

السمات الشخصية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم

أ.م.د. عبد الله حسين اللامي

م.م. سلام جبار صاحب

م.م. حازم موسى

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

التدريب في كرة القدم يعد من المجالات الاساسية التي تسابقت اليها البلدان المتقدمة من خلال استحداث طرق ووسائل حديثة ومحاولة خلق ظروف ايجابية الغرض منها اىصال اللاعبين الى مستويات متقدمة تحقيقا لافضل الانجازات

ان مهنة التدريب تعد من المهن الصعبة للغاية والتي يجب ان يتمتع اصحابها بمميزات شخصية ونفسية تؤهلهم لقيادة فرقهم ولابعيهم وتمكنهم من التعامل مع ادارات الاندية وال جماهير وتحمل الضغوط النفسية التي يتعرضون اليها مما يتيح لهم اتخاذ قرارات صائبة ودقيقة، وان عدم تمتعهم بموصفات ايجابية قد تعرضهم الى ضغوط نفسية قد تنعكس سلبا على اداء عملهم وربما على وضعهم الاجتماعي والصحي والتي قد تؤدي بهم الى ظاهرة الاحتراق النفسي وبالتالي تركهم لمهنة التدريب. وعلى الرغم من ان ظاهرة الاحتراق النفسي ليست جديدة على الانشطة الرياضية عموما وكرة القدم بشكل خاص وسببها كثرة الضغوط التي يتعرض لها المعنيون في هذه اللعبة خاصة المدربون نظرا للاعباء الكبيرة التي تقع على عاتقهم وبذلك يعد المدربون اكثر الناس عرضة لهذه الظاهرة خاصة المخلصين منهم لهذه اللعبة، لذا كان لا بد من ان يتصف المدرب بسمات شخصية تتوافق مع متطلبات اللعبة.

وهنا تكمن اهمية البحث في التعرف على السمات الشخصية التي يتمتع بها المدربون (عينة البحث) وكذلك معرفة الدرجات التي يتمتعون بها على سلم الاحتراق النفسي اضافة الى العلاقة بين هذه السمات وظاهرة الاحتراق النفسي والتي من الممكن توظيفها لرفع مستوى المدرب كونه العامل الابرز في تطوير اللعبة .

1-2 مشكلة البحث

مما لا شك فيه ان لعبة كرة القدم تتميز بشعبيتها وكثرة متابعيها على المستويين الشعبي والرسمي ، وهذه المتابعة المستمرة ستولد ضغوطا كبيرة لجميع العاملين في مجال التدريب ، لذا يتوجب ان يتصفوا بسمات شخصية تتوافق مع متطلبات اللعبة ، ونظرا لعدم اخضاع المدرب في محافظة القادسية إلى اختبارات نفسية تدل على سماتهم الشخصية إضافة إلى عدم معرفة درجة الاحتراق النفسي التي تتمتع بها عينة البحث في ظل الظروف الراهنة والاضاع المتشعبة اجتماعيا ونفسيا ، كما أن عدم معرفة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي للمدربين حدى بالباحثين إلى دراسة هذه المشكلة .

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى :-

1- التعرف على السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي التي يتمتع بها مدربوا كرة القدم في محافظة القادسية .

2- التعرف على طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي لعينة البحث .

1-4 فروض البحث

في ضوء اهداف البحث يفترض الباحثان ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض السمات الشخصية وظاهرة الاحتراق النفسي

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : مدربوا اندية محافظة القادسية بكرة القدم وعددهم (16) مدربا

1-5-2 المجال المكاني : ساحات وقاعات الأندية الرياضية في محافظة القادسية

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 2004/4/15 لغاية 2004/7/27

2-الدراسات النظرية

1-2 الشخصية

وهي كلمة لا تينية الاصل (PERSONA) والتي كانت تعني القناع الذي يلبسه الممثل الذي يؤدي دوره على خشبة المسرح . والشخصية تعبر عن نفسها عندما تتفاعل مع الآخرين ، وقد تناولها العديد من المختصين بالدراسة والتحليل ، فالمدرسة السلوكية ترى انها "عبارة عن كمية من النشاط الذي نستطيع التعرف عليه من خلال الملاحظة الدقيقة لمدة من الزمن " (1) في حين يراها المهتمون بالمدركات والمفاهيم "الكمية الكلية من الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البايولوجية الفطرية الموروثة " (2) وذكر واطسن انها كمية النشاط التي يمكن اكتشافها بالملاحظة الدقيقة لمدة طويلة حتى يتمكن من اعطاء معلومات دقيقة وثابتة ، وهناك العديد من النظريات التي تناولت الشخصية منها :-

1- نظرية الانماط

ترى هذه النظرية ان الانسان منذ القدم عمل على تصنيف من حوله من الناس الى انماط معينة على اساس ما يمتازون به من صفات جسمية وعقلية او انفعالية . والنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في صفة من الصفات مع الاختلاف في درجة اتسامهم بهذه السمة ومن هذه الانماط ، المزاجية التي قسمها (ابو قراط) الى النمط الدموي والصفراوي والسوداوي والنمط البلغمي ، كما ان هناك تقسيم اخر لنظرية الانماط الى انماط جسمية كما وقسمت الافراد الى تقسيم ثالث هو الانماط النفسية .

2- نظرية السمات

يرى اصحاب هذه النظرية ان الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات والتي تعني خاصية تميز الفرد عن غيره ومنها الذكاء والعذوانية والانطوائية والانبساطية الخ

3- النظرية الديناميكية

يرى اصحاب هذه النظرية ان الشخصية تتكون من :-

أ-مكونات جسمية:وتعني التكوين الفسيولوجي للفرد والذي هو نتاج لكل من البيئة والوراثة .

ب-مكونات مستمدة من الدور : ان لكل فرد دور في هذه الحياة ، فللرجل دوره وللمرأة دورها ، وتختلف هذه الادوار تبعا لسن الفرد ومهنته ، ويمكن ان يكون للفرد عدة ادوار بشرط انسجامها وتوافقها .

¹ صالح حسن الداهري(واخرون).الشخصية والصحة النفسية.جامعة بابل:كلية التربية،1995.ص503

² صالح حسن الداهري(واخرون).المصدر السابق نفسه .ص503.

ج- مكونات مستمدة من المواقف: كل فرد يتعرض في حياته الى الكثير من المواقف والتي تأخذ حيزا من الفرد وتؤثر بالتالي في تكوين شخصيته ومن النادر ان يتعرض شخصان لنفس الظروف ونفس الخبرات .

2-2 السمات الشخصية

السمات هي الصفات التي من خلالها يمكن التمييز بين فرد وآخر ومن خلال التعرف على هذه السمات يمكن اصدار الاحكام والتنبؤ بالسلوك الذي يمكن ان يسلكه الفرد ، وفي ذلك ذكر عزيز حنا وناظم هاشم "انه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل وعلى الأقل فهم السلوك الحالي" (1) ، وتعد السمة عند كاتل استنتاجا يمكن من خلاله تقييم السلوك الملاحظ وتفسيره ويرى انه من الممكن ان يتفق مجموعة من الافراد في سمات معينة في حال اشتراكهم في خبرات معينة ولكنه يؤكد الى ان هناك سمات محددة لا يمكن الا ان تتوفر لفرد بعينه دون سواه .

2-3 الاحتراق النفسي

وهو عبارة عن استنزاف انفعالي وبدني وعقلي يحدث نتيجة للاعباء والمتطلبات التي يتعرض لها الفرد ، وان كان من الصعب تحديد جميع العوامل والأسباب التي تؤدي الى شعور الفرد بالاحتراق النفسي ، كما ان هذه العوامل تختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر ، وذكر اسامة كامل راتب ان هناك جملة من الاسباب تقف وراء الاحتراق النفسي للمدرب (2)

1- عدم قدرة المدرب على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الاهداف

2- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب

3- زيادة ساعات العمل اليومي

4- الضغوط الخارجية من اجل تحقيق المكسب

5- عدم تحقيق الاهداف التي يتوقعها بالرغم من زيادة الجهد والعمل الشاق

6- بعض الخصائص الشخصية التي يتميز بها المدرب مثل ارتفاع القلق ، المثالية والانطوائية

2-3-1 اعراض الاحتراق النفسي

هناك العديد من المؤشرات التي تشير الى تعرض الفرد الى ظاهرة الاحتراق النفسي أهمها :-

1- الإنهاك البدني اذ يتعرض الفرد الى ضعف الحيوية والنشاط وانخفاض في الطاقة البدنية وضعف في اللياقة البدنية والاحساس بالخمول

2- الإنهاك الانفعالي هو احساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وعدم قدرة الفرد في التحكم بانفعالاته كما وتظهر خلال العصبية الزائدة وسرعة الانفعال لادنى مثير .

3- الإنهاك العقلي عدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وضعف شديد في مستويات العمليات العقلية كالادراك والتصور والانتباه والتذكر بشكل كبير .

4- التعامل مع الآخرين بشكل قاس وعدم الاهتمام باللاعبين ومشاكلهم وهبوط الحماس

5- ضعف الدافعية نحو تحقيق الانجاز مع الشعور بعدم التقدير من قبل الآخرين

¹ عزيز حنا وناظم هاشم. علم نفس الشخصية. جامعة بغداد: بدون مطبعة، 1990. ص130

² اسامة كامل راتب. الاعداد النفسية لتدريب الناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997. ص272

2-3-2 كيف يمكن للمدرب مواجهة ظاهرة الاحتراق النفسي

هناك العديد من الخطوات يجب على المدرب اتباعها للتخلص من ظاهرة الاحتراق النفسي وقد ذكرت امل علي سلومي هذه الخطوات (1)

- 1- المعرفة: وذلك من خلال معرفة المدرب ان ظاهرة الاحتراق النفسي هي نتيجة للضغوط التي يتعرض لها ، لذا يمكن اتباع اساليب الاسترخاء والتتويم المغناطيسي واخذ مقدار كاف من الراحة لمواجهة هذه الظاهرة
- 2- التحمل: يتوجب على المدرب التحلي بالصبر والقدرة على تحمل الضغوط وانتهاج اسلوب لا يعود بالضرر عليه كمدرب
- 3- التخفيض: انتهاج اسلوب علمي في تخفيض الضغوط وتخفيف من اثار الاحتراق النفسي
- 4- التنظيم: تنظيم حياة المدرب بشكل مدروس وعلمي سيعود بالفائدة عليه، وسيعمل على تخفيض ظاهرة اغلاحتراق النفسي .

3-3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-3- عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (16) مدربا لكرة القدم يمثلون مدربي محافظة القادسية لمختلف الدرجات اضافة لمدربي فئة الشباب

3-3 ادوات البحث لكي يتمكن الباحثان من اكمال بحثهما لا بد من الاستعانة ببعض الادوات ، وهي عبارة عن " الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته وتحقيق اهداف البحث) (2) وقد استخدم الباحثان الادوات الاتية :-

1-3-3 المصادر والمراجع العربية

استند الباحثان الى عدد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات التي تم الاطلاع عليها من اجل تدعيم موضوعات البحث .

2-3-3 اختبار كاتل للسمات الشخصية

استخدم الباحثان اختبار كاتل للسمات الشخصية ويعد هذا الاختبار من الاختبارات الشمولية الدقيقة الذي يقيس ست عشرة سمة للشخصية مما يتيح فهم شخصية المدرب .

3-3-3 اختبار درجة الاحتراق النفسي

استعان الباحثان بالمقياس الذي اعده (رينر مارتنز) للاحتراق النفسي وهو من تعريب اسامة كامل راتب ، ويحيي هذا المقياس على عشر فقرات معدة لغرض قياس ظاهرة الاحتراق النفسي .

4-3 إجراءات البحث

¹ امل علي سلومي . السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة . جامعة بابل: كلية التربية الرياضية ، 2000 . ص 31

² وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2. بغداد: دار الحكمة للطباعة ، 1988. ص 133

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة اتضح ان اختبار كاتل للسّمات الشخصية ملائم للبيئة العراقية ، اذ سبق واستخدم من قبل الباحث عامر سعيد (1997) والباحثة امل علي سلومي (2000) كما اتضح ان مقياس الاحتراق النفسي قد سبق استخدامه في البيئة العراقية ، من هنا اصبح الاختباران ملائمان لعمل هذا البحث ولغرض القيام باكمال هذا البحث قام الباحثان بالاتصال مباشرة بعينة البحث وتم شرح اهداف البحث واهميته للمدربين وطمأنة العينة على الحفاظ على سرية الاجابة ، كما تم توضيح الاستمارة وكيفية الاجابة عليها وبعدها تم توزيع الاستمارات على عينة البحث . ثم قام الباحثان بعد ذلك بجمع الاستمارات وتفرغ البيانات ثم تحويل الدرجات الخام الى درجات حقيقية وذلك بالاعتماد على مفتاح حل الاسئلة في الاختبارين ، ثم تم بعد ذلك اجراء المعالجات الاحصائية للتعرف على السّمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما .

3-5 الوسائل الاحصائية

لغرض إكمال البحث فقد استعان الباحثان بالوسائل الاحصائية الاتية :-

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 4- النسبة المئوية
- 5- اختبار (ت) لمعنوية الارتباط

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة السّمات الشخصية التي يتسم بها مدربي كرة القدم

بعد معالجة الدرجات الخام وتحويلها الى درجات حقيقية وباستخدام المعالجات الاحصائية لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لافراد العينة في اختبار كاتل من اجل تحقيق هدف البحث ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (1) يتضح ما يلي :-

البعد الاول A (الانطوائية - الانبساطية)

في هذا البعد يلاحظ وقوع المدربين في وسط المقياس بمعنى اتصافهم بصفة متعادلة بين الانطواء والانبساط ويتضح ذلك جليا من خلال الوسط الحسابي البالغ (52ر5) وبانحراف معياري مقداره (21ر1) ويرى الباحثان انه من الضروري ان يتمتع المدربون بالاعتدال والتصرف حسب ما يتطلبه الموقف ، فهناك مواقف تحتاج من المدرب الانطوائية في حين ان هناك مواقف أخرى تتطلب من المدرب روح المرح والدعابة ، ويتفق الباحثان الى ما ذهب اليه ريسان خربيط "انه في بعض الاحيان تنفع النكتة الجيدة والدعابة الطريفة والملاحظة المليئة بالعطف اكثر بكثير من التصنيفات المملة الطويلة ، وهذا لا يعني عدم استخدام التدابير الصارمة في بعض الاحيان"⁽¹⁾

وفيما يخص البعد الثاني B (القدرات العقلية) فقد بلغ الوسط الحسابي (45ر6) اذ يميل اغلب المدربين في الوسط وان كانت قريبة من جهة اليسار (اكثر ذكاء) ، ويعد هذا من المتطلبات الضرورية التي يتصف بها مدربوا كرة

¹ ريسان خربيط . التدريب الرياضي . الموصل : مطبعة دار الكتب ، 1988 . ص19

القدم لاهميته في العمل التدريبي لما تتطلبه اللعبة من التخطيط والتحليل ووضع البرامج ، ولا بد من تمتع المدربين بمستوى جيد من الذكاء والقدرات العقلية خاصة اذا علمنا ان هناك مواقف في كرة القدم تحتاج الى حلول سريعة وناجعة ، كما ويدل الانحراف المعياري البالغ (14ر2) الى تباين المدربين في هذه السمة .

اما البعد الثالث C (الاتزان الانفعالي) فقد بلغ وسطه الحسابي (4ر56) وان كان ظاهرا وقوع المدربين في وسط المقياس ، الا انه في حقيقة الامر ان معظمهم منقادين للمشاعر ويدل على ذلك الانحراف المعياري البالغ (0ر82) بمعنى ان تباينهم يكون ضئيلا . ويدل هذا البعد على عدم قدرة المدربين في السيطرة على انفعالاتهم ، خاصة في المواقف الصعبة والحساسة والتي تتطلب من المدرب التزام الهدوء ليتمكن من اتخاذ القرارات الناجعة ، ان استثارة المدرب العالية ستسحب الى اللاعبين سواء في ارض الملعب او على مقاعد البدلاء وربما يؤدي هذا الى خروج اللاعبين عن الروح الرياضية وبالتالي خسارة المباراة .

جدول رقم (1)

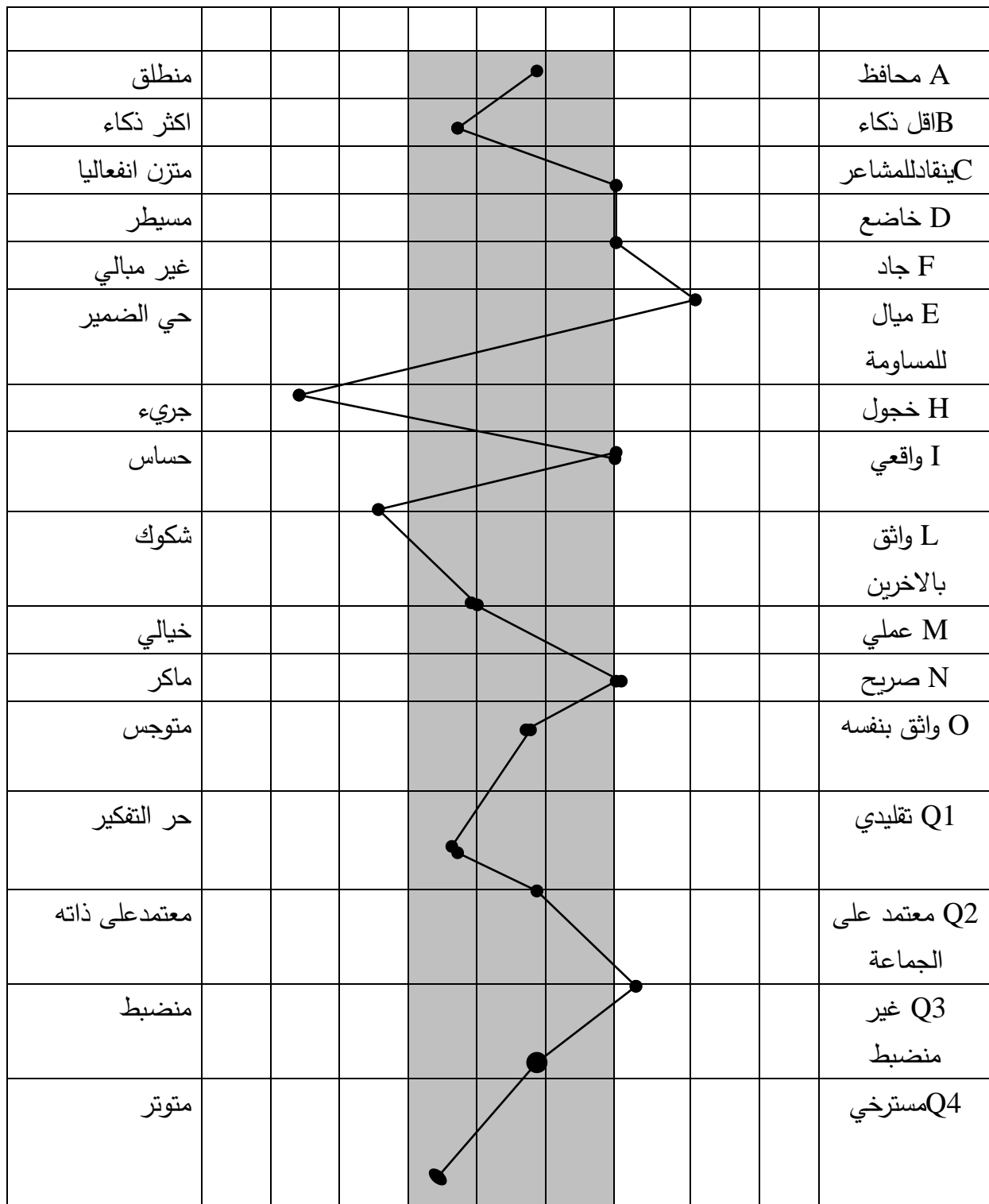
يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لسمات الشخصية

ت	الرمز	السمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	A	الانطوائية والانبساطية الاجتماعية	5ر52	1ر21
2	B	القدرات العقلية	6ر45	2ر14
3	C	الاتزان الانفعالي	4ر56	0ر82
4	D	السيطرة	4ر55	1ر41
5	F	عدم المبالاة	3ر58	1ر12
6	E	التنظيم	8ر45	2ر04
7	H	الحزم	4ر51	1ر08
8	I	الحساسية	7ر1	1ر58
9	L	الطموح	6ر54	2ر44
10	M	الذاتية	4ر5	1ر6
11	N	الدهاء	5ر25	1ر72
12	O	القلق والاضطراب	6ر74	1ر43
13	Q1	الابداع	5ر32	2ر15
14	Q2	الاستقلال	4ر84	1ر13
15	Q3	مراجعة الذات	5ر45	1ر84
16	Q4	الطاقة الحيوية	6ر72	2ر25

شكل رقم 1

يوضح الرسم البياني لسمات شخصية مدربي محافظة القادسية بكرة القدم

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



فيما يخص العامل O (الخضوع والسيطرة) فقد بلغ الوسط الحسابي (455ر4) مائلا باتجاه اليمين اي باتجاه الخضوع ويدل الانحراف المعياري البالغ (141ر1) ان هناك تباينا في اجابات المدربين ، ويرى الباحثان ان هذا العامل من العوامل

التي تؤثر في مهنة التدريب ، والمدرّب الجيد يتوجب عليه عدم الخضوع الى تأثيرات الغير مهما كان مصدرها ونوعها سواء من الادارة او الجمهور او اللاعبين ، فمثل هكذا توجه قد يؤدي بالمدرّب الى فقدان السيطرة على الفريق وضياح زمام المبادرة من يد المدرّب وبالتالي فشله في عمله التدريبي . اما العامل F (عدم المبالاة) فقد اتضح من الجدول رقم (1) ان معظم المدرّبين جادين ويمتازون بالحرص اذ بلغ الوسط الحسابي (358) مائلا باتجاه اليمين وبانحراف معياري مقداره (112ر1)

وذكر عامر سعيد " ان السيطرة على الرغبات وحب العمل والشعور بالمسؤولية تؤدي بالفرد الى نجاحه في عملية اقناع الآخرين بتوجهاته "(1). كما اتصف المدرّبون بعدم المساومة والضمير الحي اذ بلغ الوسط الحسابي لهذا العامل (45ر8) وبانحراف معياري مقداره (04ر2) ويدل ذلك الى ان غالبية العينة تميل باتجاه اليسار ، ويعد هذا مطلباً ضرورياً في مهنة التدريب كونها مهنة تتسجم مع الخصائص التربوية على اعتبار ان المدرّب يمثل القدوة للاعبين والمثل الاعلى لهم ولا بد من اتصافه بالضمير الحي لان هذا سيدعم كثيرا عمله التدريبي وذكر ريسان خريط " يجب على المدرّب ان يكون انسانا ذا مستوى من الوعي الرفيع ومشبعاً بالافكار السامية "(2). اما العامل H (الحزم) فقد جاء متعادلا اذ بلغ وسطه الحسابي (51ر4) وان كان يميل اكثر باتجاه اليمين وتعد هذه السمة غير محببة في مهنة التدريب لان الجرأة تعد مطلباً ضرورياً في الكثير من المواقف التدريبية وقد بلغ الانحراف المعياري (08ر1) ، ان الاقدام والجرأة وعدم الخجل في المواقف التي تتطلب الحزم سيساعد الفريق كثيرا في تخطي الكثير من العقبات ويرى الباحثان ان الخضوع الذي يتصف به المدرّبون ربما كان عائدا الى هذا العامل (الخجل) . وفيما يخص العامل I (الحساسية) فقد بلغ الوسط الحسابي عند هذا العامل (1ر7) وبانحراف معياري مقداره (58ر1) وعند ملاحظة الشكل البياني نلاحظ ان معظم المدرّبين يميلون باتجاه الحساسية ويدل بعدهم عن الواقعية انهم يضعون اهدافا بعيدة المنال وهذا على عكس ما تتطلبه كرة القدم ، فالمدرّب الناجح يتسم بالواقعية لان رؤية المدرّب للاعبين ولإمكاناتهم ستسهم كثيرا في وضع الخطط المناسبة والاهداف المنطقية المعقولة وكذلك طريقة اللعب المناسبة ووضع اللاعب المناسب والتشكيلة الاساسية من اللاعبين وبدلائهم . اما فيما يخص العامل L (الطموح) فقد بلغ الوسط الحسابي (54ر6) وبانحراف معياري مقداره (44ر2) وان كان هذا العامل في الوسط الا ان الشكل رقم (1) يوضح انحرافه باتجاه اليسار ، ويدل الانحراف المعياري الى تباين اجابات العينة ، ويرى الباحثان ان هذا العامل يعد مطلباً ضرورياً ومهما لمهنة التدريب لان انعدام الطموح سيؤدي الى فقدان المدرّب لاهم سمة شخصية والتي ستتعرض سلبيات في حال فقدانها على اللاعبين . اما فيما يخص العاملين M ، N (الذاتية والدهاء) فقد تركزا في الوسط دل على ذلك الوسط الحسابي البالغ (5ر4 ، 25ر5) وبانحراف معياري (61ر1 ، 72ر1) على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي للعامل O (القلق والاضطراب) (74ر6) مائلا باتجاه اليسار وبانحراف معياري مقداره (43ر1) اذ يميل معظم المدرّبين الى التوجس ، ويعد هذا العامل من العوامل التي تؤثر سلبيات على شخصية المدرّب ، مما يعرضه الى كثير من الضغوط النفسية كما وتؤثر على ادائه لعمله التدريبي وعلى قيادته للاعبين . اما فيما يخص العوامل (Q1 ، Q2 ، Q3) فقد تركزا في الوسط اذ بلغت الاوساط الحسابية (32ر5 ، 84ر4 ، 45ر5) وبانحرافات معيارية مقدارها (15ر2 ، 13ر1 ، 84ر1) على التوالي ويرى الباحثان انه من الضروري ان يكون المدرّب مبدعا ونضبطا ومعتمدا على الجماعة كون لعبة كرة القدم لعبة جماعية كما ان انضباط المدرّب يعد مطلباً ضرورياً لمهنة التدريب كون المدرّب يعد المثل الاعلى للاعبين وعدم انضباطه سيؤثر بالتالي على

¹ عامر سعيد : السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبين المبارزة . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 1997 . ص 103 .

² ريسان خريط (مصدر سبق ذكره) . ص 21 .

انضباط اللاعبين وقد يؤدي الى تسبيهم . اما فيما يخص العامل الاخير (Q4) الطاقة الحيوية فقد دل الوسط الحسابي البالغ (72ر6) الى ان المدربين اتجهوا الى اليسار اي باتجاه التوتر ، ويعد هذا ذا اثر سلبي على المدرب كون التوتر سيقود المدرب الى الانفعال المستمر في حين ان الاسترخاء سيخلق جوا من اللفة والمودة والروح التعاونية بين اللاعبين والمدرّب كما وسيساعد المدرب على اتخاذ قرارات صائبة تعود بالفائدة على الفريق عموما ، وان كان الانحراف المعياري البالغ (25ر2) يدل على تباين اجابات العينة .

مما تقدم انفا يرى الباحثان ان المدربين في محافظة القادسية قد اتموا بصفات شخصية جيدة كالانضباط والجدية وعدم المساومة وهي بالتأكيد صفات ايجابية ، كما انهم اتصفوا بصفات سلبية لا تتلائم مع مهنة التدريب كالتوتر والخجل .وبذلك تم التعرف على السمات الشخصية التي يتمتع بها مدربوا محافظة القادسية ومن ثم تحقيق الهدف الاول من اهداف البحث .

4-2 درجات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) يتضح ان (4) من المدربين وبنسبة (25%) قد صنفوا ضمن الحالة الطبيعية في المقياس ، في حين ان (5) من العينة البالغة (16) مدربا وبنسبة (31ر25%) قد تأثروا سلبيا ويجب عليهم الانتباه لانهم في طريقهم للاحتراق النفسي وعليهم مراجعة الذات والتفكير بجدية للتخلص من الضغوط التي يتعرضون لها كونهم مرشحين لحدوث الاحتراق النفسي . وقد بلغ عدد المدربين الواقعين تحت مظلة الاحتراق النفسي (4) مدربين وبنسبة (25%) واخيرا فقد بلغ عدد المدربين الذين تعرضوا الى احتراق نفسي شديد (3) مدربين اي بنسبة (18ر75%) ،ويمكن القول ان (12) مدربا وبنسبة (75%) في وضع نفسي غير جيد كونهم ما بين مدرب مرشح للاحتراق واخر محترق نفسيا ويتوجب عليهم مراجعة الذات واستخدام وسائل الترويح النفسي للتخلص من الضغوط التي يتعرضون اليها .

جدول رقم (2)

يبين فئة الدرجات المعيارية وعدد المدربين لكل منها ودلالاتها في مقياس الاحتراق النفسي

الفئة المعيارية للدرجات	عدد المدربين	النسبة المئوية	دلالاتها في مقياس الاحتراق
0 - 20 درجة	4	25%	حالة طبيعية
21 - 30 درجة	5	31ر25%	يجب الانتباه لاحتمال ظهور تغيرات سلبية
31 - 40 درجة	4	25%	مرشح لحدوث احتراق نفسي
41 - 50 درجة	3	18ر75%	حدوث احتراق نفسي

4-3 العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم

لغرض تحقيق الهدف الثالث قام الباحثان باستخدام اختبار (ت ر) لمعنوية الارتباط من خلال الاختبار الاحصائي

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

2-1

ومن خلال ملاحظة الجدول رقم (3) يتضح ان هناك بعض السمات التي تميزت بارتباط مع ظاهرة الاحتراق النفسي ، فقد تبين ان سمة الاتزان الانفعالي والتي بلغت قيمتها المحتسبة (2ر65) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2ر13) عند مستوى دلالة (0ر05) وحيث ان معظم المدربين ينفقون الى المشاعر وهذا يعني ان اتجاههم عاطفي مما يعني انهم غير متزنين انفعاليا وان عدم الاتزان هذا سيولد ضغطا نفسيا على المدرب وتعرضهم بالتالي الى ظاهرة الاحتراق النفسي ، مما يؤكد ان الفرد الغير متزن انفعاليا يكون عرضة لظاهرة الاحتراق النفسي كونه سريع الاستثارة وغير مستقر وبالتالي سينعكس سلبا على استقراره العاطفي والاجتماعي .

كما اظهر الجدول رقم (3) ان هناك سمة اخرى هي عدم المبالاة لها علاقة بهذه الظاهرة اذ بلغت قيمتها المحتسبة (2ر88) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2ر13) وبالعودة الى السمات الشخصية للمدربين يتضح ان معظم المدربين يتسمون بالجدية وهذا يتفق مع ما ذهب اليه احمد عبد الفتاح عن فرويد كون الشخص الذي يتميز بالجدية والاخلاص بالعمل يكون اكثر استنزافا للطاقة من الشخص الغير مخلص "ان الملتزمين والمخلصين هم اكثر عرضة للاحتراق النفسي " (1) .

كما بين الجدول المذكور انفا ان هناك علاقة بين سمة الضمير الحي الذي امتازت به افراد العينة وظاهرة الاحتراق النفسي والذي بلغت عنده قيمة (ت) المحتسبة (2ر67) وهي اكبر اذا ما قورنت بالقيمة الجدولية البالغة (2ر13) عند مستوى دلالة (0ر05) ويعد هذا امرا طبيعيا كون الشخص الذي يتسم بالضمير الحي يكون اكثر عرضة من سواه لظاهرة الاحتراق النفسي ، كما اظهرت سمة الحزم علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بظاهرة الاحتراق النفسي والتي بلغت قيمتها المحتسبة (4ر13) وحيث ان الشخص الذي يتسم بالخلع وعدم الجرأة سيميل الى كتم مشاعره وما يعانيه وكذلك عدم قدرته على اظهار معاناته مما يولد ضغوط نفسية ومع استمرار حالة كتم المعاناة ستتحول هذه الضغوط تدريجيا الى ظاهرة الاحتراق النفسي .

جدول رقم (3)

يبين العلاقة بين السمات الشخصية وظاهرة الاحتراق النفسي وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومعاملات الارتباط

معامل الارتباط	ت المحتسبة	ت الجدولية	معنوية الارتباط
----------------	------------	------------	-----------------

(1) امل علي سلومي . (مصدر سبق ذكره) . ص59

عشوائي		0.81	0.21	A الانطوائية والانبساطية
عشوائي		1.31	0.33	B القدرات العقلية
معنوي		2.65	0.51	C الاتزان الانفعالي
عشوائي		0.96	0.25	D السيطرة
معنوي		2.88	0.61	F عدم المبالاة
معنوي		2.67	0.58	E التنظيم
معنوي		4.13	0.74	H الحزم
عشوائي		0.72	0.19	I الحساسية
معنوي	2.13	2.40	0.54	L الطموح
عشوائي		0.85	0.22	M الذاتية
عشوائي		1.58	0.39	N الدهاء
معنوي		3.12	0.64	O القلق والاضطراب
عشوائي		0.92	0.24	Q1 الابداع
عشوائي		0.72	0.19	Q2 الاستقلال
عشوائي		0.89	0.23	Q3 مراجعة الذات
معنوي		2.28	0.52	Q4 الطاقة الحيوية

كما اظهر الجدول رقم (3) ان هناك علاقة ارتباطية بين سمة الطموح وظاهرة الاحتراق النفسي اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.40) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، ويرى الباحثان ان الافراد الطموحين اكثر عرضة للظاهرة المبجوة كونهم في منافسات دائمة وسباق مستمر مع الذات ومع الآخرين لاثبات الوجود وتحقيق الانجازات وغالبا ما نراهم دائمي التفكير في كيفية تحقيق الطموح مما يعرضهم الى ضغوط نفسية مستمرة ستولد حتما ظاهرة الاحتراق النفسي . كما اظهرت نتائج البحث ان هناك علاقة ارتباطية بين سمة القلق والظاهرة المعنية بالبحث اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.12) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) ويعد هذا امر طبيعي فالفرد القلق يكون دائم التفكير وغير مستقر مما يولد اثارا سلبية على وضعه الصحي والاجتماعي . وذكر اسامة كامل راتب " ان اكثر الاشخاص عرضة للاحتراق هم الذين يمتازون بدرجة عالية من الحساسية والقلق والانطواء " .⁽¹⁾

واخيرا فقد اظهر العامل (Q4) التوتر والاسترخاء علاقة معنوية دالة احصائيا مع ظاهرة الاحتراق النفسي اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.28) مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) ، فالاشخاص المتوترون غالبا ما يتعرضون لظاهرة الاحتراق النفسي وذكر اسامة كامل راتب ان ظاهرة الاحتراق تكون اكثر انتشارا عند الاشخاص الذين يتميزون بارتفاع القلق والتوتر والحساسية الزائدة .

مما تقدم أنفا يرى الباحثان ان ظاهرة الاحتراق النفسي لها علاقة ببعض السمات الشخصية لدى المدربين منها القلق والحساسية الزائدة والخجل وعدم الاتزان الانفعالي ، وبهذا يكون الباحثان قد حققا الهدف الثالث من اهداف البحث

5-1 الاستنتاجات

بعد المعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج استنتج الباحثان ما يلي :

- 1- ان معظم السمات الشخصية لمدربي كرة القدم مركزة في وسط المقياس ونادرا ما تميل باتجاه اليمين او اليسار .
- 2- امتاز المدربون بالجدية والضمير الحي والحساسية وتعد هذه من اهم صفات المدرب الناجح .
- 3- اغلب المدربين معرضون لظاهرة الاحتراق النفسي اذ بلغت نسبتهم 75% من مجموع العينة .
- 4- اتضح ان هناك علاقة ارتباطية بين بعض السمات كالخجل والقلق والضمير الحي مع ظاهرة الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم .

5-2 التوصيات

بناء على ما جاء في استنتاجات البحث فان الباحثان يوصيان بالاتي :-

- 1- خضوع المدربين لدورات تطويرية الغرض منها تطوير مقدرتهم في التخلص من الضغوط النفسية .
- 2- من الضرورة بمكان اخضاع المدربين لاختبارات نفسية وشخصية لاختيار الاصلح منهم لمهنة التدريب .
- 3- على جميع المعنيين باللعبه في محافظة القادسية العمل على تذليل الصعوبات التي تواجه المدربين .
- 4- عمل دراسة مماثلة للحكام واللاعبين في محافظة القادسية لغرض النهوض بواقع لعبة كرة القدم .
- 5- احتواء مناهج الدورات التدريبية على برامج تؤهل المدربين للتخلص من الضغوط النفسية

المصادر والمراجع

- 1- اسامة كامل راتب .الاعداد النفسي
- 2- لتدريب الناشئين. القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997
- 3- امل علي سلومي . السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة .رسالة ماجستير . جامعة بابل . كلية التربية الرياضية، 2000
- 4- ريسان خريبط . التدريب الرياضي . الموصل : مطبعة دار الفكر ، 1988
- 5- صالح حسن الداهري (واخرون) . الشخصية والصحة النفسية . جامعة بابل. كلية التربية ، 1995
- 6- عامر سعيد. السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبي المبارزة . رسالة ماجستير . جامعة بغداد ، 1997
- 7- عزيز حنا وناظم هاشم . علم نفس الشخصية . جامعة بغداد ، 1990
- 8- وجيه محبوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه . ط2. بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.