعر بانني اساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين خلال قيامي بالتحكيم.	11
					اشعر بانني اكاد احترق كنتيجة لعملي في مجال التحكيم الرياضي.	12
					اشعر بانني اصبحت اكثر قسوة مع الناس منذ بدأت العمل كحكم رياضي.	13
					اشعر بالاجهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.	14
					اشعر بان المدرب يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم في المباراة التي اقوم بتحكيمها.	15

ملحق رقم (2) مقياس تقدير الذات لدى حكام كرة القدم (بن الشيخ، 2017).

رقم الفقرة	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة جداً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جداً
1	عندما اشترك في التحكيم يمر الوقت بسرعة.					
2	أستمتع بممارسة التحكيم لانه يشعرنى بالسعادة.					
3	ممارستي لعمليات التحكيم تمنحني خبرات جديدة.					
4	ممارستي للتحكيم تسهم في المحافظة على لياقتي البدنية.					
5	أعطي قراراتي وقت وقوع الخطأ دون تردد.					
6	التحكيم يتيح لي علاقات اجتماعية طيبة.					

					التحكيم يساعدي على الاحتفاظ بصحتي بحالة جيدة.	7
					أثق في قدراتي أثناء التحكيم .	8
					احظي بتقدير واحترام الجماهير عند تحكيمي للمباريات .	9
					احافظ على مظهري المناسب اثناء تحكيمي للمباريات .	10
					أقوم بالتدريب بانتظام للمحافظة على لياقتي البدنية .	11
					اشترك في دورات صقل الحكام التي ينظمها الاتحاد لزيادة كفاءتي	12
					أحافظ على موقعي دائماً بجوار اللاعب .	13
					أتابع كل ما هو جديد في التحكيم الرياضي الذي انتمي اليه كحكم.	14
					أستفيد من تصرفات الحكام التي تواجههم اثناء ادارت المباريات .	15
					أقوم بتطبيق القانون مهما اختلفت الظروف .	16
					اتصرف بحزم كبير في مشاكل اللاعبين.	17
					اقوم باصدار قراراتي دون تفكير في القرارات السابقة .	18
					أستمتع في المباريات النهائية .	19
					احرص ان تكون العالقة بيني وبين المحكمين الزملاء خارج الملعب جيدة.	20
					احترم كامل الحكام الذين تعلمت على ايديهم واستعدت من خبراتهم.	21

					22	اعمل على تقوية علاقات الاخوة والزملاء بين المحكمين الزملاء.
					23	اقوم باحتساب الوقت المناسب لشوطي المباراة بدقة بغض النظر عن النتيجة.
					24	معاملة جميع اللاعبين في الملعب على قدم المساواة.
					25	عندما انزل الى الملعب اعزل نفسي عن الجمهور والاجواء المحيطة بالمباراة حتى لا تتأثر قراراتي.
					26	اشعر ان التحكيم يعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.
					27	اركز على قراراتي على اللحظة الراهنة دون تفكير فيما سبق.
					28	اشعر بأنني في حالة مزاجية جيدة عند ممارستي للتحكيم.
					29	من الصعب التحكم في انفعالاتي اثناء ادارة المباراة.
					30	أشعر بالقلق الشديد عندما احكم في مباريات هامة.
					31	احافظ على هدوئي في المواقف الحرجة شديدة الحساسية.
					32	لا أتأثر اثناء المباريات بحضور بعض الاشخاص المهمين.
					33	لا اعير تعليقات الجمهور اي اهتمام سلبي او ايجابيا.
					34	اشعر بقيمتي اثناء التحكيم.
					35	فترات تحكيمي تخفف من ضغوطتي الحياتية.