

مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن

محمد سالم الحجايا، مهند عودة الزغيلات*

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن وعلاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية، بالإضافة إلى تعرّف أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبته ولطبيعة الدراسة، كما استخدم استمارة استخدمت في العديد من الدراسات على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي تم تعديل فقراتها بما يتناسب مع أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (85) لاعباً مثلوا ما نسبته (46%) من مجتمع الدراسة. وبعد توزيع الاستمارة على اللاعبين وإجراء المقابلات الشخصية معهم، استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل التباين المتعدد، اختبار شافيه). أظهرت النتائج أن لاعبي التايكوانجتسو في جنوب الأردن قد عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وعدد الإصابات الرياضية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي ومتغير درجة الحزام والعمر التنافسي وفضلاً عن عدم وجود فروق تبعاً لمتغير العمر. في ضوء النتائج أوصى الباحثان بضرورة توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي لما له دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية والاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأقل من حيث درجة الحزام والعمر التنافسي، وإدخال موضوعات الاحتراق النفسي ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين التايكوانجتسو في جنوب الأردن، بالإضافة إلى إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على باقي ألعاب المنافسات الأخرى.

الكلمات الدالة: الاحتراق النفسي، الإصابات الرياضية، لاعبو التايكوانجتسو.

المقدمة

وقد أشار (Adams, 1988) إلى أن ظاهرة الاحتراق النفسي، ظاهرة عامة في ميدان الخدمات الإنسانية والاجتماعية، والتدريب الرياضي واحد من هذه الميادين إن لم يكن أهمها، ويعتبر اللاعبون من أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات بأن الرياضيين هم أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في أنديةهم ومراكز تدريبهم.

كما أن هذه الحالة غالباً ما تصيب الرياضيين الذين يواجهون معوقات تحول دون انجازهم، فتسبب لهم نوعاً من الإحساس بالقصور والعجز عن تأدية الانجاز الرياضي بالمستوى المطلوب، وغالباً ما يترتب على هذا الوضع حدوث ضغط نفسي يحتم على الرياضي بأن يتكيف معه كي يقلل من إحساسه بالعجز، ويتميز هذا النوع من التكيف بتدني مستوى الدافعية والشعور بعدم الرضا.

كما أشار (Brewer, 2003) إلى أن هذه الحالة عبارة عن

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية؛ وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية؛ ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تقادم الوضع وحدث حالات الاحتراق النفسي. ومن هذا المنطلق، فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية (البتال، 1999).

* كلية العلوم الرياضية، جامعة مؤتة؛ وزارة التربية والتعليم، الأردن.
تاريخ استلام البحث 2014/4/22، وتاريخ قبوله 2014/7/16.

مختلف المهن الإنسانية والإنتاجية يقعون تحت تأثير الاحتراق النفسي، وذلك بسبب ضغوطات العمل النفسية والمهنية التي يتعرضون لها من خلال ممارستهم الوظيفية. والتدريب الرياضي يعد جانباً مهماً من جوانب الحقل الرياضي وأكثرها تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي لما يبذله اللاعب من جهد كبير لتحقيق انجازات رياضية متطورة، وهذا يتطلب من اللاعب الناجح جهداً نفسياً وبدنياً للوصول إلى الانجاز المطلوب (Martins and Lopes, 2013).

إن مثل هذه الظروف قد تولد عند اللاعب احتراقاً نفسياً، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز وفقدان الاهتمام بنفسه وفقدان القدرة على متابعته وضعف الإبداع في المجال الرياضي. كما قد تتتاب اللاعب حالات من التشاؤم والإحباط واللامبالاة وانخفاض مستوى التركيز مما يجعله عرضة أكثر من غيره للإصابات الرياضية، وغير ذلك من الظواهر السلبية التي تدفعه في النهاية إلى ترك الرياضة (عسكر، 1986).

وقد أشار البتال (1999) إلى إن موضوع الاحتراق النفسي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في جميع المؤسسات الرياضية وغيرها، التي تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي والبدني للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالانجاز والفاعلية.

وفي المجال الرياضي حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين وتناولها العديد منهم بالبحث والدراسة، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للرياضيين مدار بحث ونقاش في العديد من وسائل الإعلام، وخاصة بعد أن لوحظ أن عدداً كبيراً من اللاعبين يتركون ممارسة الرياضة ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى، نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في تدريبهم. وقد أكد بعض الباحثين ذلك عندما وجد ان العديد من اللاعبين قد أصيبوا بالإحباط من ممارسة الرياضة وأنهم يفضلون ترك ممارستها (McGuire, 1997).

ونظراً لما لظاهرة الاحتراق النفسي لدى اللاعبين من أهمية، فقد أخذت هذه الظاهرة تحظى باهتمام الباحثين على المستوى المحلي أيضاً، كما ظهرت بعض الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في البيئة الأردنية.

ومن خلال اطلاع الباحثين على الأدب السابق، فقد وجدوا عدداً قليلاً من الدراسات التي تناولت هذه الفئة -في حدود علمنا- من هنا، فإن هذه الدراسة تستمد أهميتها من كونها من الدراسات النادرة التي تلقي الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب القتالية وخاصة رياضة التايكونجستو في جنوب الأردن وعلاقتها بالإصابات الرياضية، هذه الفئة التي لم

مجموعه من الأعراض تتمثل في استنفاد الطاقة الانفعالية والإجهاد العصبي والتجرد من النواحي الشخصية والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز بالمجال المهني التي يمكن أن تحدث لدى الأفراد الذين يقومون بأعمال تقتضي طبيعتها تعاملهم مع الآخرين، ونظراً لما لهذه الظاهرة من آثار سلبية تنعكس على عطاء الرياضي، فقد حظيت باهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين، ففقدوا الندوات والمؤتمرات، وأجروا البحوث والدراسات، وأصدروا المؤلفات، هادفين إلى بيان الأسباب المؤدية إليها، وكيفية تفاديها، والتقليل من آثارها إلى أدنى درجة ممكنة.

وقد أصبحت عبارة الاحتراق النفسي (Burnout) شائعة الاستخدام وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية أو الإنسانية وللرياضيين الذين يقضون وقتاً طويلاً متواصلًا في التدريب المجهد من أجل تحقيق الفوز والانجاز. والشخص الذي يتدرب باستمرار مع الأفراد تحت الظروف والمشاكل النفسية والاجتماعية والعاطفية والإجهاد والتعب المتواصل يمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي إلى الاحتراق النفسي (Martins and Lopes, 2013، دواني، 1989).

فإذا كان الاحتراق النفسي يمثل حالة من الإجهاد والتوتر نتج عن المهام والمسؤوليات وأعباء العمل المختلفة التي تزيد عن طاقة الفرد وتتواصل على حساب قدراته الجسمية والنفسية، وتتأثر بضغوطات العمل المختلفة فإن ذلك يبدو بوضوح من خلال الإصرار على تحقيق الأهداف ورغبته المطلقة في الانجاز سواء كان بمحض إرادته أو بتأثير البيئة التي يعمل فيها او قيم المجتمع السائدة (Caple, 1987).

كما أن معظم علماء النفس يرون أن من أهم أسباب ظاهرة الاحتراق النفسي هي صعوبات العمل الفيزيقية والإدارية والإنسانية، ويوجد الكثير من الأسباب من فرد لأخر من حيث وقعها النفسي عليه، بسبب اختلاف قدرة التحمل النفسي من فرد لآخر وطريقة تعامل الأفراد مع مسببات ومصادر الاحتراق، وكذلك بسبب الفروق الفردية بين الأفراد، وخبرات الفرد السابقة وطبيعة شخصيته ومفهومه لذاته، والقدرات والدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة بالفرد (أبو عيشة، 1997).

أهمية الدراسة

ترافق ظاهرة الاحتراق النفسي مجالات الحياة المعاصرة الاجتماعية والاقتصادية، والتربوية، والرياضية، والسياسية وغيرها. ولا يوجد مجال من هذه المجالات أو غيرها يخلو من هذه الظاهرة ولكن بصورة متفاوتة، حيث إن العاملين في

كفاءة اللاعبين والارتفاع بمستوى الانجاز لديهم في الأردن. كما أنها سوف تعزز ميدان الدراسات والبحوث العربية والأردنية في هذا المجال، فضلاً عن كونها ستفتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضات الدفاع عن النفس وفقاً لما سوف نتوصل إليه من نتائج وتوصيات.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تعرّف:

- 1- مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن.
- 2- علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن.
- 3- أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن.

تساؤلات الدراسة

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن؟
- 2- ما علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن؟
- 3- ما أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن؟

مصطلحات الدراسة

- الاحتراق النفسي: خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع، وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات ومفهومها (حامد، 1995).
- رياضة التايكونجستو: هي لعبة ممزوجة من عدة رياضات أخرى، مثل (التايكواندو، الملاكمة، الجودو، المصارعة)، وهي تعتبر أصلاً من القتال الحر، وتدخل فيها حركات دفاعية وهجومية مأخوذة من الفنون القتالية لهذه الألعاب (حييا، 2012).

الدراسات السابقة

أجرت رانيا، حسن (2007) دراسة بعنوان الاحتراق النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي، هدفت إلى تعرّف الفرق بين لاعبي الهجوم والدفاع في المنتخب القومي المصري للهوكي في الاحتراق النفسي والفرق

تتل الاهتمام المطلوب من قبل الباحثين، لذا فإن هذه الدراسة هي محاولة جادة من الباحثين للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو وخاصة في جنوب الأردن، الذي يعتبر من المناطق الأقل حظاً من حيث الدعم الذي له أكبر الأثر على مستوى الحالة النفسية للاعب، رغم وجود خامات من اللاعبين وصلوا إلى مستويات دولية عالية.

ونظراً لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال رياضات العاب الدفاع عن النفس بشكل خاص الذي نتطلع إلى أن يتطور في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي، والحضاري، فقد ارتأى الباحثان أن يتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة.

مشكلة الدراسة

لقد لاحظ الباحثان من خلال تعاملهما مع اللاعبين أنهم يعيشون تحت ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر على مستوى عطائهم وتعكس حالات سلبية وخطيرة على مستوى أدائهم وعلى أنفسهم وعلى الأندية والاتحادات التي يتعاملون معها. بالإضافة إلى ارتباط ذلك بالإصابات الرياضية لديهم مما قد يؤدي إلى نتائج غير مرضية لهذه الألعاب الأمر الذي حدا بالباحثان إلى ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة لتعرّف على الظاهرة وتداعياتها التي تنعكس آثارها سلبياً على الجهد والعطاء .

كما لاحظ الباحثان أن معظم الدراسات التي أجريت حول ظاهرة الاحتراق النفسي، قد تركزت حول مختلف الرياضات في مختلف المجالات، هذا وتندر الدراسات التي تتناول هذه الظاهرة في مجال العاب الدفاع عن النفس وخاصة لعبة التايكونجستو، وبالتالي فإن مشكلة هذه الدراسة تتمثل - بالتحديد - في نقص المعرفة وغياب البحث في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب القتالية وخاصة رياضة التايكونجستو، التي تعتبر من الرياضات الجديدة وخاصة أنها أردنية المنشأ، وتحديد مستوياتها، والأسباب المؤدية إليها، وتحديد السبل الكفيلة بالسيطرة عليها قبل وقوعها . ولما كان لاعب التايكونجستو كغيره من اللاعبين في المجال الرياضي ويتعرض لما يتعرضون له من ضغوط، فقد جاءت هذه الدراسة بغرض إلقاء الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن وتحديد علاقتها بالإصابات الرياضية وتوجيه أنظار المسؤولين والمدربين الرياضيين إلى العوامل التي تسهم في حدوث هذه الظاهرة لدى لاعبي الألعاب القتالية حتى يعملوا على إيجاد وسائل كفيلة بالحد من هذه المشكلة والسيطرة عليها، والوقاية منها قبل حدوثها، وذلك لرفع

مدرباً. واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين في محور المظاهر السلوكية. ووجود علاقة دالة إحصائية بين مصادر الاحتراق لمدربي مسابقات الميدان والمضمار وبين مستوى أداء لاعبيهم.

وأجرى رفاعي، وائل (1998) دراسة بعنوان: الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة، هدفت إلى محاولة تعرّف أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، المصارعة، الكاراتيه، السباحة، ألعاب القوى) ومستويات وعوامل الاحتراق النفسي لديهم في الأنشطة الرياضية المختارة، والفروق في أعراض وعوامل الاحتراق النفسي بينهم طبقاً لتغيير نوع النشاط الرياضي. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقة العشوائية من مدربي الأنشطة الرياضية المختارة (الكاراتيه - الملاكمة - المصارعة - السباحة - ألعاب القوى - كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - هوكي الميدان) وكان عددهم (145) مدرباً من محافظتي (القاهرة - الجيزة)، واستخدم مقياسين لقياس ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مدربي الكاراتيه وكل من مدربي الملاكمة والمصارعة والسباحة وألعاب القوى وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي لصالح مدربي الكاراتيه في محور اللاعبين والإدارة العليا للفريق الرياضي ومدربي كرة القدم في محور المشجعين وفي محور الإنهاك العقلي. وجود فروق دالة إحصائية بين مدربي الكاراتيه ومدربي كل من الأنشطة الأخرى لصالح مدربي الكاراتيه في محور التغيير الشخصي نحو الأسوأ.

وفي دراسة أجراها مارك (Mark, 1996) بعنوان: مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في المعاهد والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، وهدفت إلى تعرّف مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في المعاهد والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينتها من (129) مدرباً تم اختيارهم عشوائياً، وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في الولايات الأمريكية كان معتدلاً، ولا يوجد أثر للمتغيرات المكانية والشخصية على مستوى الاحتراق النفسي.

كما أجرى الوايلي (1995) دراسة بعنوان: مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة، هدفت إلى تعرّف مستويات الاحتراق النفسي لدى

بين لاعبي الهجوم والدفاع لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي في الانجاز الرياضي وطبيعة الاحتراق النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الطريقة المسحية واستخدام الاستبانة لجمع البيانات، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريق العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات مجموعات عينة البحث (هجوم، دفاع، حراس مرمى) في اختبار الاحتراق النفسي بين لاعبي الهجوم ولاعبي الدفاع لصالح لاعبي الدفاع، وبين لاعبي الدفاع ولاعبي المرمى لصالح لاعبي الدفاع، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات لاعبي الهجوم ولاعبي حراس المرمى في الاحتراق النفسي ووجود فروق بين متوسطات مجموعات عينة البحث (هجوم، دفاع، حراس مرمى) في اختبار دافعية الانجاز وبين متوسطات لاعبي الدفاع وحراس المرمى لصالح لاعبي حراس المرمى ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات لاعبي الهجوم وحراس المرمى.

وأجرى المختار، عطية (2005) دراسة بعنوان ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقى ألعاب القوى بالجمهورية الليبية، هدفت إلى وضع مقياس للاحتراق النفسي لدى المتسابقين المعتزلين لألعاب القوى بالجمهورية الليبية، وتعرّف حجم ظاهرة الاحتراق النفسي بمجتمع الدراسة وأهم المتغيرات التي أدت إلى حدوث تلك الظاهرة. وتكونت عينة الدراسة من (246) متسابقاً معتزلاً. واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كما استخدم استبيان لاستكشاف ظاهرة الاحتراق النفسي، ومقياس الاحتراق النفسي لدى المتسابقين المعتزلين لألعاب القوى بالجمهورية الليبية. وأسفرت النتائج عن أن ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المتسابقين المعتزلين بالمجتمع الليبي ظاهرة حقيقية ساهمت في اعتزالهم. وأن نسبة المتسابقين المحترقين من المعتزلين 67% من عينة الدراسة الكلية. وأن متغير الإصابة والرعاية الصحية من أكثر المتغيرات المؤثرة في الاحتراق النفسي على المتسابقين المعتزلين، وزيادة نسبة الاحتراق بين متسابقى مستوى التمثيل العالمي والمحلي وفي منطقتي مصراته والزاوية وبين متسابقى الرمي والعدو.

وأجرت حسناء، علي (2004) دراسة بعنوان: مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء، هدفت إلى تعرّف مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات ومدربي الدرجة الأولى لمسابقات الميدان والمضمار ومعرفة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في مصادر الاحتراق. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (390) لاعبا ولاعبة، و(70)

التعليمية والموضوع الدراسي (مادة التدريس)، وقد تكونت العينة من (424) معلماً ومعلمة، وأوضحت نتائج الدراسة أن درجات الاستنفاد النفسي لدى المعلمات أعلى منها لدى المعلمين على بعد شدة الشعور بنقص الانجاز، ولم توجد فروق ذات دلالة بين مادة التدريس والمؤهل العلمي وظاهرة الاستنفاد النفسي. ولكن وجدت اختلافات ذات دلالة بين مستويات المرحلة التعليمية على بعد تكرار الإجهاد الانفعالي وشدته، إذ تبين أن معلمي المرحلة الثانوية يعانون من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من الباقي. كما ظهرت فروق داله بين درجات الاحتراق النفسي إلى المعلمين في مستويات الخبرة التعليمية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه (المسحي) لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الحاصلين على الحزام الأسود فما فوق في جنوب الأردن، البالغ عددهم (182) لاعباً.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث تكونت من (85) لاعباً من اللاعبين الحاصلين على الحزام الأسود فما فوق (1 دان، 2 دان، 3 دان، 4 دان، 5 دان)، والمسجلين رسمياً في الإتحاد الأردني للتايكونجتسو وبنسبة (46%) من مجتمع الدراسة.

وصف عينة الدراسة

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
درجة الحزام	1 دان	39	46%
	2 دان	28	33%
	3 دان فأكثر	18	21%
العمر	الكلية	85	100%
	15-20 سنة	50	59%
	أكثر من 20	35	41%
	الكلية	85	100%

معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش إذ طبق المقياس على (457) معلماً ومعلمة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معلمي التعليم العام قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبادل المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالانجاز، كما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في بعد الإجهاد الانفعالي، ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبدل المشاعر، ولكن أظهرت فروقاً دالة في المتغيرات السابقة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالانجاز.

وأجرى باتريك (Patrick, 1990) دراسة بعنوان: مصادر الضغوط لدى لاعبي الغولف في المدارس الثانوية، هدفت إلى تعرّف مصادر الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون وتسبب لهم الاحتراق النفسي. وتكونت العينة من عشرة من لاعبي الغولف في المدارس الثانوية وقد استخدم الباحث المقابلة كوسيلة لجمع البيانات حيث أظهرت نتائج الدراسة عدد من مصادر الضغوط التي تسبب الاحتراق النفسي للعاملين وقد تضمنت هذه المصادر اللعب من أجل مصالح شخصية وصعوبة الضربة والكفاح لتحقيق رغبات وتوقعات الأهل. وأظهرت نتائج الدراسة أن جميع أفراد العينة عانوا من الاحتراق النفسي بدرجات متفاوتة ولفترات مختلفة، وإن من أهم الأسباب التي أدت إلى شعورهم بالاحتراق النفسي هو التدريب واللعب أكثر من اللازم، وعدم المتعة باللعب والضغط الشديد من المدرب والوالدين، وعدم وجود أهداف جديدة يتم العمل من أجلها والسعي لتحقيقها.

وأجرى مقابلة وسلامة (1990) دراسة بعنوان: الاحتراق والاستنفاد النفسي بين المعلمين الأردنيين، هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الاستنفاد النفسي بين المعلمين الأردنيين في ضوء متغيرات الجنس وعدد سنوات الخبرة والمؤهل العلمي والمرحلة

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
العمر التنافسي	من 6 شهور - سنة	37	44%
	أكثر من سنة وأقل من سنتين	28	33%
	سنتين فأكثر	20	24%
	الكلية	85	100%

أداة جمع البيانات

المتغيرات التابعة: الاحتراق النفسي والإصابات الرياضية.

المعالجات الإحصائية

ويعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي، حيث تم استخدام العمليات الإحصائية التالية:

- 1- المتوسطات الحسابية.
- 2- الانحرافات المعيارية.
- 3- تحليل التباين المتعدد.
- 4- اختبار شافيه.

تفسير درجة الاحتراق

- أقل من 2 درجة: احتراق نفسي منخفض.
- من 2 درجة - وأقل من 4 درجات: احتراق نفسي متوسط.
- 4 درجات فما فوق: احتراق نفسي مرتفع.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً- عرض ومناقشة التساؤل الأول

ينص التساؤل الأول على "ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن من وجهة نظر اللاعبين أنفسهم". للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس المعد لذلك الغرض، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك التساؤل.

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتصورات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاحتراق النفسي

رقم الفقرة	نص الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
3	عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإرهاق	1	4.22	1.78	مرتفع
20	اشعر بأنني ارغب بالانعزال عن زملائي	2	3.94	1.98	متوسط
11	اشعر بأنني ارغب في ترك اللعبة	3	3.90	2.07	متوسط
4	استطيع أن افهم مشاعر زملائي في اللعبة	4	3.24	1.52	متوسط
16	تعاملتي بشكل مباشر مع الآخرين يوقع بي ضغطاً شديدة	5	3.14	2.63	متوسط

صدق أداة الدراسة

أجرى الباحثان باستخدام استمارة استخدمت في العديد من الدراسات السابقة للاحتراق النفسي، مثل دراسة (نجي، 1999) ودراسة (الطحاينة، 1995)، حيث تم تعديل الاستمارة بما يتناسب مع أهداف الدراسة الحالية.

للتأكد من صدق أداة الدراسة تم اعتماد صدق المحتوى، عرض الباحثان الاستمارة على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة ضمن مجال الدراسة، وتم إجراء بعض التعديلات والإضافات التي يرى المحكمون والباحثان أنها سوف تفيده في تحقيق أهداف الدراسة.

ثبات أداة الدراسة

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على (25) فرداً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم استخراج معامل الثبات عن طريق معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للانساق الداخلي، حيث بلغت قيمته (91%)، وتعدّ مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: 1. العمر. 2. درجة الحزام. 3. العمر التنافسي.

رقم الفقرة	نص الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
8	اشعر أنني بحالة سلبية أثناء ممارستي لهذه اللعبة	6	2.95	2.12	متوسط
15	لا اهتم أو اكثر بما يحدث مع زملائي في النادي من مشاكل	7	2.93	1.44	متوسط
18	اشعر بالسعادة والراحة بعد التدريب مع زملائي اللاعبين	8	2.82	1.74	متوسط
14	اشعر بإجهاد نفسي كبير أثناء التدريب	9	2.80	1.59	متوسط
5	اشعر أنني لا ارجب بالتعامل مع جميع اللاعبين	10	2.76	1.38	متوسط
22	يوجه اللاعبون لي بعض اللوم فيما يخص بعض مشاكلهم	11	2.75	1.30	متوسط
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية بعد ممارستي لهذه اللعبة	12	2.73	1.25	متوسط
13	اشعر بالإحباط من ممارستي لرياضة التايكوانجيتسو	13	2.67	1.71	متوسط
2	أشعر أن طاقتي النفسية مستنفدة مع نهاية اليوم التدريبي	14	2.62	1.65	متوسط
1	أشعر بأنني مستنزف انفعالياً من جراء ممارسة لعبة التايكوانجيتسو	15	2.53	2.02	متوسط
9	اشعر بأنني أؤثر ايجابيا في حياة كثير من الناس بعد ممارستي للعبة التايكوانجيتسو	16	2.46	2.22	متوسط
19	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في هذه اللعبة	17	2.33	1.62	متوسط
6	أومن بأن اليوم التدريبي يشعرنني بالإجهاد في تعاملي مع الآخرين	18	2.32	1.67	متوسط
24	اشعر بالأرق (عدم القدرة على النوم)	19	2.06	2.05	متوسط
7	أتعامل بسلبية عالية مع مشاكل زملائي اللاعبين في النادي	20	2.00	1.91	متوسط
23	اشعر بعدم رغبتني في تناول الطعام	21	1.99	1.95	منخفض
12	اشعر بدرجة عالية من الحيوية والنشاط	22	1.98	1.98	منخفض
10	أصبحت سلوكياتي أكثر قسوة في التعامل مع الآخرين	23	1.93	1.90	منخفض
17	استطيع بكل سهوله أن اخلق جوا نفسيا مريحا مع زملائي اللاعبين	24	1.78	1.92	منخفض
-	الكلي	-	2.68	0.74	متوسط

للاحتراق، ويرجع ذلك إلى أنهم يكونون تحت ضغط داخلي للعباء، وفي نفس الوقت تواجههم ظروف خارجة عن إرادتهم تقلل من هذا العطاء مما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجات النجاح، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي (جوارنة وبطانية، 2004)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الرقاد، 2009) في درجة الاحتراق النفسي.

وللتعليق على الفقرة التي حازت على المرتبة الأولى والتي نصها "عندما استيقظ من نومي واعرف ان علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإحباط وبأنني مرهق"، وهذا دليل على ان الالتزام الزائد في التدريب وبشكل روتيني سبب في الاحتراق النفسي، وارتباط هذه الفقرة مع نتيجة الدراسة بتعرض اللاعبين إلى احتراق نفسي بدرجة متوسطة. كما أكد كل من (Cress well and Eklund, 2006) أن التدريب الزائد قد يؤدي إلى حالة من الاستنزاف والاحتراق النفسي لدى اللاعبين.

يظهر الجدول (2) أن لاعبي التايكوانجيتسو في جنوب الأردن يتعرضون إلى احتراق نفسي وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (2.68) وانحراف معياري (0.74)، وقد احتلت الفقرة رقم (3) والتي نصها "عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإحباط وبأنني مرهق" المرتبة الأولى بين فقرات المقياس بمتوسط حسابي (4.22)، وهي تعكس درجة مرتفعة، كما احتلت الفقرة رقم (17) التي نصها "استطيع بكل سهوله أن اخلق جواً نفسياً مريحاً مع زملائي اللاعبين". المرتبة الأخيرة بين فقرات المقياس بمتوسط حسابي بلغ (1.78)، وهي تعكس درجة منخفضة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى كثرة الأعباء التدريبية المنوطة باللاعبين وكثرة الضغوط النفسية الواقعة عليهم من التدريب والحرص الزائد على الانجاز، مما قد يزيد من تعرض اللاعب للضغوط النفسية، وقد أكد فرويد أن الملتمزين هم أكثر عرضة

ثانياً- عرض ومناقشة التساؤل الثاني

بدوره إلى وقوع الإصابات الرياضية لدى اللاعبين. كما أن كثرة الضغوط الداخلية وعدم التركيز والخوف من الفشل وعدم الانجاز الرياضي يؤدي إلى الإصابات الرياضية (عساف، 1996)، والإجهاد الزائد وعدم الراحة الكافية سبب رئيس من أسباب الإصابات الرياضية (Andrew P. Hill, 2013). بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط النفسية تسبب عدم السيطرة على السلوك، وهذا يؤدي إلى زيادة الإحباط والقلق ومشاكل صحية مختلفة، منها عدم التركيز (عسكر وعبد الله، 1997). وبناءً على ما تقدم، قد يؤدي ذلك إلى زيادة الإصابات الرياضية، وخاصة الرياضات التنافسية والقتالية منها.

ثالثاً- عرض ومناقشة التساؤل الثالث

ينص التساؤل الثالث على "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)؟" وقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق بمستوى الاحتراق النفسي وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	0.006	1	0.006	0.166	0.685
درجة الحزام	2.274	2	1.137	29.736	0.000
العمر التنافسي	0.299	2	0.149	3.909	0.024
الخطأ	2.982	78	0.038		
الكلية	659.155	85			

لمتغير العمر نظراً لتقارب الفئات العمرية من بعضها البعض، كما يعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين بجميع الفئات العمرية قد يمرون بنفس الظروف التدريبية من ضغوط وإجهاد وخوف من الفشل وعدم الانجاز، وهذا يعني استيعابهم لمفردات الضغوط والاحتراق بدرجات متقاربة، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين هذه الفئات. وانفقت هذه النتيجة مع دراسة الواليلي (1995).

ينص التساؤل الثاني على "هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاحتراق النفسي وعدد الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن؟"

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الاحتراق النفسي وعدد الإصابات التي يتعرض لها أفراد عينة الدراسة، وقد بلغت قيمته (0.62^{**})، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وتعكس وجود علاقة ارتباطية طردية، أي أنه زاد درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن زاد عدد الإصابات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم لهذه اللعبة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر الجانب النفسي، حيث إن له علاقة وارتباط بالإصابات الرياضية، فكلما كان اللاعب يتعرض إلى ضغوط نفسية أكثر كان لديه احتمالية أكبر لحدوث الإصابات الرياضية (Cress well and Eklund, 2006)، ويؤكد (عساف، 1996) أن الضغوط النفسية والإجهاد تؤثر على الفرد من الناحية الشخصية وعلاقته مع الآخرين، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الناحية البدنية، وهذا يؤدي

تظهر البيانات في الجدول (3) عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن وفقاً لمتغير الخبرة، في حين أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير درجة الحزام، والعمر التنافسي. وللكشف لصالح من تعود الفروق، فقد تم استخدام اختبار شافية للمقارنات البعدية، والجدولان (4) (5) يوضحان نتائج ذلك.

ويعزو الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً

الجدول (4)

نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقاً لمتغير درجة الحزام

الفروق			المجموعات	المتوسط الحسابي
3 دان فأكثر	2 دان	1 دان		
1.63*	1.03*	-	1 دان	3.48
0.60*	-	-1.03*	2 دان	2.45
-	-0.60*	-1.63*	3 دان فأكثر	1.86

وفئة (2) دان أكثر من (3) دان فأكثر، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الرقاد (2009)، حيث ذكرت الدراسة أن من هم أقل خبرة أكثر إحساساً بالاحترق النفسي من أقرانهم الأكثر خبرة. كما تعارضت نتيجة الدراسة مع دراسة كل من (الخطيب والقيوتي، 2005) و(القيوتي، 2008)، حيث أشارت إلى عدم وجود في مستويات الاحترق النفسي عند مقارنة الأقل خبرة في الأقل خبرة.

تظهر النتائج الواردة بالجدول (4) أن الفروق كانت دالة إحصائياً بين جميع الفئات ولصالح فئة (1 دان)، ثم يليهم فئة (2 دان)، وأخيراً ممن هم من فئة (3 دان فأكثر). ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الخبرة لها دور كبير في درجة الاحترق النفسي، حيث إن فئة (1) دان غالباً ما تكون أقل خبرة من فئة (2) دان و(3) دان فأكثر، فالأحزمة المتقدمة تكون ذات خبرة عالية، لذلك جاءت مستويات الاحترق النفسي لدى اللاعبين الحاصلين على فئة (1) دان أكثر من غيرهم

الجدول (5)

نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقاً لمتغير العمر التنافسي

الفروق				المجموعات	المتوسط الحسابي
أكثر من 3 سنوات	من 2-3	أكثر من سنة وأقل من 2 سنة	سنة فاقلة		
1.68	1.27*	0.72*	-	سنة فاقلة	3.61
0.97*	0.55*	-	-0.72*	أكثر من سنة وأقل من 2 سنة	2.89
0.41*	-	-0.55*	-1.27*	من 2-3	2.33
-	-0.41*	-0.97*	-1.68*	أكثر من 3 سنوات	1.92

(2009).

الاستنتاجات

- 1- الاحترق النفسي عند لاعبي التايكونجيتسو في جنوب الأردن كان بدرجة متوسطة.
- 2- كلما زادت درجة الاحترق النفسي ارتفع عدد الإصابات عند اللاعبين.
- 3- كلما قلت درجة الحزام الحاصل عليه اللاعب زادت درجة الاحترق النفسي لديه.
- 4- كلما قل العمر التنافسي زادت درجة الاحترق النفسي عند اللاعب.

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5) أن الفروق كانت دالة إحصائياً بين جميع الفئات ولصالح فئة العمر التنافسي (سنة فأقل)، يليهم فئة (أكثر من سنة وأقل من 2 سنة)، ثم يليهم الفئة من (2-3 سنوات)، وأخيراً ممن هم من فئة العمر التنافسي (أكثر من 3 سنوات). ويعزو الباحثان ذلك إلى أن للعمر التنافسي دوراً كبيراً في درجة ومستوى الضغوط النفسية، حيث إنه كلما قل العمر التنافسي لدى اللاعب زادت الضغوط النفسية لديه وزاد الخوف من الفشل وضعف الانجاز الفردي وتقييم الآخرين له، ويعتبر ذلك أحد مصادر الاحترق النفسي للاعبين وخاصة أصحاب العمر التنافسي القليل، كما يمكن ربط العمر التنافسي بدرجة الخبرة، فغالباً ما يكون من هم أقل عمراً تنافسياً أقل خبرة ممن هم أكثر عمراً تنافسياً، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الرقاد

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها أمكن وضع التوصيات الآتية :

- 1- توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي لما له دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية.
- 2- الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي

- الخبرة الأقل من حيث درجة الحزام والعمر التنافسي.
- 3- إدخال موضوعات الاحتراق النفسي ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين التايكونجوتسو في جنوب الأردن.
 - 4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على باقي العاب المنازلات الأخرى.

المصادر والمراجع

المدارس الحكومية في الأردن، المجلة التربوية، مجلد 5، ص252-273.

رانيا، حسن (2007) الاحتراق النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات، قسم تدريب الألعاب الرياضية.

الرشدان، مالك (1995) الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

رفاعي، وائل (1998) الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنين، القاهرة، مصر.

الرقاد، رائد (2009) الاحتراق النفس لدى مدربي رياضة الوشو- كونج في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 23 (2)، 475-495.

زينه، أحمد (2002) الاحتراق النفسي وسمات الشخصية بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الزقازيق، فرع بنها، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم المنازلات والرياضات المائية.

سلامة ومقابلة (1990) ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، 9، (33).

شحاتة، وسيم (2006) الاحتراق النفسي لدى ناشئي بعض الأنشطة الفردية وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، مصر.

صفاء، درويش (1999) الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة،

أبو عيشة، زاهرة (1997) مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

بطاينة، أسامة والجوارنة المعتمض بالله (2004) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة اربد وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 2-48-74.

البنال، زيد محمد (1999) الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، مجلة جامعة الخليج العربي، البحرين.

جابر، محمد (2006) الاحتراق النفسي وعلاقته بالأشكال المختلفة بالدافعية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.

حامد، عمار (1995) التوظيف الاجتماعي للتعليم، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.

حسنا، علي (2004) مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، مصر.

حبيبا، صلاح (2012) التايكونجوتسو الرياضة المتكاملة في الدفاع عن النفس، الطبعة الأولى، مؤسسة المعارف للنشر، بيروت.

الخطيب، فريد والقيوتي إبراهيم (2005) الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة العاديين والموهوبين وذوي صعوبات التعلم والإعاقة الشديدة، المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين، 245-269، عمان، الأردن.

الدواني، كمال (1989) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي

- Adams, B. (1988). Leader behavior of principals and its effect on teacher burnout, Ph.D., The University of Wisconsin, Madison, USA.
- Andrew, H. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer player: A test of the 2x2 model of dispositional perfectionism, *Journal of sport and exercise psychology*, 35: 18-29.
- Brewer, B. (2003). Development differences in psychological aspect of sport-injury rehabilitation, *Journal of athletic training*, 38,152-153.
- Capel, A. (1982). A longitudinal study of burnout teacher, *The British journal of education psychology*, 61: 36-45.
- Cesswell, S. and Eklund R. (2006). Athlete burnout: Conceptual confusion, current research and future research direction. In S. Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology*, P. 91-126, New York: Nova Science.
- Mark, L. (1996). Effect of gender on burnout in coaches of college women's basketball teams, *Dissertation abstracts international*, A 57 /03, 1074.
- Martin, L. and Lopes, C. (2013). Rank job stress, Psychological distress and physical activity among military personnel, *BMC Public Health*, 13: 617-628.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and work holism. In R.R Kilburg, PE, Nathon, and R.W. Thorenson (Eds.) *professionals in distress: Issues, syndromes and solution in psychology*, P. 53-75, Washington DC: American psychological Association.
- Mc Guire, W. (1997). Teacher burnout: Today's education, 1, 5-7.
- Patrick, C. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf, *The sport psychology*, 2, 95-106.
- أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
- الطحاينة، زياد (1995) مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عبد العزيز، فاروق (2001) الاختلافات في الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، قسم علم النفس الرياضي.
- عسكر، علي (1986) مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، *المجلة التربوية*، مجلد 3، العدد 10، ص 9-43.
- عسكر، علي (1997) مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 7-9-43.
- القيوتي (2008) الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين المعاقين بصرياً العاملين بالمدارس الأردنية، *المجلة العربية للتربية الخاصة*، 1-120-155.
- القيوتي، إبراهيم والخطيب فريد (2006) الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، *مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة*، 21(23): 131-145.
- المختار، عطية (2005) ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقى العاب القوى بالجمهورية الليبية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، مصر.
- نجي، يوسف (1999) مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الالعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الوايلي، سليمان (1995) الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المغرب، مركز البحوث التربوية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

The Level of Burnout and its Relationship to Sports Injuries among Players Altaikungtsu in South of Jordan

*Mohammed Salem Alhajaya, Mohannad Al-Zghailat**

ABSTRACT

The study aimed to investigate the level of burnout among players Altaikungtsu in southern Jordan and the relationship of burnout to sports injuries as well as to identify the effect of the variables age, degree belt and a competitive age on burnout among players Altaikungtsu in Southern Jordan.

To achieve the objectives of the study, researchers used the descriptive approach because of the nature of the relevance of this study, the researchers used a form used in several studies on a scale Maslash and modified paragraphs to commensurate with the objectives of the study and the study sample consisted of 85 players representing a rate (46%) of the study population. After the distribution of the form on the players, researchers used the following statistical treatments (averages, standard deviations, variance analysis of multiple tests Shave).

The results showed that players Altaikungtsu in South Jordan have a medium burnout level, in addition to there is a direct correlation between burnout among the players and the number of sports injuries; also there is a significant differences between burnout and a variable degree belt and competitive age and there is no significant differences between burnout and age.

According to the results of the study, researchers recommended the need to educate the players of the importance of the psychological aspect because of its important role in the training programs and the competitiveness; as well as to reduction of sports injuries among players especially whom with less experienced with regard to degree belt and competitive age. In addition to conducting similar studies to this study on others games.

Keywords: Burnout, Sports Injuries, Players Altaikungtsu.

* Faculty of Physical Sciences, Mutah University; Ministry of Education, Jordan. Received on 22/4/2014 and Accepted for Publication on 16/7/2014.