

دراسة واقع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي
لدى مدربي العاب القوى

م.د. ناهده عبد الزهرة بدر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ميسان

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالاحتراق النفسي لمدربي العاب القوى .وتكونت عينة البحث من ٦٠ مدربا في اندية العراق ..ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي والمكون من ست محاور كل محور من عشر فقرات ومقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي المكون من ٢٨ فقرة .وتمثلت اهمية البحث من خصوصية العينة التي يتم التعامل معها والمتغيرات التي نحاول فهم العلاقة بينهما وهما الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي .وتم تناول تعريف الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي .واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لحل المشكلة وفي الباب الرابع تناولت عرض ومناقشة النتائج التي ظهرت بعد تطبيق المقياسين حيث كان مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي بمستوى مرتفع لدى عينة البحث ونستنتج من ذلك ان مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي يتحدد بنوع الفعالية واهميتها ..ومن توصيات البحث ان يتم اجراء بحوث مشابهه للاعبين ولمختلف الفعاليات ولللفئات العمرية المختلفة .

**Reserch cuholusion Studying and its relation with psychological combustion
for track and field coaches.**

NAHIDA ABD ULZHRA BADR

Research target is to find the relation between Emotional intelligence and bpsychological combustion for trak and field coahes.Research Sample include 60 coaches for Iraqi sport clubs .and for collecting data researcher used two criterias the first one is the intelligence for coaches which includes (6) axes and each one contain (10) items. The second one is psychological combustion that includes (28) item. research importance represented in the privacy the sample we deal with ,and

the the changes where we are trying to understand the relation between emotional intelligence and phycological combustion .measurement definition ,emotional intelligence criteria dimension and psychological in this research. Descriptive methes have been used to its connection to research problem .the(4th)door discuss application result of the two criterias and the results that appeared for research sample shows a high level and emotional intelligence and phycological combustion standards the (5th)dor disscuss the combustions that shows emotional intelligence and psychological combustion level expands according to activity type and importance. One and the recommendations is to apply emotional intelligence and phsychological combustion for the coaches ,each category sebarately.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان التطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حصيلة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى المختلفة كعلم البايوميكانيك والفلسفة والتعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وكل ذلك جعل للرياضة اثر كبير في حياة المجتمعات البشرية ويعد التدريب الرياضي من اهم العلوم في هذا المجال الرياضي اذ يهدف الى تحقيق الأنجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة .ان التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والأنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى مهاري وبدني ونفسي ونتيجة لهذه المتطلبات يتعرض المدرب الى ضغوط كبيرة خلال عملية تدريب اللاعب نظرا لتغير مواعيد البطولات وتعرض اللاعب للأصابات والخوف من الخسارة واخفاق اللاعب والقلق والتوتر الذي يعانیه مع كل يوم لما يراه من مشاهد كثيرة والتغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقد اسلوب الحياة من جه اخرى والتي نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديه انعكست على قلة نتاجه من خلال معاناته والنااتجة من عدم مقدرته ان يتكيف مع المتغيرات المشار اليها ومن هذه المظاهر الأحتراق النفسي .وهو حالة من الأستنزاف الانفعالي والعبء لاكثر من طاقة الفردعلى التحمل والأحاساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل المطلوب .

والاحتراق النفسي في المجال الرياضي هو "استجابة تتميز بالأنهاك الذهني والانفعالي تظهر نتيجة

تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة :

ويعد مفهوم الذكاء الأنفعالي من الجوانب الهامة التي تؤثر في مستوى اداء المدرب والتي لها دور مباشر في مدى امكانية المدرب على الاستمرار بأداء عالي او انخفاض في ادائه الأمر الذي دعا الباحثة لدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي لمدربي العاب القوى وعلاقتها بالذكاء الأنفعالي لديهم .

الامر الذي يخدم المدرب في امكانية الوقوف على المعوقات التي تسبب حالة الاحتراق النفسي لدى المدربين ومدى ارتباطها بالذكاء الانفعالي ومحاولة تجاوز هذه المعوقات والعمل على الارتقاء بمستوى القدرات النفسية لديهم مما ينعكس في مستوى ادائهم في التدريب والمنافسة

٢-١ مشكلة البحث ::

الحياة مليئة بالضغوط والمشكلات المادية والنفسية وكل انسان يواجه هذه المشكلات بأسلوب ووسائل تختلف عن الآخرين وهذه الأساليب والوسائل تقرر بصورة كبيرة امكانية الانسان على الانسجام والتوافق مع الحياة .. وقد تعرض مدربي الأندية الرياضية بصورة عامة لمشاكل وضغوط كبيرة وقد برزت دلالاتها السطحية واضحة في تقلص المستويات وعليه فان مشكلة البحث تكمن في قياس درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي العاب القوى ومدى تأثير ذلك في الذكاء الانفعالي لديهم وتأثيره في عملهم .والعمل على الاستفادة من ذلك في زيادة القدرات النفسية وامكانية التعامل مع مختلف الضغوط التي يتعرض لها المدرب والتي تجعا المدرب يبتعد عن التدريب .

٣-١ اهداف البحث

- ١- قياس درجة الاحتراق النفسي لدى عينة البحث
- ٢- التعرف على علاقة الارتباط بين الاحتراق النفسي والذكاء الانفعالي لدى مدربي العاب القوى عينة البحث

٤-١ فروض البحث

- ١- وجود تباين في مستوى الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي عينة البحث
- ٢- وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين ابعاد مقياس الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى المدربين

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :مدربي اندية العراق لالعاب القوى

٢-٥-١ المجال المكاني :ملعب الشعب

٣-٥-١ المجال الزمني :٢٥/٤/٢٠١٤

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الذكاء الانفعالي

يرى salovey-1995 ان الذكاء الانفعالي يميز الافراد الذين يحاولون التحكم في مشاعره ومراقبة مشاعر الاخرين وتنظيم انفعالاتهم وفهمها وهذا يمكنهم من استخدام استراتيجيات جيدة للتحكم الذاتي في المشاعر والانفعالات .

وعرف فاروق عثمان (٢٠٠٠) الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي "بانه القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر وفهمها وتنظيمها في ضوء مراقبة وادراك لانفعالات الاخرين والتفاعل معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد المدرب على الرقي والانفعال المهني والاستفادة من مهاراته في النجاح في مهمته التدريبية

٢-١-٢ ابعاد الذكاء الانفعالي بثل الدراسات السابقة على ان الذكاء الانفعالي يتكون من عدة محاور تتشابه فيما بينها في المفهوم والدلالة فقد ذكر ماير سالوفي ان لذكاء الانفعالي يتكون ما اربعة محاور وهي ١- ادراك الانفعالات ٢- قياس واستخدام الانفعالات ٣- فهم الانفعالات ٤- تنظيم الانفعالات

بينما قسم جولدمان الذكاء الانفعالي الى خمسة محاور وهي

١- الوعي بالذات ٢- ادارة الانفعالات ٣- دافعية الذات ٤- التعاطف ٥- المهارات الاجتماعية

اما بارون فقد قسم الذكاء الانفعالي الى سبعة محاور وهي

١- الشخصي ٢- تكوين العلاقات مع الاخرين ٣- التكيف ٤- التحكم في الضغوط ٥- المزاج العام ٦- الانطباع الايجابي ٧- الدرجة الكلية

وفي تقسيم اخر للذكاء الانفعالي للمدرب لست محاور هي

١- المعرفة الانفعالي ٢- ادارة الانفعالات ٣- تنظيم الانفعالات ٤- التناغم الوجداني العاطفي ٥- التواصل ٦- الدافعية وتحفيز الذات .

٢-١-٣ الاحتراق النفسي

يعد الاحتراق من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى الثلاثين عاما الماضية حيث تناولت ابحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجا عن اثر الضغوط المهنية والحياتية والاجتماعية .

وهناك ايضا العديد من الباحثين يرون ان الاحتراق النفسي هو المرحلة المأساوية للضغوط حيث ان الاحتراق هو عرض من اعراض الضغوط النفسية التي تواجه الانسان بمختلف فئاته والافراد الذين لديهم طموح عالي ودافع لانجاز الاشياء هم اكثر عرضة للوقوع تحت طائلة الاحتراق النفسي ،حيث يحدث الاحتراق عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الانسان الذي يؤدي هذا العمل .

٢-١-٤ اعراض الاحتراق النفسي

قد يحدث في كثير من الاحيان ان تكون اعراض الاحتراق النفسي واضحة وقد تعزى الى الضغوط موقفية اخرى والى تغيرات حياتية مختلفة غير ان الفحص الدقيق يكشف ان هناك ثلاث جوانب للاحتراق النفسي .

١- الانهك الجسدي :: ويتميز هذا الجانب بالتعب وتوتر العضلات والتغير في عادات الاكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام ولعل العارض الاول الذي يسترعي الانتباه هو وعكة صحية عامة وتعني السأم بدون سبب ظاهر .

٢- الانهك الانفعالي:: ويتم التعبير عنه بانه شعور بالاحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن والتلبد تجاه العمل ويعبر الافراد عنه بان صبرهم نفذ ويظهرون شعورا متكررا بالاستنارة والغضب بدون سبب محدد، وتكون المشكلة الكبرى عندما لايبالون باي جانب من حياتهم المهنية التي كانت مهمة جدا بالنسبة لهم .

٣- الانهك العقلي :: يشكو الافراد الذين يعانون من الاحتراق النفسي من عدم الرضا عن انفسهم ومهنتهم وحياتهم بشكل عام ويشعرون بعدم الكفاءة وعندما لفعالية والدونية حتى لو لم يكن لديهم اي من هذه الحقائق ،ومع مرور الوقت ينظر هؤلاء الافراد الى الاخرين (المرضى ،العملاء ،الزبائن، الزملاء ،الاهل) على انهم مصدر للثارة والمشكلات ويميلون ايضا الى الاعتقاد بان هناك شيئا ما خطأ في انفسهم لان العمل الذي كان يعطيهم المتعة اصبح سطحيا ومملا ومن ثم يشعرون بلوم الذات وتأتبيب الضمير .(سعد ابو النار ٢٠١٣)

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالسلوب المسح لانه ملائم لحل مشكلة البحث . اذا يشير (محمد عبد الحميد ٢٠٠٠) الى ان الدراسات المسحية تتميز بانها الطريقة او الاسلوب الامثل لجمع المعلومات من مصادرها الاولية وعرض هذه البيانات في صورة يمكن الاستفادة منها في تحقيق فروض الدراسة وتساؤلاتها .

٣-٢ عينة البحث

مجوعة من الافراد اخذت من المجتمع الاصلي لتكون بديلا عنه في عملية جمع البيانات افعن طريق دراسة صفات العينة وخصائصها نتمكن من وصف خواص وخصائص المجتمع .(نوري ابراهيم الشوك .ورافع الكبيسي ٢٠٠٤) تكونت عينة البحث من تدريبي العاب القوى في اندية العراق للموسم ٢٠١٤ وكان عددهم ٦٠ مدريا .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات .

١-المصادر العربية والانكليزية .

٢-استمارة مقياس الذكاء الانفعالي واستمارة مقياس الاحتراق النفسي .

٣-شبكة المعلومات الدولية internet.

٣-٤ اجراء البحث:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي ومقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. حيث تكون مقياس الذكاء الانفعالي من ست محاور كل محور من عشرة فقرات ولكل فقرة سلم اجابات من خمس درجات وهي: يحدث دائما ٥، يحدث غالبا ٤، يحدث احيانا ٣، يحدث قليلا ٢، يحدث نادرا ١ وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المدرب هي ٣٠٠ درجة واول درجة هي ٦٠ أما مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي مكون من ٢٨ فقرة ولكل فقرة سلم اجابات كما في مقياس الذكاء الانفعالي وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المدرب هي ١٤٠+ درجة واول درجة هي ٢٨. وبما ان كل فقرة تتراوح بين ١-٥ درجات لذا حددت الاوساط الحسابية على النحو التالي من ٥-٣.٥٠ مرتفعة، من ٣.٤٩ - ٢.٥٠ متوسطة من ٢.٤٩ - ١ منخفضة

٣-٥ الوسائل الاحصائية :: م معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS وتم استخراج ١-الوسط الحسابي ٢-الانحراف المعياري. ٣-الارتباط البسيط لبيرسون.

(صالح ارشد وسامر الشايب) ١٩٨٨

٤- عرض النتائج ومناقشتها

(١)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة لمقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاحتراق

النفسي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٠.٩٢	٣.٩١	مقياس الاحتراق النفسي
٠.٨٣	٣.٩٨	مقياس الذكاء الانفعالي
٠.٧٢	٣.٨٥	محور المعرفة الانفعالية
٠.٧٨	٣.٩٤	محور تنظيم الانفعالات
٠.٨٠	٣.٢٠	محور ادارة الانفعالات
٠.٨٢	٤.١٥	محور التواصل
٠.٨١	٤.٠١	محور دافعية التحفيز الذاتي
٠.٨١	٣.٧١	محور التناغم الوجداني والعاطفي

من جدول (١) نجد ان محول التواصل كان بالمرتبة الاولى بمتوسط حسابي ٤.١٥ وانحراف معياري ٠.٨٢ وفي المرتبة الثانية كان محور دافعية تحفيز الذات بمتوسط قدره ٤.٠١ وانحراف معياري ٠.٨١ اما المرتبة الثالثة فكان محور تنظيم الانفعالات بمتوسط حسابي ٣.٩٤ وانحراف معياري ٠.٧٨ ورابعا محور المعرفة الانفعالية بمتوسط ٣.٨٥ وانحراف معياري ٠.٧٢ وجاء خامسا محور التناغم الوجداني والعاطفي

٠.٨٠. اما المتوسط الحسابي لمقياس الذكاء الانفعالي ككل فكان ٣.٩٨ وانحراف معياري ٠.٨٣ والمتوسط الحسابي لمقياس الاحتراق النفسي ككل كان ٣.٩١ وانحراف معياري ٠.٩٢ .

(٢) w|w

بين قيمة (ر) المحتسبة والجدولية بين مقياس الاحتراق النفسي ومحاور مقياس الذكاء الانفعالي وقيمة (ر) بين المقياسين

مقياس الاحتراق النفسي	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
مقياس الذكاء الانفعالي	٠.٣٢٠	٠.٢٥٠	٥٨	٠.٠٥	معنوي
محور المعرفة الانفعالية	٠.٣٣٢				معنوي
محور تنظيم الانفعالات	٠.٣٨٠				معنوي
محور التناغم الوجداني والعاطفي	٠.٣٤٠				معنوي
محور التواصل	٠.٤٦٠				معنوي
محور دافعية تحفيز الذات	٠.٤١٠				معنوي

من النتائج في جدول (٢) نجد قيمة الارتباط بين مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي ككل ومحاور مقياس الذكاء الانفعالي حيث كانت قيمة (ر) بين المقياسين هي ٠.٣٢٠ بينما كانت بين مقياس الاحتراق النفسي ومحور المعرفة الانفعالية ٠.٣٣٢ ومع محور تنظيم الانفعالات كانت ٠.٣٨٠ اما محور التناغم الوجداني والعاطفي بلغت ٠.٣٤٠ في حين كانت لمحور ادارة الانفعالات ٠.٣٢٥ اما محور التواصل بلغت ٠.٤٦٠ وكان محور الدافعية وتحفيز الذات ٠.٤١٠ ..

من جدول (١) نجد ان جميع محاور مقياس الذكاء الانفعالي لدى عينة البحث كانت بمستوى مرتفع وبالرغم من ان محور التواصل كان بالمرتبة الاولى في حين جاء محور المعرفة الانفعالية بالمرتبة الرابعة وقد يعود سبب ذلك الى تباين كلا منهما الى ان بعد المعرفة الانفعالية يعتبر كفاية شخصية في حين يعد محور التواصل كفاية اجتماعية (Goleman 1995) وكما نلاحظ ان مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاحتراق النفسي ككل كان بمستوى مرتفع وتعزو الباحثة سبب ذلك لتنوع فعاليات العاب القوى حيث في كل سباق هناك اثاره وحماس تثير المدرب وكذلك لاهمية المنافسة حيث ان التنافس يكون على حزة من الثانية او سنتمتر يحدد فوز اللاعب .بحيث يجمع النقاط ليتمكن النادي من الحصول على مركز متقدم .وكما يذكر (محمد حسن علاوي ٢٠٠٩) ان النشاط الرياضي يزخر بانواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيرا واضحا على سلوك الفرد ،ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي التحكم في انفعالاته واخضاعها للسيطرة .. وحصول عينة البحث على مستوى مرتفع في مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاحتراق النفسي تعزوه الى خبرة المدربين وسنوات العمل الكثيرة في مجال التدريب اضافة الى البيئة الرياضية التي يتواجدون فيها هي بيئة اجتماعية يسودها الحوار والتواصل الاجتماعي .مما يتيح للمدرب من اكتشاف مشاعره

واحاسيس زملائه ولاعبيه ومجاملة الاصدقاء والتعامل معهم بهدوء ولديه القدرة على بناء الصداقات والتواصل مع الاخرين (عبد العظيم سليمان ٢٠٠٨) وكذلك كونهم في اعمار متقدمة ودرجة من النضج يمكنهم من معرفة وتنظيم انفعالاتهم وهي اساس للذكاء الانفعالي فيتحكمون في مشاعرهم وتصرفاتهم ويكبحون مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الاخرين .(احمد العلوان ٢٠١١) وكما يذكر (رمضان ياسين ٢٠٠٨) ان الطاقة النفسية تتغير حالتها عند المدرب في حال الاصابة او توقع الفوز او الخسارة.وان كان الاحتراق النفسي عملا عقليا فانه يتاثر في جزء من سمات المدرب الشخصية كمهارته الاجتماعية حيث تمكن المدرب من معرفة انفعالاته والوعي بها .

المصادر

- ١- رمضان ياسين . علم النفس الرياضي . الاردن . عمان . دار اسامة للنشر والتوزيع ط١ . ٢٠٠٨
- ٢- سعد ابو النار . شبكة الانترنت الدولية . محاضرة بتاريخ ٦/يونيو /٢٠١٣ .
- ٣- صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب . التحليل الاحصائي باستخدام spss . عمان . دار الشروق للنشر والتوزيع . ط١ . ١٩٨٨ .
- ٤- عبد العظيم سليمان . الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية . مجلة الجامعة الاسلامية . سلسلة الدراسات الانسانية . المجلد السادس عشر . العدد الاول . ٢٠٠٨ .
- ٥- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي . مصر القاهرة . مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٩ .
- ٦- محمد عبد الحميد . البحث العلمي في الدراسات الاعلامية . القاهرة . عالم الكتاب . ط١ . ٢٠٠٠ .
- ٧- نوري ابراهيم الشوك . ورافع صالح الكبيسي . دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية . بغداد . ٢٠٠٤ .

المصادر الانكليزية

- 1- Salovey .p.(1995)emotional.intelligence and construction and regregation of feeling .applid and preventive psychology.
- 2- Golem,D(1997).emotional intelligence in context .inp .Salovey and D.j . emotional development and emotional intelligence . education implications