

**الاحترق النفسى لى مءربى كره القءم لأنءىة
الءورى العراق للمنطقتىن (الوسطى والجنوبىة)**

الباحء

مءء عوىء نفاوه

أشراف

أ.م. ء سعد ءاسم ءموء

الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لأندية الدوري

العراقي للمنطقتين (الوسطى والجنوبية)

الباحث/ محمد عويد نفاوه أشراف أ.م. د سعد جاسم حمود

المستخلص :

يهدف البحث الى التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث وكذلك التعرف على الفروق بين ابعاد الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث ، وافترض الباحث الى وجود تباين في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث، ووجود فروق في درجات بعض أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لدى عينة البحث. وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته لعينة البحث التي شملت على مدربي كرة القدم لأندية الدوريات العراقية للمنطقتين الوسطى والجنوبية ، واستخدم الباحث في دراسته مقياس اعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لـ(محمد حسن علاوي). وكان من أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي: وجود ارتفاع في مستوى الاحتراق النفسي لبعض مدربي كرة القدم ، وجود تباين مستوى الاحتراق النفسي بين أفراد عينة البحث. وتوصل الباحث الى توصيات منها ، ضرورة التأكيد على أهمية الإعداد النفسي للمدربين وإشراك المدربين في دورات تتعلق بالجوانب النفسية وتحت إشراف أخصائي نفسي لغرض تعريفهم عن ظاهرة الاحتراق النفسي ومسبباتها وذلك لضمان تعرفهم لهذه الظاهرة مستقبلاً.

**Psychological burnout among football coaches for Iraqi league clubs
For the two regions (Central and Southern)**

Researcher

Supervised by Prof. Dr.

Mohammad Awaid Nafawah

Saad Jassim Hammoud

Summary

The research aims to identify the degree of psychological combustion among the members of the research sample, as well as to identify the differences between the dimensions of psychological combustion among

the members of the research sample, and the researcher assumed that there is a discrepancy in the level of psychological combustion among the research sample, and the presence of differences in the degrees of some dimensions of the psychological combustion scale in the research sample . The researcher used the descriptive approach for its suitability to the research sample, which included football coaches for the Iraqi league clubs for the central and southern regions.

Among the most important conclusions reached by the researcher were: the presence of an increase in the level of psychological combustion for some football coaches, and the existence of a variation in the level of psychological combustion among the members of the research sample. The researcher reached recommendations, including the need to emphasize the importance of psychological preparation for trainers and to involve trainers in courses related to psychological aspects and under the supervision of a psychologist for the purpose of introducing them to the phenomenon of psychological burnout and its causes, in order to ensure their knowledge of this phenomenon in the future.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة ، أن التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى (مهاري وبدني ونفسي وفني).

وعليه زاد الاهتمام بالعملية التدريبية وعناصرها المختلفة (اللاعب، المنهج، المدرب). والمدرب يعد شخصيه رياضية تربوية تتولى مهامها (تربوية، وتعليمية، وتدريبية) تؤثر تأثيراً فعالاً في التطور الشامل والمتزن لشخصية الرياضي، إذ انها تشمل مختلف مجالات الحياة العملية في التدريب والاشراف على الفريق في المباريات وفي اجتماعات الهيئات الادارية المسؤولة عن الفريق فضلاً عن انها

شخصية اجتماعية كونه فرداً في مجموعة ، لذا تلعب السمات الشخصية للمدرب وما تتأثر به من ظواهر نفسية مختلفة دوراً مهماً في الوصول الى الهدف المنشود لإعداد الفريق او العملية التدريبية التي تتميز بوضوح الدور القيادي للمدرب إذ يقع عليه العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في بناء الرياضي لتحقيق أعلى المستويات فهو "المحرك الرئيسي لعملية التدريب فلا يقتصر عمل المدرب على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين ومن أهم المتغيرات المشار إليها هي ظاهرة الاحتراق النفسي ((وهو حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والإحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل المطلوب))⁽¹⁾. والاحتراق النفسي في المجال الرياضي هو ((استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر نتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة))⁽²⁾.

والمدرب الرياضي كغيره من الناس من الممكن أن يتعرض الى هذه الظاهرة الامر الذي يؤثر على علاقته بالآخرين الذين يحيطون به وفي الغالب يكون هؤلاء الناس (اللاعبون) الذي يكون مسؤولاً عن تأهيلهم بدنياً ومهارياً ونفسياً في سبيل خوض المباراة وتحقيق لإنجاز فضلاً عن نشوء مواقف سلبية بينه وبين إدارة الفريق العليا (هيئة النادي مثلاً)، فضلاً عن مواقفه السلبية تجاه أصدقاءه وأفراد عائلته ووسائل الاعلام فيما يكتب عنه ، ويعد المدرب الجيد والمثابر والمخلص والمحب لعمله والذي كرس كل ما لديه لمهنة التدريب أكثر المدربين تعرضاً للاحتراق النفسي .

¹ - جاسم محمد القصير: المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدربي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الارشادي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الجامعة المستنصرية ، 1993، ص 26 .

² - اسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين الضغوط التدريب والاجهاد العالي ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997، ص 16 .

ومن هنا برزت أهمية الدراسة حيث دعا الباحث إلى محاولة دراسة (الاحتراق النفسي للمدربين)، الأمر الذي يخدم الباحثين في إمكانية الوقوف على المعوقات التي تسبب حالة الاحتراق النفسي لدى المدربين ومحالة تجاوز هذه المعوقات والعمل على الارتقاء بمستوى القدرات النفسية لديهم ومما ينعكس في مستوى أدائهم في التدريب والمنافسة الرياضية وأسلوب تعاملهم مع اللاعبين والكوادر التحكيمية.

1-2 مشكلة البحث :

إن التطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حسيطة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى المختلفة ومنها علم النفس الرياضي حيث تعرضت فرق الأندية الرياضية بصورة عامة لمشاكل وضغوطات نفسية كثيرة وقد برزت دلالاتها السطحية واضحة في تقلص المستويات مما قد ينعكس هذا على عملهم وبالتالي قد يؤدي ذلك الى ظهور عدد من أعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين الذي ينعكس على أدائهم بشكل سلبي . وعليه فإن مشكلة البحث تكمن في قياس مستويات أبعاد الاحتراق النفسي لدى المدربين والذي يساعد في معرفة وتشخيص درجات الاحتراق النفسي لديهم والتعامل معها بشكل علمي يمكن من خلاله التعرف على نقاط الخلل التي تؤدي إليها .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على الفروق بين أبعاد الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث .

1-4 فرض البحث:

يفترض البحث ما يأتي :

- 1- وجود تباين في مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث.

2- وجود فروق في درجات بعض أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مدربي كرة القدم للأندية العراقية للمنطقتين الوسطى والجنوبية.

2-5-1 المجال المكاني : أماكن تواجد المدربين (الأندية الرياضية - ساحات التدريب).

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2021/12/10 ولغاية 2022/5/20 .

1-6 تحديد المصطلحات:

1- الاحتراق النفسي : هو " إجهاد جسدي وعاطفي يؤدي الى استجابات واتجاهات سلبية نحو الآخرين يمكن إدراكها وتمييزها"⁽¹⁾ .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بمدربي أندية كرة القدم للمنطقتين الوسطى والجنوبية للموسم الكروي العراقي 2021-2022 علماً المحافظات المشمولة هي (كربلاء - النجف - بابل - القادسية - واسط - المثنى - ميسان - ذي قار - البصرة) وقد بلغ العدد الكلي للمدربين الذين أجريت عليهم التجربة (60) مدرباً وكما موضح في جدول (1).

¹ - Lachman, V. (1983). Stress Management: Manual for Nurses , Grune & Strator Inc. Orlando. p5.

جدول (1) يبين الأندية والعدد الكلي لكل نادي وعدد المدربين الذين تم اختبارهم بالفعل

ت	المحافظات	العدد الكلي للمدربين	النسبة المئوية	عدد أفراد العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	عدد أفراد عينة التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
1	كربلاء	29	12,39%	—	—	8	28%
2	النجف	27	11,53%	—	—	8	27%
3	بابل	29	12,39%	—	—	6	20%
4	القادسية	22	9,40%	—	—	5	22%
5	المتشي	15	6,41%	—	—	4	26%
6	واسط	24	10,25%	2	20%	5	21%
7	ذي قار	25	10,68%	2	20%	7	28%
8	ميسان	28	11,96%	3	30%	10	35%
9	البصرة	35	14,95%	3	30%	7	20%
	المجموع	234	100%	10	4,27%	60	25,64%

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- 1- الملاحظة المباشرة .
- 2- المقابلات الشخصية العلمية .
- 3- الاستبيان (مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي).

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الوسائل الآتية:

- 1- حاسبة .
- 2- ساعة الكترونية .
- 3- أدوات مكتبية.
- 4- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس أعراض الاحتراق النفسي ، وكما موضح في ملحق (1).

3-4-1 مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

- وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي صممه (محمد حسن علاوي) للتعرف على مجموعة الأعراض المترتبة

التي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلى الاحتراق للمدرب الرياضي، ويتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على (5) أبعاد بواقع (6) عبارات لكل بعد، والأبعاد هي (الإنهاك البدني، الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي، التغيير الشخصي نحو الأسوأ، نقص الإنجاز الشخصي) والإجابة على المقياس تكون على وفق (خمسة) بدائل هي (درجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، درجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً). وتعطى الأوزان (5 - 1) وعليه تمثل الدرجة (150) الحد الأعلى للمقياس في حين تمثل الدرجة (30) الحد الأدنى له.

- مفتاح التصحيح للمقياس : يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وبالطريقة الملخصة بالجدول (2).

الجدول (2) يوضح مفتاح تصحيح أداة البحث.

الدرجات الأوزان	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
	5	4	3	2	1

ويمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة معاً للتعرف على شدة الأعراض المترتبة للاحتراق لدى المدرب الرياضي .

- تحديد مستويات الاحتراق النفسي تبعاً للمتوسط الحسابي : من أجل تحديد مستويات الاحتراق النفسي تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية

الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت النتيجة $5/(1-5) = 80.0$ ، والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3) يوضح مستويات أعراض الاحتراق النفسي ودرجاته تبعا

المتوسط الحسابي.

المستوى	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
المدى	[4,2- 5]	[3,4 - 4,19]	[2,6 - 3,39]	[1,8 - 2,59]	[1-1,79]

3-4-2 صدق المقياس:

يعني الصدق "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله" ⁽¹⁾ . ولغرض الحصول على صدق المقياس قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم النفسية والرياضية* ، لإقرار مدى صلاحيته للغرض الذي وضع من أجله، وبعد جمع الاستمارات تبين للباحث الصدق الظاهري للمقياس، وبما

إن عدد المحكمين (17) تم استخدام قانون النسبة المئوية كمعيار لاختبار العبارات الصالحة للمقياس، فقد تم الاعتماد على العبارات التي أيد صلاحها (14) منهم أي بنسبة (82,35%) فأكثر إذ يشير (بلوم وآخرون) على الباحث الحصول على موافقة بنسبة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق. ⁽²⁾ وكما في الجدول (4).

¹ - فرحات، ليلي السيد: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 112 .

² - بلوم وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار مكار وهيبي، القاهرة. 1983، ص 26 .

الجدول (4) يبين آراء المحكمين لصلاحية فقرات المقياس

أرقام الفقرات في اصل المقياس	مجموع الفقرات	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
1، 2، 3، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 14، 18، 19، 20، 22، 25، 26، 27، 28، 29، 30	21	17	%100
4، 8، 11، 16، 24	5	16	%94,11
15، 21	2	15	%88,23
17، 23	2	14	%82,35

3-4-3 ثبات المقياس:

يقصد بثبات الاختبار "درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها" كما تعنى "مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي تقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس"⁽¹⁾.

اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية من خلال تقسيم درجات فقرات المقياس إلى أرقام زوجية وأخرى فردية لإيجاد ثبات المقياس والذي يقيس أعراض الاحتراق النفسي وحُسب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات المجموعتين بوساطة الحَقْبِيَّة الإحصائية (spss) وكانت دَرَجَة الثبات (0.876) ، ولإيجاد درجة كاملة للثبات استعمل الباحث مُعادلة (جثمان) ، إذ بلغت درجة الثبات عندها (0.933) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

يمكن أن لا تكون فقرات المقياس واضحة للمختبرين مثلما هي واضحة لدى الباحث لذا أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من المدربين يومي السبت والأحد الموافق 15-16/1/2022 الساعة الثانية والنصف مساءً على عينة مكونة من (10) مدرب من مدربي العينة الدراسة .

3-4-5 التجربة الرئيسية :

¹ - فرحات، ليلي السبد: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2001. ص 144 .

بعد تحقيق الأسس العلمية للمقياس ومناسبته للمشكلة ولعينة البحث تم تطبيق المقياس على المدربين عينة البحث البالغ عددهم (60) مدرباً خلال الفترة من يوم الأثنين الموافق 2022/1/24 إلى يوم الأحد الموافق 2022/2/13 . وقبل تطبيق المقياس تم شرح المقياس للعينة وتزويدهم بتعليمات حول كيفية الإجابة عن فقرات المقياس. وقد جمعت الاستمارات وُضُحَتْ وهي جاهزة للتحليل الإحصائي .

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (1)

- 1- الوسط الحسابي.
 - 2- الانحراف المعياري.
 - 3- الاختبار التائي.
 - 4- قانون النسبة المئوية.
 - 5- معامل الارتباط البسيط .
 - 6- النسبة المئوية (الجزء/الكل * 100) (2) .
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد حصر البيانات وجمعها قام الباحث بمعالجتها إحصائياً فظهرت النتائج على وفق الصورة الآتية:

4-1 عرض نتائج مستويات مقياس الاحتراق النفسي وتحليلها ومناقشتها:

¹ - التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999 ، 101-272 .

² - عبد الرحمن عدس: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، ط2، مكتبة النهضة الإسلامية ، 1980، ص78 .

جدول (5) يُبين المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق في مقياس الاحتراق النفسي

المقياس	عدد الفقرات	عينة التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	30	60	124,32	19.36	90	47,316	0,000	معنوي

مَن خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) نلاحظ إن عينة التطبيق قد حققت في مقياس الاحتراق النفسي وِسط حسابي قدره (124,32) وبانحراف معياري (19.36) وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (90) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة .

4-2 عرض نتائج مُستويات مجالات مقياس الاحتراق النفسي:

4-2-1 عرض نتائج مُستويات مجال (الإنهاك العقلي) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (6) يُبين المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق في مجال الإنهاك العقلي

المجال	عدد الفقرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)
الإنهاك العقلي	6	60	22.15	4.13	15	26,321

من المؤشرات الإحصائية المعروضة في الجدول (6) نلاحظ إن عينة التطبيق قد حققت في المجال الأول (الإنهاك العقلي) وِسط حسابي قدره (22.15) وبانحراف معياري (4.13) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة.

4-2-2 عرض نتائج مُستويات مجال (الإنهاك البدني) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (7) يبين المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق في مجال الإنهاك البدني

المجال	عدد الفقرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)
الإنهاك البدني	6	60	24.35	4.49	15	22,778

من المؤشرات الإحصائية المعروضة في الجدول (7) نلاحظ إن عينة التطبيق قد حققت في المجال الثاني (الإنهاك البدني) وِسط حسابي قدره (24.35) وبانحراف معياري (4.49) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة.

4-2-3 عرض نتائج مستويات مجال (الإنهاك الانفعالي) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (8) يُبين المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق في مجال الإنهاك الانفعالي

المجال	عدد الفقرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)
الإنهاك الانفعالي	6	60	26.43	4.23	15	24,484

من المؤشرات الإحصائية المعروضة في الجدول (8) نلاحظ إن عينة التطبيق قد حققت في المجال الثالث (الإنهاك الانفعالي) وسط حسابي قدره (26.43) وبانحراف معياري (4.23) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة.

4-2-4 عرض نتائج مستويات مجال (التغير الشخصي نحو الأسوأ) وتحليلها

ومناقشتها:

جدول (9) يُبين المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق في مجال التغير الشخصي

نحو الأسوأ

المجال	عدد الفقرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)
التغير الشخصي نحو الأسوأ	6	60	24.47	4.76	15	20,613

من المؤشرات الإحصائية المعروضة في الجدول (9) نلاحظ إن عينة التطبيق قد حققت في المجال الرابع (التغير الشخصي نحو الأسوأ) وسط حسابي قدره (24.47) وبانحراف معياري (4.76) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة.

4-2-5 عرض نتائج مستويات مجال (نقص الإنجاز الرياضي) وتحليلها

ومناقشتها :

جدول (10) يُبين المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق في مجال نقص الإنجاز

الرياضي

المجال	عدد الفقرات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)
نقص الإنجاز الرياضي	6	60	26.92	3.70	15	22,828

من المؤشرات الإحصائية المعروضة في الجدول (10) نلاحظ إن عينة التطبيق قد حققت في المجال الخامس (نقص الإنجاز الرياضي) وسط حسابي قدره (26.92) وانحراف معياري (3.70) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة.

3-4 مناقشة نتائج مستويات مجالات الاحتراق النفسي :

بعد عرض وتحليل نتائج الجداول (6)(7)(8)(9)(10) ومن خلال ملاحظة المؤشرات الإحصائية لعينة التطبيق لمقياس الاحتراق النفسي وبأبعاده يُمكن أن نوجز ما قد سبق بأن لكل بُعد من هذه الأبعاد الخمسة نسبة مساهمة في الوصول بالمدرّب الرياضي إلى درجة أو نسبة من الاحتراق أو الابتعاد عن نسب الاحتراق ، بحيث هذه الأبعاد المكونة للمقياس يمكنها مجتمعة معاً بتكوين درجة تعبر عن ما يشعر به المدرّب جرّاء العمل التدريبي المتواصل والاحتكاك المباشر مع اللاعبين والجمهور والمشجعين وإدار المؤسسة الرياضية التي ينتمي إليها، حيث يقوم المدرّب بتحمل المتاعب والجهد أثناء العمل الشاق لتؤثر على حالته النفسية وكلما يحاول المقاومة يكون هنالك استنزاف لقوته وصبره ويؤدي به إلى الإجهاد البدني والذهني والعصبي والانفعالي ويكون لديه إحساس بعدم تقديم الأفضل في المستقبل ، وهذا ما أكده (فرويد تيرجر) عام 1974، حيث أكد بأن هناك حالة الاستنزاف الانفعالي والبدني والعقلي قد تحدث نتيجة للأعباء

والمتطلبات التي تفرزها طبيعة تلك المهن ، وأطلق على هذه الحالة التي تحدث استجابة لمثل هذه الأعباء والمتطلبات بالاحتراق النفسي (burnout) ⁽¹⁾ .

ويرى الباحث وكما يؤكد الكثير من الباحثين في مجال علم النفس بأن الاحتراق النفسي يتكون عند المدرب الرياضي بالتدرج ومن تراكمات للجهد البدني والعقلي والنفسي والأعباء وبالشكل البطيء وما يساعده على الارتفاع في درجاته هو صعوبة مهنة التدريب والمسؤولية الملقاة على عاتق المدربين لأن مهنة التدريب من المهن التي ترتبط ارتباط مباشر بالعديد من الضغوط ، وإن كل مدرب يمر بالاحتراق النفسي حتى لو كان بحالة جيدة فقد يكون لديه نسبة قليلة من الاحتراق وقد تعالج إذ ما استخدمت معه البرامج الإرشادية والنفسية .

4-4 عرض نتائج مجموعات مقياس الاحتراق النفسي وتحليلها ومناقشتها:

جدول (11) مستويات ودرجات الاحتراق النفسي وعدد والنسب المئوية المدربين

ت	المستوى	الدرجات	عدد المدربين	النسبة المئوية
1	درجة كبيرة جداً	126 – 150	0	%0
2	درجة كبيرة	102 – 124	3	%5
3	درجة متوسطة	78 – 101	15	%25
4	درجة قليلة	54 – 77	30	%50
5	درجة قليلة جداً	30 – 53	12	%20
المجموع			60	%100

من خلال الجدول (11) نجد ان المستوى (درجة كبيرة جداً) تمثله الدرجات الخام من (126 – 150) إذ بلغ عدد المدربين الذين حققوا هذا المستوى هو (0) مدرب، ونجد أن المستوى الثاني (درجة كبيرة) تمثله الدرجات الخام من (125 – 102) إذ بلغ عدد المدربين الذين حققوا هذا المستوى هو (3) مدرب ونسبة مئوية مقدارها (5%) و نجد ان المستوى (درجة متوسطة) تمثله الدرجات الخام من

1 - محمد حسن علاوي . علم نفس الرياضي، 4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص3.

(101 - 78) إذ بلغ عدد المدربين الذين حققوا هذا المستوى هو (15) مدرب وبنسبة مئوية مقدارها (25%) كذلك نجد ان المستوى (درجة قليلة) تمثله الدرجات الخام من (77 - 54) إذ بلغ عدد المدربين الذين حققوا هذا المستوى هو (30) مدرب وبنسبة مئوية مقدارها (50%) أما المستوى (درجة قليلة جداً) تمثله الدرجات الخام من (53 - 30) إذ بلغ عدد المدربين الذين حققوا هذا المستوى هو (12) مدرب وبنسبة مئوية مقدارها (20%)

من خلال ذلك يتضح لنا ان النسبة الأقل من المدربين كانت ضمن مستوى الاحتراق النفسي (درجة كبيرة جداً) حيث إن عينة البحث لم تواجد فيها أي مدرب في حالة احتراق تام ، وبعده المستوى (درجة كبيرة) حيث إن هناك ثلاث مدربين على حافة الاحتراق إذ لا بد من تقديم الارشادات النفسية لهم وتقديم الدعم النفسي والتشجيع على الابتعاد عن المواقف التي تسبب الارباك في عملهم والمواقف التي تكون سبب في تكوين المشاكل ، فالرياضي بحاجة الى دعم وتوجيه وتحفيز لرفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي بصورة متكاملة وكل ذلك يفرض على المدرب تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق وإلا فان ذلك سوف يكون له تأثير سلبي وبالتالي يكون عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي ومن الأفضل أن يمنح إجازة والابتعاد لفترة عن العمل التدريبي حتى يكتسب الراحة الكافية التي تساعد على البقاء في التدريب .

و يتضح لنا ان هناك نسبة من المدربين كانت ضمن مستوى الاحتراق النفسي (درجة متوسطة) ويعزو الباحث هذه النتيجة لتعرض المدربين للضغط المستمر في التدريب والتي لها تأثير كبير على المدربين وعلى مستوى أدائهم واستقرارهم النفسي فضلاً عن صحته وعلى المدرب أن يلاحظ مدى قدرته على تحمل أعباء التدريب والتي قد تزيد من مستوى قدراته وإمكانياته وبالتالي قد يصبح تأثير التدريب سلبي

والذي يطلق عليه الحمل الزائد (وهو حالة تصيب الرياضي نتيجة قيامه بأداء جهد بدني أو نفسي يفوق طاقة تحمله)⁽¹⁾. وإن الحمل الزائد هو الأساس في تهيئة الاحتراق النفسي للرياضي..، أما مستوى (درجة قليلة) إذ يرى الباحث إن مهنة تدريب فريق لكرة القدم من أصعب الممارسات التدريبية بغض النظر عن مستوى الفريق أو المنافسة لأن رياضة كرة القدم من الرياضات في العالم وذات شعبية واسعة حيث تقع المهمة الصعبة على المدرب من خلال التعامل مع عدد كبير من اللاعبين سواء في التدريبات أو في المنافسات إضافة إلى نقد الجمهور والإعلام مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية لمدربي كرة القدم لعينة البحث حيث لا بد لمن يتواجدون ضمن هذا المستوى بالتعامل مع المواقف والمشاكل والصعوبات بطرق علمية مدروسة ويحاولون الابتعاد عن أي شيء يسبب لهم الازدحام في عملهم. أما مستوى (درجة قليلة جداً) يعزو الباحث ذلك إلى أن المدربين كغيرهم من أبناء المجتمع بحاجة إلى العيش براحة واستقرار نفسي والشعور بأن لهم مكانة في المجتمع ولهم كل التقدير والاحترام وأنهم بحاجة إلى الأمن النفسي، وإن أصحاب هذا المستوى هم الأفضل من حيث العمل التدريبي وطبيعة التعامل مع الرياضيين بصورة جيدة تبعدهم عن المواقف الصعبة .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل البحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود ارتفاع في مستوى الاحتراق النفسي لبعض مدربي كرة القدم .
- 2- تباين مستوى الاحتراق النفسي بين أفراد عينة البحث .

¹ - زهير قاسم الخشاب (واخرون). كرة القدم . ط2. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر 1999، ص 469 .

- 3- كانت النسبة الأعلى للمدربين في مستوى (درجة قليلة) بعدد (30) مدرب أي نصف العينة وبنسبة (50%) وهذا مؤشر جيد بالنسبة لعينة الدراسة .
- 4- كانت النسبة الأقل للمدربين في مستوى (درجة كبيرة جداً) بعدد (0) مدرب وبنسبة (0%) وأيضاً هذا مؤشر جيد بالنسبة لعينة الدراسة إذ إن عينة الدراسة لم تشمل أي مدرب في قد وقع في حالة الاحتراق النفسي .
- 3- نسبة الاحتراق النفسي لعينة الدراسة ككل كانت في المستوى المتوسط والأقل من المتوسط أي إن النسبة الأكبر من مدربي العينة هم في حالة جيدة ومبتعدين عن بنسبة كبيرة درجات الاحتراق .

5-2 التوصيات :

بناء على ما أظهرته نتائج البحث يوصي الباحث ما يأتي:

- 1- ضرورة التأكيد على أهمية الإعداد النفسي للمدربين .
- 2- إشراك المدربين في دورات تتعلق بالجوانب النفسية وتحت إشراف أخصائي نفسي لغرض تعريفهم عن ظاهرة الاحتراق النفسي ومسبباتها وذلك لضمان تعرفهم لهذه الظاهرة مستقبلاً.
- 3- مراعاة الجوانب البدنية ورفع مستوى اللياقة البدنية للمدرب للحد من ظهور ظاهرة الإنهاك النفسي البدني الذي يؤثر على أدائه .
- 4- بث روح التفاؤل والأمل والمحبة وتقديم الدعم المادي والمعنوي للمدربين الذين يعانون من أعراض الاحتراق النفسي.

المصادر

- ❖ اسامة كامل راتب . الاعداد والنفسي للناشئين دليل الارشاد والتوجيه للمدربين والاداريين واولياء الأمور ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005 .

- ❖ اسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين الضغوط التدريب والاجهاد العالي. القاهرة. دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ بلوم وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكر وهبي، القاهرة، 1983.
- ❖ التكريتي، وديع ياسين والبيدي، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. 1999 .
- ❖ جاسم محمد القصير: المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الارشادي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الجامعة المستنصرية 1993.
- ❖ جمال زكي ،السيد ياسين: اسس البحث الاجتماعي ،القاهرة، دار الفكر العربي 1992.
- ❖ الحرتاوي ، هند عبد الله: مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن. 1991 .
- ❖ راتب، أسامة كامل: قلق المنافسة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. 1997 .
- ❖ زهير قاسم الخشاب (واخرون)، كرة القدم ،ط2،الموصل،دارالكتب للطباعة والنشر،1999.
- ❖ عبد الرحمن عدس :مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس، ط2، مكتبة النهضة الاسلامية، 1980.

- ❖ العبيدي، نغم محمود ومحمد صالح: بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999 .
 - ❖ علاوي، محمد حسن: سيكولوجية اللاعب والمدرب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . 1998
 - ❖ فرحات، ليلي السيد: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 2001 .
 - ❖ محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضي .ط4 . القاهرة . دار الفكر العربي . 1979.
 - ❖ ناظم شاكر الوتار ، منتديات الحصن النفسي : الاحتراق النفسي والرياضي . 2005 .
 - ❖ وجيه محبوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1980.
 - ❖ Figone, A. J. (1986). Teacher Coach Burnout Avoidance Strategies, Jopero October.
 - ❖ kelley, Betty & Gill, D. (1993). An Examination of Personal Situational Variables, Stress Appraisal, and Burnout in Collegiate Teacher-Coaches, Research ouarterly for exercise and sport, Vol .
 - ❖ Lachman, V. (1983). Stress Management: Manual for Nureses, Grune & Strator Inc. Orlando.
- ملحق (1) من السادة الخبراء المختصين (المحكمين):**
- أ. د محسن علي السعداوي/علم النفس الرياضي/ جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- أ. د علي حسين علي جاسم / علم النفس الرياضي / جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د عبد الكاظم جليل حسان / علم النفس الرياضي / جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د عبد العباس عبدالرزاق / علم النفس الرياضي / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د فاضل كردي شلاكة / علم النفس الرياضي / جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د عبدالستار جبار ضمّد / علم النفس الرياضي / جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د أوراس نعمه حسن / علم النفس الرياضي / جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د ميثاق غازي محمد / اختبارات وقياس / جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د حازم جاسم خزل / علم النفس الرياضي / جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د سعيد نزار سعيد / علم النفس الرياضي / جامعة صلاح الدين – أربيل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د ديار كمال أسعد / علم النفس الرياضي / جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د علي حسين علي علم النفس الرياضي / جامعة صلاح الدين – أربيل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- أ. د. كاظم حبيب عباس/الاختبارات والقياس/ جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د. محمد رحيم فعيل/علم النفس الرياضي/ جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ. د. حيدر عودة زغير/علم النفس الرياضي/ جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- أ.م. د. سلام محمد الكرعاوي/علم النفس الرياضي/ب جامعة ابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أ.م. د. سعاد خيرى كاظم/علم النفس الرياضي/ جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الملحق (2) مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي

ت	أنا كمدرّب رياضي	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	اشعر بانني اقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة اقل كثيراً ببداية عملي كمدرّب رياضي					
2	اصبحت اكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة اكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي					
3	اشعر بان انجازاتي اصبحت قليلة					
4	اشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالأشراف على التدريب البدني للاعبين					
5	اجد نفسي انفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الامر الذي لم يكن يحدث من قبل					
6	اشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة انني انسى ما حدث خلال تلك المنافسة					
7	اصبحت لا اهتم كثيراً لما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل					
8	عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد انني استطيع ان انجز الكثير بدرجة اكبر مما يحدث الان					
9	احس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية					
10	اصبحت اتضايق بسهولة من اللاعبين					

ت	أنا كمدرّب رياضي	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
11	احس بانني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بإشراف على تدريب اللاعبين					
12	اعتقد ان عملي كمدرّب رياضي هو السبب في انني اصبحت اكثر قوة من الآخرين					
13	اشعر حالياً بانه لا يوجد لديّ الدوافع لكي احاول تحقيق انجازات اخرى مع اللاعبين					
14	في كثير من الايام احس بالتعب والارهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي					
15	اشعر بانني مرهق انفعالياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي					
16	احس بان طاقتي الذهنية مستفادّة بعد نهاية كل تدريب					
17	اصبحت الان اقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي					
18	اشعر بانني لم اعد انجز اشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي					
19	اصبحت احس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية					
20	اعتقد بان عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي					
21	انا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي					
22	عندما تسوء الامور في المنافسة الرياضية اجد انني اميل إلى لوم الآخرين بدرجة اكبر مما اعتدت عليها					
23	اشعر بانني لا احقق الانجازات التي حققتها من قبل					
24	اصبحت اشعر بانخفاض بلياقتي البدنية					
25	اشعر بانني الان اصبحت اكثر عصبية					
26	مهنة التدريب عبء ذهني ثَقِيل يصعب تحمله					
27	اتمّن لو استريح من عملي كمدرّب رياضي					
28	اشعر بانني لا اجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث					
29	مهنة التدريب الرياضي عبء مالي ثَقِيل					
30	اُجد ان بعض الاخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني انفعل بسرعة					