

السمات الشخصية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى مدربى كرة القدم

أ.م.د عبد الله حسين اللامي

م.م سلام جبار صاحب

م.م حازم موسى

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

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

ان مهنة التدريب تعد من المهن الصعبة للغاية والتي يجب ان يتمتع اصحابها بمهارات شخصية ونفسية تؤهلهم لقيادة فرقهم ولاعبיהם وتمكنهم من التعامل مع ادارات الاندية والجماهير وتحمل الضغوط النفسية التي يتعرضون اليها مما يتبع لهم اتخاذ قرارات صائبة ودقيقة، وان عدم تتمتعهم بمواصفات 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 عموماً وكرة القدم بشكل خاص وسببها كثرة الضغوط التي يتعرض لها المعنيون في هذه اللعبة خاصة المدربون نظراً للاعباء الكبار التي تقع على عاتقهم وبذلك يعد المدربون اكثر الناس عرضة لهذه الظاهرة خاصة المخلصين منهم لهذه اللعبة، لذا كان لا بد من ان يتضمن المدربين 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 المدربين كونهم العامل الابرز في تطوير اللعبة .

2- مشكلة البحث

ما لا شك فيه ان لعبة كرة القدم تتميز بشعبيتها وكثرة متابعيها على المستويين الشعبي والرسمي ، وهذه المتابعة المستمرة ستولد ضغوطاً كبيرة لجميع العاملين في مجال التدريب ، لذا يتوجب ان يتضمنوا بسمات شخصية تتوافق مع متطلبات اللعبة ، ونظراً لعدم اخضاع المدربين 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 والأوضاع المتشنجة اجتماعياً ونفسياً ، كما أن عدم معرفة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي للمدربين حتى بالباحثين إلى دراسة هذه المشكلة .

3- اهداف البحث

يهدف البحث الى :-

- التعرف على السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي التي يتمتع بها مدربوا كرة القدم في محافظة القادسية .
- التعرف على طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي لعينة البحث .

4- فروض البحث

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

5- مجالات البحث

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

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

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

2- الدراسات النظرية

1- الشخصية

وهي كلمة لا تانية 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 أنها "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 والدافع والقوى البايولوجية الفطرية الموروثة " ⁽²⁾ وذكر واطسن أنها كمية النشاط التي يمكن اكتشافها بالمشاهدة 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 الchildhood عمل على تصنیف من حوله من الناس الى انماط معينة على اساس ما يمتازون به من صفات جسمية وعقلية او انفعالية . والنماط يطلق على مجموعة من الناس يشتراكون في صفة من الصفات مع الاختلاف في درجة اتسامهم بهذه السمة ومن هذه الانماط ، المزاجية التي قسمها (ابو قراط) الى النمط الدموي والصفراوي والسوداوي والنماط البلغامي ، 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 والعدوانية 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 مستمدۃ من الدور : ان لكل فرد دور في هذه الحياة ، فللرجل دوره وللمرأة دورها ، وتخالف هذه الدوار تبعاً لسن الفرد ومهنته ، ويمكن ان يكون للفرد عدة ادوار بشرط انسجامها وتواافقها .

¹ صالح حسن الداهري(واخرون).الشخصية والصحة النفسية.جامعة بابل:كلية التربية،1995.ص 503

² صالح حسن الداهري(واخرون).المصدر السابق نفسه .ص 503

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

2- السمات الشخصية

السمات هي الصفات التي من خلالها يمكن التمييز بين فرد واخر ومن خلال التعرف على هذه السمات يمكن اصدار الاحكام والتتبؤ 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⁾ ، و تعد السمة عند كاتل استنتاجا يمكن من خلاله تقييم السلوك الملاحظ وتفسيره ويرى انه من الممكن ان يتقدّم مجموعه من الأفراد في سمات معينة في حال اشتراكهم في خبرات معينة ولكنه يؤكد الى ان هناك سمات محددة لا يمكن الا ان تتتوفر لفرد بعينه دون سواه .

3- الاحتراق النفسي

وهو عبارة عن استنزاف انجعالي 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 اسامه كامل راتب ان هناك جملة من الاسباب تقف وراء الاحتراق النفسي للدرب ⁽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 والانتقامية

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 بالحمول

2-الإنهاك الانفعالي هو احساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وعدم قدرة الفرد في التحكم بانفعالاته كما وتنظر خلال العصبية الزائد وسرعة الانفعال لاذني 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 اسامه كامل راتب.الاعداد النفسي 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 والتقويم 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 مدرب

3- التخفيف: 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-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

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

3-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (16) مدربا لكرة القدم يمثلون مدربين محافظة القادسية لمختلف الدرجات اضافة لمدربين 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 الآتية :-

3-3-1 المصادر والمراجع العربية

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

3-3-2 اختبار كايل للسمات الشخصية

استخدم الباحثان اختبار كايل للسمات الشخصية ويعود هذا الاختبار من الاختبارات الشمولية الدقيقة الذي يقيس ست عشرة سمة للشخصية مما يتيح لهم شخصية المدرب .

3-3-3 اختبار درجة الاحتراق النفسي

استعان الباحثان بالمقياس الذي اعده (رينر مارتنز) للاحتراق النفسي وهو من تعریف اسامه كامل راتب ، ويحوي 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 مدرب كرة السلة . جامعة بابل: كلية التربية الرياضية، 2000 . ص 31

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

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة اتضح ان اختبار كاتل للسمات 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 الاستمرات وتقرير البيانات ثم تحويل الدرجات الخام الى درجات حقيقة وذلك بالاعتماد على مفتاح حل الاسئلة في الاختبارين ، ثم تم بعد ذلك اجراء المعالجات الاحصائية للتعرف على السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما .

5- الوسائل الاحصائية

لعرض إكمال البحث فقد استعان الباحثان بالوسائل الاحصائية الآتية :-

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

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة السمات الشخصية التي يتسم بها مدربى كرة القدم
بعد معالجة الدرجات الخام وتحويلها الى درجات حقيقة 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 (الانتروائية - الانبساطية)

في هذا البعد يلاحظ وقوع المدربين في وسط المقياس بمعنى اتصافهم بصفة متعادلة بين الانطواء والانبساط ويوضح ذلك جليا من خلال الوسط الحسابي البالغ (52.5) وبيانحراف معياري مقداره (1.21) ويرى الباحثان انه من الضروري ان يتمتع المدربون بالاعتدال والتصرف حسب ما يتطلبه الموقف ، فهناك مواقف تحتاج من المدرب الانتروائية في حين ان هناك مواقف أخرى تتطلب من المدرب روح المرح والدعابة ، ويتفق الباحثان الى ما ذهب إليه رisan خريبيط "انه في بعض الاحيان تنفع النكتة الجيدة والدعابة الظرفية والملاحظة المليئة بالعطف اكثر بكثير من التصنيفات المملة الطويلة ، وهذا لا يعني عدم استخدام التدابير الصارمة في بعض الاحيان "(1)

وفيمما يخص البعد الثاني B (القدرات العقلية) فقد بلغ الوسط الحسابي (45.6) اذ يميل اغلب المدربون في الوسط وان كانت قريبة من جهة اليسار (اكبر ذكاء) ، ويعد هذا من المتطلبات الضرورية التي يتصف بها مدربوا كرة

¹ رisan خريبيط . التدريب الرياضي . الموصل : مطبعة دار الكتب ، 1988 . ص 19

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

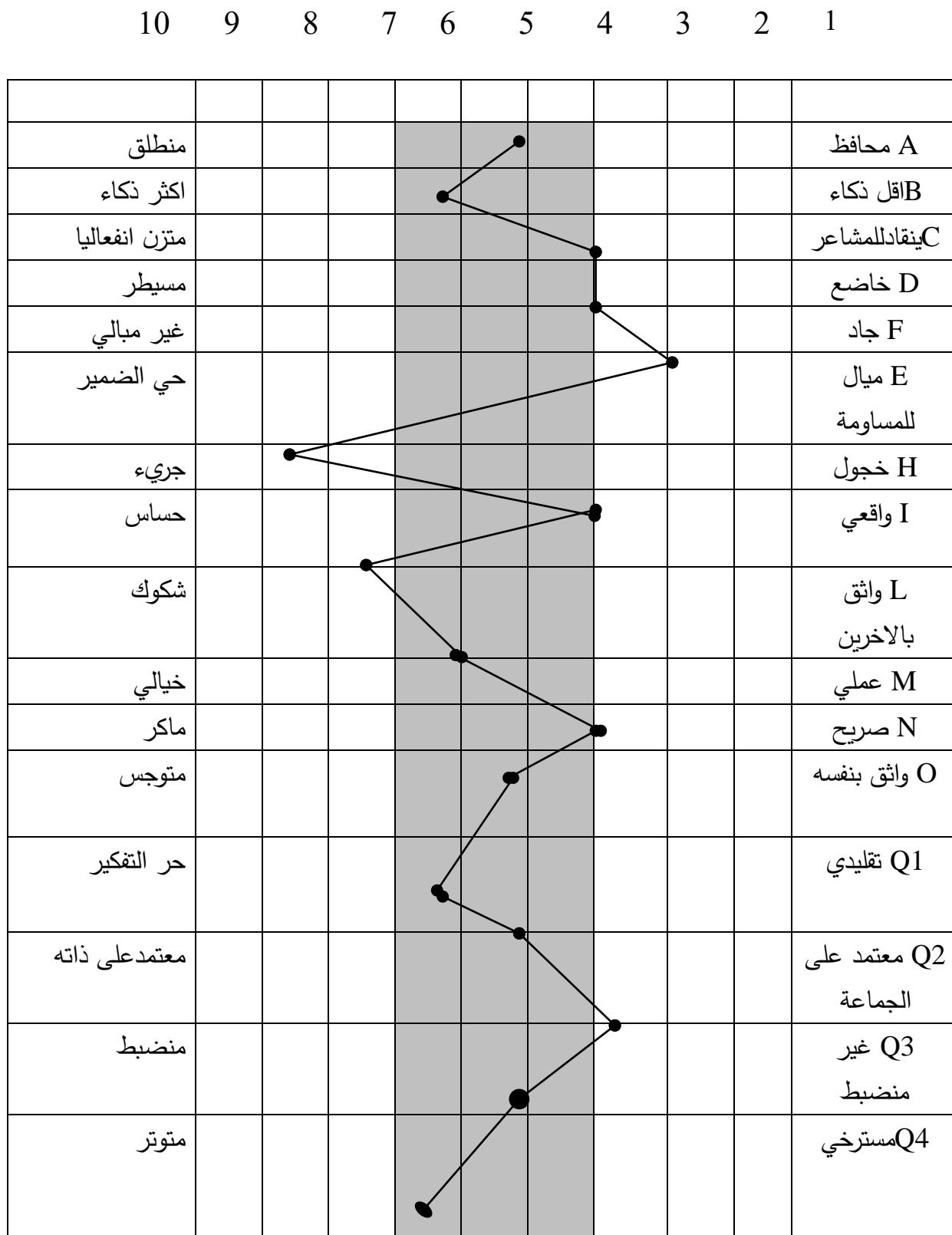
اما بعد الثالث C (الاتزان الانفعالي) فقد بلغ وسطه الحسابي (45ر0) وان كان ظاهرا وقوع المدربين في وسط المقياس ، الا انه في حقيقة الامر ان معظمهم منقادين للمشاعر ويدل على ذلك الانحراف المعياري البالغ (82ر0) (معنى ان تباينهم يكون ضئيلا . ويدل هذا بعد على عدم قدرة المدربين في السيطرة على افعالاتهم ، خاصة في المواقف الصعبة والحساسة والتي تتطلب من المدرب التزام الهدوء ليتمكن من اتخاذ القرارات الناجحة ، 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 للسمات الشخصية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	السمة	الرمز	ت
21ر1	5.52	الانطوائية والانبساطية الاجتماعية	A	1
14ر2	6.45	القدرات العقلية	B	2
82ر0	4.56	الاتزان الانفعالي	C	3
41ر1	4.55	السيطرة	D	4
12ر1	3.58	عدم المبالاة	F	5
04ر2	8.45	التنظيم	E	6
08ر1	4.51	الحزن	H	7
58ر1	7.1	الحساسية	I	8
44ر2	6.54	الطموح	L	9
6ر1	4.5	الذاتية	M	10
72ر1	5.25	الدهاء	N	11
43ر1	6.74	القلق والاстрاب	O	12
15ر2	5.32	الابداع	Q1	13
13ر1	4.84	الاستقلال	Q2	14
84ر1	5.45	مراجعة الذات	Q3	15
25ر2	6.72	الطاقة الحيوية	Q4	16

شكل رقم 1

يوضح الرسم البياني لسمات شخصية مدربى محافظة القادسية بكرة القدم



فيما يخص العامل O (الخضوع والسيطرة) فقد بلغ الوسط الحسابي (45.5) مائلاً باتجاه اليمين اي باتجاه الخضوع وبدل الانحراف المعياري البالغ (41.4) ان هناك تبايناً في اجابات المدربين ، ويرى الباحثان ان هذا العامل من العوامل

التي تؤثر في مهنة التدريب ، والمدرب الجيد يتوجب عليه عدم الخضوع إلى تأثيرات الغير مهما كان مصدرها ونوعها سواء من الادارة او الجمهور او اللاعبين ، فمثل هكذا توجه قد يؤدي بالمدرب إلى فقدان السيطرة على الفريق وضياع زمام المبادرة من يد المدرب وبالتالي فشله في عمله التربيري . اما العامل F (عدم المبالغات) فقد اتضح من الجدول رقم (1) ان معظم المدربين جادين ويمتازون بالحرص اذ بلغ الوسط الحسابي (35ر3) مائلاً باتجاه اليمين وبانحراف معياري مقداره(12ر1)

وذكر عامر سعيد " ان السيطرة على الرغبات وحب العمل والشعور بالمسؤولية تؤدي بالفرد الى نجاحه في عملية اقناع الآخرين بتوجهاته "⁽¹⁾. كما اتصف المدربون بعدم المساومة والضمير الحي اذ بلغ الوسط الحسابي لهذا العامل (45ر8) وبانحراف معياري مقداره (2ر04) ويدل ذلك الى ان غالبية العينة تمثل باتجاه اليسار ، ويعد هذا مطلباً ضرورياً في مهنة التدريب كونها مهنة تتسم مع الخصائص التربوية على اعتبار ان المدرب يمثل القدوة للاعبين والمثل الاعلى لهم ولا بد من اتصافه بالضمير الحي لأن هذا سيدعم كثيراً عمله التربيري وذكر رisan خريبيط " يجب على المدرب ان يكون انساناً ذا مستوى من الوعي الرفيع ومشيناً بالافكار السامية"⁽²⁾ . اما العامل H (الحزم) فقد جاء متعادلاً اذ بلغ وسطه الحسابي (4ر51) وان كان يميل اكثر باتجاه اليمين وتعد هذه السمة غير محببة في مهنة التدريب لأن الجرأة تعد مطلباً ضرورياً في الكثير من المواقف التربوية وقد بلغ الانحراف المعياري (1ر08) ، ان الاقدام والجرأة وعدم الخجل في المواقف التي تتطلب الحزم سيساعد الفريق كثيراً في تخطي الكثير من العقبات ويرى الباحثان ان الخضوع الذي يتصف به المدربون ربما كان عائداً الى هذا العامل (الخجل) . وفيما يخص العامل I (الحساسية) فقد بلغ الوسط الحسابي عند هذا العامل (7ر1) وبانحراف معياري مقداره (35ر1) وعند ملاحظة الشكل البياني نلاحظ ان معظم المدربين يميلون باتجاه الحساسية ويدل بعدهم عن الواقعية انهم يضعون اهدافاً بعيدة المنال وهذا على عكس ما تتطلبه كرة القدم ، فالمدرب الناجح يتسم بالواقعية لأن رؤية المدرب للاعبين ولاماكناتهم ستسمح له كثيراً في وضع الخطط المناسبة والاهداف المنطقية المعقولة وكذلك طريقة اللعب المناسبة ووضع اللاعب المناسب والتشكيلية الأساسية من اللاعبين وبدلائلهم . اما فيما يخص العامل L (الطموح) فقد بلغ الوسط الحسابي (45ر6) 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 ومهماً لمهنة التدريب لأن انعدام الطموح سيؤدي الى فقدان المدرب لفهم سمة شخصية والتي ستتعكس سلباً في حال فقدانها على اللاعبين . اما فيما يخص العاملين (M ، N) (الذاتية والدهاء) فقد تمركز في الوسط دل على ذلك الوسط الحسابي البالغ (45ر4 ، 25ر5) وبانحراف معياري (1ر72 ، 1ر74) على التوالي في حين بلغ الوسط الحسابي للعامل O (القلق والاضطراب) (45ر6) مائلاً باتجاه اليسار وبانحراف معياري مقداره (43ر1) اذ يميل معظم المدربين الى التوجس . ويعد هذا العامل من العوامل التي تؤثر سلباً على شخصية المدرب ، مما يعرضه الى كثير من الضغوط النفسية كما وتوثر على ادائه لعمله التربيري وعلى قيادته للاعبين . اما فيما يخص العامل Q1 ، Q2 ، Q3 (فقد تمركز في الوسط اذ بلغت الاوساط الحسابية (32ر5 ، 45ر4 ، 45ر4) وبانحرافات معيارية مقدارها (15ر2 ، 13ر1 ، 15ر2) على التوالي ويرى الباحثان انه من الضروري ان يكون المدرب مبدعاً ونضيطاً ومعتمداً على الجماعة كون لعبة كرة القدم لعبة جماعية كما ان انصباط المدرب يعد مطلباً ضرورياً لمهنة التدريب كون المدرب يعد المثل الاعلى للاعبين وعدم انصباطه سيؤثر وبالتالي على

¹ عامر سعيد : السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعب المبارزة . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 1997. ص103 .

² رisan خريبيط (مصدر سبق ذكره) . ص21 .

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 ، ويعود هذا ذا اثر سلبي على المدرب كون التوتر سيقود المدرب الى الانفعال المستمر في حين ان الاسترخاء سيخلق جوا من الالفة والمودة والروح التعاونية بين اللاعبين والمدرب كما وسيساعد المدرب على اتخاذ قرارات صائبة تعود بالفائدة على الفريق عموما ، وان كان الانحراف المعياري البالغ (25ر2) يدل على تباين اجابات العينة .

ما تقدم انفا يرى الباحثان ان المدربين في محافظة القاذسية قد اتسموا 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 القاذسية ومن ثم تحقيق الهدف الاول من اهداف البحث .

4-2 درجات الاحتراق النفسي لدى مدربى كرة القدم
 من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) يتضح ان (4) من المدربين وبنسبة (25%) قد صنفوا ضمن الحالة الطبيعية في المقاييس ، في حين ان (5) من العينة البالغة (16) مدربا وبنسبة (31ر25%) قد تأثروا سلبيا ويجب عليهم الانتباه لأنهم 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 مابين مدرب مرشح للاحتراق وآخر محترق نفسي ويقتضي عليهم مراجعة الذات واستخدام وسائل الترويح النفسي للتخلص من الضغوط التي يتعرضون اليها .

جدول رقم (2)

يبين فئة الدرجات المعيارية وعدد المدربين لكل منها ودلالتها في مقاييس الاحتراق النفسي

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

4-3 العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى مدربى كرة القدم
 لغرض تحقيق الهدف الثالث قام الباحثان باستخدام اختبار (ت ر) لمعنى الارتباط من خلال الاختبار الاحصائي

$$\begin{array}{c} \text{ن} - 2 \\ \hline \text{ت ر} = \text{ر} \end{array}$$

2-ر1

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 المحسوبة (65ر2) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (13ر2) عند مستوى دلالة (05ر0) وحيث ان معظم المدربين ينقادون الى المشاعر وهذا يعني ان اتجاههم اتجاه عاطفي مما يعني انهم غير متزنين افعاعليا وان عدم الاتزان هذا سيولد ضغطاغ نفسي على المدرب وتعرضهم وبالتالي الى ظاهرة الاحتراق النفسي ، مما يؤكّد ان الفرد الغير متزن افعاعليا 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 المبالغة لها علاقة بهذه الظاهرة اذ بلغت قيمتها المحسوبة (88ر2) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (13ر2) وبالعودة الى السمات الشخصية للمدربين يتضح ان معظم المدربين يتسمون بالجدية وهذا يتافق مع ما ذهب اليه احمد عبد الفتاح عن فرويد كون الشخص الذي يتميز بالجدية والاخلاص بالعمل يكون اكثر استنادا للطاقة من الشخص الغير مخلص "ان الملتزمين والمخلصين هم اكثر عرضة للاحترق النفسي " (١) .

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) المحسوبة (67ر2) وهي اكبر اذا ما قورنت بالقيمة الجدولية البالغة (13ر2) عند مستوى دلالة (05ر0) وبعد 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 المحسوبة (13ر4) وحيث ان الشخص الذي يتسم بالخجل وعدم الجرأة سيميل الى كتم مشاعره وما يعنيه 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) المحسوبة والجدولية ومعاملات الارتباط

السمات الشخصية	معامل الارتباط	ت المحسوبة	ت الجدولية	معنوية الارتباط
----------------	----------------	------------	------------	-----------------

(1) امل علي سلومي . (مصدر سبق ذكره) . ص 59

عشوائي		0.81	0.21	A الانطوائية والابساطية
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 والا ضطراب
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 (0.40) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ويرى الباحثان ان الافراد الطموحين اكثر عرضة للظاهرة المبحوثة كونهم في منافسات دائمة وسباق مستمر مع الذات ومع الاخرين 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 وظاهرة المعنية بالبحث اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (0.12) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.13) عند مستوى دلالة (0.05) وبعد هذا امر طبيعي فالفرد القلق يكون دائم التفكير وغير مستقر مما يولد اثارا سلبية على وضعه الصحي والاجتماعي . وذكر اسامه كامل راتب " ان اكثر الاشخاص عرضة للاحترق هم الذين يمتازون بدرجة عالية من الحساسية والقلق والانطواء " .

(١)

واخيرا فقد اظهر العامل (Q4) التوتر والاسترخاء علاقة معنوية دالة احصائيا مع ظاهرة الاحتراق النفسي اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (0.28) مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (0.13) عند مستوى دلالة (0.05) ، فالاشخاص المتوترون غالبا ما يتعرضون لظاهرة الاحتراق النفسي وذكر اسامه كامل راتب ان ظاهرة الاحتراق تكون اكثر انتشارا عند الاشخاص الذين يتميزون بارتفاع القلق والتوتر والحماسة الزائد .

ما تقدم آنفا 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-الاستنتاجات والتوصيات

(1) اسامه كامل راتب (مصدر سبق ذكره) . ص 272

1-5 الاستنتاجات

بعد المعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج استنتج الباحثان ما يلي :

- 1- ان معظم السمات الشخصية لمدربى كرة القدم مركزة في وسط المقياس ونادراً ما تميل باتجاه اليمين او اليسار.
- 2- امتاز المدربون بالجدية والضمير الحي والحساسية وتعد هذه من اهم صفات المدرب الناجح .
- 3- اغلب المدربون 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 لمدربى كرة القدم .

2-5 التوصيات

بناءاً 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 الاصلاح منهم لمهنة التدريب .
- 3- على جميع المعينين باللعبة 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 التربوية على برامج توجه المدربين للتخلص من الضغوط النفسية

المصادر والمراجع

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