



## الاحترق النفسي لدى المدربين للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية

حيدر محمود علاوي

محمد احمد حسن

غزوان عزيز محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط

### المخلص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين لبعض للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية و التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي تبعا لنوع التدريب , اما مجالات البحث ففي المجال البشري كانت لمدربي أندية المنطقة الجنوبية للألعاب الفرقية المشاركين في الدوري للموسم 2.17-2.18 اما المجال الزماني كان للفترة من 2.17- 11-2 الى 17.2-12-2. والمجال المكاني كان ملاعب الأندية للمنطقة الجنوبية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (45) مدربا لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة ، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي 1998 وقد استنتج الباحثون بأن الفقرة المتعلقة ب ( تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم وتقوم بتدريبهم ) قد احتلت المرتبة الأولى ، بينما جاءت الفقرة ( تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) في المرتبة الاخيرة .

الكلمات المفتاحية : الاحتراق النفسي- المدربين للألعاب الفرقية للمنطقة الجنوبية

## Psychological combustion of the trainers of the Games for the southern region

Haedar Mahmood Allawi

Ghazzwan Azeez Muhsen

Mohammed Ahmed Hassan

### Abstract

The aim of the research is to identify the level of psychological combustion sports of the trainers of some of the games for the southern region And to identify the level of psychological combustion sports depending on the type of training , The areas of research: in the human field were for the coaches of the clubs of the southern region of the Games of the league participating in the league for the season 2017-2018, The field of the time was for the period 20-11-2017 to 20-12-2017 and the spatial area was the club grounds of the southern region and to achieve this study was conducted on a random sample of (45) coach in football, basketball and volleyball, and applied them to measure combustion psychological preparation of the sports coach Mohammad Hassan Allawi (1998), The researchers concluded that the paragraph on (Easily harassed and trained by people you work with) Was ranked first, while the paragraph (feel no friends or relatives you have to talk about your problems) ranked last.

**Keywords: psychological burnout - coaches for the team games for the southern region**



## 1- التعريف للبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

ان حدوث الاحتراق النفسي للمدربين هو نتيجة ضغوط العمل التدريبي التي ترافقه مشاكل عدة ونتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل التدريبي . يحدث الاحتراق لهؤلاء المدربين الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والنجاحات التدريبية والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية. يرتبط الاحتراق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها. كما يحدث الاحتراق النفسي للمدربين للاعبين الفرقة نتيجة الإجهاد العصبي الشخصي واستنفاد الطاقة الانفعالية لديه والتجرد من النواحي الشخصية ، والإحساس بعدم الرضا عن الانجاز في المجال المهني التدريبي . والذي يمكن أن يحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعا من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس والرياضيين عادة ما يكون هناك لبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين. ويؤكد علاوي أن ظاهرة الاحتراق النفسي للمدربين بدأت تظهر بصورة واضحة، وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول في السنوات الأخيرة، كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله ، والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في مهنة التدريب الرياضي ، وكذلك إحجام بعض اللاعبين المعتزلين في الانخراط في سلك مهنة. (علاوي ، 1997-12). تكمن أهمية الدراسة في كونها تتعرض لموضوع دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المدربين العراقيين للمنطقة الجنوبية وللألعاب الفرقة، وبما قد يعمل على توفير بعض المعلومات قيد البحث ، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحادات الرياضية والاندية والمشرفين على الفرق الرياضية التي فيها أنشطة فرقة . تمثل ظاهرة احتراق المدرب الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز، ومن جانب آخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي ، بالإضافة إلى أن المدربين يمارسون عملية التدريب مجانا بدون مقابل مادي وكذلك ضعف الإمكانيات الرياضية ، وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الايجابية فضلا عن الانهك العقلي والانفعالي الذي يرافقهم عموما وللمدربين العاملين في الاندية والاتحادات خصوصا للمنطقة الجنوبية منها شعورهم بالاستنفاد والارهاق، وعدم قدرتهم على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الادراك والتصور والانتباه والتذكر لديهم بصورة واضحة والاحساس بالخمول البدني فضلا عن التغيير الشخصي نحو الأسوأ ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد ، وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين ، وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي ، وكذلك ينشأ الإحساس بالاحتراق نتيجة عدم الرضا وإدراك الفشل في تحقيق الأهداف التي يسعى الشخص إلى تحقيقها، وبعد تكرار الجهد لتحقيق تلك الأهداف دون تحقيق النجاح في عملهم التدريبي ، فإنهم يشعرون بعدم المساعدة وفقدان الأمل مما يجعل المدربين ان يشعرون بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم ، وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية الزائدة ، وسرعة الانفعال لأقل منير ، والشعور بالإرهاق الانفعالي الانهك البدني والشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة ، وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود.

### 3-1 هدفا البحث

- التعرف على مستوى درجة الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين للمنطقة الجنوبية لبعض الألعاب الفرقة للمنطقة الجنوبية.
- التعرف على درجة تفاوت مستوى الاحتراق النفسي الرياضي تبعا لنوع التدريب.

### 4-1 فرضية البحث



وجود تباين في مستوى درجة الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين للمنطقة الجنوبية لبعض الألعاب الفرعية للمنطقة الجنوبية.

### 5-1 مجالات البحث

- المجال البشري : مدربي اللاعبين الفرعية للمنطقة الجنوبية لرياضة كرة القدم والسلة والطائرة .
- المجال الزماني : كان للفترة من 2-11-2017 الى 2-12-2017 .
- المجال المكاني : كان ملاعب الأندية للمنطقة الجنوبية.

### 6-1 مصطلحات البحث

**الاحتراق للمدرب الرياضي** : بأنه حالة الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني والدافعي يشعر بها المدرب الرياضي، نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين كالإداريين، أو النقاد الرياضيين، أو المشجعين (لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه) : (196)، علاوي، 2002.

**التعريف الاجرائي للبحث** : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبين ( المدربين ) على فقرات مقياس الاحتراق النفسي .

ويعرف ( PINES and ARONSON 1983 ) الاحتراق النفسي بأنه حالة من الإجهاد البدني، والذهني، والعصبي، والانفعالي ، وهي حالة تحدث نتيجة للعمل مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة، وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود انفعالي مضاعف.

### 1-2 الدراسات النظرية والمشابهة

### 2-1-1 مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Burnout

يعد الاحتراق النفسي ( Psychological Burnout ) من الظواهر الخطيرة التي ظهرت في السبعينات والتي يعاني منها اكثرية شرائح المجتمع . ويعتبر فرويد نبرجر ( Freud Neuberger ) اول من استخدم هذا المصطلح في اوائل السبعينات للإشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية الذين يرهقون انفسهم في السعي لتحقيق اهداف صعبة . وان انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ، ومنها المجال الرياضي يعد حديثا نسبيا ( راتب ، 1997 :ص 45 ) ويحدث الاحتراق النفسي عندما يشعر الفرد بأنه يعطي الكثير للآخرين وبأستمرار وفي حالة انهاك وجهد من دون وجود وقت للراحة او التمتع بالحياة. يمكن ان نستدل على وجور الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات او اعراض بارزة هي :

1. شعور الفرد بالانهاك الجسمي والنفسي مما يؤدي الى شعوره بفقدان الطاقة النفسية او المعنوية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي الى فقدان الشعور بتقدير الذات.
2. الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي تقدم لها الخدمة وفقدان الدافعية نحو العمل.
3. النظرة السلبية والاحساس باليأس والعجز والشلل Maslach 1982: 253 ,

### 2-1-2 الاحتراق النفسي الرياضي

يشير علاوي (1998) الى ان مصطلح ( الاحتراق ) في الاونة الاخيرة انتشر استخدامه في المجال الرياضي واصبح يذكر ان لاعبا مما قد اصابه الاحتراق النفسي اي ان مستواه الرياضي قد انخفض الى ادنى



درجة او في سبيله الى التقاعد او الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية . او يذكر ان مدربا ما قد احترق اي انه قد اصابه الملل والضيق واليأس , وانتابه العلل والاوراجاع والامراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي , ويقوم بربط حقايقه , تمهيدا لابتعاده النهائي عن ممارسة هذه المهنة الشاقة . وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثون في علم النفس الرياضي في السنوات الاخيرة , واهتموا بدراستها في اطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الاخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية , والتي ينظر اليها على انها مهنة ضاغطة على الفرد , وتؤدي الى انخفاض مستوى انجازاته , وعدم رضاه عن عمله او مهنته او نشاطه , وتؤدي في النهاية الى تقاعده او تركه لمهنته , سواء بأرادته او بدون ارادته في حالة عدم قدرته على مقاومة او مواجهة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها ( علاوي , 1998 ) .

كما تؤكد احدى الدراسات بأنه يمكن ان نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات او اعراض بارزة هي: Bakker, A., Schanfeld, W., Sixma, H., Bosveld, W. & Van D 2..

1. شعور الفرد بالاجهاد البدني والنفسي ناتج عن شعور الفرد بفقدان الطاقة الجسمية والنفسية او المعنوية وقلة في النشاط البدني .
2. فقدان الشعور بتقدير الذات اي النظرة السلبية للذات والاحساس باليأس والعجز والفشل .
3. فقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة حيث تظهر في سلوكه اتجاهات سلبية بعدم القدرة على التدريب والمنافسة يؤكد علاوي بان بداية شعور المدرب الرياضي بالاحتراق النفسي عندما يحس ويشعر بأعراض الاحتراق عندما يكون قريب من حاف فانه يصبح شخصا آخر يتسم بسمات شخصية وانفعالية سلبية ويتغير سلوكه إلى الأسوأ . وعندئذ ينبغي على المدرب الرياضي أن يتحمل بشجاعة مسئولية مواجهة مثل هذا التحدي وأن يعيد حساباته ويراجع أفكاره ويرتبها ويحاول إدخال بعض التعديلات في نمط عمله وسلوكه وحياته . ومن بين أهم التوجيهات:-

1. ضرورة إعادة المدرب الرياضي لتقييم أهدافه وإعادة النظر بالنسبة لاتجاه المدرب نحو التدريب الرياضي ونحو أنماط حياته .
2. محاولة المدرب الرياضي أن يكون في وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء الذين يعترف بعلاقته معهم ومساعدتهم له ، إذ أشارت الدراسات إلى أن أحسن وسيلة دفاعية في مواجهة الاحتراق هي محاولة إشراك الآخرين الذين تربطك بهم علاقات الأخوة والمحبة والصدقة والذين تستطيع أن تحدثهم بكل صدق وأمانة عن معاناتك ومشاكلك . ( علاوي ، 1998 - ص: 68) نفس المصدر سبق ذكره

## 2-2 الدراسات السابقة :

لابد ان يشير الباحثون الى الدراسات السابقة التي جرت في مجال الاحتراق النفسي دراسات تناولت الاحتراق النفسي في المجال الرياضي :

**1-2-2 دراسة Taylor & Daniel & Leigh & Burke 199** هدفت الدراسة الى تعرف دور الاحتراق كأستجابة انفعالية والضغط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم . وتكونت العينة من مجموعة من الرياضيين العاملين في كرة القدم . وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة احصائيا بين الخوف كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة , وجود علاقة دالة احصائيا بين الاحتراق الرياضي والضغط النفسية , وجود علاقة دالة احصائيا بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة.



**2-2-2 دراسة رمزي جابر عام (7..2)** بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 5 ) مدربا ، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي ( 1998 ) . وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي : بعد الإنهاك العقلي ( 1 ) بعد الإنهاك الانفعالي ( 2 ) بعد نقص الإنجاز الرياضي ( 3 ) بعد الإنهاك البدني ( 4 ) بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ ( 5 ) وقد أوصى الباحثون المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

**2-2-3 دراسة احمد معارك 1997** بعنوان الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة المصرية والتعرف على مستويات الاعراض المترتبة للاحتراق النفسي كما هدفت التعرف على العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسي للمدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الاعراض المترتبة للاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة ولتحقيق هذه الاهداف اجريت الدراسة على عينة قوامها ( 55 ) مدرب مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة لتزيد خبرتهم في مجال التدريب عن 3 سنوات . وطبق عليهم مقياس لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، إعداد محمد حسن علاوي . وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض و عوامل الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة . وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدربي المصارعة والتقنين من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب.

### 2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

بعد مراجعة دقيقة للدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي تبين ما يأتي:

- أن معظم الدراسات هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى المدربين.
- استخدمت معظم الدراسات ، إن لم يكن جميعها- لتحقيق أهدافها -المنهج الوصفي وأسلوب الدراسة الميدانية بإعداد استبيان يعكس أبعاد الاحتراق النفسي، كما حددتها الدراسة، ويرى الباحثون أن معظم نتائج الدراسات السابقة اتفقت مع نتائج الدراسة التي توصل إليه الباحثون.

### 1-3 منهج البحث :

ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف إلى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 139

### 2-3 مجتمع البحث :

يُقصد بمجتمع البحث " الأعضاء أو العناصر جميعهم سواء أكانت أهدافاً أم موضوعات أو أفراد التي يسعى الباحثون إلى أن يعمم نتائج بحثه عليهم" (2) والعينة هي المجموعة التي يختارها الباحثون من أفراد المجتمع أو هي جزء من مفردات البحث يتم اختياره من المجتمع محل الدراسة بحيث يمثل هذا الجزء مجتمع البحث أو جمهور البحث ، او هي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحثون او جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذي يكونون موضوع مشكلة البحث عبدالله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم ، 2.1، ص1.1

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبالباغلة ( 45 ) مدربا لمختلف الالعاب الفرقيه للمنطقة الجنوبية والجدول ( 1 ) يوضح ذلك:

### جدول ( 1 )

عينة البحث موزعة على نوع الفرق

المجموع	كرة السلة	كرة القدم	كرة الطائرة
45	15	15	15

### 3-3 ادوات البحث

ويقصد بها الوسيلة التي يستطيع الباحثون بواسطتها حل المشكلة مهم اكانت تلك الادوات والبيانات.

- المصادر والمراجع العلمية
- استمارة جمع البيانات
- استمارة تفريغ البيانات
- الحاسبة الالكترونية

واستعمل الباحثون في تحقيق اهداف البحث استبيان الاحتراق النفسي وهو من تصميم راينر مارتنز 1987 وقام بتعريبها " محمد حسن علاوي " وأطلق عليها " مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي، ويتكون المقياس من 1. عبارات ( أسئلة ) ويقوم المدرب بالاستجابة لكل عبارة بكل صدق وأمانة على مقياس خماسي التدرج ( بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) وأشار " مارتنز " إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي، ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه . علاوي ، 1998 ب481-482 نفس المصدر السابق.

### 3-3 الخصائص العلمية للمقياس:

#### 1-3-3 الصدق:

يعد الصدق من أهم الخصائص التي ينبغي توافرها في المقياس لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً، ويعد الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه. كما وضحت نتائج صدق الاتفاق لأراء الخبراء حول مضمون عبارات الاستبيان مما يدل على صدق العبارات في تمثيل المقياس.

أما الاختبار الصادق فهو " الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ، ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنها أو بالإضافة إليها". ( محمد حسن علاوي – محمد نصر الدين) أن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن أن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه ، إذ أن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته. Oppenheim, A. N.; وقد تحقق الباحثون من صدق المقياس.

### 2-3-3 الصدق الظاهري Face Validity :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرضه على مجموعة من المحكمين للأخذ بأرائهم بشأن صلاحية الفقرات.

### 3-3-3 وضوح الفقرات :



بعد التأكد من صدق المقياس , قام الباحثون بتطبيقه على عينة من المحكمين وتبين ان تعليمات المقياس وقراته واضحة ومفهومة من حيث المعنى .

### **3-3-4 الثبات ( طريقة الاختبار واعادة الاختبار ) Reliability :**

يقصد به ان يكون مكون الاختبار او الاداة على درجة من الدقة والاتقان والاثبات والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص. كما يشير مصطلح الثبات الى الدقة والاتساق في اداء الفرد ويعني ايضا الاستقرار في النتائج عبر الزمن , فالثبات يعطي النتائج نفسها اذا طبق على المجموعة نفسها مرة ثانية 1988 (Adams)

ولأيجاد ثبات المقياس استعمل الباحثون طريقة اعادة الاختبار Test – Retest Method وذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة ( 15 ) محكما تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة , وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة التطبيق على العينة نفسها وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني , وبلغ ( .87 ) ويشير دوران 1985 ان معامل الثبات الذي يتراوح بين ( .7 - .9 ) يعد مؤشرا جيدا للاختبار الثابت.

### **3-3-5 الصيغة النهائية لمقياس الاحتراق النفسي :**

يتكون المقياس بصيغته النهائية من ( 1 . فقرات وخمسة بدائل وبأوزان ( 1 , 2 , 3 , 4 , 5 ) وتبلغ اعلى درجة ( 5 ) درجة واول درجة قدرها ( 1 . ) درجات , وبذلك ظهر ان المتوسط الفرضي للمقياس بلغ ( 3 . ) درجة.

### **3-3-6 التطبيق النهائي :**

قام الباحثون بتطبيق المقياس على افراد عينة البحث البالغة ( 45 ) مدربا بتاريخ ( 2 / 11 / 2017 ) - ( 2 / 12 / 2017 )

### **الرسائل الاحصائية :**

استعان الباحثون في تحليله للبيانات الى :

1. معامل ارتباط بيرسون
2. الوسط المرجح
3. الوزن المثوي

### **4- عرض النتائج ومناقشتها**

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل اليه في ضوء اهداف البحث ومن ثم تفسيرها ومناقشتها .

**4-1 الهدف الاول :** التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي لدى المدربين للالعاب الفرعية للمنطقة الجنوبية , تحقيقا للهدف الاول تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على افراد عينة البحث ( مدربي كرة القدم والسلة والطائرة) البالغة ( 45 ) مدربا , وبعد تحليل اجاباتهم وتحليلها احصائيا بأستخدام الاوساط المرجحة والاوزان المثوية ظهرت النتائج ان اكثر فقرة اكدت عليها عينة البحث هي ( تتضايق بسهولة من الناس الذين



تعمل معهم وتقوم بتدريبيهم ) وهي التي نالت الترتيب الاول من حيث الاوساط المرجحة والاوزان المئوية التي حصل عليها هي ( 42 , 4 ) الوسط المرجح و ( 88 , 4 ) الوزن المئوي .

اما اقل ترتيب جاء للفقرة ( تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) والتي حصلت على اقل وسط مريح بين الاوساط والذي بلغ ( 6 , 3 ) واقل وزن مئوي وقدره ( 72 ) وكما هي موضحة في جدول ( 2 ) .

### جدول ( 2 )

نتائج عينة البحث الكلية ( مدربي القدم , السلة , الطائرة ) على مقياس الاحتراق النفسي ممثلة بالاوساط المرجحة والاوزان المئوية مرتبة تنازليا .

ت	الفقرات	ال وسط المرجح	ال وزن المئوي
1	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبيهم.	4,42	88,4
2	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بانك لاتستطيع ان تؤديها.	4,35	78
3	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات.	4,33	86
3	انت مشغول جدا لدرجة انك لا تستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة	4,33	86
4	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والس	4,28	85,6
5	تفكر كثيرا بأن الاخرين لا يفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرب رياضي.	4,26	85,2
6	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب رياضي.	4,24	84,8
7	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات.	4,8.	81,6
8	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.	4,2.	.8,4
9	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك	3,6	72

### 4-2 الهدف الثاني :

التعرف على مستوى الاحتراق النفسي الرياضي تبعا لنوع التدريب .

تحقيقا للهدف الثاني تم تحليل اجابات افراد العينة كل تبعا لنوع الاختصاص ( القدم , السلة , الطائرة ), وبعد معالجة البيانات باستعمال الاوساط المرجحة والاوزان المئوية ظهرت النتائج بالشكل الاتي :

**اولا :** النتائج الخاصة بعينة مدربي القدم وكما بينها الجدول ( 3 ) ان أعلى وسط مرجح وقدره ( 4,46 ) واعلى وزن مئوي وهو ( 89,2 ) كان من نصيب الفقرة ( تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات ) وكما ظهر ان الفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك ) ثالث اقل وسط مرجح والبالغ ( 3,4 ) واقل وزن مئوي وقدره ( 68 ) .

### جدول (3)

نتائج عينة (مدربي القدم) على مقياس الاحتراق النفسي ممثلة بالأوساط المرجحة والأوزان المنوية مرتبة تنازليا .

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات.	4,46	89,2
2	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبهم.	4,4	88
3	تشعر بأنخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب رياضي.	4,33	86,6
3	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بأنك لاتستطيع ان تؤديها.	4,33	86,6
4	تشعر بأنخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,2	84
4	انت مشغول جدا لدرجة انك لاتستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة.	4,2	84
5	تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرب.	4,13	82,6
6	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.	3,93	78,66
7	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات.	3,86	77,2
8	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك.	3,4	68

**ثانيا:** النتائج الخاصة بعينة حكام كرة بالسلة وكما بينها الجدول (5) ان اعلى وسط مرجح وقدره (4,46) واعلى وزن منوي هو (89,2) كان من نصيب الفقرة (تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرب رياضي), كما ظهرت اقل وسط مرجح هو (3,8) واقل وزن منوي وقدره (76) حصلت عليه الفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) .

### جدول (4)

نتائج عينة (مدربي السلة) على مقياس الاحتراق النفسي ممثلة بالأوساط المرجحة والأوزان المنوية مرتبة تنازليا .

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرب	4,46	89,2
2	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبهم	4,4	88
3	انت مشغول جدا لدرجة انك لاتستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة	4,4	88
3	تشعر بأنخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,4	88
4	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بأنك لاتستطيع ان تؤديها.	4,33	86,6
4	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات	4,33	86,6
5	تشعر بأنخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب رياضي	4,13	82,6
6	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك	3,6	81,2
7	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات	4	.8
8	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك	3,8	76

**ثالثا:** النتائج الخاصة بعينة الحكام الخاصين بالطائرة وكما هي موضحة في الجدول (5) , تبين من الجدول (5) ان اجابات عينة حكام الطائرة قد اظهرت ان اعلى وسط مرجح بلغ (4,53) كما اظهرت ان اعلى وزن منوي هو (9,6) . جاء من نصيب الفقرة (تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات) , اما اقل

وسط مرجح والذي بلغ (3,6) واقل وزن مؤوي كان (72) فقد كان للفقرة (تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك).

### جدول (5)

نتائج عينة (مدربي الطائرة) على مقياس الاحتراق النفسي ممثلة بالاوساط المرجحة والاوزان المنوية مرتبة تنازليا.

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات .	4,53	9,6
2	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبيهم.	4,46	89,2
3	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات.	4,4	88
3	تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الاعمال التي تشعر بانك لاتستطيع ان تؤديها.	4,4	88
3	انت مشغول جدا لدرجة انك لاتستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الاسرية بصورة مقبولة.	4,4	88
4	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي.	4,26	85,2
4	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية والايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية والسلبية.	4,26	85,2
5	تفكر كثيرا بأن الآخرين لايفهمونك ولا يفهمون ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي	4,2	84
6	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.	4,6	81,2
7	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك.	3,6	72

### مناقشة النتائج وتفسيرها:

ان الفقرة التي نالت الترتيب الاول لدى العينة ككل والترتيب الثاني لدى عينة كل اختصاص وهي الفقرة (تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبيهم) يفسرها الباحثون بأن المدربين مطالبين بالفوز في المباريات بالرغم من النقص في الامكانيات المادية واقتارهم الى ادنى الموارد اللازمة لرفع مستوى لاعبيهم مما يؤدي به الى الاحتراق النفسي ويؤكد علاوي ان الاحتراق للمدرب الرياضي تقل فرص ظهوره , عندما يشعر بأنه يكتسب خبرات ومعارف ومعلومات من عمله كمدرّب رياضي , وعندما يجد ان لعمله معنى وفائدة . وعندما يحاول مواجهة التحديات الطارئة في مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات كما يحتاج الى الشعور بأنه حقق انجازا , بل يمكن تحقيق انجازات اخرى , مثل اسهامه في تطوير شخصيات اللاعبين , او الارتقاء بمستوياتهم واكسابهم متعة المنافسة ( علاوي , 1998 مصدر سبق ذكره ). ويرجح الباحثون حول محاولة المدربين أن يكونوا في وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء الذين يعتزون بعلاقتهم معهم ومساعدتهم لهم , إذ أشارت الدراسات إلى أن أحسن وسيلة دفاعية في مواجهة الاحتراق هي محاولة إشراك الآخرين الذين تربطك بهم علاقات الأخوة والمحبة والصدقة والذين تستطيع أن تحدثهم بكل صدق وأمانة عن معاناتك ومشاكلك. يؤكد محمد عرب 2.17 أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة، والوقت) والمتطلبات، ما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن، وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق والتوتر والتعب والإنهاك. والاحتراق النفسي للمدرب أغلبه يدور حول البيئة المحيطة به والموقف، والاحتراق النفسي يسبب دائما الإنهاك بصوره المتعددة (بدني، انفعالي، وعقلي) للمدرب ويحدث تغير سلبي في استجابة المدرب وعلاقاته مع الآخرين نتيجة الإنهاك بصوره مختلفة، مما يسبب الشعور بنقص الإنجاز الشخصي والذي ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات وتقدير الفرد لنفسه.

### 5 الخاتمة



### 1-5 استنتج الباحث :

- استنتج الباحثون بأن الفقرة المتعلقة ب ( تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم وتقوم بتدريبهم ) قد حصلت على ( 42 , 4 ) للوسط المرجح و ( 4 , 88 ) للوزن المئوي و احتلت المرتبة الأولى ، بينما جاءت الفقرة ( تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك) في المرتبة الاخيرة و حصلت على اقل وسط مرجح بين الاوساط والذي بلغ ( 6 , 3 ) واقل وزن مئوي وقدره ( 72 ) .
- تفاوت نسب مستوى الاحتراق النفسي الرياضي في الفرق الرياضية للاعب الفرقة نتيجة للنقص في الامكانيات المادية وافتقارهم الى ادنى الموارد اللازمة لرفع مستوى لاعبيهم.

### 5 - 2 اوصى الباحث

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، فإن الباحثون يوصون بالتالي:-

1. الابتعاد عن تدخل الادارة واعطاء المدرب الصلاحية في التدريب لان ذلك يعزز في نفسه الثقة والاندفاع في التدريب .
2. توفير الإمكانيات اللازمة له من حيث الملاعب، الأدوات، اللاعبين مما يؤدي إلى تحمل مسؤولياته صورة واضحة.
3. تشجيع المدربين على استخدام الاسترخاء الذاتي مما يساعدهم على التقليل من الضغوط النفسية السلبية والتخلص منها.
4. وضع حوافز للمدربين يهدف إلى تقليل الاحتراق النفسي لديهم و الابتعاد عن النقد السلبي للمدربين من قبل الادارة والمسؤولين.
5. عقد دورات تأهيل وصقل للمدربين العاملين في مجال كرة السلة والقدم والطائرة.
6. يجب على المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق كمهارات الاسترخاء .

### المصادر العربية والاجنبية

- 1- احمد , معارك , 1997 , الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية جامعة حلوان.
- 2- أسامة راتب ، قلق المنافسة ( ضغوط التدريب – احتراق الرياضي ) الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، مصر 1997.
- 3- جابر، رمزي ، 7.2 ، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بـفلسطين ، بحث مجاز للنشر في المجلة العلمية للعلوم الإنسانية ، جامعة الخليل ، فلسطين .
- 4- عبدالله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم , مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية , عمان ، دار إثراء للنشر والتوزيع ، 2.1، ص1.1 .
- 5- علاوي ، حسن ، 1998 ب ، موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر.

	<b>MODERN SPORT JOURNAL</b> special issue of first international scientific conference	مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	<b>Vol.18 Issue 2 Year /2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 2 للعام /2019</b>	

- 6- محمد جسام عرب - نشوان عبد الله علم النفس الرياضي , دار الحامد النشر والتوزيع , الاردن, الطبعة الاولى , عمان 2.17 .
- 7- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان , القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, القاهرة , دار الفكر العربي , 2... , ص 255 .
- 8- محمد حسن علاوي , 1997 , علم نفس المدرب والتدريب الرياضي , الطبعة الأولى , دار المعارف , القاهرة , مصر .
- 9- محمد حسن علاوي , اسامة كامل راتب , البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 , ص 139 .
- Oppenheim, A. N.; Oastionnike Design and Attitude Measurement : (London , Heinemann Press, 1973) Variables , Disc best . Inter P.86
  - pines, A., & aronson, E. (1983) combating burnout Services review, 5 , 263 – children, and youth.
  - Maslach, C. (1982). Understanding burnout definitional issues in analyzing a complex phenomenon on panics. W.S (Ed ), job stress and burnout: research theory and intervention perspectives. Beverly Hills,.
  - Bakker, A., Schanfeldi, W., Sixma, H., Bosveld, W. & Van D. (2...)Patient demands, lack of reciprocity, and burnout: a five year, longitudinal study among general practitioners. Journal of Organization.
  - Taylor , A., Daniel , Taylor , A., Daniel , Leigh, Burke (199.) Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal lf: Sport Psychology , 8, 36-5