

قياس درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين

م.د. الآن قادر رسول

كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

المخلص

تتجلى أهمية البحث الحالي في دراسة وقياس الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي للوقوف عندها ووضع الحلول المناسبة للتقليل من الآثار السلبية لهذه الظاهرة فضلاً عن معرفة امكانية المدربين في مواجهة المواقف الضاغطة. وجاءت مشكلة البحث في قلة البحوث والدراسات التي أغفلت في تسليط الضوء على هذه الظاهرة النفسية الخطيرة. وكانت اهداف البحث هي قياس درجة الاحتراق النفسي والتعرف على الفروق بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين وفق متغيري العمر التدريبي والتحصيل العلمي حيث كانت الاستنتاجات ان الاحتراق النفسي تعود أسبابه الى تراكم الضغوط النفسية وهي نتيجة لعدم التوازن بين المتطلبات التي يحتاجها المدرب من حيث ما مطلوب منه تحقيقه وما تتطلبه البيئة المحيطة به وأوصى الباحث بأن تكون للمدربين أهداف واقعية ومنطقية يمكن انجازها في حدود قدرات اللاعبين ومدى توافر الامكانيات المادية وان يكون ملماً بالمهارات النفسية في توفير الاعداد النفسي المناسب له.

Measuring the degree of psychological burnout among the coaches of Salahaddin University**Dr. Alan Qader Rasul****College of physical education and sports – Salahaddin University**

The importance of the current research is reflected in the study and measurement of the psychological burnout of the sports coach in order to find out about it and develop appropriate solutions to reduce the negative effects of this phenomenon, as well as to know the trainers' ability to face stressful situations. The research problem came in the lack of research and studies that neglected to shed light in this dangerous psychological phenomenon. The objectives of the research were to measure the degree of psychological burnout and to identify the differences between the coaches of the teams of the faculties of Salahaddin University according to the variables of training age and educational attainment. Achieving it and what the surrounding environment requires. The researcher recommended that coaches have realistic and logical goals that can be achieved within the limits of the players' abilities and the availability of material capabilities, and that he is familiar with psychological skills in providing the appropriate psychological preparation for him.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان التغيير السريع من أهم سمات هذا العصر ، فان من بين نتائجه الواضحة تعرض العاملين في المجالات المختلفة لمستويات عالية من الضغوط والتوترات التي تترك آثارها النفسية والاجتماعية والاقتصادية عليه وعلى المؤسسة التي يعمل فيها وعلى المجتمع الذي يعيش فيه بصفة عامة، وكثيراً ما يواجه العاملون مواقف وظروفاً عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب ، مما يؤثر سلباً على حالتهم الصحية والنفسية وينعكس ذلك على مستويات أدائهم في العمل ، ومن ثم القدرة على تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون فيها (عليان وأبو زيد ، ٢٠٠٢ ، ٣٣٤) .

ونظراً للدور الكبير الذي تلعبه التربية الرياضية في التخفيف من الضغوط التي تواجه العاملين فيها من مدربين ومربين ورياضيين فان الأهمية الناجمة من دراسة موضوع الاحتراق النفسي ترتبط بإعطاء القيمة المناسبة لهذه الشريحة العاملة لإعداد اللاعبين وتوجيههم وتدريبهم التحقيق أفضل الانجازات الرياضية ومن بينهم المدرب الرياضي الذي يتعرض للكثير من المواقف الضاغطة ، حيث يشير (علاوي ، ١٩٩٨) " إن مهنة التدريب الرياضي من أكثر المهن المختلفة ارتباطاً بالضغوط ، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات والقلق والتوتر وكذلك الاستثارة الفسيولوجية " (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٤٧) . ونتيجة المواقف التي تسبب التوتر والضغط الموصول إلى الاحتراق النفسي ، لذلك فان أهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة وقياس الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي للوقوف عندها ووضع الحلول المناسبة للتقليل من الآثار السلبية لهذه الظاهرة الخطيرة فضلاً عن معرفة أهمية الخبرة وعدد سنوات ممارسة التدريب والتحصيل العلمي للمدربين في مواجهة المواقف الضاغطة.

٢-١ مشكلة البحث :

إن القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب انجازه سواء قبل أو بعد أو أثناء المباراة والبطولة فهو يعمل ساعات إضافية وطويلة تحت ضغوط كبيرة ونتيجة التعرض لهذه الضغوط يمكن القول إن المدربين هم أكثر فئة رياضية عرضة لحدوث الاحتراق النفسي ومع قلة البحوث والدراسات التي أغفلت في تسليط الضوء على هذه الظاهرة النفسية الخطيرة ، وانطلاقاً من ما ينتج عن الاحتراق النفسي من مشاكل عند الفرد يترك آثار سلبية عند المحترق نفسه وتمتد هذه الآثار لتشمل الذين يتفاعلون ويتواصلون معه لذا برزت هنا مشكلة البحث من كونه محاولة للتصدي لظاهرة الاحتراق النفسي بوصفها

أحد المشكلات التي قد تعترض عمل مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين من أجل توفير الأرضية المناسبة لبناء قاعدة رياضية سليمة من أجل تشخيص هذه الظاهرة حال وجودها ، ووضع الحلول المناسبة والفاعلة لمعالجتها والحد أو التقليل إن أمكن من آثارها السلبية .

١-٣ أهداف البحث :

١. قياس درجة الاحتراق النفسي لدى مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين .
٢. التعرف على الفروق بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين في درجة الاحتراق النفسي على وفق متغير العمر التدريبي .
٣. التعرف على الفروق بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين في درجة الاحتراق النفسي على وفق متغير التحصيل العلمي .

١-٤ فرضا البحث :

١. توجد فروق في درجة الاحتراق النفسي بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين على وفق متغير الخبرة أو العمر التدريبي .
٢. توجد فروق في درجة الاحتراق النفسي بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين على وفق متغير التحصيل العلمي .

١-٥ مجالات البحث :

١. المجال البشري : مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين .
٢. المجال المكاني : الوحدات الرياضية التابعة لجامعة صلاح الدين.
٣. المجال الزمني : الفترة الزمنية (٢٠١٢/٤/٣٠ إلى ٢٠١٢/٥/٨) .

١-٦ تحديد المصطلحات :

الاحتراق النفسي :

- ويعرفه سميث (smith , ١٩٨٦) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة (راتب ، ٢٠٠٠ ، ٢٠١) .

- ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه : " الدرجة التي يحصل عليها المدرب على مقياس الاحتراق النفسي حيث كلما اقتربت الدرجة من (٤٠ - ٥٠) فأنت كمدرّب على حافة الاحتراق أو قد احترقت وكلما اقتربت من (٢٠ - ٣٠) فأنت كمدرّب رياضي على ما يرام ."

٢- الإطار النظري :

١-٢ ظاهرة الاحتراق النفسي

حظيت هذه الظاهرة باهتمام العديد من الباحثين نظراً لأثارها السلبية على العنصر البشري في مجال العمل ، فالظاهرة تشير إلى الاتجاهات السلبية وعدم الرضا من الجانب المهني تجاه المسؤوليات المناطة به (عسكر وآخرون ، ١٩٨٩ ، ١٣) . أن السبب في الاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الأفراد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الفرد على نفسه أو قد يفرضها المجتمع والقيم الاجتماعية وتكاد أعراض هذا المرض تشمل كل شيء في حياة الفرد مثل فقدان الرغبة بالعمل ، الصداع سرعة الغضب ، الإحباط وغير ذلك من الأعراض (الحرباوي ، ١٩٩١ ، ٤) . ويؤدي التعرض للاحتراق النفسي إلى نشوء مواقف سلبية تجاه الأصدقاء وأفراد العائلة والذي يقود إلى صراع وتدهور في العلاقات الشخصية ولأن العمل الذي يؤديه المحترق نفسية لم يعد يلبي له احتياجاته فإنه يلجأ إلى فرض مطالب أكثر على المجتمع ويستاء من سلوك الناس الذين كان يستمتع معهم ، ويؤثر الاحتراق النفسي في الشخصية بكاملها ويكون هذا التأثير أكثر وضوح في الصحة الجسمية والأداء في العمل (١٥٦ ، ١٩٨٢ ، Tubesing) .

٢-٢ أسباب الاحتراق النفسي :

يرى روبرت هوين (Robert hoehn) إن الأسباب التي تؤدي إلى إصابة مدرسي ومدربي الألعاب الرياضية بالاحتراق النفسي هي :

- ١- صرف وقت كبير في التحضير للبطولات والمنافسات .
- الضغط الكثير والمستمر من كل الأفراد الذين يتعامل معهم المدرس (المدرب) .
- ٣- عدم الاهتمام بالفوز والخسارة .
- ٤- التطور البطيء للبرامج الرياضية ونقص الدعم المادي وقلة الإمكانيات التي تعيق التقدم وتضعف روح الفريق .
- تدريب وتدريب العديد من الأنشطة الرياضية في فصل أو مينة واحدة .
- المشاكل التي تواجه الرياضيين والتي تزيل متعة التدريس والتدريب
- و يرى كرون وجندر شيم (١٩٨٢ ، kroll and gunderschein) أن أسباب الاحتراق النفسي للمدربين تعود إلى ما يأتي :
- ١- ضغوط من أجل المكسب .
- ٢- تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور
- ٣- الالتزام بالسفر لفترات طويلة .
- العمل لفترات طويلة في راتب ، ١٩٩٧ ، ١٩٦) .
- ٢-٣ أعراض الاحتراق النفسي :

١- الأعراض الفسيولوجية (الجسمية) : وتشمل ارتفاع ضغط الدم والآم الظهر والإنهاك الشديد بحيث يفقد الفرد حماسه ونشاطه وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي .

٢ - **الأعراض المعرفية الإدراكية** : وتتمثل بعدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط سلوك الفرد ، إذ يتحول الفرد من كونه شخصية متساهلة ومتسامحة ومتفهمة إلى شخص عنيد ذي تفكير متصلب ومتشدد .

٣ - **الأعراض السلوكية** : وتبدأ بالشكوى من العمل والبطء في الأداء وعدم الرضا والانجاز المتدني والتغيب عن العمل وترك المهنة والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم الفرد فضلا عن أعراض سلوكية أخرى .

٤ - **الأعراض النفسية** : وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه وهذه التغيرات تكون سلبية ومزعجة وأكثرها حدة الشعور بالإحباط وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الإرهاق العاطفي والإحساس بالعجز واليأس بالإضافة إلى الشعور بالخوف والقلق والاكتئاب والبلادة والانزعاج والتذمر والنسيان (الحرابوي ، ١٩٩١ ، ٨-٩) .

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل البحث على تدريبي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم (٣٢) مدربا .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تعني " أن يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسبة لتحقيق هدف معين ، لذلك تم اختيار الأفراد لتحقيق مراد البحث "

(طشطوش ، ٢٠٠١ ، ٣٧) ، لذا اشتملت عينة البحث على تدريبي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين للألعاب الفردية والجماعية في كليات وأقسام التربية الرياضية والبالغ عددهم (٣٢) مدرب ، وكما في الجدول التالي :

الجدول (١) بين تفاصيل مجتمع البحث و عينة التجربة الاستطلاعية والثبات وعينة التطبيق النهائي

العينات	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة التطبيق النهائي	المجموع
عدد المدربين	٥	٥	٢٢	٣٢

٣-٣ أدوات البحث :

مقياس الاحتراق النفسي :

تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي الذي صممه راينر مارتنز (١٩٨٧) للمدرب الرياضي واعد صورته العربية (د. محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨) وقام بإيجاد معاملات الصدق والثبات له على البيئة العربية وظهر انه يتمتع بدرجة صدق وثبات عاليين ويتكون المقياس من (١٠) فقرات (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٤٨١) .

٣-٤ أسلوب تصحيح المقياس :

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداء التي يكتشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس (عبد السلام ، ١٩٨٨ ، ١١٤) .
إذ تكون المقياس من (١٠) فقرات خاصة بالمدرّب الرياضي يجيب عليها على وفق مقياس خماسي التدرّج وحسب البدائل (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) حيث تمنح الدرجات (١-٥) درجة بشكل تنازلي من البديل الأول إلى الأخير ، علما أن الدرجة العظمى للمقياس هي (٥٠) .

٣-٥ والأسس العلمية للمقياس :

٣-٥-١ صدق المقياس :

يكون الاختبار صادقا إذا كان مظهره يشير إلى أنه اختبار صادق كأن يكون شكله معقولا وان تشير فقراته إلى ارتباطها بالسلوك المقاس (عبيدات وآخرون ، ١٩٩٢ ، ١٦٤) .

وقد تم التحقق من صدق المقياس الحالي من خلال عرضه بصورته الأولية على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والعلوم الرياضية والقياس والتقويم (١- أ.د. صفاء الدين طه الحجار - علم التدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين. ٢- أ.د ناظم شاكر الوتار - علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل. ٣- أ.م.د نيراس يونس آل مراد - علم النفس الرياضي - كلية التربية للبنات - جامعة الموصل.) وبعد الأخذ بأراء السادة الخبراء حصل على نسبة اتفاق (١٠٠%) بذلك فان المقياس الحالي يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

٣-٥-٢ ثبات المقياس :

يعد حساب ثبات الفقرات مؤشر ضرورية للمقياس الموضوعي إذ يشير إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها الأفراد جراء تطبيق المقياس عليها (عودة وخليلي ، ١٩٩٣ ، ٣٤) .

، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٥) مدربين اختيروا بصورة عشوائية من مجتمع البحث واستبعدوا من عينة التطبيق النهائي ، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور (١٠) أيام من موعد التطبيق الأول ..

وبعد جمع الاستبيانات تم معالجتها إحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط ، فظهرت

قيمة (ر) المحسوبة تساوي (٨٥,٠) وهو دال إحصائية مما يدل على ثبات المقياس ، إن معامل الثبات إذا بلغ (٧٥,٠) فأعلى فانه يعد ثبات عالي (سمارة وآخرون ، ١٩٨٩ ، ١٢٠) .

٣-٦ التطبيق النهائي للمقياس :

بعد أن تم الوصول بالمقياس إلى صورته النهائية من خلال إيجاد معاملات الصدق والثبات له تم توزيعه على عينة البحث المتمثلة بمدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين.

٣ - الوسائل الإحصائية : (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١ - ٢٧٩) .

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- المتوسط الفرضي

- اختبار (ت)

- تحليل التباين الأحادي

- اختبار دنكن لدلالة الفروق بين المتوسطات

٤- عرض ومناقشة النتائج :

١-٤ عرض نتائج مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين ومناقشتها .

لأجل قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث ، قام الباحث بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم ، وسوف يصنف الاحتراق النفسي إلى مستوى عالي من الاحتراق النفسي ومستوى واطئ من الاحتراق النفسي ، على أساس أن المتوسط الحسابي للعينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هي درجة عالية من الاحتراق النفسي ، والقيمة غير المعنوية تمثل درجة منخفضة من الاحتراق النفسي ضمنحدود المتوسط الفرضي ، أما قيمة المتوسط الحسابي للعينة الأدنى من المتوسط الفرضي للمقياس فتمثل درجة احتراق نفسي منخفضة والجدول رقم (٣) يبين ذلك

الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و المتوسط الفرضي والتائية المحسوبة لعينة البحث على مقياس الاحتراق النفسي للمدرب

المعالم الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)
الاحتراق النفسي	٢٢	٣٢,٣٥	٣,٠٥	١٦	٢٠٤

معنوي عند مستوى معنوية (٠/٠٥) وأمام درجة حرية (٢٢-١) قيمة (ت) الجدولية = ٦٨,٠

يتبين مما تقدم إن متوسط درجات مقياس الاحتراق النفسي لدى عينة البحث هو أعلى من لمتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يعني أن عينة البحث لديها مستوى عالي نوعا ما من الاحتراق النفسي وربما يعزى سبب ذلك إلى أن الاحتراق النفسي هو حالة عامة لدى المدربين نتيجة لطبيعة عملهم المهني وما ينجم عنه من ضغوط نفسية متعددة في ظروف التدريب والمنافسة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (علي ، ١٩٩٨) والتي توصلت إلى " أن اغلب المدربين الرياضيين يعانون من ضغوط نفسية مختلفة ناتجة عن أسباب تتعلق بنتائج المباريات

وطبيعة التدريب والمنافسة والتعليمات والتي تقود بالنهاية إلى الاحتراق النفسي " . (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٩٤)

٤-٢ عرض نتائج بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين في درجة الاحتراق النفسي وحسب عمرهم التدريبي

و مناقشتها .

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
بين المجموعات	٢	٦٨,١٣٢	٣٤,٥٨	٥,٢٢١
داخل لمجموعات	٢٠	١٣٧,٠٣٢	٣,٢٥١	
المجموع	٢٢	٢٠٥,١٥٢		

معنوي عند مستوى معنوية = (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٢٢-٢) قيمة (ف) الجدولية = (٣٠٤) يتبين من الجدول (٤) وبعد استخراج قيمة (ف) الجدولية ، أن قيمة (ف) المحسوبة الدرجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب عمرهم التدريبي تساوي (٥,٢٢١) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (٣٠٤) عند درجة حرية (٢٢-٢) وأمام مستوى معنوية > (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المدربين في الاحتراق النفسي وحسب عمرهم

التدريبي حيث تم تقسيم المدربين الى ثلاث فئات وحسب سنوات التدريب ولمعرفة الفروق المعنوية التي ظهرت بين المدربين في الاحتراق النفسي لصالح أي فئة من الفئات العمرية التي اعتمدها الباحث لجأ الباحث إلى اختبار (دنكن) ليبين لنا أي من الفئات العمرية الثلاث كان لديها مستوى أعلى من الاحتراق النفسي ، وكما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥) يبين مقارنة الفروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب عمرهم التدريبي

العمر التدريبي	متوسط درجات الاحتراق النفسي للمدربين
(٥-١) سنوات	٠٤٣,٣٤
(٦-١) سنوات	٣٠,٩٠٩
(١١- فما فوق) سنة	٣٠,٢٧٢

يتبين من الجدول (٥) ومن خلال مقارنة الفروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب عمرهم التدريبي باستخدام اختبار (دنكن) لحساب قيمة أقل فرق معنوي ، ارتفاع متوسط درجات الاحتراق النفسي لدى المدربين الممارسين للتدريب من (٥-١) سنوات وهم من الفئة التدريبية الأولى أكثر من أقرانهم من المدربين من الفئات التدريبية الثانية والثالثة .

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المدربين الممارسين للتدريب من (١-٥) سنوات هم الأكثر تأثراً بمسببات الاحتراق النفسي عند مقارنتهم بأقرانهم من الفئات العمرية التدريبية الأخرى إذ أن الخبرة السابقة والنضج الإداري والتربوي والنفسي يقل عند هذه الفئة (الأولى) مقارنة بالفئات العمرية الأخرى وان ذلك يؤدي إلى تأثر المدربين من الفئة الأولى من (١-٥) سنوات أكثر من غيرهم بالضغوط التي تقود إلى الاحتراق النفسي ، ويتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من دين وتايلور (١٩٩٠ Dale and Taylor) على أن المدربين الأصغر سناً و أقل عمرة تدريبية يكونون أكثر عرضة للاحتراق النفسي من المدربين الأكبر سناً وأكثر عمرة تدريبية ، ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة وممارسة للتدريب لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب التي تقود إلى الاحتراق النفسي من المدربين الأقل عمرة تدريبية و أقل خبرة. (راتب ، ١٩٩٧، ١٩٩٧)

٣-٤ عرض نتائج الفروق بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين في درجة الاحتراق النفسي وحسب تحصيلهم العلمي ومناقشتها

الجدول (٦) يبين تحليل التباين بين درجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب تحصيلهم العلمي

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
بين المجموعات	٢	٨٨,٣٣٦	٤٤,١٦٨	٤,٣٧٩
داخل المجموعات	٢٠	٣٤٤,٨٦٤	٨,٢١١	
المجموعات	٢٢	٤٣٣,٢		

معنوي عند مستوى معنوية $> (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢-٢٢) قيمة (ف) الجدولية = (٣,٤) يتبين من الجدول (٦) وبعد استخراج قيمة (ف) الجدولية ، أن قيمة (ف) المحسوبة الدرجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب تحصيلهم العلمي تساوي (٤,٣٧٩) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (٣,٠٤) عند درجة حرية (٢-٢٢) وأمام مستوى معنوية $> (٠,٠٥)$ ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المدربين في الاحتراق النفسي وحسب مستوى تحصيلهم العلمي حيث تم تقسيم المدربين إلى ثلاث فئات وحسب مستواهم العلمي والمعرفة الفروق المعنوية التي ظهرت بين المدربين لصالح أي فئة من الفئات العلمية الدراسية التي اعتمدها الباحث لجأ الباحث إلى اختبار (دنكن) ليبين لنا أي من الفئات الدراسية والعلمية الثلاث كان لديها مستوى أعلى وأكثر تأثراً بالاحتراق النفسي ، وكما مبين في الجدول (٧)

الجدول (٧) يبين مقارنة الفروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب تحصيلهم

التحصيل العلمي	متوسط درجات الاحتراق النفسي للمدربين
بكالوريوس	٣٣,٧٥
ماجستير	٣٠,٧٧
دكتوراه	٣١

يتبين من الجدول (٧) ومن خلال مقارنة الفروق بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي للمدربين وحسب مستوى تحصيلهم العلمي باستخدام اختبار (دنكن) لحساب قيمة أقل فرق معنوي ، ارتفاع متوسط درجات الاحتراق النفسي لدى المدربين الحاصلين على شهادة البكالوريوس وهم من الفئة التدريبية الأولى أكثر من أقرانهم من المدربين من الفئات التدريبية الثانية والثالثة

يعزو الباحث هذه النتيجة في ارتفاع متوسط درجة الاحتراق النفسي لدى المدربين من حملة شهادة البكالوريوس عند مقارنتهم مع أقرانهم من حملة شهادة الماجستير والدكتوراه إلى غياب التقدير الذاتي للمدرب إضافة إلى زيادة العبء المهني فضلاً عن الضغط الإداري عند تقييم الأداء وكثرة الواجبات والمهام المطلوب تحقيقها من هذه الفئة مقارنة بالفئات التدريبية الأخرى وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المشعان ، ٢٠٠٠) إلى أن تعذر التطور المهني والافتقار إلى فرصة الترقية مستقبلاً وعدم التأكد من المستقبل المهني هو أحد أسباب ضغوط العمل التي تقود إلى الاحتراق النفسي للمدرب من هذه الفئة ومتغيرات المهنة والوظيفة التي تتعارض مع مستوى طموح المدرب من هذه الفئة وهذا يتفق مع نتائج البحث الحالية في ارتفاع درجة الاحتراق النفسي لدى المدربين من الفئة الدراسية الأولى (المشعان ، ٢٠٠٠ ، ٢١٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١. إن الاحتراق النفسي تعود أسبابه إلى تراكم الضغوط النفسية والتي هي نتيجة لعدم التوازن بين المتطلبات التي يحتاجها المدرب من حيث ما مطلوب منه تحقيقه وما تتطلبه البيئة المحيطة به .
٢. ظاهرة الاحتراق النفسي يمكن قياسها لتشخيص عوامل ظهورها من خلال مقاييس علمية أعدت لتحديد هذه الظاهرة النفسية ووضع الحلول لمعالجتها .
٣. إن لعدد سنوات ممارسة مهنة التدريب والخبرة دور مهم في تحديد درجة الضغط النفسي والتي يمكن أن تقود إلى الاحتراق النفسي للمدرب .

٤. إن للمستوى العلمي للمدرب دور كبير في تحديد ما إذا كان المدرب يعاني من الاحتراق النفسي أم لا .

٥. إن أغلب المدربين لديهم مستوى محدد نوعاً ما من الاحتراق النفسي بصرف النظر عن مستواهم العلمي

٥-٢ التوصيات :

١. على المدرب أن يقوم بإعادة تحديد أهدافه ونظراته التدريب وماذا يريد تحقيقه.
٢. أن تكون أهداف المدرب واقعية ومنطقية يمكن إنجازها في حدود قدرات اللاعبين ومدى توافر الإمكانيات المادية .
٣. على المدرب أن يكون ملمة بالمهارات النفسية في توفير الإعداد النفسي المناسب له .
٤. على المدرب التكيف مع متغيرات مهنة التدريب ومواجهة ضغوط التدريب والمنافسة والتعامل معها بدرجة وحكمة من أجل تجاوزها والسيطرة عليها ووضع الحلول السليمة لإزالتها من اللاعبين والفريق ومن طريقه كمدرب رياضي يصبوا للنجاح .

المصادر

١. التكريتي، وديع ياسين والبيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة صلاح الدين .
٢. الحرتاوي، هند عبد الله (١٩٩١): مستويات الاحترق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن
٣. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
٤. راتب، أسامة كامل (١٩٩٧) : قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احترق الرياضي) ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
٥. سماره، عزيز وآخرون (١٩٨٩) : مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع، عمان
٦. المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٠) : مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة، مجلة جامعة دمشق، المجلد (١٤)، العدد (١).
٧. عسكر، علي، وآخرون (١٩٨٤): مدى تعرض معلمي الثانوية بالكويت لظاهرة الاحترق النفسي، المجلة التربوية، العدد (١٠)، المجلد (٣)، الكويت .
٨. علي سمير عبد الحميد (١٩٩٨) : دراسة مقارنة لأسباب الضغوط المهنية بين المدرب الوطني والمدرب الأجنبي بالمملكة العربية السعودية "، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (١٤)، كلية التربية للبنات، جامعة الإسكندرية
٩. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١٠. طشوش، سليمان محمد (٢٠٠١) : أساسيات المعاينة الإحصائية، دار الشروق للنشر، عمان .
١١. عليان، ربحي وأبو زيد، محمد خير (٢٠٠٢) : ضغوط العمل لدى العاملين في المكتبات الجامعية الحكومية والخاصة في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد (٢٩)، العدد (٢)، الأردن .
١٢. عبيدات، دوقان، وآخرون (١٩٩٢) : البحث العلمي (مفهومه، أدواته، أساليبه) ، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان
١٣. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

Tubasing, n. and tubasing, a. d., (١٩٨٢). the treatment of choice selecting stress skills to suit the individual and the situation, in whiten s.p., jobs stress and burnout research theory and intervention perspectives, London: Beverly hill.

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الاحترق النفسي

جامعة صلاح الدين

كلية التربية الرياضية

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة وبعد :

في النية إجراء البحث الموسوم ب (دراسة مقارنة في الاحترق النفسي بين مدربي منتخبات كليات جامعة صلاح الدين) وسوف يتم استخدام مقياس (الاحترق النفسي للمدرب) المعد من قبل (راينر مارتنز ، ١٩٨٧) والمعرب من قبل الدكتور (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم النفسية والتربوية والقياس والتقويم وعلم النفس الرياضي يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية فقرات المقياس المذكور وتعديل ما يلزم تعديله أو إضافة أو حذف لأي فقرة من فقرات المقياس هذا ولكم منا كل الشكر والتقدير .

الإسم :
اللقب العلمي :
الكلية/القسم :
التوقيع :
الباحث

الملحق (١) يبين مقياس الاحترق النفسي للمدرب بصورته الأولية

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
	أنت كمدرب رياضي هل :			
١	الديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤولياتك؟			
٢	تشعر بان هناك المزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها ؟			
٣	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية			

			كنتيجة لعمل كمدرّب رياضي ؟
٤			تتصابق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبتهم ؟
٥			تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك ؟
٦			تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية السلبية ؟
٧			تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات ؟
٨			تفكر كثيرة بأن الآخرين لا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي ؟
٩			أنت مشغول جدا لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟
١٠			تشعر بعدم وجود أشخاص مقربين منك تحدثهم عن مشاكلك ؟

الملحق (٢) يبين مقياس الاحتراق النفسي للمدرّب بصورته النهائية

ت	الفقرات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
	أنت كمدرّب رياضي هل :					
١	لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤولياتك؟					
٢	تشعر بأن هناك المزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها ؟					
٣	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي ؟					
٤	تتصابق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبتهم ؟					
٥	تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك ؟					
٦	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية السلبية ؟					
٧	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات ؟					
٨	تفكر بأن الآخرين لا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي ؟					
٩	أنت مشغول لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟					
١٠	تشعر بعدم وجود أشخاص مقربين منك تحدثهم عن مشاكلك ؟					